



Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

O EFEITO MODERADOR DA REGULAÇÃO EMOCIONAL  
NA RELAÇÃO ENTRE O STRESS E  
O DESEMPENHO PERCEBIDO

RICARDO GAMEIRO DE CAMPOS DUARTE

**Orientador de Dissertação:**  
PROFESSOR DOUTOR LUÍS ANDRADE

**Professor de Seminário de Dissertação:**  
PROFESSOR DOUTOR LUÍS ANDRADE

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2023/2024

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Luís Andrade, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações

## **Agradecimentos**

Ao professor Luís Andrade pela ajuda ao longo de ano e pela compreensão e paciência durante todo este processo.

À minha mãe, o meu principal apoio da minha vida, por tudo o que fez por mim durante estes anos todos, pela confiança que sempre teve em mim e nas minhas capacidades.

Ao meu Pai e Avô, que não têm possibilidade de presenciar este momento. Carrego-vos comigo, através dos ensinamentos e memórias positivas, de todo o tempo que tive convosco.

À Mariana, por sempre acreditar em mim, ajudando e cascando quando necessário. A minha melhor amiga e uma pessoa que está sempre ao meu lado, nos bons e maus momentos.

À Madelena e Chico, por serem os meus companheiros na reta final do curso. Não tenho palavras suficiente para agradecer o que fizeram por mim e quanto me ajudaram. Que continuemos a ser colegas durante muitos anos.

À ActuaTuna, por tudo o que me deu ao longo destes anos, desde ensinamentos a memórias que irei levar para o resto da minha vida. Um agradecimento especial ao Bruno, ao Diogo, ao João Álvaro, entre muitos outros, por todas as aventuras durante estes anos.

Aos meus afilhados, Nayeli, Paula, Patrícia e Bernardo pelo voto de confiança e de amizade, que esta dure durante muito tempo.

## Resumo

O objetivo do presente estudo foi estudar o efeito do *Stress*/Fatores de *Stress* sobre o Desempenho Percebido em atletas de futebol. Adicionalmente, sugeriu-se estudar o efeito moderador da Regulação Emocional, na relação negativa entre as duas primeiras variáveis.

Foram recrutados 147 atletas, todos do sexo masculino, com as idades compreendidas entre os 12 e os 20 anos ( $M = 15.6$ ,  $DP = 1.989$ ).

De modo a avaliar as variáveis em estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos: o Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD), desenvolvida por Gomes (2015), a Escala de Regulação Emocional (Gross, 2003), traduzida para a língua portuguesa por Borges (2023) e o Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD), desenvolvido por Gomes (2016). Os dados foram recolhidos através da plataforma *Qualitrics*, na qual foi criada o questionário.

Os resultados obtidos revelam que: uma dimensão da Regulação Emocional, especificamente a Reapreciação Cognitiva, está significativamente correlacionada, de forma positiva, com uma dimensão do *Stress*, a Má Condição Desportiva e Lesões. Os resultados referentes à moderação testada não foram significativamente correlacionados.

Devido à ausência de interações significativas relativas às hipóteses formuladas, foram realizados testes de moderação com base nos escalões dos atletas. Os resultados obtidos indicam uma moderação para o escalão dos Sub-15 e duas para os sub-17.

Os resultados obtidos reforçam a importância que a Regulação Emocional pode ter em atletas de escalões jovens em situações de elevado nível de competitividade desportiva, quando em conjunto com contextos de stress.

**Palavras-chave:** *Stress*; Desempenho Percebido; Regulação Emocional; Atletas de Futebol.

## Abstract

The goal of this research was to study the effect of Stress/Factor of Stress on Perceived Performance in football athletes. Additionally, it was suggested to study the moderating effect of the Emotion Regulation, on the negative relationship between the first two variables.

147 participants were recruited, all males, with ages ranged between 12 and 20 years old ( $M = 15.6$ ,  $DP = 1.989$ ).

In order to evaluate the variables under study, the following instruments were used: the Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD), developed by Gomes (2015), the Emotional Regulation Scale (ERS), developed by Gross (2003), translated to Portuguese by Borges (2023) and the Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD), developed by Gomes (2016). Os dados foram recolhidos através da plataforma *Qualitrics*, na qual foi criada o questionário. The data was collect through the *Qualitrics* platform, used to create the questionnaire.

The results obtained reveal that: a dimension of Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, is significantly correlated, positively, with a dimension of Stress, specifically Má Condição Desportiva e Lesões. The results referring to the moderation of all constructs were not significantly correlated.

Due to the lack of significant interactions referent to the formulated hypotheses, moderations tests were carried out, based on the athletes age group. The obtained results indicate one moderation for the under-15s and two for the under-17s.

The obtained results reinforce the importance that Emotion Regulation can have in players of younger age-groups, in situations of high-level sports' competitiveness, when paired with stress contexts.

**Keywords:** Perceived Competence; Fear of Failure; Growth Seeking; Athletes.

## Índice

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Revisão de Literatura</b> .....	2
<i>Stress</i> /Fatores de <i>Stress</i> .....	2
Regulação Emocional .....	5
Desempenho Percebido .....	8
<b>Presente Estudo</b> .....	12
<b>Método</b> .....	12
Participantes e Delineamento .....	12
Procedimento .....	13
Instrumentos .....	14
<i>Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD)</i> .....	14
<i>Escala de Regulação Emocional (ERE)</i> .....	16
<i>Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)</i> .....	17
<b>Resultados</b> .....	18
Análise das propriedades psicométricas dos instrumentos .....	18
Questionário de <i>Stress</i> na Competição Desportiva (QSCD) .....	18
Validade – Análise Fatorial Exploratória (AFE) .....	18
Fiabilidade .....	20
Escala de Regulação Emocional (ERE) .....	20
Validade – Análise Fatorial Confirmatória .....	20
Fiabilidade .....	21
Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD) .....	21
Validade - Análise Fatorial Confirmatória (AFC) .....	21
Fiabilidade .....	22
Análise da Sensibilidade e estatísticas descritivas das variáveis em estudo ..	22

Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD) .....	22
Escala de Regulação Emocional (ERE).....	23
Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD) .....	24
Teste de Hipóteses .....	25
Hipótese 1 .....	25
Hipótese 2 .....	25
Hipótese 3 .....	26
Hipótese 4 .....	27
Análises adicionais .....	28
<b>Discussão</b> .....	31
Implicações Práticas .....	34
Limitações do Estudo e Investigações Futuras .....	34
<b>Referências</b> .....	36
<b>Anexos</b> .....	40
Anexo A.....	41
Anexo B .....	42
Anexo C .....	48
Anexo D.....	49
Anexo E .....	49
Anexo F .....	50

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Itens do QSCD, para a população portuguesa (Gomes, 2015) .....	15
<b>Tabela 2.</b> Itens da ERE, traduzidos para a população portuguesa (Borges, 2023).....	16
<b>Tabela 3.</b> Itens da QPRD, versão retrospectiva, para a população portuguesa (Gomes, 2016) .....	17
<b>Tabela 4.</b> Resultados da Análise Fatorial Exploratória do Questionário de Stress em Competição Desportiva.....	18
<b>Tabela 5.</b> Variância Total Explicada do Questionário de Stress em Competição Desportiva .....	19
<b>Tabela 6.</b> Matriz Fatorial após Rotação .....	19
<b>Tabela 7.</b> Índices de qualidade do ajustamento do modelo (ERE) à amostra .....	21
<b>Tabela 8.</b> Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala ERE.....	21
<b>Tabela 9.</b> Índices de qualidade do ajustamento do modelo (QPRD) à amostra .....	22
<b>Tabela 10.</b> Valor de alfa de Cronbach para o fator da escala QRDP .....	22
<b>Tabela 11.</b> Sensibilidade das dimensões da escala QSCD .....	23
<b>Tabela 12.</b> Matriz de Correlações entre as variáveis Regulação Emocional e Stress...24	
<b>Tabela 13.</b> Correlações entre as variáveis Desempenho Percebido e as subdimensões do Stress .....	25
<b>Tabela 14.</b> Correlações entre as variáveis Desempenho Percebido e Regulação Emocional .....	26
<b>Tabela 15.</b> <i>Matriz de Correlações entre as variáveis Regulação Emocional e Stress...</i>	26

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Gráfico do efeito do Stress/Fatores de Stress no Desempenho Percebido, com a Regulação Emocional como moderador.....	27
<b>Figura 2.</b> Gráfico do efeito da Erros e Objetivos no Desempenho Percebido, com a Reapreciação Cognitiva como moderadora para o escalão dos Sub-15.....	29
<b>Figura 3.</b> Gráfico do efeito da Erros e Objetivos no Desempenho Percebido, com a Supressão Expressiva como moderador para o escalão Sub-17.....	30
<b>Figura 4.</b> Gráfico do efeito da Adversários no Desempenho Percebido, com a Reapreciação Cognitiva como moderador para o escalão Sub-17.....	30



## Introdução

Quando atletas de futebol cometem em partidas de competição elevada, conseguem-se observar situações como discussões aceras com árbitros e adversários, sendo que estas podem ser influenciadas por fatores de *stress* como as expectativas da equipa e do suporte social do atleta (Gomes, 2015), podendo causar comportamentos disruptivos potencialmente destrutivos para a concentração do atleta face à competição (Dias, 2005), que, por sua vez, podem diminuir os níveis de desempenho do atleta, sejam os níveis objetivos e/ou subjetivos (Saether et al., 2017).

No entanto, atletas com capacidade de regular as suas emoções e regular o seu comportamento de modo a que este se mantenha ajustado, para a situação em que estão inseridos, não apresentam este tipo de comportamentos desajustados (Gross & John, 2003; Trevelin & Alves, 2019).

Tendo em conta que o contexto desportivo tem inerente um conjunto de fatores de *stress* fora do controlo do jogador, a sua capacidade de adaptação em situações negativas e a sua capacidade para utilizar estas situações como fonte de *eustress* (Németh e Balogh, 2020), vai influenciar positivamente as ações e comportamentos para atingir níveis de desempenho mais elevados. Por outro lado, caso o atleta não se consiga ajustar aos *stressores* presentes no seu contexto competitivo, eles puderam se tornar em fatores de *distress*, sendo disruptivos para o desempenho do atleta (Nogueira & Gomes, 2013; Brandão et al., 2021).

Logo, sendo observável como os fatores de *stress* e a regulação emocional podem influenciar o desempenho percebido dos atletas, traz pertinência ao estudo desta relação, tendo em conta que não existem investigações sobre a relação destas variáveis, seja em um contexto organizacional e/ou desportivo.

Logo, o objetivo do presente estudo é de compreender o efeito moderador da Regulação Emocional na relação entre o *Stress*, enquanto Fatores de *Stress* desportivos, e o Desempenho Percebido, em atletas de futebol.

## Revisão de Literatura

### *Stress/Fatores de Stress*

O aumento dos estudos realizados na área da Psicologia do Desporto e da Performance influenciou o impacto que determinadas variáveis psicológicas têm, como por exemplo, o balanço de bem-estar psicológico, no contexto desportivo (Serpa, 2016; da Silva, 2021). Inerente ao bem-estar psicológico está o stress relativo à competição desportiva e às exigências do contexto de alta pressão em que os atletas estão inseridos (Thomas & Mellalieu, 2008). Tendo em conta o nível elevado de requisitos físicos, emocionais e mentais necessários para obter níveis de desempenho elevados, caso o atleta não consiga apresentar respostas adequadas, pode sofrer consequências no que toca ao seu desempenho desportivo e bem-estar psicológico, algo comprovado através de estudos relativos ao *stress*, que ignoram fatores como a idade e o nível de competição dos atletas (Cruz, 1996).

