U.PORTO

**MESTRADO EM PSICOLOGIA**
PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO

# Bem-Estar Psicológico e Regulação Emocional em Atletas Universitários: Comparação entre Modalidades Coletivas e Individuais

Leonor Soares

**M**

**2026**

**Universidade do Porto**
**Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação**

# BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E REGULAÇÃO EMOCIONAL EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS: COMPARAÇÃO ENTRE MODALIDADES COLETIVAS E INDIVIDUAIS

**Leonor Monteiro de Oliveira Soares**
**Novembro, 2026**

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Área da Educação e do Desenvolvimento Humano Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor **Fernando Barbosa** (FPCEUP)

**Avisos legais**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem comprometimento do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho (nomeadamente *Claude)* para apoio na tradução e na revisão estilística do texto. O recurso a essas ferramentas limitou-se ao uso descrito, mantendo-se a conceção, a análise e interpretação dos resultados, a fundamentação científica e a redação integral do texto sob responsabilidade da autora.

**Agradecimentos**

A apresentação da dissertação representa o culminar de cinco anos de esforço, dedicação e resiliência, divididos entre duas instituições. Representa, simultaneamente, o término de um ciclo de estudos e o início de uma nova etapa profissional e pessoal. Estudar e aprender continuarão a fazer parte do meu dia a dia – que privilégio – mas a partir de agora de uma forma diferente. O caminho para me tornar psicóloga está mais perto do que nunca. Resta-me agradecer a todos os que tornaram este percurso memorável.

À minha família (mamã, papá e mana), agradeço por estarem sempre presentes, mesmo à distância. Obrigada por me apoiarem, por serem o meu porto de abrigo e por me inspirarem diariamente.

Ao Guilherme, por estar ao meu lado desde o início e por ser colo em todos os momentos. Agradeço pelas palavras de motivação, pela paciência e por acreditar sempre em mim. Fazes com que tudo seja mais fácil e leve.

Aos meus amigos mais próximos, em particular ao Lucas – ao meu primeiro amigo da universidade e futuro colega de profissão – por todo o apoio ao longo destes cinco anos e pelos *insights* partilhados. Aos meus restantes amigos, obrigada pela paciência, apoio, companheirismo e por partilharem este caminho comigo. Obrigada por não desistirem de mim. Vocês são os melhores.

"*Psicologues com Educação*" a conquista deste título é vossa também. Desejo-vos muito sucesso e toda a felicidade do mundo. Estes dois anos não teriam sido tão bons sem vocês.

Aos professores da licenciatura da Universidade Católica Portuguesa – Porto e do Mestrado da FPCEUP agradeço pelo conhecimento transmitido. Não serão esquecidos. Em particular, ao meu orientador, agradeço por me ter dado a oportunidade de realizar este projeto sob a sua orientação e por todo o acompanhamento prestado.

Às minhas Estrelinhas, gostava de vos dar um abraço apertadinho. Penso em vocês tantas vezes e dava tudo para que pudessem estar presentes. Onde quer que estejam, espero que estejam orgulhosas de mim (que eu acho que sim).

Obrigada a todos – incluindo o Tommy e a Bröchi, porque mesmo sem saberem, foram os meus companheiros diários, no processo de desenvolvimento da dissertação.

*You made it, girl!!!!*

## Resumo

O contexto desportivo universitário caracteriza-se pela coexistência de exigências académicas, desportivas e pessoais, que podem influenciar o bem-estar psicológico e a regulação emocional dos estudantes-atletas. Este estudo analisou a existência de diferenças no bem-estar psicológico e nas estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) em atletas universitários de modalidades coletivas e individuais. Adicionalmente, examinou-se a associação entre as referidas variáveis e o papel moderador do tipo de modalidade desportiva.

Este estudo baseia-se numa análise secundária de dados, do repositório *Harvard Dataverse* (Teriba, 2026), composta por 137 participantes (18 – 29 anos). O bem-estar psicológico foi avaliado pelo Índice de Bem-Estar da Organização Mundial de Saúde (1998) e a regulação emocional através do Questionário de Regulação Emocional de Gross e John (2003).

Os resultados não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre tipos de modalidades no bem-estar psicológico, na reavaliação cognitiva ou na supressão emocional. Contudo, verificou-se uma associação positiva e moderada entre a reavaliação cognitiva e o bem-estar psicológico ($r = .47$, $p < .001$). A supressão emocional não se associou significativamente ao bem-estar psicológico ($r = .15$, $p = .090$), mas observou-se uma associação positiva e estatisticamente significativa entre a reavaliação cognitiva e a supressão emocional ($r = .30$, $p < .001$). O tipo de modalidade desportiva não exerceu um efeito moderador.

Em conclusão, o tipo de modalidade desportiva (coletiva vs. individual) não se traduz em diferenças nas variáveis investigadas, mas o bem-estar dos estudantes-atletas está positivamente associado à reavaliação cognitiva. Discutem-se as limitações da investigação e recomendam-se estudos longitudinais futuros.



***Palavras-chave:*** atletas universitários; bem-estar psicológico; regulação emocional; reavaliação cognitiva; supressão emocional; modalidades coletivas; modalidades individuais.

## Abstract

The university sports context is characterized by the coexistence of academic, athletic, and personal demands, which may influence student-athletes' psychological well-being and emotional regulation. This study examined differences in psychological well-being and emotional regulation strategies (cognitive reappraisal and expressive suppression) among university athletes in team and individual sports. Additionally, the associations between these dimensions and the moderating role of sports type were examined.

This study is based on a secondary analysis of data from the Harvard Dataverse repository (Teriba, 2026), comprising 137 participants (aged 18 – 29). Psychological well-being was assessed using the World Health Organization Well-Being Index (1998), and emotional regulation was measured using Gross and John's (2003) Emotion Regulation Questionnaire.

The results revealed no statistically significant differences between sports type in psychological well-being, cognitive reappraisal or expressive suppression. However, a positive and moderate association was found between cognitive reappraisal and psychological well-being ($r = .47$, $p < .001$). Expressive suppression was not significantly associated with psychological well-being ($r = .15$, $p = .090$), A positive and statistically significant association was observed between cognitive reappraisal and expressive suppression ($r = .30$, $p < .001$). However, sports type did not exert a moderating effect. In conclusion, sports type (team vs. individual) does not appear to be associated with differences in the variables examined; however, the well-being of student-athletes is positively associated with cognitive reappraisal. The limitations of the study are discussed and directions for future longitudinal research are suggested.



***Keywords*:** student-athletes, psychological well-being, emotional regulation, cognitive reappraisal, expressive suppression, team sports, individual sports.

## Índice

**Introdução** 1
**O presente estudo** 3
**Método** 5
**Desenho do Estudo** 5
**Participantes** 6
**Instrumentos** 7
***Questionário de Regulação Emocional (QRE)*** 7
***Índice de Bem-estar da Organização Mundial de Saúde (OMS-5)*** 7
**Procedimento** 8
**Análise de Dados** 8
**Resultados** 9
**Análises Descritivas** 9
**Teste das Hipóteses** 10
*Diferenças entre Praticantes de Modalidades Coletivas e Individuais quanto ao Bem-estar Psicológico, Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional (H1 a H3)* 10
**Correlação de Pearson** 10
*Relações entre Regulação Emocional e Bem-estar Psicológico (H4 e H5)* 10
**Regressões Lineares Múltiplas** 11
*Efeito Moderador do Tipo de Modalidade na Relação entre Regulação Emocional e Bem-estar Psicológico (H6)* 11
**Discussão e principais conclusões** 11
**Referências** 16

## Índice de Tabelas

Tabela 1 9
Tabela 2 10

## Introdução

A Psicologia do Desporto (PD) constitui uma área de especialização da Psicologia, que visa compreender os processos cognitivos, emocionais e comportamentais subjacentes à prática da atividade física e desportiva (American Psychological Association [APA], 2008; Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2018). A PD operacionaliza-se junto de diversos agentes desportivos e recorre a diferentes práticas, métodos e instrumentos, enquanto formas de intervenção (APA, 2008).

