

Universidades Lusíada

Freitas, Mariana Nogueira de

Regulação emocional, labilidade negativa e problemas de comportamento em crianças envolvidas na prática desportiva

<http://hdl.handle.net/11067/8342>

Metadados

Data de Publicação

2025

Resumo

Aprofundar a compreensão sobre o desenvolvimento e ajustamento socioemocional em crianças que praticam desporto é fundamental para orientar práticas mais eficazes inscritas nos eixos promocional, preventivo e remediativo. Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre regulação emocional, labilidade negativa, idade e anos de prática desportiva com os problemas de comportamento (i.e., externalização, internalização e hiperatividade) em 60 crianças do sexo masculino ($M = 9.30$; $DP = 1.0...$

Further understanding socioemotional development and adjustment in children who play sports is essential to guide more effective promotional, preventive, and remedial practices. This study examined the association between emotional regulation, negative lability, child's age, and years of sports practice with behavioural problems (i.e., externalizing, internalizing, and hyperactivity) in 60 boys ($M = 9.30$; $SD = 1.05$) playing eleven-a-side football at an academy in northern Portugal. Emotional reg...

Palavras Chave

Psicologia, Psicologia clínica, Crianças - Regulação emocional - Ajustamento socioemocional - Práticas desportivas, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, teste psicológico - Questionário de Regulação Emocional, Teste psicológico - Escala de Competências sociais K-6

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-30T01:05:06Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada
Porto

Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2025

Mariana Nogueira de Freitas



instituto de psicologia
e Ciências da educação
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2025

Mariana Nogueira de Freitas

Trabalho efectuado sob a orientação do/a
Professora Doutora Mariana Lopes de Sousa



instituto de psicologia
e Ciências da educação
Universidade Lusíada

AVISO LEGAL

O conteúdo desta tese reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta tese 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 tese, o/a autor(a) 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 referências. O autor, declara, ainda, que não divulga na presente tese quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Declaração sob compromisso de honra

(Artigo 6.º, n.º 2 das Normas e orientações para a submissão de trabalhos académicos na plataforma Urkund para deteção de similaridade e plágio)

Eu, abaixo assinado, tenho consciência de que a prática de plágio consiste numa forma de violação da integridade académica, constituindo um crime punível por lei com relevância nos regimes disciplinar, civil e criminal.

Nesse sentido, declaro por minha honra que a dissertação/tese apresentada é original e que todas as fontes, incluindo as da minha autoria, estão devidamente identificadas e referenciadas.

Porto, 24 de julho de 2025

O (A) Estudante

Mariana Freitas

Agradecimentos

A realização deste trabalho representa a concretização de uma etapa importante no meu percurso académico e pessoal. Nesse sentido, importa expressar a minha profunda gratidão a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que este caminho fosse possível.

Agradeço, à minha orientadora, Professora Doutora Mariana Lopes de Sousa, por todo o apoio prestado ao longo deste percurso académico, especialmente na sua fase final. A sua orientação cuidadosa, aliada a uma constante disponibilidade e atenção, foram fundamentais para a concretização deste trabalho.

Agradeço, também, às famílias e treinadores das crianças envolvidas, assim como à academia desportiva, pela colaboração essencial na recolha de dados que tornou este estudo possível.

Agradeço, à minha mãe e ao meu pai, pelo apoio incondicional, pela confiança que sempre depositaram em mim e por me proporcionarem a possibilidade de seguir os meus objetivos. Foram e serão, em todos os momentos, o meu porto seguro.

À minha irmã, agradeço pela presença constante, pelo ombro amigo sempre disponível e pela forma como partilhámos cada conquista ao longo deste percurso. A nossa cumplicidade foi, sem dúvida, uma fonte de força e motivação.

Ao Kiko, o meu companheiro de quatro patas, agradeço pela companhia silenciosa mas reconfortante, sempre com um olhar carinhoso nos dias mais exigentes. Ao Balu, o mais recente membro da família, também agradeço pela presença e alegria que trouxe nos momentos finais deste percurso.

Por fim, agradeço às minhas amigas, por todo o apoio, pela partilha de dificuldades, pelas palavras de incentivo e por estarmos juntas na celebração de cada conquista. A empatia e o apoio mútuo foram fundamentais para ultrapassar os desafios deste percurso académico.

Índice

Resumo	6
Abstract.....	7
Introdução.....	8
Enquadramento Teórico	10
Regulação Emocional.....	10
Labilidade Negativa.....	11
Problemas de Comportamento	12
Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento	13
Regulação Emocional e Labilidade Negativa em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva	13
Problemas de Comportamento em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva	14
Diferenças na Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento, em Função do Sexo Atribuído à Nascimento.....	15
Diferenças na Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento, em Função da Idade.....	16
Diferenças na Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento, em Função do Tempo de Prática Desportiva	17
Objetivos e Hipóteses de Investigação	17
Método.....	18
Desenho do estudo.....	18
Participantes	19
Instrumentos	19
<i>Questionário Sociodemográfico</i>	19

<i>Questionário de Regulação Emocional</i>	19
<i>Escala de Competências Sociais K-6</i>	20
Procedimento	21
Recrutamento dos/as Participantes	21
Recolha de Dados	21
Análise de Dados	22
Resultados.....	23
Diferenças na Regulação Emocional, na Labilidade Negativa e nos Problemas de Comportamento em Função da Idade.....	23
Análises Correlacionais	24
Discussão	25
Diferenças na Regulação Emocional, na Labilidade Negativa e nos Problemas de Comportamento em Função da Idade.....	25
Associações do Número de Anos de Prática Desportiva e da Idade com a Regulação Emocional, a Labilidade Negativa e os Problemas de Comportamento	26
Associações da Regulação Emocional e da Labilidade Negativa com os Problemas de Comportamento	27
Limitações e Sugestões para Investigação Futura	28
Implicações para a Prática	30
Conclusão	30
Referências	32
Anexos	46
Anexo A – Pedido de autorização à instituição desportiva para a realização do estudo	46

Anexo B – Declaração de consentimento informado, dirigido aos tutores legais das	
crianças.....	48

Índice de Tabelas

Tabela 1	23
Tabela 2	23
Tabela 3	24

Resumo

Aprofundar a compreensão sobre o desenvolvimento e ajustamento socioemocional em crianças que praticam desporto é fundamental para orientar práticas mais eficazes inscritas nos eixos promocional, preventivo e remediativo. Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre regulação emocional, labilidade negativa, idade e anos de prática desportiva com os problemas de comportamento (i.e., externalização, internalização e hiperatividade) em 60 crianças do sexo masculino ($M = 9.30$; $DP = 1.05$), praticantes de futebol de onze, numa academia do norte de Portugal. A regulação emocional e a labilidade negativa foram avaliadas com a versão portuguesa do *Emotion Regulation Checklist* (ERC). Os problemas de comportamento foram aferidos com a adaptação portuguesa da forma para professores/as do *Social Skills Rating System* (ECS K-6). A escala de regulação emocional foi excluída das análises por apresentar consistência interna insuficiente. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas na labilidade negativa e nos problemas de comportamento entre os dois grupos etários (8–9 anos e 10–11 anos). Não foram, também, observadas associações significativas da idade, dos anos de prática desportiva e da labilidade negativa com os problemas de comportamento, o que inviabilizou a construção dos modelos preditivos inicialmente previstos. Os resultados deste estudo potenciam a reflexão crítica sobre o ajustamento socioemocional infantil em contexto desportivo e fornece pistas relevantes para a investigação e intervenção com esta população.

Palavras-chave: regulação emocional, labilidade negativa, problemas de comportamento, crianças em idade escolar, prática desportiva.

Abstract

Further understanding socioemotional development and adjustment in children who play sports is essential to guide more effective promotional, preventive, and remedial practices. This study examined the association between emotional regulation, negative lability, child's age, and years of sports practice with behavioural problems (i.e., externalizing, internalizing, and hyperactivity) in 60 boys ($M = 9.30$; $SD = 1.05$) playing eleven-a-side football at an academy in northern Portugal. Emotional regulation and negative lability were assessed using the Portuguese version of the *Emotion Regulation Checklist* (ERC). Behavioural problems were measured using the Portuguese adaptation of the teacher form of the *Social Skills Rating System* (SSRS K-6). The emotional regulation scale was excluded from the analyses due to insufficient internal consistency. No statistically significant differences were found in negative lability or behavioural problems between the two age groups (8–9 years and 10–11 years). Additionally, no significant associations were observed between age, years of sports practice, and negative lability with behavioural problems, which prevented the construction of the initially planned predictive models. The results encourage critical reflection on children's socioemotional adjustment in sports contexts and provide relevant insights for future research and intervention with this population.

Keywords: emotion regulation, negative lability, behavioural problems, school-aged children, sports practice.