Para abordar o *stress* no contexto desportivo é essencial analisar a relação dinâmica entre o atleta e o seu contexto. Ao avaliar as exigências deste, das situações em que está inserido e dos recursos disponíveis ao atleta (Lazarus, 1984; Nogueira & Gomes, 2013), é possível afirmar que, um atleta que não consegue responder adequadamente a estes fatores pode experienciar níveis mais elevados de *stress*, comparativamente a um atleta que responde de forma adequada (Hanton et al. 2009). Os processos psicológicos têm, então, uma elevada importância pois são essenciais para o alcance da homeostasia. Logo, é possível que o processo seja positivo para o atleta, caso este lide eficazmente com o problema em questão (Nogueira & Gomes, 2013).

Um stressor ou fonte de *stress* pode ser compreendido como um estímulo do contexto específico colocado a uma pessoa, sendo exigido um esforço de adaptação, por parte do sujeito, para uma resposta positiva (Gomes, 2014). Autores como Gomes (2011) e Nogueira e Gomes (2013) referem uma abordagem em que o *stress* é compreendido como um processo transacional entre o contexto do indivíduo e fatores pessoais do atleta, ou seja, a fonte de *stress*, só por isso, está incompleta visto que o modo como o atleta percebe o stressor, as emoções consequentes da situação e os recursos despendidos, sejam estes físicos, emocionais e/ou mentais para lidar com a situação são necessários para a avaliação da situação e do desfecho como um todo (Nogueira & Gomes, 2013).

Stressores presentes neste contexto são: a) fatores competitivos (desempenho e objetivos auto-delineados); b) relações interpessoais do contexto (colegas de equipa,

membros do staff e família); c) questões de cariz financeiro; d) experiências adversas (lesões e as suas consequências); e e) questões ambientais (Hanton et al., 2009; Brandão et al., 2021). Apesar destes stressores, Arnold e Fletcher (2012) consideraram, através de uma revisão sistemática de literatura, quatro categorias mais específicas de stressores no contexto desportivo, nomeadamente: a) questões relacionadas com liderança e equipa técnica e staff (e.g., comportamentos e atitudes do treinador principal e da sua equipa técnica, expectativas externas); questões culturais e de equipa (e.g., comportamentos e atitudes de colegas de equipa, objetivos e normas do contexto); c) questões logísticas (e.g., estrutura da competição, deslocações, regulamentos); e d) questões de cariz pessoal e de desempenho (e.g., fatores face à carreira do atleta, lesões, preparação física). Ainda assim, outros estudos referem mais tipos de stressores como o medo de falhar e sentimentos de incapacidade, resultantes do erro, capazes de elevar os níveis de stress percecionados pelos atletas (Gustafsson et al., 2017).

Relativamente ao stress na população portuguesa, Gomes (2015) desenvolveu o Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD), com o objetivo de explorar o *stress* competitivo associado à competição e rendimento desportivo, excluindo possíveis fontes de stress fora do contexto desportivo como acontecimentos de vida (e.g., morte de um familiar) e exigências comuns do dia-a-dia do atleta (e.g., escola, conciliação com outras atividades). Como tal, a QSCD dá relevância a fatores como: a) o estado físico e mental do atleta; b) a necessidade de alcançar um rendimento positivo; c) não executar erros durante competições; d) expectativas sobre si mesmo e dos seus colegas de equipa face ao seu desempenho; e) a transmissão de uma imagem competente para com terceiros; f) rivalidade com possíveis adversários; e g) a possibilidade de sofrer uma lesão (Sarkar & Fletcher, 2014). É relevante referir que a escala atribui foco a fatores internos (e.g., expectativas de rendimento e medo de lesão) e externos (e.g., pensamentos e comportamentos de terceiros, como família e colegas de equipa, face à atividade desportiva) do atleta.

As dimensões referenciadas por Gomes (2014), baseadas em estudos de Sarkar e Fletcher (2014), estão de acordo com as dimensões referidas num estudo de Dias e colaboradores (2005) para a população portuguesa, em que estão referidas as dimensões relativas à avaliação social de terceiros, comparação com adversários (e.g., rivalidade com adversários), ao desempenho do atleta, falta de apoio social (e.g., família, colegas), questões inerentes relativas à competição (e.g., dificuldade e importância da competição), perceção baixa de níveis de aptidão física e pressões externas (e.g., pressão, exigências e

opinião de equipa técnica, família entre outros). Fontes de pressão extradesportiva estão contidas no estudo de Dias e colaboradores (2005), no entanto, na criação da escala de Gomes (2014), o foco manteve-se em fatores desportivos, ao não dar relevância a fatores organizacionais de stress e fatores externos ao desporto e competição.

No entanto, é necessário referir a diferença da valência entre os possíveis *stresses* e fontes de *stress*, podendo ser consideradas como *eustress* ou *distress*, sendo diferenciadas por *stress* positivo/potenciador e *stress* negativo/disruptor (Nogueira & Gomes, 2013). Os fatores diferenciadores para o *eustress* e *distress* são a interpretação e avaliação subjetivas da situação, diferindo de indivíduo para indivíduo devido às atitudes, valores e crenças dos mesmos (Nitsch & Allmer, 1981; Lazarus, 2001; Nogueira & Gomes, 2013; Brandão et al., 2021), ou seja, a perceção do atleta sobre a situação específica vai atribuir valência ao *stress*/fator de *stress*, fazendo com que o *stress* seja compreendido como positivo ou negativo face à sua próxima competição, de tal forma que influencia o seu desempenho na competição, respetivamente.

As respostas dadas pelo atleta devem-se a três fatores: rigidez, traço de personalidade de ansiedade e motivação intrínseca, isto é, características da personalidade do atleta. Adicionalmente, condicionantes do indivíduo como a sua forma de lidar com os *stressores*, mecanismos de *coping* e rede de suporte social são fatores essenciais a ter em conta pois revelam a consistência, ou falta dela, que o atleta lida com determinadas situações, na presença de fatores de *stress* (Tossici e colaboradores, 2024).

A avaliação do *stress* e dos seus fatores varia consoante o escalão onde os atletas estão inseridos. Por exemplo, atletas inseridos nos escalões mais jovens e início de carreira desportiva, apresentam mais dificuldades em lidar com situações contextuais desportiva, podendo afetar o seu desempenho desportivo negativamente (Souza, 2015). Em contrapartida, atletas mais velhos, com mais experiência e maturidade apresentam níveis superiores de desempenho sob pressão de *stress/stressores*, devido ao número superior de competência face a competência de controlo de ansiedade e preparação mental, quando em comparação com atletas de escalões inferiores aos de maiores de idade (Dias, 2005; Secretário, 2023).

Tal acontece, pois, a idade, maturidade e experiência desportiva são fatores diferenciadores na perceção, avaliação e resolução de situações com *stressores* (Secretário, 2023). Em estudos, foi possível verificar que jogadores de escalões mais jovens, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos, apresentaram níveis no traço de personalidade ansiedade mais elevado, comparativamente com os jogadores dos

escalões mais velhos, de idades entre os 20 e os 39 anos. Adicionalmente, os atletas com mais experiência tendem a perceber e avaliar possíveis *stressores* como mais positivo, quando em comparação com os atletas mais jovens. Este fenómeno pode ser explicado devido à grande diferença de competições que ambos participaram, logo os atletas com mais experiências encontram-se mais preparados para lidar com possíveis *stressores* por causa das diferentes exigências que lidaram no decorrer das suas carreiras desportivas (Secretário, 2023).

O facto de os atletas pertencerem a uma academia de futebol pode ser, só por si isoladamente, um *stressor*, devido ao medo do erro e falta de sucesso desportivo (Gustafsson e colaboradores, 2017), sendo que o objetivo central é obter sucesso e, por consequência, realização como consequência final e o desenvolvimento como processo (Saether, 2018).

## **Regulação Emocional**

O estudo das emoções foi-se desenvolvendo ao longo dos anos na área da Psicologia, incluindo no contexto desportivo. As emoções são interpretadas como uma reação psicofisiológica como consequência da interação entre o sujeito e o seu contexto (Lazarus, 1991), envolvendo uma resposta física e psicológica do indivíduo, sendo estas respostas caracterizadas pela duração e intensidade (Damásio, 2009). As emoções podem levar a um desenvolvimento pessoal do sujeito, após reflexão posterior das mesmas, e podem levar a melhorias de processos como a atenção, tomada de decisão e respostas fisiológicas, sendo estas emoções de valência positiva ou negativa (Borges, 2023).

A nível individual, as emoções apresentam consequências físicas, cognitivas e motivacionais para os atletas, de forma que influenciam o seu rendimento desportivo. A nível grupal, apresentam consequências face à flutuação de emoções ao longo da época desportiva e da expressão de emoções no contexto de equipa e do seu funcionamento (Tamminen et al., 2022). Estas consequências tornam-se relevantes devido à importância dos processos emocionais dos atletas e aos ajustamentos dos mesmos a situações contextuais das suas modalidades, sejam estas individuais ou grupais, pois irão influenciar os comportamentos dos atletas e, por sua vez, o seu rendimento (Trevelin & Alves, 2018).

As emoções são importantes, no entanto, torna-se necessário referir a importância da regulação das mesmas, pois, sem os mecanismos necessários para tal, é um processo

que requer treino e recursos, sejam estes cognitivos e/ou emocionais. A regulação emocional é definida como o processo em que o indivíduo molda as emoções sentidas, quando e como estas são demonstradas através de comportamentos e ações (Gross, 1998), em conjunto com a intensidade das suas emoções (Robazza & Ruiz, 2018). Estes processos podem ser automáticos ou controlados pelo indivíduo que, por sua vez, podem ser processos inconscientes ou conscientes. Podem ter variações relativamente a magnitude, duração, valência e intensidade (Gross, 1998).

Existem dois tipos de regulação emocional: a regulação emocional das emoções do indivíduo, também conhecido como regulação emocional intrínseca, e a regulação das emoções de terceiros, conhecida como regulação emocional extrínseca (Robazza & Ruiz, 2018). O foco do presente estudo é a regulação emocional intrínseca, tendo em conta que o objetivo é perceber como é que os atletas se autorregulam, a nível emocional, durante momentos de competição desportiva.

A regulação emocional está incluída num construto mais completo da autorregulação, explicada através do controlo dos estados internos do indivíduo, como pensamentos, sentimentos e ações através de recursos cognitivos. Estes processos de controlo são planeados com o objetivo de adaptar face aos objetivos pessoais do indivíduo perante uma situação ou contexto (Robazza & Ruiz, 2018). É referida como uma ação intencional para iniciar, manter ou alterar partes da resposta emocional ou a situação em que a resposta acontece (Gross, 2015), em que o atleta procura sempre manter os seus níveis de bem-estar o melhor possível (Gross & John, 2003).

Outro objetivo da regulação emocional passa por alterar a intensidade da resposta emocional ou manter a intensidade durante o período de tempo necessário. As respostas emocionais podem ser de menor ou maior intensidade, dependendo das necessidades do indivíduo e/ou do contexto em si face a um objetivo específico em mente (Robazza & Ruiz, 2018).

Segundo Gross (1998, 2015), existem três características essenciais à regulação emocional: a ativação de um objetivo de modo a modificar o processo de emoções, o *engagement* do processo necessário para a alteração de trajetória das emoções e o impacto das dinâmicas emocionais.

Face à ativação de um objetivo, é utilizada a regulação emocional intrínseca, maioritariamente quando a amostra é constituída por adultos. Por exemplo, um indivíduo regula as suas emoções face ao seu objetivo final, ajustando o seu comportamento e reações através do processo de regulação (Gross, 1998).

Relativamente à segunda característica, o *engagement* pode ser explícito e, por sua vez, consciente (e.g., ver os pontos positivos de uma situação negativa, situação de copo meio cheio ou meio vazio, de modo a estar mais contente). No entanto, este processo não necessita de ser consciente, pois pode ser implícito sem que o indivíduo reaja conscientemente para a situação (e.g., ocultar sentimentos sobre terceiros por medo de rejeição) (Gross, 1998).

No que toca à última característica, isto é, o foco, a duração, a magnitude e a mudança de respostas relativamente a comportamentos dos indivíduos. Consoante o objetivo do indivíduo, a regulação emocional do sujeito pode aumentar ou diminuir as características referidas anteriormente face às necessidades e condições da situação específica em que se encontra, quando em comparação com a ausência de regulação emocional (Gross, 1998).