O contexto desportivo tem sido amplamente reconhecido como um ambiente privilegiado para a promoção do desenvolvimento humano ao longo do ciclo da vida, tanto na vertente formativa, quanto na recreativa e competitiva (Baker et al., 2010; Eime et al., 2013; Resende, 2018). A prática de atividade física regular associa-se a benefícios de natureza física, psicológica e relacional, assim como ao potencial desenvolvimento de competências socioemocionais, tais como a autorregulação, resiliência, capacidade de trabalhar em equipa e resolução de problemas (Chen et al., 2025; Garcia-Falgueras, 2015; Umirzokov, 2024).

No ensino superior, o contexto desportivo assume contornos de particular complexidade, caracterizando-se pela coexistência de responsabilidades académicas, desportivas e pessoais, típicas da idade adulta emergente (Federação Internacional de Desporto Universitário [FISU], s.d.; Gayles, 2009; Teriba et al., 2026). A conjugação de papéis da "dupla carreira" parece contribuir para níveis acrescidos de pressão psicológica e para flutuações na estabilidade emocional e no bem-estar dos estudantes-atletas (Hart et al., 2025; Teriba et al., 2026). Esta sobreposição de papéis ocorre num período de desenvolvimento – a idade adulta emergente –, que se caracteriza pela exploração identitária e pela instabilidade em vários domínios da vida de cada indivíduo (Arnett, 2000). Simultaneamente, nos estudantes-atletas, em particular, surge o conceito de identidade atlética. Esta é definida como o grau em que o indivíduo se identifica com o papel de atleta (Brewer et al., 1993), que embora possa ajudar a melhorar a performance, também pode intensificar o desempenho e a vulnerabilidade perante o insucesso. Num estudo com atletas adolescentes, Stambulova e colaboradores (2015) observaram que a procura de equilíbrio na "dupla carreira" mobiliza recursos individuais e contextuais, como o apoio social e a gestão do tempo. Também em atletas universitários se documentou a presença de sintomas depressivos (Yang et al., 2007), o que reforça a pertinência em analisar os recursos psicológicos que podem potenciar o bem-estar neste contexto.

O bem-estar psicológico tem sido conceptualizado na literatura sob diferentes perspetivas (Dhanabhakyam & Sarath, 2023; Ryff & Singer, 1996; Vázquez & Chaves, 2016). Em particular, destacam-se duas perspetivas gerais: a hedónica e a eudaimónica (Ryan & Deci, 2001; Trainor & Bundon, 2023). Por um lado, a perspetiva hedónica centra-se no funcionamento positivo experienciado pelo indivíduo na procura da felicidade, prazer e na ausência de sofrimento (Organização Mundial de Saúde [OMS], 1998; Ryan & Deci, 2001). Por sua vez, a abordagem eudaimónica orienta-se para a autorrealização, o sentido de propósito, o crescimento pessoal e o funcionamento pleno do indivíduo, perante os desafios existenciais (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1996; Ryff & Singer, 1996). No presente estudo, o bem-estar é operacionalizado a partir do Índice de Bem-Estar (OMS-5) da OMS (1998). Este instrumento

encontra-se amplamente validado e mede predominantemente o bem-estar subjetivo recente, sob um prisma hedónico (Kusier & Folker, 2020; Topp et al., 2015).

A Teoria da Autodeterminação oferece um enquadramento útil relativamente ao bem-estar no contexto desportivo. Segundo Ryan e Deci (2000), o bem-estar e o funcionamento ótimo dependem da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: a autonomia, a competência e a relação com os outros. Neste sentido, postula-se que a prática desportiva possa satisfazer cada uma destas necessidades, consoante, entre outros, o formato da modalidade. Particularmente, os desportos coletivos tendem a enfatizar as relações interpessoais (Rizqy & Kurniawan, 2023; Wade et al., 2026), nomeadamente através da coesão de grupo – entendida como a tendência do grupo para se manter unido na execução dos seus objetivos, não obstante as dificuldades que possam surgir (Carron et al., 1998, p. 213 como citado em Carron et al., 2002). Já os desportos individuais podem acentuar a perceção de autonomia e de competência pessoal (Etemadi Nia & Besharat, 2010; Rizqy & Kurniawan, 2023), uma vez que o atleta é o principal responsável pelo seu desempenho.

No contexto desportivo, a literatura tem evidenciado associações entre a participação desportiva e níveis mais elevados de bem-estar psicológico, bem como menores indicadores de mal-estar (Liu & Zhong, 2023; Soares et al., 2011; Wade et al., 2026). Lundqvist (2011) sublinha que o bem-estar no desporto competitivo resulta de uma interação dinâmica entre a experiência emocional, o funcionamento psicológico e o contexto social de treino e competição. Persiste, contudo, a necessidade de definir e avaliar o bem-estar dos atletas de forma consistente, de modo a clarificar a definição de bem-estar atlético (Giles et al., 2020; Lundqvist, 2011; Scott et al., 2025) assim como desenvolver estratégias de apoio psicológico eficazes (Wade et al., 2026).

Entre os processos psicológicos subjacentes ao ajustamento competitivo, a regulação emocional (RE) tem sido identificada como um processo central na promoção do bem-estar e adaptação psicológica dos atletas (Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026). Wagstaff (2014) propõe que a regulação emocional no desporto deve ser entendida como um processo dinâmico, influenciado tanto por competências individuais, como pelo contexto organizacional e que o seu efeito sobre o desempenho depende da adequação entre a estratégia e a exigência da tarefa.

Segundo Gross (1998), a RE refere-se ao conjunto de processos conscientes ou automáticos, mediante os quais os indivíduos influenciam a experiência, expressão e duração das emoções, de modo que se tornem mais adaptativas para cada situação (Gross, 2015). De acordo com o modelo do mesmo autor, destacam-se duas estratégias de regulação emocional: o processo de *reavaliação cognitiva* focada no antecedente, através do qual o indivíduo altera o significado cognitivo de uma situação, de modo a mitigar o seu impacto emocional, e de *supressão emocional*, focada na resposta, que envolve a inibição deliberada da expressão de uma emoção, que já foi experienciada (Gross, 2015). O Questionário de Regulação Emocional de Gross e John (2003) é o instrumento mais utilizado para medir a RE, tanto em jovens adultos como em atletas (Looti, 2025; Uphill et al., 2012).

No contexto desportivo, o recurso à reavaliação cognitiva tem sido reiteradamente associado a uma melhor adaptação psicológica e resiliência perante o erro competitivo, assim como a efeitos afetivos mais favoráveis e a menores níveis de psicopatologia (Molina et al., 2018; Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026; Webb et al., 2012). Por oposição, o uso preponderante da supressão emocional tende a relacionar-se com indicadores de

vulnerabilidade emocional, tais como sintomas depressivos, ansiosos, maior tensão (Aldao et al., 2010; Molina et al., 2018; Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026), e parece comprometer o *rapport* social, que é um aspeto crítico, nomeadamente, em contextos de equipa (Butler et al., 2003). De forma geral, as emoções experienciadas antes e durante o momento competitivo parecem desempenhar um papel determinante no desempenho, podendo atuar como facilitadoras ou inibidoras do sucesso (Lane et al., 2011). O sucesso competitivo parece depender, em grande medida, da capacidade dos atletas para gerir as consequências psicológicas decorrentes das exigências da competição desportiva e traduzir eficazmente a intenção em ação (Janelle et al., 2020). Desta forma, estratégias de regulação emocional têm sido evidenciadas na literatura como muito importantes no contexto desportivo, em especial nos momentos competitivos.