Introdução

Os benefícios da prática desportiva para a saúde mental e o bem-estar das crianças encontram-se amplamente descritos na literatura (Logan et al., 2019). A evidência mostra que as crianças que praticam desporto tendem a apresentar menos sintomatologia ansiosa, depressiva (Logan et al., 2019; Piercy et al., 2018; Pluhar et al., 2019; Sanders et al., 2000), e *stress* (Jewett et al., 2014; Logan et al., 2019). Exibem, também, uma maior autoestima e autoconfiança (Whitley et al., 2018), e reportam níveis mais elevados de satisfação com a vida (Eime et al., 2013; Lee, Sung, & Cho, 2024). Além disso, a prática desportiva organizada desempenha um papel protetor contra a adoção de comportamentos suicidários, o consumo precoce e excessivo de substâncias, como álcool e tabaco, bem como outros comportamentos de risco, incluindo a condução perigosa e a participação em atividades ilícitas (Logan et al., 2019).

O conceito de prática desportiva será, no contexto do presente estudo, definido com base uma definição mais ampla de *desporto*. Reporta-se ao conjunto de atividades que requerem esforço físico, habilidades e/ou coordenação, mobilizados no contexto de competição individual ou em grupo, e são norteadas por um conjunto de regras e padrões de comportamento que orientam a sua execução (World Health Organization [WHO], 2020). Refere-se, por conseguinte, a todas as formas de atividade física, que, através de uma participação organizada (ou não), visa a expressão ou melhoria da condição física e/ou psicológica, a promoção das relações sociais e a obtenção de resultados em contexto de competição, não obstante o nível em que se inscreva (Conselho da Europa, 1992). Esta atividade abrange, não apenas jogos recreativos, como também a prática desportiva, que pode ocorrer em diferentes níveis de competência e ser realizada de forma individual (e.g., badminton, atletismo, natação) ou em grupo (e.g., futebol, andebol, voleibol) (Mitchell et al., 1994; Vaquero-Solís et al., 2020).

A competência de regulação emocional é fundamental para a adaptação da criança aos seus diferentes contextos vivenciais, como o familiar, o escolar e, no caso das crianças que praticam desporto, também o contexto desportivo (Kim & Tamminen, 2022). Em particular, a regulação emocional é determinante para o desempenho desportivo e a gestão da ansiedade e do *stress*, antes, durante e depois das competições (Choi et al., 2014; Hanin, 2010; Lane et al., 2011; Tamminen et al., 2021). Devido ao seu papel determinantes no ajustamento socioemocional, a regulação emocional é reconhecida como um critério transdiagnóstico, presente em diversas perturbações psicológicas, o que reforça a importância do seu estudo em fases precoces da trajetória de desenvolvimento (Aldao et al., 2016; Cludius et al., 2020), a fim de identificar potenciais precursores da estruturação de quadros psicopatológicos.

A relação do processo de regulação emocional, nomeadamente as dificuldades na gestão das emoções negativas subjacente à labilidade negativa, com os problemas de comportamento na infância tem sido objeto frequente de estudo (Kim-Spoon et al., 2013; Loevaas et al., 2018; Martins et al., 2021; Seibert et al., 2017; Sousa et al., 2020; Zhu et al., 2021). Dada a centralidade desta dimensão da competência emocional (Denham, 2023), aprofundar o conhecimento sobre esta relação em crianças envolvidas na prática desportiva, uma vez que este contexto confronta as crianças com inúmeros desafios e exigências. Este conhecimento poderá contribuir para clarificar o papel da prática desportiva no desenvolvimento e ajustamento socioemocional da criança, bem como fornecer orientações para intervenções psicológicas mais eficazes junto desta população.

Esta dissertação está estruturada em cinco secções. Na primeira, será apresentado o enquadramento teórico que fundamenta os objetivos e hipóteses formulados. Na segunda, descrevem-se os procedimentos metodológicos. A terceira secção é dedicada à análise dos resultados obtidos, sendo a quarta centrada na sua discussão, nas limitações do estudo e sugestões para investigações futuras e nas implicações para a prática. Por fim, na quinta secção, serão explicitadas as principais conclusões.

Enquadramento Teórico

Regulação Emocional

A regulação emocional diz respeito à capacidade de modular estados intensos de ativação, ou de reatividade emocional, de forma a possibilitar o envolvimento do indivíduo em interações sociais mutuamente benéficas e recíprocas (Kim-Spoon et al., 2013). Esta competência permite ajustar intensidade, duração e latência das respostas emocionais negativas (e.g., raiva, medo) e positivas (e.g., alegria, surpresa) (McRae & Gross, 2020; Uhl et al., 2019). Viabiliza a adoção e a manutenção de comportamentos ajustados, prevenindo, simultaneamente, a emergência de condutas disfuncionais (Kim-Spoon et al., 2013).

A regulação emocional é um processo multidimensional, uma vez que não se limita à esfera emocional, mas implica, também, os domínios cognitivo, fisiológico, comportamental e social (Fox & Calkins, 2003; Gross, 2015; Thompson, 2019). É possível distinguir três dimensões estruturantes no processo de regulação emocional: i) a consciência das emoções e do contexto em que ocorrem, ii) o objetivo subjacente à regulação emocional, e iii) as estratégias específicas utilizadas para alcançar esses objetivos (Gross & Jazaieri, 2014).

As emoções não são apenas autorreguladas, mas também heterorreguladas (Cicchetti et al., 1991). Com efeito, o processo de regulação emocional depende de fatores intrínsecos e extrínsecos, que permitem controlar, redirecionar e modificar as emoções, promovendo a adaptação do indivíduo que se encontra emocionalmente ativado (Cicchetti et al., 1991). Eisenberg e Morris (2002) destacam, como marco relevante no desenvolvimento da regulação emocional, a transição de uma dependência inicial da regulação externa, especialmente notória nos primeiros anos de vida, para uma regulação predominantemente interna. Segundo os autores, este processo traduz-se na passagem da criança de uma forte dependência dos/as seus/suas agentes socializadores/as para uma capacidade crescente de autorregulação, que se torna mais evidente durante a idade pré-escolar (e.g., entre os 3 e os 5 anos de idade).

Com o progresso da maturação neurológica, motora e cognitiva, a criança desenvolve, gradualmente, a capacidade de regular as suas próprias emoções e de adequar a expressão emocional às normas sociais, sendo este processo geralmente observado por volta dos cinco anos de idade (Gross & Cassidy, 2019; Rocha et al, 2018; Thompson, 2011). Entre os seis e os oito anos, dá-se uma transformação importante, que consiste na passagem de uma compreensão sobretudo comportamental das emoções para uma compreensão de natureza mental, permitindo uma interpretação mais elaborada dos estados emocionais (Holodynski & Friedlmeier, 2010).

Quando a emoção é percecionada como positiva, tende a haver menor necessidade para intervir. Em contrapartida, se a emoção for avaliada como negativa, ou prejudicial, é mais

provável que o indivíduo reconheça a necessidade de a regular, mobilizando para isso estratégias regulatórias adequadas (Eldesouky & Goodman, 2021; Schlesier et al., 2019).

As estratégias utilizadas no âmbito da regulação emocional podem ser mais ou menos adaptativas, dependendo do seu impacto a longo prazo no bem-estar psicológico (Gross, 2002). Estratégias como a reavaliação cognitiva tendem a estar associadas positivamente ao ajustamento socioemocional, ao passo que outras, como a supressão emocional, estão, frequentemente, associadas a consequências psicológicas negativas (Gross, 2002; McRae & Gross, 2020).

Labilidade Negativa

Embora sejam constructos distintos, a regulação emocional e a labilidade negativa encontram-se estreitamente associadas (Oattes et al., 2018). A labilidade negativa refere-se à dificuldade e/ou incapacidade de manter estados emocionais estáveis e consistentes, ao longo do tempo (Leaberry et al., 2017). Manifesta-se numa reduzida tolerância à frustração, em oscilações emocionais frequentes, em reatividade emocional intensa, bem como em dificuldades na recuperação emocional, isto é, na capacidade de reduzir os níveis de ativação emocional, após o confronto com experiências geradoras de emoções negativas intensas (Dunsmore et al., 2016; Leaberry et al., 2017; Liu et al., 2016).

A dificuldade na regulação das emoções negativas tende a resultar numa labilidade negativa mais intensa, caracterizada por mudanças marcadas nos estados emocionais, frequentemente associadas a alterações de humor e a uma expressão desajustada do afeto negativo dificuldade acentuada em recuperar de estados emocionais negativos e instabilidade emocional persistente (Kring & Sloan, 2009; Leaberry et al., 2017; Shields & Cicchetti, 1997). Crianças com níveis mais elevados de labilidade negativa tendem a experienciar emoções mais intensas, dada a sua dificuldade em controlar eficazmente as suas respostas emocionais (Zhu et al., 2021). Revelam, também, uma maior sensibilidade aos sinais afetivos do ambiente (Sousa et al., 2020) e tendem a exibir maior reatividade quando expostas a situações adversas (Pietromonaco & Barrett, 2009).