O Modelo de processo de regulação emocional de Gross (1998, 2003, 2015) é descrito por cinco etapas: a escolha de situação, a modificação de situação, distribuição de atenção, mudança cognitiva e modelação de resposta. Este modelo é linear, seguindo a ordem descrita anteriormente. Este representa uma situação específica de um indivíduo que é selecionada pelo mesmo, modificada, dada a devida atenção e recursos, de modo a apresentar um conjunto de respostas emocionais adequadas. É um processo dinâmico e contínuo.

O estudo deste tema permite contribuições para os atletas referentes à preparação, compreensão e processo de lidar com as suas emoções perante determinadas situações com as emoções como reação a uma fonte de *stress* (Trevelin & Alves, 2019). Em seguimento, diferentes atletas podem responder de formas distintas face ao mesmo *stressor*/contexto, sendo que as diferenças consistem na observação, interpretação e comportamento face à emoção sentida. A relação das emoções com o *stress* e fatores de *stress* é relevante de referir devido aos processos cognitivos presentes, cuja relação é abordada no estudo de Nogueira e Gomes (2013).

Na prática, um atleta pode procurar aumentar a intensidade de uma emoção negativa com o objetivo de aumentar os seus níveis de desempenho na competição seguinte, fenómeno já mencionado ao abordar o *stress* e *stressores*, que em conjunto com a regulação emocional e com o alcance de objetivos delineados previamente pelo atleta, pode se tornar num contexto emocional potenciador de desempenho. O contexto, valores e crenças necessitam de ser tomadas em conta para a função da emoção neste atleta em específico (Lane et al., 2011).

O sucesso relativo ao desempenho dos atletas está relacionado com uma boa capacidade de regular as suas emoções dentro da competição (Jones, 2012), sendo que esta regulação pode ser realizada através de duas estratégias: reapreciação cognitiva ou supressão expressiva destas emoções (Gross, 2003), podendo surgir consequências positivas e/ou negativas, sejam estas físicas e comportamentais.

A reapreciação cognitiva consiste, tal como o nome indica, na reconstrução cognitiva de uma situação potencialmente emotiva, de modo a alterar o impacto emocional do atleta. Em contrapartida, a supressão expressiva consiste numa resposta modelada de um comportamento inibido com uma emoção associada (Gross, 1998, Gross & John, 2003). Estas duas estratégias tornam-se fulcrais para a Escala de Regulação Emocional (Gross & John, 2003), que vai ser utilizada para este estudo e como ferramenta para recolher e analisar os dados obtidos.

A reapreciação cognitiva é uma estratégia com foco à priori, ou seja, a intervenção é realizada antes das tendências de resposta emocional serem totalmente definidas e criadas, enquanto que supressão expressiva é uma estratégia focada na resposta, sejam estas experimentais, comportamentais ou fisiológicas, e têm uma resposta mais tardia no processo de emoções, modificando o aspeto comportamental da resposta emocional e suas tendências (Gross & John, 2003).

Ao abordar que estratégias aplicar em cenários específicos, a reapreciação é mais eficaz ao regular a intensidade de emoções menos positivas para níveis inferiores, reduzindo os aspetos comportamentais da emoção negativa sentida pelo atleta. A supressão expressiva é mais eficaz em reduzir o aspeto comportamental de uma emoção negativa, podendo ter como consequência diminuir a intensidade de expressão de uma emoção positiva (Gross & John, 2003; Gross, 2015).

## **Desempenho Percebido**

Com a evolução do desporto, seja pelo aumento de monetização associado ou popularidade, este está cada vez mais presente na sociedade. Com este crescimento, o estudo de desporto de alto rendimento é cada vez mais relevante, devido às consequências da interação dos atletas com os seus contextos, como as interações em si e os processos psicológicos envolvidos nas ações dos atletas e do contexto (Trevelin & Alves, 2018).

Para acompanhar este interesse, a Psicologia do Desporto começa a realizar estudos sobre possíveis questões psicofisiológicas no contexto de desporto, em conjunto

com outras áreas de estudo como a medicina, sociologia e biomecânica, para dar alguns exemplos, com o objetivo de trabalhar em conjunto sobre questões como qualidade de vida, bem-estar físico e psicológico e homeostase dos atletas. No início do século XX, foram apresentados os primeiros estudos que relacionavam fatores psicológicos com o desempenho dos atletas, nomeadamente o controlo emocional e o stress. Estes fatores eram essenciais visto que o controlo e adaptação dos atletas a estes levaria a níveis superiores de bem-estar, sucesso desportivo e alcance dos objetivos previamente delineados (Trevelin & Alves, 2018).

Os fatores de *stress* têm como foco analisar e modificar os processos psicológicos associados à modalidade em questão, devido às suas características específicas e necessidades contextuais. A adaptabilidade dos atletas, do contexto em si e de todos os seus membros envolventes é essencial para a Psicologia do Desporto e, por sua vez, para o desempenho final do atleta em competições (Samulski, 2009).

O desempenho desportivo do atleta e análise tática, técnica e psicológica é essencial para a compreensão completa do perfil do atleta e da sua equipa, visto que são avaliados e analisados fatores como treino e os seus métodos, comportamentos e atitudes dentro e fora de campo (Borges, 2023).

Ao relacionar com o desempenho/rendimento do atleta, a Psicologia do Desporto, ao tentar estudar sobre os vários fatores psicológicos envolvidos e como estes interagem com o atleta e contexto, vai influenciar o desempenho do atleta e a sua perceção sobre o seu desempenho, promovendo objetivos mais desafiantes e melhorias de processos de otimização para o desempenho. Para um atleta de alto rendimento, é necessário um contexto altamente competitivo, caracterizado por nível de adversários e grupo de trabalho mais competente. Estes fatores aumentam os níveis de exigência imposto ao atleta e, por sua vez, aumentam o nível de desempenho e rendimento esperados pelo atleta (Trevelin & Alves, 2018). No entanto, torna-se necessário referir a relação do desempenho com o stress e com o controlo emocional.

A relação entre o desempenho desportivo e o *stress*/fatores de *stress* é algo bastante estudado, tal como referido anteriormente ao abordar o *stress* no contexto desportivo. Devido ao contexto altamente competitivo, os atletas estão constantemente sob pressão de *stressores* (Nogueira & Gomes, 2013), seja devido à equipa e contexto de grupo, ou individuais ao atleta e ao seu contexto dentro da equipa (Gomes, 2014), em conjunto com as crenças e valores do atleta, a interpretação do atleta relativa aos *stressores* e o os recursos necessários para lidar com estes (Lane et al., 2011). Caso o

atleta lide negativamente com os *stressores*, algo que acontece com atletas jovens (Souza, 2015), torna-se relevante abordar a regulação emocional como possível método de lidar melhor com o *stress* e *stressores*, com o objetivo final de obter níveis superiores no seu desempenho desportivo (Trevelin & Alves, 2019).

Relativamente à relação entre o desempenho desportivo e a regulação, tal como a relação com o *stress*, existem estudos que comprovam a relação, distinguindo os níveis de regulação de atletas mais experientes *versus* menos experientes (Dias, 2005; Secretário, 2023). No contexto de alta competição, em momentos decisivos, onde as emoções são mais intensas (Vast et al., 2010), é necessário um maior controlo e regulação das emoções, especificamente sobre a magnitude e intensidade das mesmas, para não existir quebras relativamente a casuísticas como a concentração (Gross, 1998).

A regulação emocional pode ser referente às emoções pré-competitivas que podem ser consequências da interação entre o atleta e *stressores* contextuais. As técnicas referidas por Gross (1998), mais especificamente para a situação referida, como a reapreciação cognitiva que pode modificar a componente comportamental da resposta emocional do atleta, ajustando o seu comportamento como um todo, ao tornar-se, potencialmente, uma situação potenciadora de desempenho e uma situação de *stress* positiva, também conhecida como *eustress* (Nogueira & Gomes, 2013; Brandão et al., 2021).

Adicionalmente, é relevante distinguir a diferença entre os tipos de avaliação: objetiva, realizada por terceiros, como treinadores e analistas, com base em critérios relativos à modalidade em questão, e a avaliação subjetiva, realizada pelo próprio sujeito face à sua perceção sobre o seu desempenho durante a competição. A avaliação subjetiva permite que o atleta reflita sobre determinados comportamentos, ações e decisões que, por sua vez, podem ajudá-lo a desenvolver ferramentas para melhorar comportamentos menos ajustados, de forma a conseguir dedicar-se e atingir objetivos melhores, com base em resultados melhores (Saether et al., 2017).

O modelo intitulado de *Individual Zones of Optimal Functioning* (IZOF), traduzido para Zonas Ótimas de Funcionamento Individual (ZOFI), de Hanin (2000, 2007) refere a relação das emoções com o rendimento dos atletas, em conjunto com a importância do contexto desportivo do atleta. Este modelo é criado através da interação de dois eixos: nível de excitação e do desempenho e refere a capacidade potenciadora e disruptora que determinadas emoções, como a ansiedade pré-competitiva que pode ser considerada um *stressor*, pode aumentar ou diminuir o nível de performance do atleta. A

presença de fatores potenciadores de desempenho, fatores de *eustress*, num contexto desportivo de equipa, como no futebol, apresentam resultados relevantes quando em comparação com desportos individuais, devido às características intergrupais e intragrupais do contexto futebolístico (Hanin, 2000). Apesar deste modelo não referir os estados afetivos descritos como emoções, os atletas têm a sua individualidade enquanto seres humanos, diferindo a forma como percebem e abordam as suas emoções e pensamentos (Hanin, 2007).

Devido às especificidades de cada atleta, a zona de funcionamento ótimo, a melhor zona de funcionamento para os atletas, difere. Certos atletas podem obter níveis superiores de desempenho em situações de baixa ansiedade e *stress*, enquanto que outros atletas obtêm esses níveis de desempenho em situações de ansiedade e *stress* moderados ou até mesmo elevados (Németh & Balogh, 2020). Segundo Hanin (2007), o conceito de zonas de desempenho implica uma categorização dos efeitos da intensidade emocional. Estas podem ser potenciadores ou disruptivas de desempenho desportivo, presença de *eustress* ou *distress*, respectivamente. A intensidade emocional de cada atleta serve como preditora da zona de funcionamento em que se encontra (Németh e Balogh, 2020).

Existe uma relação entre a origem e complexidade de uma tarefa e o seu nível de atividade, ou seja, quanto menor for a dificuldade da tarefa em questão, mais difícil é de alcançar o nível ótimo de funcionamento e ativação (Hanin, 2007; Németh & Balogh, 2020). Em contrapartida, um dos benefícios de níveis de excitação elevados passa pelo aumento da concentração face à tarefa em questão, onde existe um estreitamento da informação percebida pelo atleta, que leva ao foco nos estímulos relevantes durante a competição, mantendo foco máximo na informação crítica e nas suas ações futuras durante a competição (Németh & Balogh, 2020).

## Presente Estudo

A revisão de literatura refere a associação entre os fatores de *stress/stress* com o desempenho percebido do atleta, demonstrando uma associação positiva entre fatores, e demonstra o papel que a variável Regulação Emocional pode realizar nesta relação. Como tal, sugerimos que a variável Regulação Emocional pode ter um efeito moderador na associação entre o *Stress* e o Desempenho. As hipóteses do estudo são:

H1: Atletas com elevados níveis de *Stress*/Fatores de *Stress*, têm associação negativa face aos seus níveis alcançados de Desempenho Percebido.

H2: Atletas com um nível elevado de Regulação Emocional apresentam níveis de Desempenho Percebido superiores

H3: Atletas com um nível elevado de Regulação Emocional apresentam níveis inferiores de *Stress*

H4: O efeito do *Stress*/Fatores de *Stress* desportivos no Desempenho Percebido é moderado pelos níveis de Regulação Emocional do atleta. Especificamente, espera-se que este efeito seja maior para os atletas que apresentem níveis superiores de Regulação Emocional.