Paralelamente, a literatura tem explorado diferenças psicológicas entre atletas de modalidades coletivas e individuais (Etemadi Nia & Besharat, 2010; Rizqy & Kurniawan, 2023). De acordo com a investigação, os desportos coletivos tendem a privilegiar o desenvolvimento de competências interpessoais, como a comunicação, cooperação, coesão de grupo e motivação coletiva (Rizqy & Kurniawan, 2023; Wade et al., 2026), podendo a dinâmica grupal funcionar como um fator protetor face ao stress e às possíveis adversidades. Isto, na medida em que o suporte social e o sentimento de pertença promovem resiliência de grupo (Eime et al., 2013; Morgan et al., 2013). Em contrapartida, as modalidades individuais parecem exigir níveis mais elevados de motivação intrínseca, resiliência e autonomia, em virtude da responsabilização exclusiva pelo desempenho competitivo (Etemadi Nia & Besharat, 2010; Rizqy & Kurniawan, 2023). Alguns estudos sugerem uma maior prevalência de sintomas de ansiedade e depressivos em atletas de modalidades individuais, possivelmente relacionados com o maior isolamento competitivo e atribuição interna do insucesso (Nixdorf et al., 2016; Pluhar et al., 2019).

No desporto coletivo, o insucesso tende a ser partilhado pelo grupo. No entanto, pode também manifestar-se através do "*Collective Team Collapse*", que corresponde a uma situação onde o desempenho da equipa fica aquém do esperado, num momento competitivo importante ou através do "*Choking Under Pressure*", que corresponde ao declínio individual durante o momento competitivo. Ou seja, embora o insucesso seja mais estudado nos desportos individuais, também se pode fazer sentir nas modalidades coletivas (Wergin et al., 2022).

**O presente estudo**

Como se referiu, o contexto desportivo universitário caracteriza-se pela coexistência de exigências académicas, desportivas e pessoais (Gayles, 2009; Teriba et al., 2026). A literatura demonstra que o bem-estar psicológico desempenha um papel relevante na experiência e desempenho dos atletas (Soares et al., 2011; Wade et al., 2026), enquanto níveis reduzidos de ajustamento psicológico podem comprometer a adaptação ao contexto competitivo (Wade et al., 2026). No entanto, as definições de bem-estar atlético são ainda escassas e inconsistentes na literatura (Giles et al., 2020; Lundqvist, 2011; Scott et al., 2025).

A regulação emocional tem sido identificada como uma competência psicológica fundamental para a adaptação dos atletas às exigências do desporto (Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026). Uma gestão eficaz das emoções parece contribuir para melhores níveis de

bem-estar psicológico, maior capacidade para lidar com pressões e melhor desempenho desportivo, em particular junto de estudantes-atletas (Silva & Coelho, 2025).

Paralelamente, a investigação tem estudado diferenças psicológicas entre atletas de modalidades coletivas e individuais (Etemadi Nia & Besharat, 2010; Pluhar et al., 2019). Os resultados dos estudos sugerem que cada contexto desportivo privilegia o desenvolvimento de competências psicológicas distintas, nomeadamente competências interpessoais nos desportos coletivos e competências de autorregulação nos desportos individuais (Molina et al., 2018; Etemadi Nia & Besharat, 2010). Apesar de existir evidência robusta sobre a relação entre a regulação emocional e o bem-estar psicológico, nomeadamente no contexto desportivo universitário (e.g., Silva & Coelho, 2025; Teriba et al., 2026), permanece escassa a investigação que considere simultaneamente estas variáveis, em função do tipo de modalidade desportiva (individual ou coletiva) em atletas universitários.

O presente estudo recorre à base de dados aberta do estudo primário de Teriba e colaboradores (2026), cujo principal foco consistiu em analisar o papel da determinação, mentalidade de crescimento, regulação emocional, autocompaixão e do bem-estar psicológico, na satisfação desportiva de atletas universitários. Partindo de dados desse arquivo (Teriba, 2026), a presente dissertação definiu como problema de investigação a análise de eventuais diferenças no bem-estar psicológico e na regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) entre atletas universitários de modalidades coletivas e individuais, bem como análise das possíveis associações entre estas variáveis.

Com base neste enquadramento foram definidas seis hipóteses (H) de investigação:

H1: Atletas universitários de modalidades coletivas apresentam níveis significativamente mais elevados de bem-estar psicológico, quando comparados com atletas de modalidades individuais.

Esta hipótese assenta na evidência de que os desportos coletivos favorecem a coesão, o suporte social, o sentimento de pertença, podendo funcionar como um fator protetor, nomeadamente, face ao stress (Eime et al., 2013; Morgan et al., 2013); ao passo que a maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos reportada em atletas de modalidades individuais (Nixdorf et al., 2016; Pluhar et al., 2019), pode levar a um menor estado de bem-estar.

H2: Atletas universitários de modalidades coletivas apresentam níveis significativamente superiores de reavaliação cognitiva, em comparação com atletas de modalidades individuais.

A literatura sugere que as modalidades coletivas promovem maiores níveis de bem-estar psicológico e competências interpessoais (Rizqy & Kurniawan, 2023). Dado que a reavaliação cognitiva tem sido associada a maior bem-estar (Gross, 2015), infere-se que o contexto das modalidades coletivas possa atuar como um catalisador desta estratégia de regulação emocional. Por oposição, o carácter mais individualizado do insucesso nas modalidades individuais (Pluhar et al., 2019) poderá associar-se a uma menor mobilização da reavaliação cognitiva.

H3: Atletas universitários de modalidades coletivas apresentam níveis significativamente inferiores de supressão emocional, em comparação com atletas de modalidades individuais.

Em contraste com os desportos coletivos, as modalidades individuais caracterizam-se por uma maior atribuição interna do erro e por menor suporte social imediato, fatores

frequentemente associados a menores níveis de bem-estar (Tamminen et al., 2025). Sendo a supressão emocional uma estratégia de regulação associada, de acordo com a literatura, a uma maior vulnerabilidade emocional e a sintomas depressivos (Molina et al., 2018), infere-se que o isolamento e a pressão intrínsecos ao contexto individual propiciem uma maior inibição deliberada das emoções, conduzindo a níveis superiores desta estratégia, por oposição, ao contexto coletivo.

H4: A reavaliação cognitiva associa-se positivamente ao bem-estar psicológico em atletas universitários.

Segundo Gross (2015), a reavaliação cognitiva atua precocemente, antes de a resposta emocional se instalar, alterando o significado da situação e tornando a experiência emocional mais adaptativa. No contexto desportivo, a literatura demonstra que o recurso a esta estratégia tem sido reiteradamente associado a uma melhor adaptação psicológica e resiliência perante o erro competitivo (Molina et al., 2018; Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026), sendo apontada como um fator particularmente relevante para o bem-estar psicológico dos atletas. Neste sentido, formula-se esta hipótese para compreender se existe, de facto, uma associação positiva entre as duas dimensões.

H5: A supressão emocional associa-se negativamente ao bem-estar psicológico em atletas universitários.

A estratégia de supressão emocional atua tardiamente sobre a expressão comportamental de uma emoção já gerada (Gross, 2015). Esta tem sido associada a indicadores de menor adaptação psicológica na população geral (Aldao et al., 2010; Gross & John, 2003) e a uma maior vulnerabilidade emocional em contexto desportivo (Tamminen et al., 2025), possivelmente comprometendo o bem-estar psicológico dos atletas.

H6: A associação entre a regulação emocional e bem-estar psicológico difere em função do tipo de modalidade desportiva.

O impacto das estratégias de regulação emocional sobre o bem-estar psicológico pode variar consoante o contexto da modalidade praticada. Por um lado, o suporte social e a coesão inerentes aos desportos coletivos podem atuar como um amortecedor, atenuando o peso da regulação emocional individual sobre o bem-estar (Eime et al., 2013). Por outro lado, nas modalidades individuais, onde a gestão do *stress* recai nos recursos do próprio atleta (Etemadi Nia & Besharat, 2010), o efeito de estratégias como a reavaliação cognitiva ou a supressão emocional sobre o bem-estar, pode ser substancialmente mais pronunciado. Dada a coexistência destas dinâmicas teóricas e a escassez de evidência conclusiva sobre o sentido desta variação, postula-se um efeito moderador de natureza exploratória.