Adicionalmente, a labilidade negativa está positivamente associada à perceção de baixa autoeficácia, sintomatologia depressiva e ansiosa, problemas comportamentais e dificuldades na regulação da atenção (Loeevas et al., 2018; Martins et al., 2021; Sousa et al., 2020). Por outro lado, relaciona-se negativamente com competências sociais e ajustamento socioemocional, refletindo o impacto da instabilidade emocional no funcionamento interpessoal e psicológico (Gardener et al., 2013; Loeevas et al., 2018; Morris et al., 2017; Sousa et al., 2020).

Problemas de Comportamento

Os problemas de comportamento podem ser classificados em duas categorias: comportamentos de externalização e comportamentos de internalização (Achenbach, 1991; Achenbach & Ruffle, 2000; Achenbach et al., 2011). Os primeiros caracterizam-se por serem dirigidos para o exterior, sendo, amiúde, percebidos como desregulados e/ou difíceis de controlar (Gresham, 2002). Por seu turno, os comportamentos de internalização manifestam-se, sobretudo, no foro interno do indivíduo, estando tendencialmente associados ao sobre controlo, no qual o indivíduo reprime ou inibe a expressão externa das suas dificuldades, procurando gerir internamente as suas emoções e pensamentos (Gresham, 2002).

Os problemas de internalização incluem manifestações como o retraimento, as queixas somáticas, o medo, a tristeza, a ansiedade e a depressão (Achenbach, 1991). Estão frequentemente associados a perturbações depressivas e de ansiedade (Alizadeh et al., 2011; Braza et al. 2013; Del Prette & Del Prette, 2005; Gresham & Elliott, 1990). A sua prevalência é observada a nível global, afetando entre 20 a 25% das crianças e adolescentes em todo o mundo, percentagem que registou um aumento significativo na sequência da pandemia de COVID-19 (Racine et al., 2021). Tendem a ter um impacto negativo mais centrado no próprio indivíduo, sendo que as fragilidades na regulação emocional estão fortemente associadas ao seu desenvolvimento (Aldao et al., 2016). Uma regulação emocional ineficaz, espelhada em elevados níveis de labilidade negativa, contribui para o surgimento de problemas de comportamento severos na infância, que podem persistir na idade adulta (Aldao et al., 2010; Crespo et al., 2017; Murray et al., 2024; Zhang et al., 2023).

Os problemas de externalização constituem um fenómeno complexo, com potenciais repercussões significativas tanto para a criança como para o contexto social envolvente, quer a curto, quer a longo prazo (Georgiou & Symeou, 2018). Este tipo de comportamentos caracteriza-se, predominantemente, pela expressão de ações observáveis, frequentemente associadas a padrões de conduta disruptivos, como a hiperatividade, impulsividade, dificuldades de atenção e manifestações de raiva ou frustração. Além disso, incluem-se frequentemente comportamentos antissociais, agressivos e, em casos mais severos, delinquentes (Achenbach, 1991; Alizadeh et al., 2011; Braza et al., 2013; Organização Mundial da Saúde, 1993; Rose et al., 2018). Estes comportamentos distinguem-se pela sua natureza visível e exteriorizada (Georgiou & Symeou, 2018; Liu, 2004; Rinaldi & Howe, 2012), manifestando-se de forma clara na interação da criança com o meio envolvente. São, geralmente, marcados por atitudes de oposição às normas sociais ou escolares, incluindo comportamentos como a agressividade verbal, a dificuldade em respeitar turnos (Rinaldi & Howe, 2012), a

destruição de objetos, ou ainda ações que causam danos a terceiros (Del Prette & Del Prette, 2005; Keil & Price, 2006). Quando não intervencionados precocemente, tendem a afetar negativamente o desempenho escolar (Shi & Etekal, 2021), bem como a levar à adoção de comportamentos delinquentes e de consumo de substâncias (Krueger et al., 2021; Loeber et al., 1998).

Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento

A evidência disponível mostra que boas competências de regulação emocional na infância estão associadas a um ajustamento positivo em várias áreas do funcionamento, incluindo a regulação comportamental, a competência social, o desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico (Seibert et al., 2017).

A investigação tem demonstrado que a labilidade negativa encontra-se positivamente associada a uma menor percepção de autoeficácia, a problemas de internalização (i.e., sintomatologia ansiosa e depressiva) (Kim-Spoon et al., 2013; Loevaas et al., 2018; Martins et al., 2021; Sousa et al., 2020; Zhu et al., 2021) e de externalização (i.e., comportamentos de oposição e de agressividade verbal e física) (Kim-Spoon et al., 2013). Esta instabilidade emocional funciona como um mecanismo mediador entre as dificuldades na regulação emocional e os problemas de comportamento, aumentando a vulnerabilidade para o desenvolvimento de psicopatologia (Silk et al., 2003; Eisenberg & Spinrad, 2004).

Deste modo, é essencial que as crianças desenvolvam um repertório sólido de estratégias de regulação, uma vez que tal pode representar uma via importante de prevenção face a problemas de internalização e externalização (Khakpoor et al., 2019; Machado & Mosmann, 2020). Para além disso, o fortalecimento destas competências contribui para o aprimoramento de habilidades sociais e uma melhoria no desempenho académico (Vieira et al., 2020).

Regulação Emocional e Labilidade Negativa em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva

A prática desportiva regular é amplamente reconhecida como um fator essencial na promoção da saúde e na prevenção de doenças (WHO, 2022). Além dos benefícios fisiológicos (i.e., aumento da resistência muscular, melhoria da qualidade do sono e fortalecimento ósseo), exerce, também, efeitos positivos nas dimensões psicológica e social, nomeadamente no desenvolvimento do autocontrolo e da regulação emocional, (Eime et al., 2013; WHO, 2022).

A capacidade de gerir emoções revela-se determinante na adaptação da criança às exigências dos seus diferentes contextos de vida, como o familiar e o escolar, sendo este impacto igualmente observado no contexto desportivo (Kim & Tamminen, 2022). Com efeito,

a regulação emocional, antes e durante as competições, é fundamental para a otimização do desempenho (Hanin, 2010; Lane et al., 2011; Tamminen et al., 2021).

Contudo, o impacto das emoções neste contexto varia em função de características individuais e fatores ambientais, estando relacionado a aptidão do/a atleta para ajustar a latência, a intensidade e a duração das suas respostas emocionais (Janelle et al., 2020). Esta competência influencia diretamente os mecanismos psicológicos e fisiológicos subjacentes ao desempenho, tais como os processos cognitivos (e.g., controlo atencional), motivacionais e motores (Beatty & Janelle, 2019; Janelle et al., 2020; Nieuwenhuys, 2017).

No contexto desportivo, a regulação emocional tem uma influência multifacetada, que vai além da esfera individual, refletindo-se também na dinâmica do grupo, na organização do ambiente desportivo e nos resultados alcançados (Wagstaff, 2014). O desenvolvimento de competências eficazes nesta área favorece relações mais harmoniosas com colegas e treinadores/as, contribui para a redução de incidentes disciplinares e potencia a assertividade na tomada de decisões (Janelle et al., 2020; Lane et al., 2011).

A prática desportiva constitui uma oportunidade para enfrentar situações de frustração, competição, cooperação e pressão, promovendo o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional mais adaptativas (Tamminen & Crocker, 2013). Nestes contextos, as crianças aprendem a lidar com a adversidade, desenvolvendo resiliência e tolerância à frustração, competências fundamentais para uma gestão emocional eficaz (Kim & Tamminen, 2022).

Diversas estratégias podem ser mobilizadas no âmbito da regulação emocional no contexto desportivo, nomeadamente: i) técnicas de relaxamento, como imaginação guiada, relaxamento muscular progressivo e treino respiratório; ii) supressão de pensamentos e/ou desvio da atenção; iii) desenvolvimento de um discurso interno positivo; e iv) visualização mental (Lane et al., 2011).

Problemas de Comportamento em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva

O envolvimento na prática desportiva tende a funcionar como um fator de proteção face ao desenvolvimento de problemas de comportamento, quer internalização, quer de externalização. Diversos estudos mostram que a prática regular de desporto, não só contribui para a saúde física e mental das crianças, como desempenha um papel fundamental na prevenção e redução de problemas de comportamento (Marques et al., 2013).

A investigação mostra que a prática desportiva está associada a resultados positivos ao nível da saúde mental (Hosker et al., 2019; Sampasa-Kanyinga et al., 2020). Entre os mecanismos explicativos propostos, destaca-se a libertação de endorfinas que acontece durante o exercício físico, que pode aliviar a dor, induzir sentimentos de euforia e, consequentemente,

reduzir sintomas depressivos e aumentar o bem-estar geral (Dishman & O'Connor, 2009). Adicionalmente, a prática desportiva promove o bem-estar psicológico, ao satisfazer necessidades fundamentais, como as de conexão social e de autoaceitação, a par do sentimento de propósito de vida (Lubans et al., 2016; WHO, 2022).

As evidências provenientes de estudos longitudinais mostram que níveis mais elevados de atividade física entre os 5 e os 6 anos estão associados a menos problemas com os pares entre os 10 e os 11 anos, independentemente do sexo atribuído à nascença, o que reforça o papel protetor da atividade física desde idades precoces (Yang et al., 2023).