## Método

### Participantes e Delineamento

Para o presente estudo, de delineamento não experimental, os dados foram recolhidos em seis momentos diferentes, um momento para cada escalão, num espaço de tempo de duas semanas, tornando assim o processo de amostragem não aleatório e não probabilístico por conveniência.

Para determinar a dimensão mínima da amostra, foi utilizado o software G\*Power (Faul et al., 2007), especificamente o teste estatístico “Linear multiple regression: Fixed model, R2 deviation from zero”, com três preditores utilizados (o preditor do estudo, preditor moderador, e a componente resultado da interação entre ambos), um nível de significância de .05, um poder de teste de .80 e uma magnitude de efeito média de 0.15

(Cohen, 1992). Como resultado, a análise indicou uma amostra mínima de 77 participantes.

O presente projeto teve como população em estudo atletas de futebol da Academia Cristiano Ronaldo do Sporting Clube de Portugal, compreendidos entre os seis escalões de formação: Sub-14 (A e B), Sub-15, Sub-16, Sub-17, Sub-19 e Sub-23. Os participantes deste estudo têm idades compreendidas entre os 12 e 20 anos.

Inicialmente, a amostra era constituída por 155 participantes. Posteriormente, foram retirados oito participantes, devido à falta de rigor nas respostas ao questionário. Assim, a amostra final é constituída por 147 participantes.

Todos os sujeitos da amostra são do sexo masculino (100%). No que diz respeito à idade, as idades mais incidentes são os 14 anos (21,1%), 15 anos (16,3%) e 16 anos (15,6%) (Anexo A).

Os escalões mais mencionados foram os Sub-14 (25.9%), Sub-15 (17.7%) e Sub-19 (26.3%). Os restantes escalões encontram-se no Anexo A.

## **Procedimento**

Os dados deste estudo foram escolhidos através de um questionário criado na plataforma *Qualtrics* (Anexo B), realizado presencialmente em três sessões com os vários escalões, no mês de abril de 2024. Na apresentação dos questionários aos atletas, foram dadas pequenas instruções, como uma descrição dos objetivos deste estudo, os seus critérios de inclusão e exclusão e que todas as suas respostas seriam confidenciais e anónimas para a realização do estudo. Enquanto os atletas preenchiam os questionários, eu disponibilizei-me para tirar quaisquer dúvidas relativas ao questionário.

O questionário iniciou-se através do preenchimento de dados sociodemográficos como a idade, posição e escalão. De seguida foram preenchidas as três escalas: escala de *Stress/Stressores*, a escala de Regulação Emocional e a escala de Rendimento Percebido. Para finalizar, foram realizados agradecimentos pela participação e disponibilizado o e-mail, em caso de dúvidas e possíveis melhorias.

## **Instrumentos**

Para a recolha de dados em específico, foi construído um questionário sociodemográfico e aplicadas três escalas: Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD) de Gomes (2015), a Escala de Regulação Emocional (ERE), de Gross e John (2003) e traduzida para a população portuguesa por Borges (2023). E por último, o Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo de Gomes (2016).

### ***Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD)***

O Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD) foi desenvolvido por Gomes (2015) e tem como objetivo avaliar potenciais fontes de *stress*, relacionadas com a atividade desportiva, em associação com o rendimento desportivo dos atletas, podendo esta avaliar fatores internos e externos ao atleta. Especificamente, foram utilizadas as duas partes do Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD)- versão geral para atletas.

O questionário é constituído por 25 itens, 1 item para a primeira parte e 24 itens para a segunda parte. Na primeira parte, é realizada uma questão, em termos gerais, de quanto *stress* a competição provoca no jogador. Relativamente à segunda parte do questionário, os 24 itens são distribuídos por seis subescalas: 4 itens na dimensão Má Condição Desportiva (MCD), 4 itens no Insucesso Competitivo (IC), 4 itens no Cometer Erros (CE), 4 itens na Expectativas Sociais (ES), 4 itens no Adversários (A) e 4 itens na Lesões (L).

O primeiro item com o objetivo de avaliar o nível geral de *stress* foi apresentado numa escala tipo Likert de cinco pontos: 0 (“Nenhum *Stress*”) a 4 (“Muito *Stress*”). O instrumento composto por 24 itens, distribuído pelas seis subescalas referidas anteriormente, foi apresentado através da mesma escala tipo Likert de cinco pontos de 0 a 4, tal como proposto pelo autor (Gomes, 2015).

**Tabela 1***Itens do QSCD, para a população portuguesa (Gomes, 2015)*

<b>Dimensão</b>	<b>Itens</b>
<b>Má Condição Desportiva</b>	<p><b>3.</b> Não me sentir bem preparado(a) para realizar um jogo/competição</p> <p><b>9.</b> Sentir que estou num mau momento de forma</p> <p><b>15.</b> Sentir que não treinei suficientemente para um jogo/competição</p> <p><b>20.</b> Sentir que não estou em condições de fazer um jogo/competição</p>
<b>Insucesso Competitivo</b>	<p><b>1.</b> Não atingir os objetivos que tenho para um dado jogo/competição</p> <p><b>7.</b> Perder ou não atingir o resultado esperado</p> <p><b>14.</b> Ter um mau rendimento desportivo</p> <p><b>23.</b> Sofrer uma derrota ou ter um mau resultado num jogo/competição</p>
<b>Cometer Erros</b>	<p><b>5.</b> Cometer erros graves durante o jogo/competição</p> <p><b>12.</b> Falhar em momentos importantes do jogo/competição</p> <p><b>16.</b> Fazer uma asneira em situações decisivas do jogo/competição</p> <p><b>24.</b> Tomar uma decisão errada quando não podia falhar</p>
<b>Expectativas Sociais</b>	<p><b>8.</b> Ouvir críticas de pessoas importantes para mim</p> <p><b>13.</b> Não corresponder ao que os outros esperam de mim</p> <p><b>18.</b> Sentir que posso desiludir as outras pessoas</p> <p><b>21.</b> Sentir reações negativas das outras pessoas</p>
<b>Adversários</b>	<p><b>10.</b> Jogar/competir com um adversário tão bom ou melhor do que eu</p> <p><b>17.</b> Enfrentar atletas/equipas que estão a lutar pelos mesmos objetivos que eu</p> <p><b>19.</b> Defrontar adversários que estão a jogar/competir melhor que eu</p> <p><b>22.</b> Jogar/competir com adversários que me podem ganhar</p>
<b>Lesões</b>	<p><b>2.</b> Poder sofrer uma lesão grave</p> <p><b>4.</b> Lesionar-me e não poder terminar um jogo/competição</p>

### ***Escala de Regulação Emocional (ERE)***

A Escala de Regulação Emocional (ERE) foi desenvolvida por Gross e John (2003) e traduzida para a língua portuguesa por Borges (2023), tendo como objetivo avaliar e medir as diferentes utilizações dos atletas das estratégias reapreciação cognitiva e supressão expressiva, as duas dimensões da escala. A escala é composta por 10 itens e estes estão divididos nas duas dimensões. A reavaliação cognitiva com base em adaptações positivas e emoções prazerosas e potenciadores contém 6 itens (item 1,2,3,4,5 e 6), enquanto que a supressão expressiva relativa a adaptações de sensações e emoções negativas contem 4 itens (item 7,8,9 e 10).

As respostas fornecidas a esta escala foram realizadas através de uma escala tipo Likert de 7 pontos (1= Discordo totalmente; 4= Neutro; 7= Concordo totalmente).

A escala apresenta índices de ajustamento adequados ( $\chi^2/gf = 2.731$ ; TLI = 0.925; CFI = 0.943; RMSEA = 0.0834), evidenciando o bom ajustamento do modelo (Borges, 2023).

### **Tabela 2**

*Itens da ERE, traduzidos para a população portuguesa (Borges, 2023)*

<b>Dimensão</b>	<b>Itens</b>
<b>Reapreciação Cognitiva</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Quando quero sentir mais emoções positiva, como alegria e diversão, mudo aquilo em que estou a pensar.</li><li>2. Quando quero sentir menos emoções negativas, como tristeza e raiva, mudo aquilo em que estou a pensar.</li><li>3. Quando me deparo com uma situação <i>stressante</i>, obrigo-me a pensar sobre ela de uma maneira que me ajude a manter a calma.</li><li>4. Quando quero sentir emoções mais positivas, mudo a maneira como penso sobre a situação em que me encontro.</li><li>5. Controlo as minhas emoções mudando a maneira como penso sobre a situação em que me encontro.</li><li>6. Quando quero sentir emoções menos negativas, mudo a maneira como estou a pensar sobre a situação.</li><li>7. Mantenho as minhas emoções para mim mesmo(a).</li></ol>

<b>Supressão Expressiva</b>	<b>8.</b> Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as exprimir.
	<b>9.</b> Controlo as minhas emoções não as exprimindo
	<b>10.</b> Quando estou a sentir emoções negativas, certifico-me de que não as exprimo.

### ***Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)***

O Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD) foi desenvolvido por (Gomes, 2016), com base no instrumento Avaliação dos Objetivos de Rendimento Desportivo (AORD) de Gomes e tem como foco a avaliação de perceção do rendimento de atletas, a nível individual e coletivo, no entanto, apenas foi utilizado a dimensão de rendimento individual chamado Perceção de Rendimento Desportivo Individual (PRDI).

O Questionário apresenta duas versões: versão retrospectiva e versão antecipatória. Para este estudo, foi utilizada apenas a versão retrospectiva, que atribuí foco na perceção do rendimento desportivo do atleta já alcançado, como na última competição/jogo disputado pelo atleta. A dimensão Perceção de Rendimento Desportivo Individual (PRDI) apresenta 5 itens, cujas respostas são apresentadas numa escala tipo Likert de 5 pontos (1= Não Concordo; 3= Concordo Moderadamente; 5= Concordo Totalmente). A escala apresenta boas propriedades psicométricas, através de índices de ajustamento adequados ( $\chi^2=14.25$ ,  $p=.01$ ,  $\chi^2/g.l.=2.85$ ,  $CFI=.98$ ,  $IFI=.98$ ,  $TLI=.97$ ,  $RMSEA=.08$ ,  $SRMR=.03$ ), no estudo de Lourenço e colaboradores (2018).

**Tabela 3**

*Itens da QPRD, versão retrospectiva, para a população portuguesa (Gomes, 2016)*

<b>Dimensão</b>	<b>Itens</b>
<b>Perceção de Rendimento Individual</b>	<b>1.</b> Tive o rendimento desportivo que pretendia
	<b>2.</b> Atingi os meus objetivos desportivos
	<b>3.</b> Alcancei o sucesso desportivo que desejava
	<b>4.</b> Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia
	<b>5.</b> Senti-me satisfeito(a) como atleta

## Resultados

Nesta secção, irei começar pela análise das qualidades psicométricas e descritivas das escalas utilizadas, seguido pelos testes de hipóteses proposta anteriormente no estudo. Para realizar as seguintes análises, foi utilizado o IBM SPSS Statistics (versão 29.0.0.0) e o Jamovi (2.3.18.0).

Para analisar o ajustamento do modelo através da AFC, serão utilizados os indicadores de Bryne (2001):  $\chi^2/gf \leq 5.0$ ,  $CFI \geq 0.90$ ,  $TLI \geq 0.90$  e  $RMSEA \leq 0.10$ . Relativamente à fiabilidade, a avaliação é realizada através dos valores de alfa de Cronbach, que são considerados satisfatórios se forem superiores 0.70, segundo Marôco e Garcia-Marques (2006).