## Método

### Desenho do Estudo

Para concretizar os objetivos e testar as hipóteses formuladas, delineou-se um estudo quantitativo, de natureza transversal e correlacional, operacionalizado mediante uma análise de dados secundária.

Os dados utilizados são provenientes de uma base de dados pública, disponibilizada no repositório institucional *Harvard Dataverse* (Teriba, 2026). Estes resultam do estudo intitulado de *Sport Satisfaction and Psychological Well-Being in Collegiate Athletes: The Role of Upbringing, Athletic Status, and Adaptive Psychological Attributes* de Akorede Teriba e colegas (2026). Os dados foram originalmente recolhidos através de questionários de autorrelato *online,* administrados na plataforma *Qualtrics.* Embora a data da recolha não apareça explícita no estudo original, sabe-se que o mesmo foi conduzido de acordo com a Declaração de Helsínquia e aprovado pelo Institutional Review Board da Universidade de Dakota do Norte, na data de 5 de fevereiro de 2024.

**Participantes**

A amostra do estudo primário é composta por 263 participantes, residentes nos Estados Unidos da América, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos ($M$ = 24.19, $DP$ = 2.97). Quanto à distribuição por género, 55.9% dos participantes identificaram-se como do género masculino ($n$ = 147), 42.6% ($n$ = 112) do género feminino e 1.5% selecionaram a opção "outro" ($n$ = 4). No que concerne à proveniência étnica, a maioria dos participantes reportou ser de etnia caucasiana (37.6%) e etnia negra (27%), integrando-se igualmente participantes de origem latina ou hispânica (9.5%), africana (7.2%) e indo-americana (3.0%).

A amostra original abrangeu estudantes-atletas de universidades públicas ($n$ = 222, 84.4%) e privadas ($n$ = 41, 15.6%), dispersos por 43 estados diferentes, com destaque para a Florida ($n$ = 24, 9.1%) e o Texas ($n$ = 21, 8.0%). Relativamente ao ano curricular, a amostra é composta maioritariamente por estudantes universitários do 2.º ano ($n$ = 88, 33.5%), seguidos de estudantes do 1.º ano ($n$ = 58, 22.1%), 3.º ano ($n$ = 56, 21.3%) e 4.º ano (15.2%). Os anos subsequentes apresentam representações residuais.

Quanto à zona de onde são provenientes, 45.2% ($n$ = 119) dos participantes são originários dos subúrbios, 36.5% ($n$ = 96) de centros urbanos e 18.3% ($n$ = 48) de zonas rurais. No que respeita a apoios financeiros à atividade desportiva, 34.2% dos participantes ($n$ = 90) reportaram já ter recebido uma bolsa desportiva no passado, enquanto 65.8% ($n$ = 173) indicaram nunca ter beneficiado deste apoio. Entre os primeiros, 20.5% indicaram ter tido uma bolsa completa ($n$ = 54) e 14.1% uma bolsa parcial ($n$ = 37). Relativamente à situação atual, entre os participantes que responderam a esta questão ($n$ = 92), 85.9% indicaram estar atualmente a receber uma bolsa desportiva ($n$ = 79), contra 14.1% que não estavam a receber este apoio ($n$ = 13).

Para a realização dos objetivos da presente investigação, aplicaram-se critérios rigorosos de elegibilidade. No estudo primário, os autores já tinham excluído os participantes com mais de 10% de respostas omissas por instrumento ($n$ = 21), pelo que a base disponibilizada integra N = 263 participantes (Teriba et al., 2026). Para além disso, foram excluídos os participantes das modalidades no questionário inicial sem praticantes (natação sincronizada e esqui de montanha), os participantes de modalidades de caracterização exclusivamente híbrida: *e-sports* ($n$ = 3) e dança ($n$ = 9) e os atletas com prática simultânea em mais do que uma modalidade ($n$ = 114). As modalidades "híbridas" foram excluídas da análise, pois embora cumprissem os requisitos de inclusão no estudo primário, a presente investigação secundária exigia a classificação rigorosa das modalidades em duas categorias mutuamente exclusivas

(individual ou coletiva). Atendendo à sua natureza, a alocação inequívoca destas duas modalidades a uma única categoria revelou-se inviável.

Deste modo, obteve-se uma amostra total elegível de 137 atletas universitários, distribuída entre modalidades coletivas ($n$ = 101) e individuais ($n$ = 36). Para a realização das correlações bivariadas (H4 e H5), a ausência de dados omissos manteve a amostra analítica nos 137 participantes (N = 137). Esta dimensão amostral preserva um poder estatístico superior a .80 para identificar efeitos de magnitude média ($r \geq .30$) com um nível de significância de $\alpha$ = .05, satisfazendo os critérios metodológicos de robustez recomendados por Cohen (1988) e Green (1991).

## Instrumentos

### *Questionário de Regulação Emocional (QRE)*

A regulação emocional foi medida através do Questionário de Regulação Emocional (QRE), desenvolvido por Gross e John (2003). Este instrumento de autorrelato avalia a tendência individual para utilizar duas estratégias (correspondentes a subescalas) independentes de gestão afetiva: a *reavaliação cognitiva* (composta por 6 itens; e.g., "Eu controlo as minhas emoções mudando a forma como penso sobre a situação em que me encontro") e a *supressão emocional* (composta por 4 itens; e.g., "Eu controlo as minhas emoções através da sua não expressão") (Gross & John, 2003). Os itens são apresentados sob forma de afirmações e respondidos numa escala de Likert de 7 pontos, oscilando entre 1 ("discordo totalmente") e 7 ("concordo totalmente") (Gross & John, 2003). A pontuação de cada dimensão pode traduzir-se de duas formas: ou no somatório dos respetivos itens, que podem variar entre 6 e 42 pontos na reavaliação cognitiva e entre os 4 e 28 pontos para a supressão emocional; ou na elaboração da média dos mesmos (Gross & John, 2003). Neste caso em concreto, foi utilizada a média dos itens de cada subescala, para compreender as pontuações dos itens (Tabela 1).

Não obstante não existirem pontos de corte estandardizados para este instrumento, visto que a interpretação se baseia fundamentalmente na comparação das pontuações médias dos itens de cada subescala, pontuações inferiores a 14 na subescala de reavaliação cognitiva e 10 na subescala de supressão emocional – quando utilizada a soma para obter a pontuação do questionário – têm sido interpretadas como baixas (Arora, 2025). Pelo contrário, valores mais elevados indicam que a respetiva estratégia é usada com elevada frequência (Gross & John, 2003). No presente estudo, as pontuações do QRE foram calculadas enquanto média por item (1 a 7). No estudo original, os valores de consistência interna foram α = .86 para a reavaliação cognitiva e $\alpha$ = .69 para a supressão emocional (Teriba et al., 2026).

### *Índice de Bem-estar da Organização Mundial de Saúde (OMS-5)*

O bem-estar psicológico subjetivo foi avaliado através do Índice de Bem-estar da Organização Mundial de Saúde (OMS-5). Trata-se de um instrumento de autorrelato concebido para avaliar o bem-estar subjetivo de um indivíduo, face às duas semanas antecedentes. O índice é composto por 5 itens formulados positivamente (e.g., "Senti-me alegre e bem-disposto/a"; "Senti-me calmo/a e tranquilo/a"), cotados numa escala tipo Likert de 6 pontos (onde 0 = nunca

e 5 = sempre). A pontuação total pode ser analisada através do somatório dos itens, podendo variar entre 0 e 25, e / ou convertida numa escala de 0 a 100, mediante multiplicação do somatório por 4. Para o presente estudo, foi considerada a média de resposta por item, ou seja, os valores situam-se entre 0 e 6. Neste sentido, valores mais elevados indicam maior bem-estar subjetivo e valores mais baixos sugerem níveis reduzidos de bem-estar subjetivo (OMS, 1998). No estudo original de Teriba e colegas (2026) o instrumento registou um valor $\alpha$ = .87.