Diferenças na Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento, em Função do Sexo Atribuído à Nascença

As diferenças na regulação emocional e na labilidade negativa em função do sexo atribuído à nascença têm sido amplamente exploradas na literatura. Diversos estudos mostram que as raparigas tendem a apresentar maior eficácia na regulação emocional (Gaspar et al., 2018; Sanchis-Sanchis et al., 2020), recorrendo, com maior frequência, a estratégias adaptativas e exibindo níveis mais elevados de vigilância emocional e empatia face às emoções das/os outras/os (Chaplin & Aldao, 2013; Eldesouky & Goodman, 2021; López-Pérez & Pacella, 2021).

Por contraposição, os rapazes utilizam com mais frequência estratégias de evitamento e de supressão emocional, tendendo a expressar com menor intensidade as suas emoções, com exceção da zanga, que, frequentemente, manifestam sob a forma de agressividade (Eschenbeck et al., 2007; Sanchis-Sanchis et al., 2020). Adicionalmente, tendem a apresentar uma maior labilidade negativa, observável em manifestações de impulsividade intensa, agressividade, reduzido *insight* emocional, elevados níveis de ansiedade, e comportamentos desadaptativos, como o uso de substâncias e comportamentos autolesivos (Crespo et al., 2017; Oattes & Rogers., 2018).

O sexo atribuído à nascença tem sido, igualmente, associado à manifestação diferenciada de problemas de comportamento, nomeadamente de internalização e externalização (Achenbach et al., 1991; Keiley et al., 2010). Durante a infância e adolescência, os rapazes tendem a evidenciar mais comportamentos de externalização, enquanto as raparigas revelam maior predisposição para problemas de internalização (Achenbach et al., 1991; Keiley et al., 2010). Com efeito, estas manifestam, com maior frequência, sintomas de ansiedade e depressão, assim como queixas somáticas, enquanto os rapazes apresentam maior prevalência de comportamentos de rutura com as regras, dificuldades de atenção, sintomas de hiperatividade, a par de condutas de risco (Lacasa et al., 2015; Mayes et al., 2020; Parco & Jó, 2015).

Diferenças na Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento, em Função da Idade

No decurso da trajetória de desenvolvimento, as crianças desenvolvem, progressivamente, competências de regulação emocional mais complexas, que lhes permitem lidar com os desafios crescentes com que se defrontam nas suas interações sociais (Sanchis-Sanchis et al., 2020). O desenvolvimento destas competências está intimamente ligado à maturação cognitiva, que se reflete, entre outros aspetos, na diminuição do egocentrismo e na capacidade crescente de assumir a perspetiva das/os outras/os (Piaget, 1981; Pons et al., 2004; Sebastier et al., 2017). Estas conquistas desenvolvimentais favorecem o ajustamento socioemocional, permitindo à criança posicionar-se adequadamente nas interações que estabelece com pares e adultos/as (Calkins & Perry, 2016; Cracco et al., 2017; Davidson et al., 2002; Kim-Spoon et al., 2013; Loevaas et al., 2018).

Durante a idade escolar, as crianças tornam-se progressivamente mais autónomas e eficazes na regulação das emoções, modulando a sua expressão emocional de acordo com as exigências contextuais e as normas sociais (Rocha et al., 2018). Este progresso está associado, não só à interiorização dessas normas, como também à maturação neurofisiológica de áreas cerebrais inibitórias localizadas no lobo frontal, cruciais para os processos de autorregulação (Schlesier et al., 2019). As estratégias de regulação emocional utilizadas tornam-se, paulatinamente, mais sofisticadas (e.g., enquanto as crianças mais novas tendem a recorrer a estratégias de regulação emocional mais rudimentares, como a distração, as mais velhas adotam estratégias cognitivamente mais complexas, como a reavaliação e/ou a resolução de problemas) (Schlesier et al., 2019). Adicionalmente, fatores como o temperamento, as competências sociais e as verbais influenciam a forma como as crianças aprendem a gerir as suas emoções (Stefan & Avram, 2018).

A investigação de cariz longitudinal indica que as crianças entre os 6 e os 8 anos apresentam maior dificuldade em inibir impulsos emocionais negativos perante o confronto com situações geradoras de frustração do que as crianças entre os 9 e os 12 anos (Graziano et al., 2007; Martel et al., 2012). A labilidade emocional negativa, especialmente em idades mais precoces, pode manifestar-se sob a forma de problemas de comportamento, como hiperatividade, impulsividade, agressividade e/ou dificuldades de adaptação às normas sociais (Graziano et al., 2007; Martel et al., 2012). Com efeito, a literatura tem mostrado que níveis mais baixos de autorregulação emocional e maior labilidade emocional estão associados a comportamentos de externalização, que, por sua vez, estão negativamente associados ao ajustamento e desempenho escolar (Graziano et al., 2007). Este padrão reflete o

desenvolvimento progressivo das funções executivas e do autocontrolo ao longo desta fase do desenvolvimento (Graziano et al., 2007; Martel et al., 2012).

Diferenças na Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento, em Função do Tempo de Prática Desportiva

A investigação tem demonstrado que crianças que dedicam mais tempo à prática desportiva evidenciam uma maior competência na regulação emocional (Tang et al., 2022). Por contraposição, atletas menos experientes tendem a apresentar níveis mais elevados de labilidade negativa (Rice et al., 2016). Adicionalmente, a prática desportiva está associada a uma redução significativa dos problemas de internalização, como sintomatologia ansiosa e depressiva (Findlay & Coplan, 2008; McKercher et al., 2012; Schumacher Dimech & Seiler, 2011).

Devido à sua componente social, os desportos coletivos encontram-se associados a níveis mais baixos de problemas de internalização, em comparação com os desportos individuais (Eime et al., 2013; Moeijes et al., 2019). Além disso, intervenções que promovem o envolvimento de crianças na prática desportiva têm revelado efeitos positivos na redução de comportamentos agressivos durante a infância e adolescência (Kim, 2016). De facto, o envolvimento regular na prática desportiva está negativamente associado à manifestação de comportamentos agressivos (Pino-Juste et al., 2019).

A literatura mostra, de igual modo, que as crianças que praticam regularmente atividades desportivas tendem a consolidar, de forma mais consistente, a sua competência emocional, nomeadamente através da adoção de mais comportamentos pró-sociais e de uma diminuição dos problemas de internalização (Moeijes et al., 2018). Acresce que, entre as crianças com um histórico mais prolongado de envolvimento desportivo, observam-se níveis superiores de autocontrolo emocional, menor impulsividade e uma maior capacidade de adaptação a situações de *stress* (Lubans et al., 2016). A frequência e a regularidade da prática desportiva parecem, além disso, estar positivamente associadas à estabilidade emocional, sendo que níveis mais consistentes de prática desportiva semanal (i.e., várias vezes por semana, ao longo de vários meses) estão relacionados com uma menor reatividade emocional e uma menor labilidade negativa (Zahl et al., 2017).

Objetivos e Hipóteses de Investigação

Tendo por base a questão de investigação estabelecida, o presente estudo tem como objetivo analisar a potencial associação da regulação emocional e da labilidade negativa com os problemas de comportamento (i.e., problemas de externalização, problemas de internalização e hiperatividade) evidenciados por crianças, entre os 8 e os 11 anos, envolvidas na prática desportiva. Visa, adicionalmente:

- i) aferir se o sexo, a idade e o número de anos de prática desportiva estão associados aos problemas de comportamento evidenciados por estas crianças;
- ii) analisar as diferenças em função do sexo atribuído à nascença na regulação emocional, na labilidade negativa e nos problemas de comportamento;
- iii) analisar as diferenças em função da idade na regulação emocional, na labilidade negativa e nos problemas de comportamento evidenciados por estas crianças.

Tendo por referência os objetivos enumerados, espera-se que:

- i) a regulação emocional esteja negativamente associada aos problemas de externalização e de internalização, verificando-se o inverso no caso da labilidade negativa;
- ii) o sexo atribuído à nascença esteja negativamente associado aos problemas de internalização e positivamente associado aos problemas de externalização e à hiperatividade (assumindo que o sexo será codificado como 1-feminino e 2-masculino);
- iii) a idade esteja negativamente associada aos problemas de externalização, de internalização e à hiperatividade;
- iv) o número de anos de prática desportiva esteja negativamente associado aos problemas de externalização, de internalização e à hiperatividade;
- v) as crianças do sexo feminino sejam mais competentes na regulação emocional e exibam menores níveis de labilidade negativa do que as do sexo masculino;
- vi) as crianças do sexo feminino apresentem mais problemas de internalização e menos problemas de externalização e hiperatividade do que as crianças do sexo masculino;
- vii) as crianças mais velhas exibam menos problemas de externalização e de internalização, bem como menores níveis de hiperatividade, do que as crianças mais novas.