### Análise das propriedades psicométricas dos instrumentos

#### Questionário de *Stress* na Competição Desportiva (QSCD)

##### Validade – Análise Fatorial Exploratória (AFE)

Apesar do construto ter sido desenvolvido para a população portuguesa, as suas dimensões abordam fatores semelhantes, como a má condição desportiva e lesões, logo foi realizada uma Análise Fatorial Exploratória, de modo a descobrir e analisar a estrutura de medida de fatores que poderiam controlar as variáveis originais. A associação é um resultado da partilhadas de características não observáveis, considerada como um fator latente, em que o propósito da análise é determinar fatores comuns e as relações estruturais que ligam as variáveis aos fatores latentes (Marôco, 2010).

O método mais utilizado para conferir é a medida de adequação de amostragem de Kaiser-Meyer-Olkin. Os resultados obtidos indicam que o valor do KMO é .842, valor considerado como Bom (Tabela 4).

#### Tabela 4

*Resultados da Análise Fatorial Exploratória do Questionário de Stress em Competição Desportiva*

KMO e Teste de Esfericidade de Bartlett	
Medida de Adequação da Amostragem de Kaiser-Keyer-Olkin	.842

	Qui-quadrado aproximado	1155
Teste de Esfericidade de Bartlett	GL	171
	p_value	<.001

De seguida, foi realizada uma extração de fatores com rotação varimax, com o objetivo de obter uma estrutura fatorial, em que apenas uma das variáveis originais obtenha uma associação forte com um único fator e pouco relacionada com os restantes. Os resultados da extração de fatores indicam três fatores, responsáveis por 50.959% de variância (Tabela 5).

**Tabela 5**

*Variância Total Explicada do Questionário de Stress em Competição Desportiva*

Fatores	Eigenvalues Iniciais			Pesos factoriais resultantes da extração			Pesos Factoriais após Rotação		
	Total	% de Variância	Cumulativa %	Total	% de Variância	Cumulativa %	Total	% de Variância	Cumulativa %
<b>1</b>	7.686	32.023	32.023	7.686	32.023	32.023	5.114	21.310	21.310
<b>2</b>	2.758	11.490	45.514	2.758	11.490	45.514	3.707	15.445	36.755
<b>3</b>	1.787	7.445	50.959	1.787	7.445	50.959	3.409	14.204	50.959

No entanto, foi necessário retirar cinco itens pois apresentam um peso fatorial inferior a .5 e não demonstram saturação em nenhuma dimensão. Os itens retirados são os itens 2, 8, 13, 15, 18. No entanto, os restantes itens apresentam um peso fatorial superior a .5 e saturam num único fator (Tabela 6)

**Tabela 6**

*Matriz Fatorial após Rotação*

	Fator		
	EO	Adversário	MDCL

S_16	.770		
S_24	.735		
S_5	.685		
S_9	.673		
S_1	.655		
S_12	.640		
S_14	.622		
S_7	.564		
S_23	.547		
S_8			
S_17		.789	
S_19		.777	
S_10		.765	
S_22		.758	
S_21		.526	
S_13			
S_18			
S_11			.785
S_6			.744
S_3			.615
S_2			
S_20			.594
S_4			.591
S_15			
Alpha de Cronbach	.876	.814	.755

### **Fiabilidade**

Foi realizada a análise dos valores de alfa de Cronbach da dimensão geral e das suas subdimensões, de modo a medir a consistência interna do instrumento. Através dos valores apresentados na Tabela 6, as três dimensões apresentaram valores satisfatórios, com valores compreendidos entre (0.755) e (0.876).

### **Escala de Regulação Emocional (ERE)**

#### **Validade – Análise Fatorial Confirmatória**

De modo a testar a validade do construto, já testado previamente para a população portuguesa (Borges, 2023), foi realizada uma AFC. Através dos valores apresentados na Tabela X, os valores de ajustamento obtidos revelem um ajustamento satisfatório ao modelo (Byrne, 2001).

**Tabela 7***Índices de qualidade do ajustamento do modelo (ERE) à amostra*

$\chi^2/gf$	CFI	TLI	RMSEA	IC 90% RMSEA	
				Lim.Inferior	Lim. Superior
1.603	0.908	0.878	.064	.029	.095

**Fiabilidade**

De modo a medir a consistência interna do instrumento, realizou-se a análise do alfa de Cronbach para a dimensão geral e as duas subdimensões. A consistência interna relativa a dimensão total é aceitável (0.703 >0.7), tendo em conta que a consistência interna de ambas as subdimensões é questionável (0.658 e 0.684, para a Reapreciação Cognitiva e Supressão Expressiva, respetivamente)(Marôco & Garcia-Marques, 2006).

**Tabela 8***Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala ERE*

Dimensões	Alfa de Cronbach	Nº de Itens
Reapreciação Cognitiva	.658	6
Supressão Expressiva	.684	4
ERE (total)	.703	10

**Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)****Validade - Análise Fatorial Confirmatória (AFC)**

Visto que a escala foi criada para a população portuguesa, realizou-se uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC), de modo a testar o modelo. Os resultados estão representados na Tabela x, mostrando os valores de ajustamento aceitáveis do modelo, com a exceção dos parâmetros RMSEA (Byrne, 2001).

**Tabela 9***Índices de qualidade do ajustamento do modelo (QPRD) à amostra*

$\chi^2/gf$	CFI	TLI	RMSEA	IC 90% RMSEA	
				Lim.Inferior	Lim. Superior
3.03	0.986	0.959	.117	.008	.230

**Fiabilidade**

Relativamente à fiabilidade, para analisar a consistência interna da escala, foi calculado o alfa de Cronbach para a subdimensão utilizada neste estudo. O instrumento apresenta um nível de consistência interna bom, possível de observar na Tabela X (Marôco & Garcia-Marques, 2006).

**Tabela 10***Valor de alfa de Cronbach para o fator da escala QRDP.*

Dimensões	Alfa de Cronbach	Nº de Itens
Perceção de Rendimento Individual	.903	5

**Análise da Sensibilidade e estatísticas descritivas das variáveis em estudo**

Através da Tabela 10, podemos analisar todas as características das variáveis do estudo referidas anteriormente.

**Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD)**

Relativamente aos scores totais da QSCD, os valores médios são ligeiramente superiores ( $M = 2.784$ ,  $DP = .578$ ), quando em comparação com a média. Ao abordar especificamente as dimensões, para a Erros e Observações (EO) ( $M = 3.26$ ,  $DP = .74$ ) e Má Condição Desportiva e Lesões ( $M = 2.83$ ,  $DP = .76$ ) apresentam valores superiores à média. Enquanto que dimensões como Adversários ( $M = 1.67$ ,  $DP = .672$ ) apresentam valores inferiores à média.

A dimensão com os valores inferiores, adversários, podem ser explicadas pelo clube a que os atletas pertencem, visto que não existem um grande número de adversários com os mesmos objetivos competitivos e capacidade para os alcançar.

Para verificar se a presente escala segue distribuição normal, é necessário realizar o teste de ajustamento *Kolmogorov-Smirnov*. Os resultados obtidos revelam que uma dimensão não segue distribuição normal ( $p > .05$ ), no entanto, devido aos valores de assimetria e curtose respeitarem os seus respectivos limites, é possível afirmar que o resultado, referente à dimensão Erros e Objetivos, não viola grosseiramente a normalidade (Kline, 2005). Os valores de assimetria e curtose respeitam os limites de Índice de Assimetria  $< |3|$  e Índice de Curtose  $< |8|$ , de Marôco (2018) (Tabela 12) (Tabela 13).

**Tabela 11**

*Sensibilidade das dimensões da escala QSCD*

Dimensões	KS	<i>p</i>
Erros e Objetivos	.05	.20
Adversários	.176	<.001
Má Condição	.073	.049
Desportiva e Lesões		

### **Escala de Regulação Emocional (ERE)**

No que toca à ERE e os seus scores totais, a média é ligeiramente superior ao valor médio ( $M = 3.95$ ,  $DP = .664$ ), em conjunto com um valor mínimo de 1 e máximo de 7.

Relativamente às suas dimensões, a Reapreciação Cognitiva apresenta os seguintes valores ( $M = 4.969$ ,  $DP = .86$ ), demonstrando que os atletas apresentam níveis superiores à média de RC, tendo em conta o ponto médio da escala.

Para a Supressão Expressiva, os *scores* totais são inferiores à média ( $M = 3.204$ ,  $DP = .86$ ), o que demonstra capacidade abaixo da média por parte dos atletas em relação à Supressão Emocional.

Os valores de assimetria e curtose estão em conformidade com os limites de Índice de Assimetria  $< |3|$  e Índice de Curtose  $< |8|$ , de Marôco (2018), respeitando os pressupostos de normalidade.

### Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo (QPRD)

O score total de Percepção de Rendimento Individual ( $M = 3.056$ ,  $DP = 1.107$ ) encontra-se ligeiramente abaixo do ponto média, mostrando que os participantes consideram o seu rendimento minimamente competente.

Tal como nos instrumentos anteriores, os valores de assimetria e curtose estão dentro dos limites definidos (Marôco, 2018), verificando os pressupostos de normalidade.

### Tabela 12

*Estatística descritiva das variáveis*

	Média	Mediana	Desvio Padrão	Assimetria	Curtose	Mínimo	Máximo
QSCD_Total	2.784	2.792	.58	-.07	-.64	1	5
QSCD_EO	3.26	3.22	.74	-.26	-.41	1	5
QSCD_MCDL	2.83	2.8	.67	.96	.94	1	5
QSCD_A	1.67	1.5	.871	-.52	-.482	1	5
ERE_Total	3.95	4	.66	-.23	.47	1	7
ERE_RC	4.696	4.667	.86	-.299	.66	1	7
ERE_SE	3.204	3.333	.65	-.297	-.27	1	7
QPRD_PRI	3.056	3.2	1.107	-.25	-.89	1	5

*QSCD\_Total – Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD), QSCD\_EO – Erros e Objetivos, QSCD\_MCDL – Má Condição Desportiva e Lesões, QSCD\_A – Adversários, ERE\_Total – Escala de Regulação Emocional, ERE\_RC – Reapreciação Cognitiva, ERE\_SE – Supressão Expressiva, QPRD\_PRI – Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo- Percepção de Rendimento Individual.*

## Teste de Hipóteses

Nesta secção irão ser testadas as hipóteses formuladas anteriormente.

### Hipótese 1

Para testar se quanto maior o nível de *Stress*, menor o nível de Desempenho Percebido, foi realizada uma correlação de Pearson.

Como é possível observar, o Desempenho Percebido não está significativamente correlacionado com o *Stress*, enquanto modelo unidimensional ( $r = -.012, p = .885$ ) e através das suas subdimensões, logo não é possível suportar a hipótese estabelecida com base na revisão de literatura realizada (Tabela 14).

**Tabela 13**

*Correlações entre as variáveis Desempenho Percebido e as subdimensões do Stress*

	1.	2.	3.	4.
1.DP	--			
2.EO	-.062	--		
3.A	.015	.293**	--	
4.MCDL	.093	.519**	.194*	--

*Nota.* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

### Hipótese 2

Face à segunda hipótese, foi realizada uma Correlação de Pearson, sobre se quanto maior o nível de Regulação Emocional, maior o nível de Desempenho Percebido.

O Desempenho Percebido não está significativamente correlacionado com a Regulação Emocional, enquanto modelo unidimensional ( $r = .147, p = .75$ ) e através das suas subdimensões, não sendo possível suportar a hipótese formulada através da revisão de literatura (Tabela 15).

**Tabela 14***Correlações entre as variáveis Desempenho Percebido e Regulação Emocional*

	1.	2.	3.
1.DP	--		
2.SE	.113	--	
3.RC	.143	.542**	--

*Nota. \*\*p < .001***Hipótese 3**

A terceira hipótese, com o objetivo de testar se quanto maior o nível de Regulação Emocional, menor o nível de stress. Para tal, foi realizado uma correlação de Pearson (Tabela 16).