**Procedimento**

Os dados utilizados neste estudo foram originalmente recolhidos por Teriba e colaboradores (2026), junto de atletas universitários que competiam em competições interuniversitárias, mediante protocolo eletrónico e aprovação pela comissão de ética institucional. Para além disso, cada participante assinou um consentimento informado.

A recolha de dados foi efetuada através de questionários de autorrelato *online,* administrados na plataforma *Qualtrics.* Por se tratar de uma investigação secundária assente em dados anonimizados e de acesso público no repositório *Harvard Dataverse*, dispensou-se a submissão de novo parecer ético, em conformidade com as diretrizes deontológicas da Ordem dos Psicólogos Portugueses e com os padrões institucionais da FPCEUP para dados secundários.

Para responder aos objetivos da presente investigação e testar as hipóteses formuladas, foi utilizado o software de análise estatística *IBM SPSS Statistics* (versão 30). A preparação do ficheiro envolveu a exclusão de casos fora do âmbito do estudo, a limpeza de variáveis irrelevantes para os objetivos desta investigação e a verificação de valores omissos.

Adicionalmente, foram criadas e recodificadas novas variáveis categóricas, nomeadamente a variável *Modalidade* que indicou quantos atletas praticavam apenas 1 modalidade ($n$ = 149) e, consequentemente, os que praticavam mais do que uma modalidade ($n$ = 114); a variável designada *Híbrida*, que incluiu qualquer atleta que praticava dança e / ou *e-sports (n = 39)*, mesmo que praticasse outros desportos; a variável *Modalidade2 (n = 137),* que incluiu as modalidades praticadas pelos participantes (excluindo modalidades híbridas e sem participantes), e a variável *Tipo de Modalidade*, recodificando a variável anterior em duas categorias mutuamente exclusivas: modalidades individuais ($n$ = 36) e coletivas ($n$ = 101). Por fim, foram criadas na base de dados as variáveis principais do estudo: a variável *Reavaliação Cognitiva*, resultante da média dos itens (1, 3, 5, 7, 8 e 10) do QRE (Gross & John, 2003), a variável *Supressão Emocional*, resultante da média dos itens (2, 4, 6 e 9) do mesmo questionário, e a variável *Bem-estar* correspondente à média dos itens do instrumento OMS-5 (OMS, 1998). E, em seguida, foram ainda criadas as variáveis resultantes dos testes elaborados.

**Análise de Dados**

As propriedades psicométricas do QRE e do OMS-5 na amostra investigada foram avaliadas através do coeficiente *Alpha de Cronbach* ($\alpha$). A normalidade das distribuições foi testada pelo teste de *Shapiro-Wilk.* Nos casos em que se verificou uma violação da normalidade, inspecionaram-se adicionalmente os coeficientes de assimetria e curtose, adotando-se os valores de corte propostos por Kline (2016) (|assimetria| < 3 e |curtose| < 10), enquanto indicadores da adequação do recurso a estatísticas paramétricas em amostras com $N$ > 30. Apesar das violações identificadas pelo teste de Shapiro-Wilk para a reavaliação cognitiva em

ambos os tipos de modalidade e para o bem-estar nas modalidades coletivas, os valores de assimetria e curtose encontraram-se dentro dos limites considerados aceitáveis, não se verificando desvios suficientemente acentuados para impedir o recurso a testes paramétricos.

As diferenças entre atletas de modalidades individuais e coletivas (H1, H2 e H3) foram examinadas através de testes *t* de Student unicaudais para amostras independentes, aferindo-se a homogeneidade das variâncias amostrais pelo teste de Levene, não se tendo observado a violação deste pressuposto em nenhuma das análises. O tamanho dos efeitos foi estimado pelo *d* de Cohen. As relações bivariadas entre a regulação emocional e o bem-estar psicológico (H4 e H5) foram estimadas através de coeficientes de correlação linear de Pearson (*r*), com testes de significância bilaterais, categorizando-se a magnitude segundo Cohen (1988).

Por fim, o papel moderador do tipo de modalidade (H6) foi analisado mediante duas regressões lineares múltiplas com termos de interação. Com vista a prevenir a inflação de multicolinearidade entre os efeitos principais e os termos de produto, procedeu-se à centragem prévia das variáveis contínuas na respetiva média (*mean-centering*). Fixou-se o nível de significância em $\alpha$ =.05 para todas as análises. O tipo de modalidade foi codificado como variável dicotómica (0 = individual e 1 = coletivo).

## Resultados

### Análises Descritivas

Relativamente à consistência interna dos instrumentos na amostra investigada, o OMS-5 demonstrou elevada consistência interna ($\alpha$ = .90). Quanto ao QRE, verificou-se um valor $\alpha$ = .89 na subescala de *reavaliação cognitiva* e $\alpha$ = .63 na subescala de *supressão emocional*. Embora este último valor se situe inferior ao limiar de .70, o resultado é considerado aceitável na literatura para subescalas compostas por um número reduzido de itens; neste caso, com 4 itens (Hair et al., 2019). Os valores dos coeficientes de assimetria e curtose foram testados e encontram-se dentro dos limites da distribuição normal para todas as variáveis em estudo.

Na tabela 1 apresentam-se as estatísticas descritivas das pontuações do QRE e do OMS-5 (média e desvios-padrão por subescala), bem como indicadores de consistência interna e de normalidade das distribuições.

***Tabela 1***

*Estatísticas Descritivas e índices de Consistência Interna das Variáveis em Estudo*

| *Variável / Subescala* | *M* | *DP* | *α* | *Assimetria* | *Curtose* |
|---|---|---|---|---|---|
| *Bem-estar psicológico* | 4.29 | 1.18 | .90 | -.48 | -.39 |
| *Reavaliação Cognitiva* | 5.14 | 1.21 | .89 | -.44 | .22 |
| *Supressão Emocional* | 4.54 | 1.19 | .63 | -.09 | -.17 |

*Nota*. *M* = Média; *DP* = Desvio padrão; α = Alfa de Cronbach. Pontuação do OMS-5 apresentada numa escala de 0 a 5; QRE cotado numa escala de 1 a 7.

## Teste das Hipóteses

*Diferenças entre Praticantes de Modalidades Coletivas e Individuais quanto ao Bem-estar Psicológico, Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional (H1 a H3)*

Os resultados do teste *t* unicaudal para amostras independentes não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas no *bem-estar psicológico* entre atletas de modalidades coletivas e individuais, $t$ (135) = 0.94, $p$ = .173, $d$ = .18. As estatísticas descritivas no que se refere ao *bem-estar psicológico* em função do tipo de modalidade são apresentadas na Tabela 2.

Os resultados do teste *t* unicaudal para amostras independentes também não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas quanto à *reavaliação cognitiva* entre atletas de modalidades coletivas e individuais, uma vez que $t$ (135) = 0.14, $p$ = .445, $d$ = .03 (consultar as estatísticas descritivas na Tabela 2).

Por último, o teste *t* de Student unicaudal para amostras independentes revelou novamente a ausência de diferenças estatisticamente significativas quanto à *supressão emocional* entre os praticantes de cada tipo de modalidade, $t$ (135) = 0.14, $p$ = .557, $d$ = .03, tendo a diferença observada ocorrido no sentido oposto ao hipotetizado (ver Tabela 2 para estatísticas descritivas).