Método

Desenho do estudo

O presente estudo tem um desenho transversal, uma vez que a recolha de dados se circunscreveu a um único momento (Creswell & Creswell, 2018). Adicionalmente, trata-se de um estudo quantitativo-correlacional, uma vez que se centrou na análise das associações entre as variáveis (i.e., labilidade negativa, problemas de externalização, problemas de internalização e hiperatividade), sem manipular de forma direta, qualquer variável independente (Field, 2018).

Participantes

A amostra do presente estudo foi selecionada através de um processo de amostragem por conveniência. Os critérios de inclusão, que foram considerados neste estudo são: i) a pertença ao intervalo etário dos 8-11 anos; ii) a frequência do 1.º ou 2.º Ciclo do Ensino Básico (CEB); e iii) o envolvimento em modalidade desportiva, individual ou coletiva (e.g., futebol, natação, andebol, basquetebol). Foram excluídas da amostra crianças com défices cognitivos e dificuldades nas competências verbais que comprometessem a compreensão e preenchimento autónomo dos questionários.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Foi construído um questionário sociodemográfico com o objetivo de recolher informação relativa a: i) dados biográficos (i.e., nome, data de nascimento, sexo, naturalidade, local de residência e escolaridade); ii) composição do agregado familiar (i.e., com quem reside, existência de irmãos/irmãs, profissão da mãe e do pai, ou substitutas/os); iii) o envolvimento na prática desportiva (i.e., anos de prática desportiva, identificação da modalidade desportiva, discriminação das figuras que incentivaram o início da prática desportiva, frequência semanal dos treinos); e iv) historial clínico (i.e., presença de diagnóstico de perturbação emocional e acompanhamento por profissionais de saúde, como Neuropediatria, Pedopsiquiatria do Desenvolvimento, Pediatria do Desenvolvimento e/ou Psicologia Clínica). O questionário foi preenchido pelos/as responsáveis legais da criança.

Questionário de Regulação Emocional

Para avaliar a regulação emocional, foi solicitado o preenchimento da versão portuguesa da *Emotion Regulation Checklist* (ERC; Shields & Cicchetti, 1997) aos/às responsáveis legais das crianças.

A ERC é um instrumento de heterorrelato que afere a competência da criança para gerir as suas experiências emocionais. Integra 24 itens organizados em duas subescalas: Regulação Emocional (8 itens) e Labilidade Emocional/Negativa (16 itens). Estes itens são mensurados com recurso a uma escala de *Likert* de quatro pontos (1 = *nunca*; 4 = *quase sempre*). Os itens da escala de Regulação Emocional incidem sobre a regulação emocional adaptativa, que se reflete na expressão de emoções ajustadas face ao contexto, designadamente na empatia, autoconsciência e compreensão das emoções (e.g., É empática/o com as/os outras/os, mostra preocupação, quando as/os outras/os estão aborrecidas/os ou tristes.). A subescala de Labilidade Emocional/Negativa é composta por um conjunto de itens que se centram na ativação emocional, reatividade, flexibilidade, intensidade da expressão emocional, expressão de

emoções negativas e labilidade humoral (e.g., É difícil antecipar o seu estado do humor, porque muda rapidamente de um humor positivo para negativo.).

A pontuação total de cada subescala é obtida através do somatório dos itens correspondentes. Na escala de Regulação Emocional, pontuações elevadas indicam que a criança modula, de forma eficaz, a sua ativação emocional, adaptando as suas respostas emocionais às exigências das interações que estabelece nos seus contextos vivenciais. Por seu turno, pontuações elevadas na subescala de Labilidade Emocional/Negativa refletem reações emocionais rápidas e intensas, a par de labilidade humoral. A validade de constructo e discriminante do ERC foram documentadas pelos autores do instrumento (Shields & Cicchetti, 1998).

No presente estudo, a escala de Regulação Emocional apresentou uma consistência interna insuficiente ($\alpha = .59$) (Hair et al., 2022; Taber, 2018). Adicionalmente, as correlações entre os seus itens variaram entre $-.17$ e $.51$ ($M = .19$), sendo este intervalo inferior ao recomendado na literatura (i.e., $.2$ e $.4$; Briggs & Cheek, 1986). Com esses resultados, optou-se por excluir esta escala das análises estatísticas subsequentes. Por seu turno, a escala de Labilidade Negativa apresenta uma consistência interna aceitável ($\alpha = .76$) (Hair et al., 2022; Taber, 2018).

Escala de Competências Sociais K-6

Para avaliar as competências sociais das crianças participantes, foi pedido aos/às treinadores/as principais ou adjuntos/as que respondessem à versão portuguesa da forma para professores/as da *Escala de Competências Sociais K-6* (ECS K-6; Gresham & Elliott, 1990; Lemos & Meneses, 2002). Esta escala de heterorrelato é composta por 54 itens, aferidos numa escala de *Likert* de três pontos ($0 = \text{nunca}$ a $2 = \text{muitas vezes}$) e organizados em três escalas: Habilidades Sociais (30 itens), Problemas de Comportamento (18 itens) e Competência Académica (6 itens).

A escala de Habilidades Sociais integra as subescalas: Autocontrolo (10 itens), Cooperação (10 itens) e Asserção (10 itens). A escala de Problemas de Comportamento abrange também três subescalas: Problemas Externalizados (6 itens), Problemas Internalizados (6 itens) e Hiperatividade (6 itens). Na escala de Competência Académica, os itens são avaliados com base numa escala de *Likert* de cinco pontos ($1 = \text{desempenho mais baixo ou menos favorável}$ a $5 = \text{desempenho mais elevado ou mais favorável}$).

Dado que o ECS K-6 foi preenchido pelos/as treinadores/as, foram retiradas as questões relativas aos “dados do/a aluno/a”, aos “dados dos/as professores/as” e à escala de Competência

Académica. Deste modo, no presente estudo, foi apenas utilizada a escala de Problemas de Comportamento, bem como as subescalas que a compõem.

A evidência disponível oferece suporte à consistência interna da escala (Barroso et al., 2018; Gresham et al., 2010). Neste estudo, a consistência interna da subescala de Problemas de Externalização foi excelente ($\alpha = .94$), sendo a das subescalas de Problemas de Internalização ($\alpha = .81$) e Hiperatividade ($\alpha = .88$) considerada boa (Taber, 2018).

Procedimento

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Lusíada – Porto. A sua condução foi norteada pelos princípios estruturantes da Declaração de Helsínquia. Antes da recolha de dados, foi obtido o consentimento informado dos/as responsáveis legais das crianças participantes. A confidencialidade das informações e o anonimato dos/as participantes foram plenamente salvaguardados em todas as fases do processo, desde o armazenamento até à análise e posterior divulgação dos dados.

Recrutamento dos/as Participantes

O processo de recrutamento dos/as participantes teve lugar em outubro de 2022, numa academia desportiva localizada no norte de Portugal. Com a colaboração do psicólogo da academia, foi agendada uma reunião com o presidente do clube. Durante esta reunião, foram apresentados os objetivos da investigação, os instrumentos utilizados e os procedimentos previstos. Adicionalmente, foi entregue um documento formal de solicitação de autorização, contendo o enquadramento institucional da investigação, os objetivos específicos, os instrumentos utilizados e as etapas do processo.

Este documento respeitava as normas do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), assegurando a proteção, confidencialidade e anonimato das informações recolhidas. Garantia-se, ainda, que os dados seriam utilizados exclusivamente para fins científicos e académicos, sendo ocultas as identidades dos/as participantes e do clube.

Após a obtenção da autorização, os/as treinadores/as de cada escalão foram contactados/as para identificar o número de atletas por equipa, com vista a preparar a documentação necessária. Posteriormente, foram definidos, em articulação com os/as treinadores/as, os momentos mais apropriados para distribuir os envelopes com os instrumentos às crianças.

Recolha de Dados

A recolha de dados decorreu entre 22 de novembro de 2022 e 1 de fevereiro de 2023, numa academia desportiva situada no distrito de Braga. O processo foi conduzido por uma

estudante do Mestrado em Psicologia Clínica, que se encontrava a realizar o seu estágio curricular, sob supervisão do psicólogo da academia.

Foi pedido aos/às treinadores/as que concedessem um breve momento, antes do início de um dos treinos, para que a psicóloga estagiária pudesse apresentar às crianças os objetivos e os procedimentos do estudo. A declaração de consentimento informado, o questionário sociodemográfico e a escala ERC foram entregues, no final do treino, em envelopes abertos, ficando as crianças responsáveis por os entregar aos/às seus/suas responsáveis legais. Solicitou-se a sua devolução, no prazo de uma semana, em envelope fechado, para garantir a confidencialidade da informação.

A escala ECS K-6 foi entregue diretamente aos/às treinadores/as, tendo sido fornecidas instruções acerca do seu preenchimento. Para assegurar a devolução atempada dos questionários, foi pedida a colaboração de treinadores/as, team managers e coordenadores/as da formação desportiva, que se comprometeram a informar a equipa de investigação, quando estivessem concluídas as recolhas em cada escalão. Estabeleceu-se, como prazo para o preenchimento, duas semanas.