O Desempenho Percebido não está significativamente correlacionado com a Regulação Emocional, enquanto construto geral, não sendo assim possível suportar a hipótese formulada através da revisão de literatura. No entanto, verificou-se uma correlação positiva significativa entre a subdimensão MCDL (Má Condição Desportiva e Lesões) da escala de *Stress/Fatores de Stress* (QSCD) e a subdimensão RC (Reapreciação Cognitiva) da escala de Regulação Emocional (ERE),  $r = .178$ ,  $p = .031$ , sugerindo que quanto mais os atletas reapreciam emoções sentidas, apresentam níveis menores de *stress*, em situações de lesão e condição física insuficiente para competição.

**Tabela 15***Matriz de Correlações entre as variáveis Regulação Emocional e Stress*

	1.	2.	3.	4.	5.
1.SE	--				
2.RC	.542	--			
3.EO	.064	-.046	--		
4.A	.021	.109		--	
5.MCDL	.158	.178*	.519**	.194	--

*Nota. \*p < .05, \*\*p < .001 p < .001*

#### Hipótese 4

Relativamente à quarta hipótese, foi testada se a relação entre os stress/fatores de stress e o Desempenho Percebido é moderada pela Regulação Emocional, sendo que esperado que a relação seja mais forte em atletas com níveis menores de Desempenho Percebido.

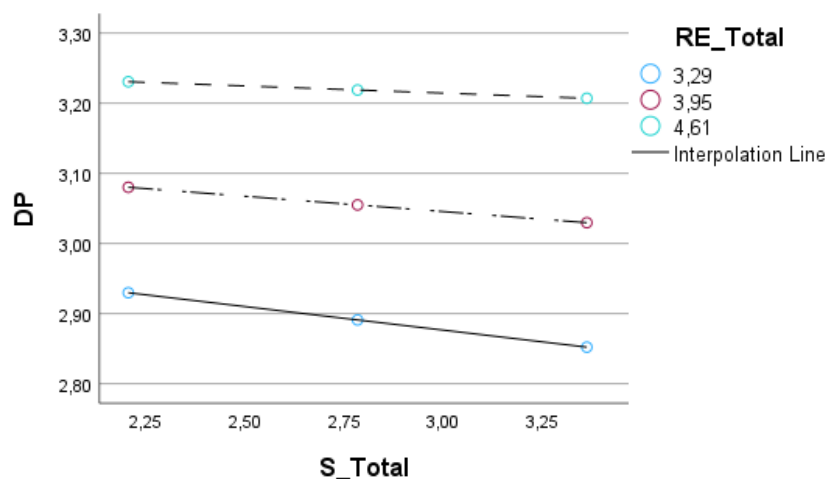
É possível verificar todos os efeitos alcançados, no Anexo X, através dos testes de moderação realizados. Seguidamente, irão ser reportados os principais resultados face às hipóteses apresentadas.

#### *Teste de Moderação para a variável dependente Desempenho Percebido*

Para o efeito moderador da Regulação Emocional, tendo como variável preditora o score geral do stress/fatores de stress, com o Desempenho percebido como variável dependente, não existiu uma interação significativa ( $B = -.035$ ,  $p = .875$ ), podendo afirmar, desta forma, que a Regulação Emocional não modera o efeito entre o Fatores de Stress/Stress e o Desempenho Percebido (Figura 1).

#### Figura 1

*Gráfico do efeito do Stress/Fatores de Stress no Desempenho Percebido, com a Regulação Emocional como moderador*



*Nota: S\_Total = Fatores de Stress; RE\_Total = Regulação Emocional; DP = Desempenho Percebido;*

### ***Teste de Moderação para as variáveis independentes relativas às dimensões de Fatores de Stress***

Face ao modelo de moderação utilizado anteriormente, foram testadas como variáveis independentes as diferentes dimensões dos Fatores de Stress/Stress, sendo que todos os modelos obtidos são não significativos: Erros e Objetivos ( $B = -.7, p = .68$ ); Adversários ( $B = .08, p = .70$ ); Má Condição Desportiva e Lesões ( $B = .04, p = .80$ ) (Anexo C).

### ***Teste de Moderação para as variáveis independentes relativas às diferentes dimensões de Fatores de Stress e Regulação Emocional***

Através da utilização dos mesmos modelos de moderação, as diferentes dimensões dos Fatores de Stress/Stress foram testadas como variáveis independentes, em conjunto com as duas dimensões da Regulação Emocional, em que se pode concluir que todos os modelos obtidos não são significativos: Erros e Objetivos\*Reapreciação Cognitiva ( $B = -.03, p = .79$ ); Erros e Objetivos\*Supressão Expressiva ( $B = -.21, p = .28$ ); Adversários\*Reapreciação Cognitiva ( $B = -.11, p = .18$ ); Adversários\*Supressão Expressiva ( $B = -.01, p = .96$ ); Má Condição Desportiva e Lesões\*Reapreciação Cognitiva ( $B = .04, p = .75$ ); Má Condição Desportiva e Lesões\*Supressão Expressiva ( $B = .08, p = .67$ ) (Anexo D);

### **Análises adicionais**

Tendo em conta a ausência de interações significativas face às hipóteses sugeridas, foram realizadas análises de testes de moderação face aos diferentes escalões, sendo que os efeitos dos Fatores de *Stress* diferem consoante a idade, maturidade e experiência desportiva (Dias, 2005; Secretário, 2023). Atletas inseridos em escalões mais jovens podem apresentar mais dificuldades em lidar com situações potencialmente stressantes (Souza, 2015).

É possível verificar todos os efeitos obtidos resultados dos testes de moderação, em que foram utilizadas as três dimensões dos Fatores de *Stress* e as duas dimensões da Regulação Emocional, sendo que apenas serão referidos os resultados que respondem à hipótese referida anteriormente, especificamente para os escalões Sub-15 e Sub-17.

Para o escalão Sub-15, os resultados obtidos revelam uma interação significativa entre Erros e Objetivos, da escala de Stress/Fatores de *Stress*, e a Reapreciação Cognitiva,

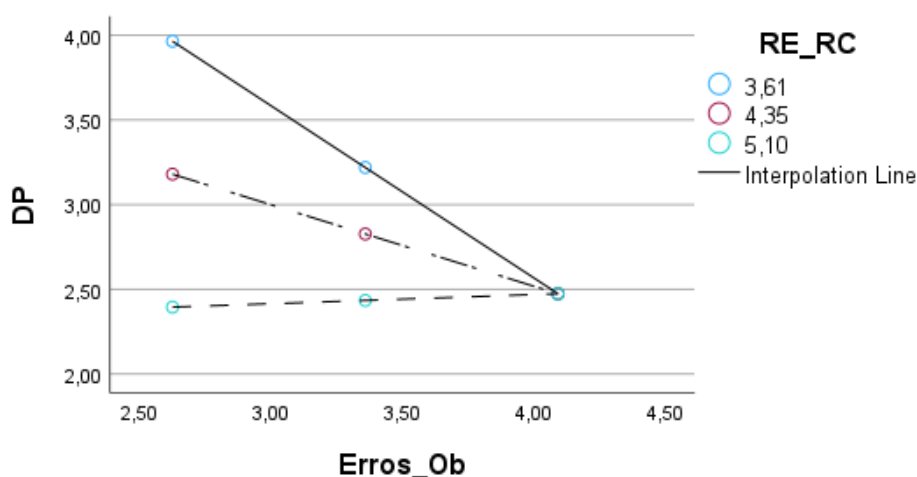
da escala de Regulação Emocional. É possível verificar que, para atletas dos Sub-15 com níveis inferiores de Reapreciação Cognitiva (1 DP abaixo da média), alcançaram níveis inferiores de Desempenho Percebido, quando situações de *stress* aumentam de nível, relativas a erros e objetivos não alcançados ( $B = .71, p = .036$ ) (Figura 2) (Anexo E).

Relativamente ao escalão de Sub-17, verificaram-se duas moderações significativas entre Erros e Objetivos com a Supressão Expressiva ( $B = -1.47, p = .004$ ) e Adversários com a Reapreciação Cognitiva ( $B = .71, p = .036$ ). Os efeitos obtidos face à primeira moderação sugerem que atletas com níveis inferiores de Regulação Emocional (1 DP abaixo de média), especificamente na dimensão de Supressão Expressiva, alcança níveis superiores de *Stress*, especificamente a dimensão Erros e Objetivos, sendo preditores de níveis superiores de Desempenho Percebido (Figura 3) (Anexo F).

Para a segunda moderação significativa, os efeitos obtidos sugerem que atletas com um nível superior de Regulação Emocional (1 DP acima de média), especificamente na dimensão de Reapreciação Cognitiva, alcança níveis superiores de *Stress*, especificamente a qualidade dos adversários a enfrentar, sendo preditores de níveis superiores de Desempenho Percebido (Figura 4) (Anexo F).

## Figura 2

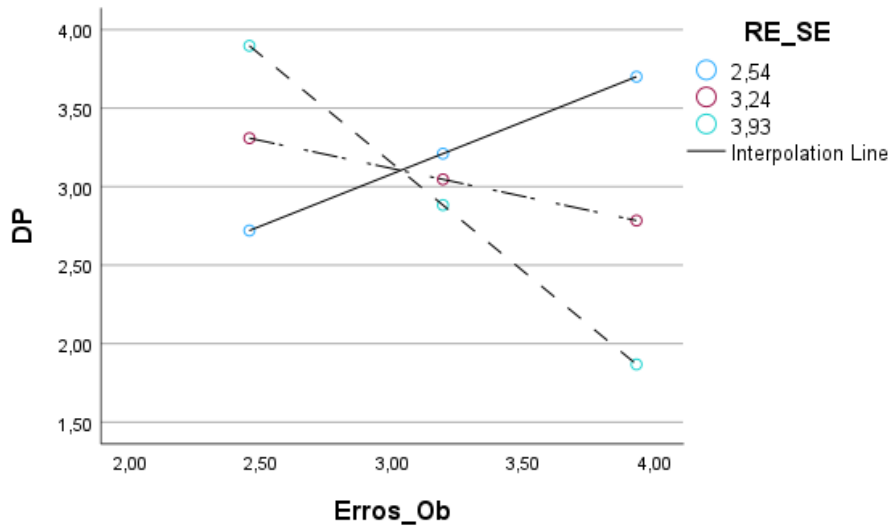
Gráfico do efeito da Erros e Objetivos no Desempenho Percebido, com a Reapreciação Cognitiva como moderador para o escalão dos Sub-15



Nota: Erros\_Ob = Erros e Objetivos; DP = Desempenho Percebido; 3,61 = Participantes com baixa Reapreciação Cognitiva (1 DP abaixo da média); 5,10 = Participantes com alta Reapreciação Cognitiva (1 DP acima da média)

**Figura 3**

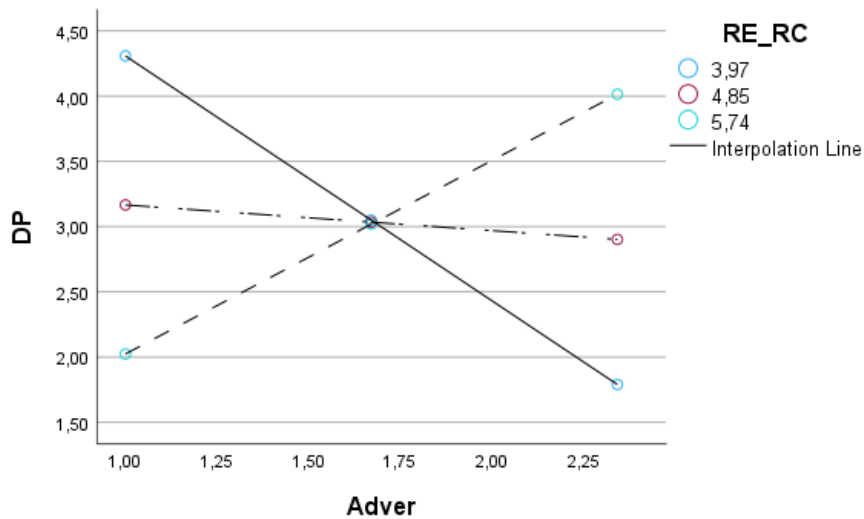
*Gráfico do efeito da Erros e Objetivos no Desempenho Percebido, com a Supressão Expressiva como moderador para o escalão dos Sub-17*



*Nota: Erros\_Ob = Erros e Objetivos; DP = Desempenho Percebido; 2.54 = Participantes com baixa Supressão Expressiva (1 DP abaixo da média); 5.10 = Participantes com alta Supressão Expressiva (1 DP acima da média)*

**Figura 4**

*Gráfico do efeito da Adversários no Desempenho Percebido, com a Reapreciação Cognitiva como moderador para o escalão dos Sub-17*



*Nota: Adver = Adversários; DP = Desempenho Percebido; 3.97 = Participantes com baixa Reapreciação Cognitiva (1 DP abaixo da média); 5.74 = Participantes com alta Reapreciação Cognitiva (1 DP acima da média)*

## Discussão

O objetivo do presente estudo foi de estudar o efeito moderador da Regulação Emocional no efeito do *Stress*/Fatores de *Stress* sobre o Desempenho Percebido. Como tal, foram testadas quatro hipóteses, das quais serão discutidos os respectivos resultados.