***Tabela 2***

*Estatísticas Descritivas (médias e desvios-padrão) das medidas de Bem-Estar Psicológico e Regulação Emocional em Função do Tipo de Modalidade (coletiva, individual)*

| Variável Dependente | Modalidade Coletiva | | Modalidade Individual | | Teste de Levene (F, p) | Teste t (*t*, *df*) | *p* | *d* | Conclusão |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *M* | *DP* | *M* | *DP* | | | | | |
| Bem-estar psicológico | 4.34 | 1.20 | 4.13 | 1.13 | $F$ = 1.21, $p$ = .27 | $t$(135) = .94 | .173 | .18 | Não confirmada |
| Reavaliação Cognitiva | 5.14 | 1.21 | 5.11 | 1.24 | $F$ = .27, $p$ = .60 | $t$(135) = .14 | .445 | .03 | Não confirmada |
| Supressão Emocional | 4.55 | 1.20 | 4.51 | 1.17 | $F$ = .50, $p$ = .48 | $t$(135) = .14 | .557 | .03 | Não confirmada |

*Nota. N = 137; M = Média; DP = Desvio padrão; p = significância; d = d de Cohen. Pontuações apresentadas na média de resposta por item de cada subescala: OMS-5 (escala de 0 a 5); Questionário de Regulação Emocional (escala de 1 a 7).*

## Correlação de Pearson

*Relações entre Regulação Emocional e Bem-estar Psicológico (H4 e H5)*

Os coeficientes de correlação de Pearson revelaram uma correlação positiva estatisticamente significativa e de magnitude moderada entre a estratégia de regulação emocional reavaliação cognitiva e o bem-estar psicológico, $r$ (135) = .47, $p$ < .001, e uma correlação não significativa entre a supressão emocional e o bem-estar, $r$ (135) = .15, $p$ = .090.

Adicionalmente, observou-se uma associação positiva e estatisticamente significativa entre a reavaliação cognitiva e a supressão emocional $r$ (135) = .30, $p$ < .001.

## Regressões Lineares Múltiplas

*Efeito Moderador do Tipo de Modalidade na Relação entre Regulação Emocional e Bem-estar Psicológico (H6)*

O modelo global revelou-se estatisticamente significativo, $F$ (3,133) = 12.93, $p$ < .001, explicando 22.6% da variância do *bem-estar psicológico* ($R^2$ = .23; $R^2$ ajust. = .21). A interação não atingiu a significância estatística, $B$ = -0.09, $EP$ = .17, $t$ (133) = -.52, $p$ = .60. A introdução do termo de interação entre *reavaliação cognitiva* e *tipo de modalidade* aumentou a variância explicada apenas em .2% ($\Delta R^2$ = .002), mas esse aumento não foi estatisticamente significativo, $\Delta F$ (1,133) = .27, $p$ = .60. Este resultado indica que a relação entre a reavaliação cognitiva e o bem-estar ocorre de modo equiparável em atletas de modalidades coletivas e individuais.

Num segundo momento, examinou-se o papel moderador da modalidade na relação entre a supressão emocional e o bem-estar psicológico. A equação do modelo global não se mostrou estatisticamente significativa, $F$ (3, 133) = 1.32, $p$ = .27, explicando uma percentagem residual da variância ($R^2$ = .03; $R^2$ ajust. = .007). O termo de interação também não se revelou significativo, $B$ = 0.09, $EP$ = .20, $t$ (133) = .47, $p$ = .64 e não aumentou de forma significativa a variância explicada ($\Delta R^2$ = .002; $\Delta F$ (1,133) = .22, $p$ = .64). Deste modo, conclui-se que o tipo de modalidade desportiva não exerce um efeito moderador na relação entre a supressão emocional e o bem-estar psicológico.

## Discussão e principais conclusões

A prática desportiva tem sido amplamente associada a benefícios no funcionamento físico, psicológico e social, bem como ao desenvolvimento de competências socioemocionais (Chen et al., 2025; Garcia-Falgueras, 2015; Umirzokov, 2024). Para além disso, pode ser vista como um fator que favorece o sucesso académico (Hart et al., 2025), elevados níveis de bem-estar e baixos níveis de mal-estar (Liu & Zhong, 2023; Soares et al., 2011; Wade et al., 2026). Em termos mais gerais, parece associar-se a uma adaptação universitária ajustada, nomeadamente quando se beneficia de uma rede de apoio consistente e positiva (Hart et al., 2025).

Não obstante os potenciais ganhos biopsicossociais da prática desportiva, a literatura demonstra concomitantemente certos desafios e tensões diárias que caracterizam as vivências dos estudantes-atletas (Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026). A conciliação simultânea de papéis entre a exigência competitiva e o rigor académico, pode desencadear vulnerabilidades na saúde mental em geral (Hart et al., 2025; Young et al., 2023) e no bem-estar psicológico em particular, nomeadamente em domínios como a regulação emocional e o stress psicológico (Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026; Young et al., 2023).

Embora a literatura destaque os construtos acima enunciados como centrais na adaptação psicológica no âmbito desportivo (Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026), permanecem lacunas quanto à forma como estas variáveis diferem consoante o tipo de

modalidade praticada, designadamente quanto à sua natureza individual ou coletiva. Face a esta lacuna, o presente estudo teve como principal objetivo compreender e analisar a existência de diferenças significativas nas dimensões do bem-estar psicológico e da regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) entre atletas universitários de modalidades coletivas e individuais, bem como examinar de que modo estas variáveis se relacionam entre si e se o tipo de modalidade desportiva atua como um fator moderador nessa relação.

A presente investigação baseou-se numa amostra global de 137 estudantes atletas universitários extraída de dados de arquivo, especificamente do repositório público disponibilizado por Teriba e colegas (2026), alojada no Harvard Dataverse (Teriba, 2026). Os participantes foram divididos entre um grupo de praticantes de modalidades coletivas, constituído por 101 participantes, e um grupo de praticantes de modalidades individuais, com 36 participantes. Após procedimentos estritos de seleção de participantes, assim como de triagem e limpeza de dados, foram avaliadas as propriedades psicométricas e a consistência interna dos instrumentos utilizados, com base na amostra global do presente estudo: o OMS-5 para a avaliação do bem-estar psicológico e o Questionário de Regulação Emocional (QRE) para as dimensões de reavaliação cognitiva e supressão emocional.

Após a realização de testes estatísticos paramétricos para prossecução dos objetivos do estudo, constatou-se que, ao contrário do esperado, os atletas de modalidades coletivas e individuais não diferem significativamente nos níveis de bem-estar psicológico reportado, não se confirmando a hipótese 1. Este resultado afasta-se da perspetiva teórica clássica, que postula uma vantagem adaptativa dos desportos de grupo, fundamentada, nomeadamente, na coesão social e pertença ao grupo (Eime et al., 2013). Contrasta também com a perspetiva de Morgan e colaboradores (2013), ou com investigação prévia segundo a qual sintomas depressivos e ansiosos se encontram mais presentes nas modalidades individuais (Etemadi Nia & Besharat, 2010; Nixdorf et al., 2016; Pluhar et al., 2019; Rizqy & Kurniawan, 2023). Todavia, este resultado pode ser compreendido pelas especificidades do contexto desportivo universitário, onde, independentemente da modalidade praticada, os atletas partilham o mesmo ecossistema institucional, infraestruturas e objetivos comuns. Por exemplo, independentemente do tipo de modalidade. Estudos como o de Simons e Bird (2023) realçam a importância para o bem-estar da relação atleta-treinador no contexto universitário. Para além do exposto e, à luz da Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000), a ausência de diferenças no bem-estar pode refletir o facto de o contexto universitário proporcionar, em ambos os formatos de modalidade, oportunidades de satisfação das necessidades de relação (equipas, colegas, estruturas de apoio), de competência (progressão e competição) e de autonomia, não se verificando um défice sistemático de nenhuma delas, num dos grupos.