Análise de Dados

Para efetuar a análise de dados, utilizou-se o *Statistical Package for the Social Sciences 29.0* (SPSS 29.0).

A fim de aferir se as variáveis em estudo (i.e., labilidade negativa, problemas de externalização, problemas de internalização e hiperatividade) apresentavam uma distribuição normal, recorreu-se aos testes de Kolmogorov-Smirnov e de Shapiro-Wilk. O teste de Kolmogorov-Smirnov é recomendado para amostras superiores a 50 participantes, enquanto o teste de Shapiro-Wilk é mais sensível a desvios da normalidade (Field, 2018). A variável labilidade negativa apresenta distribuição normal ($K-S = .089, p = .200$; $S-W = .985, p = .684$), ao contrário das variáveis problemas de externalização ($K-S = .187, p < .01$; $S-W = .861, p < .001$), problemas de internalização ($K-S = .223, p < .01$; $S-W = .828, p < .001$) e hiperatividade ($K-S = .161, p < .01$; $S-W = .915, p < .001$).

Por conseguinte, na análise comparativa, foi utilizada estatística paramétrica (i.e., teste t de Student), no caso da variável labilidade negativa, e o seu correspondente não paramétrico, U de Mann-Whitney, nas análises envolvendo as restantes variáveis. Foram, também, conduzidas análises correlacionais, com recurso ao coeficiente de correlação R de Spearman, para verificar se existiam associações entre a labilidade negativa, a idade da criança, os anos de prática desportiva, os problemas de externalização, os problemas de internalização e a hiperatividade.

Para avaliar as diferenças em função do grupo etário, foram criados dois grupos (i.e., 8-9 anos e 10-11 anos). Uma vez que a amostra integra apenas indivíduos do sexo masculino (i.e., sexo atribuído à nascença), ficou inviabilizada a possibilidade de efetuar análises comparativas em função do sexo.

Os dados omissos não ultrapassaram os 5% da amostra total, motivo pelo qual não foi aplicada qualquer estratégia de substituição (Bennett, 2001; Schafer, 1999).

Resultados

Diferenças na Regulação Emocional, na Labilidade Negativa e nos Problemas de Comportamento em Função da Idade

Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos etários (i.e., 8-9 anos e 10-11 anos) na labilidade negativa, nos problemas de externalização, nos problemas de internalização e na hiperatividade (ver tabela 1 e 2).

Tabela 1

Diferenças na labilidade negativa em função do grupo etário (8–9 anos, $n = 38$; 10–11 anos, $n = 22$).

Variável	Grupo etário	$M(DP)$	$t(58)$	p	d
Labilidade Negativa	8-9	27.68 (4.38)	.235	.815	.06
	10-11	27.36 (6.15)			

Tabela 2

Diferenças nos problemas de externalização, nos problemas de internalização e na hiperatividade em função do grupo etário (8–9 anos, $n = 38$; 10–11 anos, $n = 22$).

Variáveis	Grupo etário	Média dos postos	Soma dos postos	Z	U	p	η^2	d
Problemas de externalização	8-9	32,68	1209.00	-1.578	308.000	.115	.05	.22
	10-11	25.50	561.00					

Problemas de	8-9	30.93	1175.50					
internalização				-.259	401.500	.795	.001	.03
	10-11	29.75	654.50					
Hiperatividade	8-9	32.39	1231.00					
				-1.115	346.000	.265	.02	.14
	10-11	27.23	599.00					

Análises Correlacionais

Não foram encontradas associações estatisticamente significativas da idade e da labilidade negativa com os problemas de comportamento (problemas de externalização, problemas de internalização, hiperatividade), o que inviabilizou a continuação com a construção de modelos preditivos, conforme inicialmente previsto (ver tabela 3).

Tabela 3

Correlações de Spearman entre o número de anos de prática desportiva, idade, labilidade negativa, problemas de externalização, problemas de internalização e hiperatividade (n = 60)

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. N.º de anos de prática desportiva	1					
2. Idade	.731*	1				
3. Labilidade negativa	.087	.010	1			
4. Problemas de externalização	-.003	-.119	.145	1		
5. Problemas de internalização	-.117	.044	.015	.138	1	
6. Hiperatividade	.050	-.078	.197	.219	.803*	1

Nota: * $p < .001$

Discussão

O presente estudo teve como objetivo aprofundar a compreensão das relações entre as competências de regulação emocional e os problemas de comportamento em crianças que praticam desporto, reconhecendo a relevância destes fatores para o seu desenvolvimento global e bem-estar físico e psicológico (Eime et al., 2013; WHO, 2022). Procurou-se, igualmente, explorar se existiam diferenças nestas variáveis em função da idade e do número de anos de prática desportiva.

Diferenças na Regulação Emocional, na Labilidade Negativa e nos Problemas de Comportamento em Função da Idade

Contrariamente ao que seria expectável com base na literatura, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas na labilidade negativa e nos problemas de comportamento em função da idade. Uma possível explicação para este resultado poderá residir no próprio contexto desportivo analisado. É plausível que fatores como o ambiente de treino, o estilo de liderança dos/as treinadores/as ou as dinâmicas de grupo tenham contribuído para uma homogeneização das competências emocionais e comportamentais das crianças, independentemente da sua idade. Esta ausência de diferenças não oferece suporte à evidência que aponta para um desenvolvimento progressivo das competências de regulação emocional ao longo da infância. Com efeito, seria expectável que as crianças mais velhas exibissem menores níveis de labilidade emocional, por se tornarem, progressivamente, mais competentes na regulação emocional, o que tenderia a preservar o seu ajustamento socioemocional protegendo-as do desenvolvimento de problemas de internalização e externalização (Graziano et al., 2007; Martel et al., 2012; Rocha et al., 2018; Sanchis-Sanchis et al., 2020).

Uma possível explicação para este resultado pode residir no próprio contexto desportivo analisado. Fatores como o ambiente de treino, o estilo de liderança dos treinadores ou as dinâmicas de grupo podem ter contribuído para uma homogeneização das competências emocionais e comportamentais entre as crianças, independentemente da sua idade.

A literatura mostra que, no decurso da idade escolar, as crianças tendem a adotar estratégias de regulação emocional mais eficazes e cognitivamente mais complexas, em detrimento de estratégias mais rudimentares e, por conseguinte, tendencialmente, menos adaptativas (Schlesier et al., 2019). Além disso, o desenvolvimento das funções executivas e a maturação das áreas cerebrais associadas ao controlo inibitório contribuem para uma regulação emocional mais ajustada (Rocha et al., 2018; Schlesier et al., 2019). Neste sentido, esperar-se-ia observar melhorias graduais na regulação emocional e uma diminuição dos problemas de comportamento com o aumento da idade.

Contudo, a ausência de diferenças estatisticamente significativas poderá ser explicada por algumas limitações metodológicas do presente estudo. Por um lado, a reduzida dimensão da amostra pode ter comprometido o poder estatístico necessário para detetar diferenças subtis entre grupos etários. A esta limitação, acresce o facto de todos os participantes pertencerem à mesma academia desportiva, o que compromete a generalização dos resultados. Adicionalmente, é possível que outros fatores não controlados neste estudo, como o contexto familiar, a qualidade das interações estabelecidas no contexto desportivo, o perfil temperamental ou mesmo o sexo atribuído à nascença, tenham influenciado os resultados, esbatendo potenciais diferenças associadas apenas à idade (Biedermann & Zentner, 2024; Lin et al., 2024; Sanchis-Sanchis et al., 2020).

Com efeito, Sanchis-Sanchis e colaboradores (2020) sublinham que a capacidade de regulação emocional, influenciada por traços temperamentais como a impulsividade, a reatividade emocional e a baixa autorregulação, está fortemente associada a níveis mais elevados de problemas de internalização e externalização. De forma complementar, numa meta-análise recente, os autores destacam o papel da socialização emocional parental como um fator crucial no desenvolvimento da regulação emocional infantil, sugerindo ainda que variáveis como o sexo da criança podem moderar esta relação, com uma maior vulnerabilidade dos rapazes face a comportamentos de externalização (Lin et al., 2024). Por sua vez, Biedermann e Zentner (2024) reforçam a importância do temperamento como fator de risco, salientando que a forma como a criança interage com os seus contextos de vida, incluindo o contexto desportivo, pode mitigar ou acentuar essas vulnerabilidades. Estes autores destacam ainda que relações de apoio e sensíveis no ambiente social, como aquelas estabelecidas com treinadores e pares, podem funcionar como fatores protetores relevantes.

Associações do Número de Anos de Prática Desportiva e da Idade com a Regulação Emocional, a Labilidade Negativa e os Problemas de Comportamento

Contrariamente ao que tem sido descrito na literatura, não foram observadas associações estatisticamente significativas entre o número de anos de prática desportiva e os níveis de labilidade negativa e problemas de comportamento. De igual modo, não se observaram associações significativas entre a idade e estas variáveis.