Face à primeira hipótese, que tinha como objetivo testar se os níveis de *Stress*/Fatores de *Stress* (unidimensional e subdimensões) se correlacionavam com o Desempenho Percebido, no entanto, os resultados obtidos não corroboram a hipótese formulada pois revelam que o *Stress*/Fatores de *Stress* não estão significativamente correlacionados com o Desempenho Percebido.

Estes resultados são discordantes com a evidência referida na revisão de literatura (Cruz, 1996; Hanin, 2007; Thomas & Mellalieu, 2008; Nogueira & Gomes, 2013). A ausência do efeito resultante da correlação entre as duas variáveis pode ser explicada, por exemplo, pelo impacto da liderança do treinador (Gomes, 2005; Celestino e colaboradores, 2019), a diferença de qualidade quando em comparação com as restantes equipas no campeonato (Gomes, 2015) e a perceção de desempenho percebido subjetivo enviesado (Sencadas, 2019). O trabalho realizado pelo departamento de Psicologia e Performance, dentro do contexto de Academia, pode realizar um papel importante na relação das variáveis, através da realização de programas individuais para os atletas, de modo a que estes melhorem determinadas características psicológicas como, por exemplo, comportamentos disruptivos (Dias, 2023).

Relativamente à segunda hipótese, o objetivo passou por verificar a associação entre níveis de Regulação Emocional (unidimensional e através das suas dimensões) e Desempenho Percebido. Apesar da evidência teórica que corrobora esta relação, não foi possível verificar a hipótese proposta (Dias, 2005; Hanin, 2007; Németh & Balogh, 2020, Furley et al., 2023), visto que, através dos resultados, não foi obtida uma correlação significativa entre variáveis.

As possíveis razões dos resultados serem discordantes da evidência empírica podem ser explicadas através de fatores como a ausência de situações de competição com intensidade elevada, suficiente para evocar processos de Regulação Emocional (Gross, 1998; Gross, 2003) e ao contexto de academia, em que todas as suas ações e comportamentos são monitorizados, com consequências disruptoras de desempenho para os atletas, sendo que podem ficar castigados e sem praticar qualquer atividade desportiva (Gustafsson et al., 2017).

A terceira hipótese teve como objetivo testar a associação entre níveis de Regulação Emocional e *Stress*/Fatores de *Stress*, testando os modelos de forma unidimensional e através das suas dimensões respetivas.

Para os modelos unidimensionais, é possível verificar que não existe uma correlação significativa, resultados discordantes com a revisão de literatura (Lane et al., 2011; Nogueira & Gomes, 2013; Trevelin & Alves, 2019). O efeito observável pode ser explicado através a ausência de situações de competição stressantes, com níveis adequados de desafio e intensidade (Brandão et al., 2021), em conjunto com a ausência de situações de competição com intensidade elevada, referidas anteriormente (Gross, 1998; Gross, 2003).

Para a associação entre níveis das variáveis através das dimensões de cada escala, existiu uma interação significativa entre a dimensão MCDL, da escala de *Stress*, e a dimensão RC, da escala de Regulação Emocional. Os efeitos simples desta moderação indicam que atletas com mais capacidade de reapreciar emoções sentidas, apresentam níveis menores de *stress*, em situações de lesão e condição física insuficiente para competição.

Esta conclusão corrobora da implicância prática das lesões, de um ponto de vista psicológico, em que atletas com controlo de estratégias de regulação e de *coping* em situações negativas, experienciam um número menor de lesões e uma capacidade superior para lidar com o processo de lesão e recuperação (Garit et al., 2021).

A quarta hipótese proponha o papel moderador da Regulação Emocional na relação positiva entre o *Stress* e o Desempenho Percebido. Não foi possível encontrar interações significativas, utilizando os construtos totais da QSCD e ERE ou as suas dimensões respetivas. Como tal, foram realizadas análises adicionais, com o objetivo de encontrar interações significativas para cada escalão específico.

Foi possível verificar uma moderação significativa para o escalão Sub-15 e duas para os Sub-17. Relativamente ao escalão Sub-15, os efeitos da moderação revelam que estes atletas com níveis inferiores de RC, diminuem os seus níveis de desempenho, quando a situação causa *stress*, especificamente quando o aumento do nível dos erros e/ou não alcançam objetivos previamente delineados. Os erros e objetivos não alcançados causa insucesso desportivo (Lazarus, 2001; Brandão et al., 2021), situação de *distress* para o atleta (Nogueira & Gomes, 2013), e caso o atleta não consiga adaptar-se à situação

e contexto de objetivos pessoais e de equipa, irá ter mais dificuldades em alcançá-los e vai percecionar a situação como fator de *distress* (Robazza & Ruiz, 2018).

O escalão de Sub-17 apresentou duas moderações, referidas anteriormente, que revelam atletas com níveis de Supressão Expressiva inferiores, alcançam níveis de Desempenho Percebido superiores quando os níveis de Erros e Objetivos aumentam. A segunda moderação revela que atletas com níveis superiores de Reapreciação Cognitiva, alcança níveis superiores de Desempenho Percebido, quando os níveis de *Stress*, relativos aos adversários, aumentam.

Ambas as situações de moderação são corroboradas pela revisão teórica, sendo que para a primeira moderação, a mudança de intensidade (Robazza & Ruiz, 2018), magnitude e duração (Gross, 1998) de uma emoção negativa pode diminuir os níveis de *engagement* do atleta (Gross, 1998) e os níveis de excitação (Németh & Balogh, 2020), diminuindo, por consequência, o seu desempenho (Jones, 2012). Face à segunda moderação, o fator de *stress* Adversários, manifesta-se como um fator potenciador de desempenho, também referido como *eustress* (Nogueira & Gomes, 2013), pois para atletas com níveis elevados de Reapreciação Cognitiva, os seus níveis de desempenho aumentam na presença de adversários de maior desafio.

Estes resultados são consistentes com a revisão teórica, relativa ao nível elevado de competitividade necessário para que os Fatores de *Stress* sejam revelados e compreendidos, pois um contexto de competição menos competitivo diminui os níveis de *stress* percecionados e sentidos pelo atleta (Trevelin & Alves, 2018). Nos escalões inferiores a 18 anos (Sub-14, Sub-15, Sub-16 e Sub-17), apenas os que competiram ao nível elevado obtiveram moderações significativas. Esta conclusão pode acontecer devido à idade, maturidade e experiências desportivas dos atletas, que difere entre os escalões mais jovens e mais velhos (Sub-19 e Sub-23) (Dias, 2005; Secretário, 2023).

Adicionalmente, o contexto de academia deveria ser considerado um Fator de *Stress*, devido às pressões que coloca aos seus atletas, como o medo de errar e insucesso desportivo que podem ter consequências negativas ao grau de pertença do atleta no seu escalão e planos futuros da equipa (Gustafsson et al., 2017). O objetivo da academia é formar jogadores para a equipa principal e, para que tal possa acontecer, mantém o foco no sucesso desportivo, tendo como processo o desenvolvimento pessoal e desportivo do atleta (Saether, 2018).

Para o caso do Sub-14, os resultados podem ser considerados como pouco fiéis pois a divisão dos Sub-14 em duas equipas, em que uma competia no nível de competição mais elevado que podia, enquanto que a outra equipa competia no campeonato considerado de “rendimento”, com o objetivo de evoluir determinadas características físicas, técnicas e táticas dos atletas. Os resultados foram analisados utilizando o escalão como um todo, sem diferenciar os atletas em relação à equipa em que competia regularmente.

### **Implicações Práticas**

Face aos resultados e conclusões, é possível inferir implicações práticas para o presente estudo.

O contexto de academia é bastante competitivo e deve ser interpretado como um fator de *stress* para os atletas (Gustafsson et al., 2017), devido às pressões colocadas nos seus atletas. Para atletas estrangeiros, a diferença de culturas, regras e normas sociais pode assumir o papel de um fator de *distress* (Nitsch & Allmer, 1981; Lazarus, 2001; Nogueira & Gomes, 2013; Brandão et al., 2021).

Adicionalmente, a Má Condição Física e Lesões podem assumir um papel disruptivo para o atleta em recuperação, pois no contexto de academia, caracterizado por ser altamente competitivo (Haukli et al., 2021), modifica o contexto do atleta dentro da equipa. Isto faz com que a Regulação Emocional tenha um papel importante para lidar com Fatores de Stress e situações menos positivas do contexto (Trevelin & Alves, 2019).

Torna-se cada vez mais necessário analisar e compreender o contexto percebido do atleta (Nogueira & Gomes, 2013), de modo criar métodos de trabalho psicológicos adequados ao atleta, de modo a compreender as emoções do atleta e como é que estas afetam o seu desempenho desportivo (Jones, 2012). Para o contexto de futebol, onde existe bastante competitividade intragrupal para conseguir competir o máximo possível, perceber como o atleta percebe e sente determinadas circunstâncias, é essencial compreender como é que as emoções influenciam o atleta (Tamminen et al., 2022).

### **Limitações do Estudo e Investigações Futuras**

Através da realização e análise do presente estudo, torna-se necessário referir algumas limitações, para que sejam tidas em conta em investigações futuras.

A escala de Regulação Emocional apresenta limitações devido a semelhanças nos itens, o que gerou dúvidas nos preenchimentos dos questionários, especificamente para

os escalões mais jovens (Sub-14 e Sub-15). A tradução da escala para português (Borges, 2023), através do processo de tradução-retradução é positivo, no entanto, o facto do instrumento não estar adaptado para a população portuguesa, o que poderia envolver adaptação de itens é algo a ter em conta em estudos futuros. Esta limitação surge de feedback dado pelos atletas durante e após o preenchimento do questionário.

A amostra fazer parte do mesmo clube e de este almejar sempre o melhor resultado possível é uma limitação pois, apesar de existirem diferenças no que toca a escalões, a existência de clubes de outras dimensões, sem estruturas e ferramentas para a evolução dos atletas, poderia ser interessante para a comparação de resultados. A comparação entre um clube considerado como “favorito nas competições em que participa” e um clube com um plano de desenvolvimento de camadas jovens em desenvolvimento.

Adicionalmente, a possibilidade de aplicar este estudo a nível longitudinal seria uma sugestão relativamente a investigações futuras. Com a amostra obtida e com as subidas dos jogadores para o escalão superior, é possível compreender e analisar as diferenças entre gerações de atletas, o que difere entre elas, seja positivo ou menos positivo.

Para finalizar, como limitação gostaria de referir a desejabilidade social, algo que foi observável enquanto os atletas dos diferentes escalões preenchiam o questionário. Existiram muitas dúvidas, por parte dos atletas, se as suas equipas técnicas teriam acesso as respostas fornecidas, em que apesar de ter afirmado que não e que o fundamento do questionário era para a realização da presente dissertação, foi observável que alguns jogadores não se sentiam totalmente confortáveis pela possibilidade de serem avaliados internamente pelas respostas dos seus questionários.