Do mesmo modo, os resultados não revelaram diferenças significativas no uso de estratégias de regulação emocional entre atletas de modalidades coletivas e individuais. Com efeito, não se observaram diferenças significativas na reavaliação cognitiva entre os dois grupos. Estes resultados não contradizem a literatura que associa a reavaliação cognitiva a uma melhor adaptação psicológica e a supressão emocional a maior vulnerabilidade emocional no contexto desportivo (Molina et al., 2018; Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026), uma vez que esta se centra na relação entre as estratégias e a adaptação, e não em diferenças entre tipos de modalidade. Indicam, porém, que o formato da modalidade não parece diferenciar o uso destas estratégias nesta amostra.

Estas hipóteses assentavam na premissa de que a interação frequente e a coesão – características dos desportos coletivos – criariam mais oportunidades de reinterpretação partilhada de situações adversas, favorecendo a reavaliação cognitiva, e tornariam menos adaptativa a contenção da expressão emocional, dados os seus custos para a interação social (Butler et al., 2003; Rizqy & Kurniawan, 2023). Os dados, contudo, não sustentam este raciocínio: as diferenças entre grupos foram residuais em ambas as estratégias. Uma explicação possível é que a regulação emocional dependa mais de características individuais e da socialização desportiva geral, comuns a todos os atletas universitários, do que do formato da modalidade.

Observou-se, contudo, uma relação significativa e de magnitude moderada entre a reavaliação cognitiva e o bem-estar psicológico. Este resultado é consonante com a Teoria da Regulação Emocional de Gross (1998) e com estudos que identificam a regulação emocional, em particular a reavaliação cognitiva, como um processo central na promoção do bem-estar e da adaptação psicológica dos atletas (Molina et al., 2018; Tamminen et al., 2025; Teriba et al., 2026). Em contrapartida, a esperada associação negativa entre a supressão emocional e o bem-estar não se confirmou. Este resultado contraria os de estudos anteriores, que associam a supressão a maior vulnerabilidade emocional (Tamminen et al., 2025) e a indicadores negativos de adaptação (Gross & John, 2003). Uma possível explicação reside no facto de, em momentos críticos da competição ou avaliação, a inibição de manifestações externas de ansiedade, dor ou exaustão poder constituir uma tática deliberada para preservar a atenção executiva e o foco (Beatty & Janelle, 2020; Lane et al., 2011). Segundo a perspetiva da flexibilidade regulatória (Aldao et al., 2015; Bonanno & Burton, 2013), quando a supressão é usada de forma estratégica e circunscrita a contextos de desempenho, não acarreta necessariamente os custos afetivos e fisiológicos crónicos habitualmente documentados na literatura clínica geral, o que pode justificar a ausência do impacto negativo sobre o bem-estar psicológico global.

Ainda, foi observada uma associação positiva e estatisticamente significativa entre a reavaliação cognitiva e a supressão emocional, que sugere que os atletas que recorrem mais frequentemente à reavaliação cognitiva, tendem também a utilizar a supressão emocional com maior frequência, evidenciando o uso concomitante de ambas estratégias de regulação emocional de forma habitual. A associação positiva entre as duas estratégias é compatível com a ideia de que os indivíduos dispõem de repertórios de regulação, e não de uma estratégia exclusiva (Dixon-Gordon et al., 2015). Nesta perspetiva, o que distingue o ajustamento psicológico não é tanto o recurso isolado a uma estratégia, mas o modo como as diferentes estratégias são utilizadas em diferentes momentos (e.g., utilização mais frequente de estratégias de supressão emocional em contextos de elevada intensidade emocional associados à tristeza, relativamente aos restantes contextos (Dixon-Gordon et al., 2015)).

Por fim, os resultados também não confirmaram a hipótese de que o tipo de modalidade modera a relação entre a regulação emocional e o bem-estar psicológico. A relação da reavaliação cognitiva, bem como da supressão emocional, com o bem-estar não parece variar em função do tipo de modalidade praticada (coletiva ou individual), ao contrário do explorado por alguns autores na literatura (Eime et al., 2013; Morgan et al., 2013; Nixdorf et al., 2016; Pluhar et al., 2019). Assim, os presentes resultados sugerem que, nesta amostra, a associação entre as estratégias de regulação emocional e o bem-estar são semelhantes nos dois tipos de modalidade, não dependendo do formato da modalidade praticada.

Não obstante os cuidados colocados no desenho e nos procedimentos metodológicos deste estudo, a interpretação dos resultados deve ser contextualizada à luz de algumas limitações. Nomeadamente, destaca-se o desenho transversal do estudo, que impede o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis de interesse (a regulação emocional e o bem-estar psicológico). Em segundo lugar, o recurso exclusivo a questionários de autorrelato, pode aumentar a suscetibilidade dos resultados a enviesamentos de memória e de desejabilidade social. Em terceiro lugar, assinala-se a desigualdade no tamanho dos grupos (101 participantes em modalidades coletivas e 36 em modalidades individuais), bem como uma consistência interna da subescala abaixo do satisfatório na subescala de supressão emocional, reflexo da sua brevidade métrica (contém apenas 4 itens). Para além disso, destaca-se que os resultados nulos de H1 a H3 e H6 devem ser interpretados como ausência de evidência de diferenças, e não como evidência da sua inexistência, tendo em conta o tamanho amostral.

Ademais, a amostra ser composta exclusivamente por atletas universitários residentes nos Estados Unidos, num sistema desportivo com características muito particulares, pode ser visto como uma limitação, por ser um contexto próximo do controlado. Nomeadamente Soto e colegas (2011) verificaram que a supressão se associava a pior funcionamento psicológico em norte-americanos de origem europeia, mas não em chineses de Hong Kong. Esta investigação sugere que o significado atribuído à supressão pode variar com as normas culturais. Por isso, a generalização a outros contextos como o universitário português ou europeu deve ser cautelosa.

Acresce que o Índice de Bem-estar da Organização Mundial de Saúde, ao centrar-se no bem-estar subjetivo recente, não capta dimensões eudaimónicas, como o sentido de propósito e o crescimento pessoal (Ryan & Deci, 2001), que poderiam revelar diferenças entre modalidades que o indicador hedónico não deteta.

Ainda, a opção por uma análise de dados secundária apresenta vantagens e limitações. Por um lado, permite aceder a amostras mais extensas e geograficamente diversificadas do que as habitualmente exequíveis no âmbito de uma dissertação, otimizando recursos e evitando uma nova solicitação aos participantes. Por outro, não se controla o desenho da recolha, a seleção dos instrumentos nem as variáveis disponíveis, o que pode condicionar possíveis direções do estudo (Cheng & Phillips, 2014).

Relativamente às direções futuras de investigação, a adoção de desenhos longitudinais ou mistos afigura-se essencial para mapear a trajetória da regulação emocional e do bem-estar dos estudantes-atletas, devendo estudos futuros acautelar o controlo de variáveis como a experiência competitiva, o nível de rendimento ou a relação treinador-atleta. Em termos práticos, contudo, os presentes resultados oferecem desde já orientações relevantes: a associação entre a reavaliação cognitiva e o bem-estar, assim como a associação positiva entre as estratégias de regulação emocional (em particular a supressão emocional e a reavaliação cognitiva) sugerem a utilidade de programas de intervenção psicológica focados nestas estratégias. Dado que esta relação se mostrou equivalente entre modalidades coletivas e individuais, tais programas poderão assumir um cariz transversal, capacitando serviços de apoio académico e treinadores na promoção de estratégias regulatórias adaptativas e flexíveis.

Pese embora as limitações acima apontadas, o presente estudo presta um contributo relevante para a área da Psicologia do Desporto, ao investigar não só a relação entre bem-estar e regulação emocional no desporto em estudantes universitários, como também o eventual papel de diferentes modalidades nessa relação. Os resultados deste estudo também acumulam

evidência sobre a importância da reavaliação cognitiva para o bem-estar, juntando-se às bases empíricas para o desenvolvimento de programas de intervenção psicológica mais eficazes, direcionados à capacitação emocional dos estudantes-atletas e à promoção da sua saúde mental no desporto de alto rendimento.