Uma possível explicação para estes resultados poderá residir no facto de todas as crianças da amostra praticarem um desporto coletivo, o que pode ter reduzido a variabilidade entre participantes no que diz respeito aos benefícios emocionais e comportamentais associados à prática desportiva. Assim, é possível que os efeitos benéficos desta prática estejam

relativamente uniformizados no grupo em estudo, não se refletindo em diferenças associadas ao tempo de prática ou à idade.

Adicionalmente, o número de anos de prática desportiva poderá não constituir, por si só, um indicador suficientemente sensível para captar os efeitos do envolvimento desportivo no desenvolvimento emocional e comportamental das crianças. A investigação sugere que variáveis como a qualidade do envolvimento, a motivação individual, o estilo de liderança do/a treinador/a e o ambiente social da equipa podem desempenhar um papel determinante na forma como a prática desportiva influencia as competências emocionais das crianças (Lubans et al., 2016; Tang et al., 2022). Por exemplo, programas desportivos que promovem um envolvimento ativo e significativo por parte das crianças, integrando estratégias de apoio à autonomia e ao desenvolvimento pessoal, tendem a estar associados a melhorias na autorregulação emocional e na autoestima (Lubans et al., 2016). De igual modo, contextos de treino caracterizados por um estilo de liderança democrático, de apoio e centrado no/a atleta estão associados à criação de climas motivacionais positivos e emocionalmente seguros, favorecendo o desenvolvimento de competências como a empatia, a tolerância à frustração e a regulação emocional (Tang et al., 2022). A ausência de informação sobre estes fatores poderá ter limitado a capacidade de identificar associações mais robustas.

No que respeita à idade, embora seja amplamente reconhecido que o desenvolvimento da regulação emocional e a diminuição da labilidade negativa estão associados ao processo maturacional, nomeadamente na dimensão neurocognitiva (Pons et al., 2004; Schlesier et al., 2019), é possível que a faixa etária abrangida (8-11 anos) não tenha sido suficientemente ampla para permitir identificar diferenças estatisticamente significativas. De facto, estas competências desenvolvem-se de forma gradual ao longo da infância e, muitas vezes, diferenças mais marcadas só se tornam evidentes em períodos de maior contraste desenvolvimental, como a transição para a adolescência (Graziano et al., 2007; Martel et al., 2012).

Por fim, importa salientar que a metodologia adotada neste estudo foi exclusivamente quantitativa, o que poderá ter limitado a profundidade da compreensão dos fenómenos em análise.

Associações da Regulação Emocional e da Labilidade Negativa com os Problemas de Comportamento

Não se verificaram associações estatisticamente significativas entre a labilidade negativa e os problemas de comportamento, em dissonância com a evidência disponível. Este resultado pode ser parcialmente explicado pelo facto de a labilidade negativa ter sido avaliada com base na perceção dos pais, enquanto os problemas de comportamento foram reportados

pelos/as treinadores/as. Estes informantes observam as crianças em contextos distintos (i.e., familiar e desportivo), que são pautados por dinâmicas substancialmente diferentes. É, pois, plausível que os aspetos valorizados pelos pais e pelos/as treinadores/as na avaliação do comportamento infantil sejam díspares. Com efeito, enquanto os pais tendem a observar a criança em situações do quotidiano familiar, marcadas por maior intimidade e proximidade afetiva, os treinadores avaliam-na num contexto mais estruturado, orientado para a tarefa e cujo funcionamento é pautado por regras distintas. Estas diferenças contextuais, que moldam as dinâmicas relacionais, podem ter limitado a consistência das avaliações, dificultando a deteção de relações estatisticamente significativas entre as variáveis estudadas.

A par dos aspetos enumerados, a reduzida dimensão da amostra poderá ter comprometido o poder estatístico da análise, limitando a capacidade de identificar associações que, com uma amostra maior, poderiam emergir como significativas. Importa, por isso, interpretar estes resultados com prudência, reconhecendo os constrangimentos metodológicos e a complexidade inerente à avaliação multidimensional do comportamento infantil.

Não obstante os resultados encontrados, as evidências dos estudos disponíveis são inequívocos ao evidenciar que a regulação emocional na infância desempenha um papel central na promoção do ajustamento psicológico, social e escolar (Seibert et al., 2017; Vieira et al., 2020). A ausência de estratégias eficazes de regulação pode traduzir-se numa maior labilidade emocional, frequentemente associada a problemas de internalização e externalização, como ansiedade, agressividade, ou comportamentos de oposição (Kim-Spoon et al., 2013; Loevaas et al., 2018; Silk et al., 2003).

Limitações e Sugestões para Investigação Futura

Este estudo apresenta algumas limitações. Entre estas, destaca-se a reduzida dimensão amostral, a par da sua não representatividade geográfica, uma vez que a recolha de dados foi realizada numa única academia desportiva situada no norte do país. Acresce que a amostra é composta exclusivamente por participantes do sexo masculino, praticantes de uma única modalidade desportiva coletiva, o que restringe a diversidade e compromete o processo de generalização dos resultados.

Outra limitação a considerar prende-se com o momento da recolha de dados, uma vez que os questionários foram entregues às crianças no final do treino para que os fizessem chegar aos/às responsáveis legais. Estes preencheram e devolveram os questionários ao longo da semana. Esta situação poderá ter afetado a atenção e disponibilidade dos respondentes, influenciando a qualidade das respostas fornecidas. Adicionalmente, os dados relativos à regulação emocional e à labilidade negativa foram reportados pelos pais ou figuras cuidadoras,

enquanto os problemas de comportamento foram avaliados pelos treinadores. Estes diferentes informadores observam as crianças em contextos distintos, familiar e desportivo, que apresentam normas, exigências e dinâmicas relacionais próprias, o que pode ter afetado a coerência e a comparabilidade das avaliações.

O carácter transversal do estudo configura-se, também, como limitação, na medida em que impossibilita a análise da evolução das variáveis em estudo, ao longo do tempo. A ausência de dados longitudinais impede a identificação de relações causais, ou da direção, das associações da idade, dos anos de prática desportiva, da regulação emocional e da labilidade negativa com os problemas de externalização e de internalização. Por fim, destaca-se o facto de terem sido utilizados exclusivamente instrumentos de heterorrelato e de metodologia quantitativa, que podem não ter permitido analisar, com a profundidade requerida, a complexidade das competências emocionais e comportamentais das crianças.

Face às limitações identificadas, recomenda-se que, em investigações futuras: i) a recolha dados seja realizada num espectro mais amplo de academias desportivas, distribuídas em territórios geográficos diversificados. É, também, crucial que além de uma dimensão superior, as amostras integrem crianças de ambos os sexos (sexo atribuído à nascença) e praticantes de diversas modalidades desportivas individuais e coletivas. Adicionalmente, a adoção de um desenho longitudinal poderá ser relevante para acompanhar a evolução das variáveis em estudo e das relações existentes entre estas ao longo do tempo, proporcionando uma compreensão mais aprofundada das suas trajetórias. Além dos aspetos referidos, seria pertinente integrar metodologias qualitativas, como entrevistas, ou observações diretas, que possibilitem uma análise mais rica e contextualizada dos processos de regulação emocional e dos problemas de comportamento em diferentes contextos da vida da criança. Finalmente, a adoção de uma abordagem multi-informantes poderá ser crucial para uma maior consistência na interpretação dos resultados e para uma visão mais ecológica integrada do funcionamento e ajustamento socioemocional das crianças.

Não obstante estas limitações, o presente estudo contribui para o aprofundamento do conhecimento sobre a associação entre competências emocionais com os problemas de comportamento em crianças envolvidas na prática desportiva. Ainda que não tenha sido possível identificar um efeito claramente protetor do envolvimento desportivo no ajustamento socioemocional, os resultados sugerem que esta relação poderá não ser linear e que outras dimensões, como o tipo de prática, a qualidade do ambiente desportivo ou as características individuais das crianças, podem influenciar o impacto do desporto no desenvolvimento emocional e comportamental.

Implicações para a Prática

Os resultados obtidos apresentam implicações relevantes para a intervenção psicológica com crianças em contexto desportivo. Reforçam a necessidade de desenhar e implementar programas de promoção de competências socioemocionais, integrando estratégias focadas na regulação emocional, como o *mindfulness* e/ou a resolução de conflitos, com o objetivo de promover a regulação emocional, reduzir a labilidade negativa e prevenir problemas de comportamento. A Psicologia pode, desta forma, desempenhar um papel relevante no desenho e implementação destes programas, bem como na capacitação de treinadores/as e das famílias para a identificação precoce de sinais de vulnerabilidade emocional. Pode, além disso, mediar a comunicação entre os contextos familiar e desportivo, que é um ingrediente fundamental para o ajustamento emocional e comportamental das crianças.