## Referências

Borges, C. F. (2023). O papel moderador da regulação emocional na relação entre o contágio emocional e o rendimento desportivo (Doctoral dissertation).

Brandão, M. R. F., Polito, L. F., Hernandes, V., Correa, M., Mastrocola, A. P., Oliveira, D., ... & Angelo, D. (2021). Stressors in indoor and field Brazilian soccer: are they perceived as a distress or eustress?. *Frontiers in Psychology*, 12, 623719.

Byrne, B. M. (2001). Structural Equation Modeling With AMOS, EQS, and LISREL: Comparative Approaches to Testing for the Factorial Validity of a Measuring Instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55–86.  
[https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101\\_4](https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4)

Celestino, T., Leitão, J. C., & Pereira, A. M. (2019). Determinantes para a excelência na Orientação: as representações de treinadores e atletas de elite. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 91-96.

Cruz, J. F., (1996). Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1(1), 161-191.

da Silva, P. S. F. (2021). Stress ocupacional, desempenho desportivo e identidade atlética: um estudo exploratório com atletas profissionais.

Dias, C. S. (2005). Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão (Doctoral dissertation, Universidade do Minho (Portugal)).

Dias, C. M. M. N. (2023). *Intervenção psicológica numa equipa de futebol de formação* (Master's thesis, Universidade do Porto (Portugal)).

Furley, P., Laborde, S., Robazza, C., & Lane, A. (2023). Emotions in sport. In *Sport and exercise psychology: theory and application* (pp. 247-279). Cham: Springer International Publishing.

Garit, J. R., Surita, Y. P., Domínguez, E. F., Moya, Y. S., & Castellanos, R. B. (2021). Anxiety and psychological variables of sports performance related to injuries in high-performance sportsmen. *Apunts Sports Medicine*, 56(211), 100358.

Gomes, A. R. (2005). Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos.

Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: Contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24

Gomes, A. R. (2015). Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD). Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

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>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2091-2102.

Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2009). Management of competitive stress in elite sport. *International Olympic Committee sport psychology handbook*, 30-42.

Hanin, Y. Hanin, YL (2000). Soccer and emotions: enhancing or impairing performance?

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in Sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R.C.

Haukli, J. S., Larsen, C. H., Feddersen, N., & Sæther, S. A. (2021). The athlete talent development environment in the best ranked football academy in Norwegian football: The case of the U16 team in Stabæk football club. *Current Issues in Sport Science*, 6.

Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press

Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 154-172.

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. Lazarus, R. S. (1991a). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation* (Vol. 557). Oxford University Press.
- Lourenço, J., Almagro Torres, B. J., & Sáenz-López Buñuel, P. (2018). Validação do Questionário de Perceção do Rendimento no Desporto (QPRD).
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de psicologia*, 4(1), 65–90. <https://doi.org/10.14417/lp.763>
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: fundamentos teóricos, software & aplicações*. ReportNumber, Lda.
- Németh, K., & Balogh, L. (2020). The relationship between arousal zone, anxiety, stress and sports performance. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 3 (2).
- Nitsch, J. R., & Allmer, H. (1981). *Stress: Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. (No Title)*.
- Nogueira, J. M., & Gomes, A. R. (2013). Stress, emoções e rendimento desportivo: da concetualização à investigação.
- Robazza, C., & MC, R. (2018). Emotional self-regulation in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology* (pp. 1-35). Oxford University Press.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Sæther, S. A., Aspvik, N. P., & Høigaard, R. (2017). Norwegian Football Academy Players–Player´ S Self-Assessed Skills, Stress and Coach-Athlete Relationship. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Sæther, S. A. (2018). Stress among talents in a football academy.
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Manole.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. In *Plano Nacional de Formação de Treinadores: Manuais de Formação – Grau I* (1st ed., pp. 1-56). Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.
- Secretário, L. M. C. (2023). *Stress e emoções no desporto: comparação da experiência de atletas juniores vs seniores* (Doctoral dissertation).
- Sencadas, A. S. D. (2019). Competência emocional e prática desportiva: estudo exploratório nas escolas Dragon Force.

Souza, W. S., & Costa, P. G. (2016). Análise do estresse psíquico em atletas de futebol sub-17 no período pré-competitivo. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 8(1), 62-75.

Tamminen, K., Wolf, S. A., Dunn, R., & Bissett, J. E. (2022). A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. *International review of sport and exercise psychology*, 1-38.

Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2008). Stress management in applied sport psychology. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 134-171). Routledge.

Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15, 1358771.

Trevelin, F., & Alves, C. F. (2018, 2019). Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações.

Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45(2), 132-140.

## **Anexos**

## Anexo A – Estatísticas referentes à caracterização da amostra

### *Idade*

	N	Média	Desvio- padrão	Mínimo	Máximo
Idade	147	15.6	1.989	12	20

### *Sexo*

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Masculino	147	100.0	100.0	100.0
Total	147	100.0	100.0	

### *Em que escalão se encontra?*

	N	%
Sub-14	38	25,9%
Sub-15	26	17,7%
Sub-16	21	14,3%
Sub-17	19	12,9%
Sub-19	24	16,3%
Sub-23	19	12,9%

## Anexo B – Questionário

Bem vindo!

No âmbito da realização da dissertação de mestrado em Psicologia Social e das Organizações, realizado no ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, estou a realizar um estudo, com a orientação do Professor Doutor Luís Andrade, com o objetivo de compreender o impacto das emoções e do stress do desempenho dos atletas federados de futebol.

A participação no estudo é voluntária e todas as respostas recolhidas são anónimas, confidenciais, apenas com uso académico, tendo em conta que não serão recolhidos dados identificativos dos atletas.

O preenchimento do questionário tem uma duração de aproximadamente de 10 minutos. Caso exista alguma dúvida, entre em contacto através do e-mail: [23347@alunos.ispa.pt](mailto:23347@alunos.ispa.pt) E, ao continuar, estará a dar o seu consentimento para a participação no estudo, de forma voluntária, e pode desistir a qualquer momento, caso queira.

Obrigado pela colaboração,

Ricardo Duarte.

Nome

Idade

Escalão

Posição

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indica o nível de stress/pressão, gerado em cada potencial fonte de stress no jogo/competição, usando a seguinte escala de resposta: 0= Nenhum stress; 1= Pouco stress; 2= Moderado stress; 3= Bastante stress; 4= Elevado stress

	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
Não atingir os objetivos que tenho para um dado jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poder sofrer uma lesão grave.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não me sentir bem preparado(a) para realizar um jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lesionar-me e não poder terminar um jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cometer erros graves durante o jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter de jogar/competir com um problema físico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perder ou não atingir o resultado esperado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ouvir críticas de pessoas importantes para mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir que estou num mau momento de forma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogar/competir com um adversário tão bom ou melhor do que eu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogar/competir lesionado(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falhar em momentos importantes do jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não corresponder ao que os outros esperam de mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter um mau rendimento desportivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir que não treinei suficientemente para um jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer uma asneira em situações decisivas do jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfrentar atletas/equipas que estão a lutar pelos mesmos objetivos que eu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sentir que posso desiludir as outras pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Defrontar adversários que estão a jogar/competir melhor que eu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir que não estou em condições de fazer um jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir reações negativas das outras pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogar/competir com adversários que me podem ganhar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sofrer uma derrota ou ter um mau resultado num jogo/competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar uma decisão errada quando não podia falhar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Selecione a opção com que mais se identifica acerca dos comportamentos relativamente à regulação emocional, de entre as seguintes opções: 1- Discordo totalmente; 2- Discordo muito; 3- Discordo pouco; 4- Neutro; 5- Concordo pouco; 6- Concordo bastante; 7- Concordo totalmente.

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo pouco	Neutro	Concordo pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
Quando quero sentir emoções mais positivas, mudo a maneira como estou a pensar sobre a situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenho as emoções para mim mesmo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou diversão), mudo aquilo em que estou a pensar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quando me deparo com uma situação stressante, obrigo-me a pensar sobre ela de uma maneira que me ajude a manter a calma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando quero sentir menos emoções negativas (como tristeza ou raiva), mudo aquilo em que estou a pensar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando estou a sentir emoções negativas, certifico-me de que não as exprimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando quero sentir emoções menos negativas, mudo a maneira como estou a pensar sobre a situação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as exprimir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Controlo as minhas emoções mudando a maneira como penso sobre a situação em que me encontro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Controlo as minhas emoções não as exprimindo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Último jogo/competição que realizou

Por favor, responda a esta questão.

Na última prova/jogo que realizou:

Fui utilizado a maior parte da prova/jogo

Fui utilizado em menos de metade da prova/jogo

Fui suplente, não utilizado na prova/jogo

Não fui convocado para a prova/jogo

Responda por favor às seguintes afirmações com base no último jogo que realizou. Leia atentamente cada afirmação e escolha a opção melhor indicada para o seu caso pessoal. Não existem respostas certas ou erradas. Escala de resposta: 1= Não concordo; 2= Concordo um pouco; 3= Concordo moderadamente; 4= Concordo bastante; 5= Concordo totalmente

	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo moderadamente	Concordo bastante	Concordo totalmente
Tive o rendimento desportivo que pretendia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atingi os meus objetivos desportivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alcansei o sucesso desportivo que desejava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me satisfeito(a) como atleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Agradecimento pelo tempo e atenção durante a realização do questionário.  
 Caso seja necessário algum esclarecimento, contacte-me através do e-mail:  
 23347@alunos.ispa.pt  
 Obrigado,  
 Ricardo Duarte

**Anexo C- Tabela de teste de moderação para as variáveis independentes relativas às dimensões de Fatores de Stress e Regulação Emocional**

Efeitos obtidos relativos aos testes das moderações testadas para a amostra total.

Preditor	Moderador	Variável Dependente	B	p	Low	High
					B	B
EO	RC	DP	-.034	.79	-.22	.29
EO	SE	DP	-.21	.279	-.61	.18
A	RC	DP	.109	.184	-.21	.43
A	SE	DP	-.01	.964	-.40	.38
MCDL	RC	DP	.038	.749	-.195	.27
MCDL	SE	DP	.083	.669	-.29	.47

**Anexo D - Tabela de teste de moderação para as variáveis independentes relativas às dimensões de Fatores de Stress**

Efeitos obtidos no âmbito do teste das várias moderações testadas para a amostra total, com as dimensões dos Fatores de *Stress/Stress*.

Preditor	Moderador	Variável			Low	High
		Dependente	B	p	B	B
EO	RE	DP	-.07	.68	-.42	.28
A	RE	DP	.08	.70	-.31	.46
MCDL	RE	DP	.04	.80	-.28	.37

**Anexo E - Tabela de teste de moderação para as variáveis independentes relativas às dimensões de Fatores de Stress e Regulação Emocional**

Efeitos obtidos relativos aos testes das moderações testadas para o escalão Sub-15.

Preditor	Moderador	Variável			Low	High
		Dependente	B	p	B	B
EO	SE	DP	-.42	.41	-1.45	.62
EO	RC	DP	.72	.036	-.61	.18
A	SE	DP	-.68	.37	-2.23	.87
A	RC	DP	-.62	.21	-1.70	.39
MCDL	SE	DP	-.49	.48	-1.32	.47
MCDL	RC	DP	-.53	.16	-1.29	.22

**Anexo F - Tabela de teste de moderação para as variáveis independentes relativas às dimensões de Fatores de Stress e Regulação Emocional**

Efeitos obtidos relativos aos testes das moderações testadas para o escalão Sub-17.

Preditor	Moderador	Variável		p	Low	High
		Dependente	B		B	B
EO	SE	DP	-1.47	.004	-2.40	-.54
EO	RC	DP	-.82	.17	-2.02	.38
A	SE	DP	.44	.63	-1.46	2.33
A	RC	DP	1.90	.044	.052	3.74
MCDL	SE	DP	-.70	.24	-1.92	.52
MCDL	RC	DP	-.43	.47	-1.65	.80