## Referências


Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Aldao, A., Sheppes, G. & Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research* 39(3), 263–278. https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4

American Psychological Association. (2008). *Sports psychology*. https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arora, P. (2025). *Emotion regulation questionnaire report (MPY2305: Clinical assessment and diagnostics)*. Department of Liberal Arts, Humanities, and Social Sciences, Manipal Academy of Higher Education.

Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R.A., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging Physical Activity* 7(1), 3–12. https://doi.org/10.1007/s11556-009-0054-9

Beatty, G. F., & Janelle, C. M. (2020). Emotion regulation and motor performance: an integrated review and proposal of the Temporal Influence Model of Emotion Regulation (TIMER). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *13*(1), 266–296. https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1695140

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 591-612. https://doi.org/10.1177/1745691613504116

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*(2), 237–254.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, *3*(1), 48–67. https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48

Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences, 20*(2), 119–126. https://doi.org/10.1080/026404102317200828

Chen, W., Peng, B., Hu, H., Yu, L., & Li, L. (2025). A study on the cross-lagged relationships between adolescents' sport participation and self-control ability and mental health. *Scientific Reports, 15*, 35497. https://doi.org/10.1038/s41598-025-19457-x

Cheng, H. G., & Phillips, M. R. (2014). Secondary analysis of existing data: opportunities and implementation. *Shanghai archives of psychiatry*, *26*(6), 371–375. https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.214171

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203771587

Dhanabhakyam, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology, 3*(1), 603–607. http://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345

Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences, 86*, 43–48. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, Article 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Etemadi Nia, M., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 5*, 808–812. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189

Federação Internacional de Desporto Universitário. (s.d.). *Dual career*. FISU. https://www.fisu.net/programmes/dual-career/

Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological Benefits of Sports and Physical Activities. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, *4*(4), 305–306. https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/21865

Gayles, J. G. (2009). The student athlete experience. *New Directions for Institutional Research, 2009*(144), 33–41. https://doi.org/10.1002/ir.311

Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring well-being in sport performers: Where are we now and how do we progress? *Sports Medicine, 50*(7), 1255–1270. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z

Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research, 26*(3), 499–510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224–237. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hair, J. F., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Black, W. C. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning. https://www.cengage.uk/c/multivariate-data-analysis-8e-hair-babin-anderson-black/9781473756540/?searchIsbn=9781473756540

Hart, K., Madrigal, L., Ede, A., & Fogaca, J. (2025). The dual demands of college student-athletes: A qualitative exploration of contributors and barriers to academic and athletic success. *Journal of Athlete Development and Experience, 7*(1), Article 2. https://scholarworks.bgsu.edu/jade/vol7/iss1/2

Janelle, C. M., Fawver, B. J., & Beatty, G. F. (2020). Emotion and sport performance. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed.). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch13

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.

Kusier, A. O., & Folker, A. P. (2020). The Well-Being Index WHO-5: hedonistic foundation and practical limitations. *Medical humanities*, *46*(3), 333–339. https://doi.org/10.1136/medhum-2018-011636

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*(3), e445–e451. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x

Liu, N., & Zhong, Q. (2023). The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: The mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications, 10*, 544. https://doi.org/10.1057/s41599-023-02064-4

Looti, M. (2025). Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Psychological Scales & Instruments Database. https://db.arabpsychology.com/scales/emotion-regulation-questionnaire-erq-2/

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(2), 109–127. https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067

Molina, V. M., Oriol, X., & Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 14*(53), 191–204. https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301

Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(4), 549–559. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004

Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology, 7,* Article 893. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2018). *Perfil dos/as psicólogos/as do desporto, exercício e performance*.

Organização Mundial de Saúde. (1998). *Índice de bem-estar OMS (cinco) (WHO-5): Versão de 1998* [Tradução portuguesa]. Psychiatric Research Unit, Mental Health Centre North Zealand.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., III. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine, 18*(3), 490–496. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6683619/

Resende, R. (2018). *Iniciação esportiva*. Unicesumar.

Rizqy, M. S., & Kurniawan, F. (2023). Differences in the character of team athletes and individual athletes. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science, 3*(2), 335–345. https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.1791

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1996). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 5*(1), 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*(1), 14–23. https://doi.org/10.1159/000289026

Scott, M., Jaekel, H. R., Crozier, A. J., Nelson, M. J., & Ridgers, N. D. (2025). Athlete wellbeing in high performance settings: A scoping review. *Journal of Science and Medicine in Sport, 29*(4), 407–416. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.10.001

Silva, G. M., & Coelho, G. L. R. (2025). Factors that impact emotional regulation on high-level performance e-sports athletes. *Research, Society and Development*, *14*(7), e6214749199. https://doi.org/10.33448/rsd-v14i7.49199

Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 17*(3), 191–210.http://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703

Soares, L., Almeida, A., Oliveira, I. F., & Roque, L. F. (2011). Desporto e bem-estar psicológico numa sociedade pós-moderna. *Revista de Psicologia da IMED, 3*(2), 559–570. https://doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v3n2p559-570

Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion (Washington, D.C.), 11*(6), 1450–1455. https://doi.org/10.1037/a0023340

Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 4–14. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009

Tamminen, K. A., Bonk, D., Milne, M.-J., & Watson, J. C. (2025). Emotion dysregulation, performance concerns, and mental health among Canadian athletes. *Scientific Reports, 15*, 2962. https://doi.org/10.1038/s41598-025-86195-5

Teriba, A. (2026). *Psychological well-being and sport satisfaction* [Data set]. Harvard Dataverse. https://doi.org/10.7910/DVN/IQSSOU

Teriba, A. A., Mitic, R. R., Ellingson, K. M., Peterson, A. M., Cooper, A. M., Lenway, A. C., Brown, C. M., Rott, H., & Morin, J. J. (2026). Sport satisfaction and psychological well-being in collegiate athletes: The role of upbringing, athletic status, and adaptive psychological attributes. *Sports, 14*(6), 222. https://doi.org/10.3390/sports14060222

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*(3), 167–176. https://doi.org/10.1159/000376585

Trainor L. R., & Bundon A. (2023). Clarifying concepts: "Well-being" in sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, Article 1256490. http://doi.org/10.3389/fspor.2023.1256490

Umirzokov, S. (2024). The importance of sports in our life. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5*(3), 412–418.

Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion regulation questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(6), 761–770. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.001

Vázquez, C., & Chaves, C. (2016). Positive psychology. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (2nd ed., Vol. 3, pp. 290–299). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00049-5

Wade, L., Eime, R., Pankowiak, A., Vella, S., Robinson, K., Kennedy, S., Parkes, R., & Eather, N. (2026). The impact of sports participation on psychological health and social outcomes in children and adolescents: A systematic review and update to the "Mental Health through Sport" conceptual model. *Systematic Reviews*, *15*(1), Article 121. https://doi.org/10.1186/s13643-026-03104-1

Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *36*(4), 401–412. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, *138*(4), 775–808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Wergin, V. V., Mallett, C. J., & Beckmann, J. (2022). Individual vs. team sport failure—Similarities, differences, and current developments. *Frontiers in Psychology*, *13*, Article 930025. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930025

Yang, J., Peek-Asa, C., Corlette, J. D., Cheng, G., Foster, D. T., & Albright, J. (2007). Prevalence of and risk factors associated with symptoms of depression in competitive collegiate student athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *17*(6), 481–487. https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31815aed6b

Young, R. D., Neil, E. R., Eberman, L. E., Armstrong, T. A., & Winkelmann, Z. K. (2023). Experiences of Current National Collegiate Athletic Association Division I Collegiate Student-Athletes With Mental Health Resources. *Journal of Athletic Training*, *58*(9), 704–714. https://doi.org/10.4085/1062-6050-0180.22

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**