Conclusão

A prática desportiva é amplamente reconhecida pela sua importância no desenvolvimento, saúde mental e bem-estar das crianças (Logan et al., 2019; Marques et al., 2013). A prática regular de desporto está associada a uma maior competência emocional, o que contribui para a redução de problemas de comportamento em crianças (Tang et al., 2022). A regulação emocional, enquanto processo transdiagnóstico, constitui um fator determinante tanto para o desempenho desportivo como para o ajustamento psicológico, influenciando transversalmente diversas dimensões da saúde mental (Aldao et al., 2016; Choi et al., 2014; Hanin, 2010; Lane et al., 2011; Tamminen et al., 2021).

Embora não tenham sido observadas associações estatisticamente significativas entre as variáveis analisadas, o presente estudo reforça a importância de incorporar a dimensão socioemocional na prática desportiva infantil. Com efeito, os contextos desportivos podem configurar-se como palco privilegiado para a promoção de competências de regulação emocional, desde que orientado por estratégias intencionais e baseadas em evidência científica. A Psicologia desempenha um papel crucial neste processo, podendo contribuir para: i) o desenho e implementação de programas de promoção de competências socioemocionais, ii) capacitar treinadores/as e as famílias, iii) rastrear sinais precoces de vulnerabilidades socioemocionais, e iv) aprofundar a compreensão de variáveis contextuais, como o clima motivacional da equipa, a natureza e dinâmica das relações estabelecidas, que podem mediar a ligação entre regulação emocional e o comportamento.

Em síntese, este estudo contribui para uma análise crítica dos fatores associados ao ajustamento socioemocional das crianças praticantes de desporto. Abre caminho para investigações futuras, com desenhos metodológicos mais robustos, que permitam aprofundar

este tema e orientar práticas psicológicas informadas para a promoção do bem-estar emocional das crianças em contexto desportivo.

Referências

Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the Child Behavior Checklist/4–18 and 1991 Profile*. Burlington, VT: Dept. of Psychiatry, University of Vermont

Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2011). Manual for the ASEBA school-age forms & profiles. *Burlington, VT: ASEBA*, 33

Achenbach, T. M., & Ruffle, T. M. (2000). "The Child Behavior Checklist and related forms for assessing behavioral/emotional problems and competencies." *Pediatric Review*, 21(8):265–271

Achenbach, T. M., Howell, C. T., Quay, H. C., & Conners, C. K. (1991). National survey of problems and competencies among four-to-sixteen-years-olds: Parents' reports for normative and clinical samples. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 56(3), 1-130. doi:10.2307/1166156

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

Aldao, A., Gee, D. G., De los Reyes, A., & Seager, I. (2016). A regulação emocional como fator transdiagnóstico no desenvolvimento da psicopatologia internalizante e externalizante: direções atuais e futuras. *Desenvolvimento e Psicopatologia*, 28, 927–946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>.

Alizadeh, S., Talib, M. B. A., Abdullah, R., & Mansor, M. (2011). Relationship between parenting style and children's behavior problems. *Asian Social Science*, 7(12), 195–200. <https://doi.org/10.5772/6698510.5539/ass.v7n12p195>
assessment battery: Reliability and validity among at-risk grade-school children. *Paper*

Barroso, R., Barbosa-Ducharne, M., Cruz, O., & Silva, A. (2018). Competência social em adolescentes adotados: Estudo comparativo com adolescentes não adotados e em acolhimento residencial. *Análise Psicológica*, 2(36), 185-197. <https://doi.org/10.14417/ap.1352>.

Beatty, G.F., & Janelle, C.M. (2019). 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>.

Biedermann, V., & Zentner, M. (2024). Assessing temperament risk factors in late childhood and early adolescence: Development and validation of the Integrative Late

Childhood Temperament Inventory. *Child Psychiatry & Human Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10578-024-01675-5>

Bowers, M. T., Green, B. C., Hemme, F., & Chalip, L. (2014). Assessing the relationship between youth sport participation settings and creativity in adulthood. *Creativity Research Journal*, 26(3), 314–327. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.929420>

Braza, P., Carreras, R., Muñoz, J. M., Braza, F., Azurmendi, A., Pascual-Sagastizábal, E., & Sánchez-Martín, J. R. (2013). Negative maternal and paternal parenting styles as predictors of children's behavior problems: Moderating effects of the child's sex. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 847–856.

Briggs, S. R., & Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54(1), 106–148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00391.x>

Calkins, D. S., & Perry, B. N. (2016). The development of emotion regulation: Implications for child adjustment. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Maladaptation and psychopathology* (pp. 187–242). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy306>

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <http://www.jstor.org/stable/20056429>

Chaplin, T., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: a meta-analytic to review. *Psychological bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>

Choi, H. S., Johnson, B., & Kim, Y. (2014). Children's development through sports competition: Derivative, adjustive, generative, and maladaptive approaches. *Quest*, 66(2), 191–202. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.861757>

Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation, 15–48. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963.003>

Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(4), 1–14. <https://doi.org/10.1037/emo0000646>

Comité Português para a UNICEF. (2019). *Convenção sobre os Direitos da Criança e Protocolos Facultativos* (Ed. revista). https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf

Conselho da Europa. (1992). *Carta europeia do desporto*. Disponível em <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432a6-e8e2-ae85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169>

Cracco, E., Goossens, L., & Braet C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: Evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 909-921. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>

Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., & Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2797–2809. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0791-8>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (5th ed.). Sage Publications.

Davidson, J. R., Lewis, A. D., Alloy, B. L., Amaral, G. D., Bush, G., Cohen, D. J., Drevets, W., Farah, J. M., Kagan, J., McClelland, L. J., Nolen-Hoeksema, S., & Peterson, S. B. (2002). Neural and behavioral substrates of mood and mood regulation. *Biological Psychiatry*, 52(6), 478-502. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(02\)01458-0](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(02)01458-0)

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette A., (2005). *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. Petrópolis: Vozes.

Denham, S. A. (2023). *The development of emotional competence in young children* (2nd ed.). Guilford Press.

Dishman, R. K., & O'Connor, P. J. (2009). Lessons in exercise neurobiology: The case of endorphins. *Mental Health and Physical Activity*, 2(1), 4–9. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2009.01.002>

Dunsmore J. C., Booker J. A., Ollendick T. H., & Greene R. W. (2016). Emotion socialization in the context of risk and psychopathology: Maternal emotion coaching predicts better treatment outcomes for emotionally labile children with oppositional defiant disorder. *Social Development*, 25(1), 8–26. [10.1111/sode.12109](https://doi.org/10.1111/sode.12109).

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(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation. In R. V. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior* (pp. 189-229). San Diego: Academic Press.

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>

Eldesouky, L., & Goodman, F. R. (2021). What are we missing in emotion regulation science?.

Eschenbeck, H., Kohlmann, C., Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28, 18–26. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.1.18>

Field, A. (2011). *Descobrimos a estatística: Usando o SPSS*. Artmed

Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS : (and sex and drugs and rock “n” roll)*. Sage Publications.

Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.

Findlay, L. C., & Coplan, R. J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(3), 153–161. <https://doi.org/10.1037/0008-400X.40.3.153>

Fox, N.A. & Calkins, S.D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27(1), 7-26.

Gardener, E.K.T., Carr, A.R., MacGregor, A., & Felmingham, K.L. (2013). Sex differences and emotion regulation: An event related potential study. *PLOS ONE*, (8), 10, 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073475>.

Gaspar, T., Cerqueira, A., Branquinho, C., & Matos, M.G. (2018). Dimensions of social and personal skills in children and adolescents: Age and gender difference. *International Journal of Development Research*, 8(1), 18394-18400.

Georgiou, S. N., & Symeou, M. (2018). Parenting practices and the development of internalizing/externalizing problems in adolescents. In L. Benedetto & M. Ingrassia (Eds.), *Parenting empirical advance and intervention resources*, 15–29. <https://doi.org/10.5772/66985>

Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>

Gresham, F. M. (2002). Teaching social skills to high-risk children and youth: Preventive and remedial strategies

Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). *Social Skills Rating System*. American Guidance Service.

Gresham, F.M., Elliot, S.N., & Kettler, R. (2010). Base rates of social skills acquisition/performance deficits, strengths, and problem behaviors: An analysis of the social skills improvement system—rating scales. *Psychological Assessment*, 22(4), 809-815. <https://doi.org/10.1037/a0020255>.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J. (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., & Cassidy, J. (2019). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. In A. R. Nicholls (Ed.). *Coping in sport: Theory, methods, and related construct* (pp. 159-175). Nova Science.

Holodynski, M., & Friedlmeier, W. (2010). *Development of emotions and emotion regulation* (J. Harrow, Trans.). Springer.

Hosker, D. K., Elkins, R. M., & Potter, M. P. (2019). Promover a saúde mental e o bem-estar dos jovens por meio de atividade física, nutrição e sono. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(2), 171–193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>

Janelle, C.M., Fawver, B., & Beatty, G.F. (2020). Emotion and sport performance. In G. Tenenbaum & Eklund, R.C. (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 254- 298). John Wiley & Sons, Inc.

Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O’Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O’Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 640–644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>

Keiley, M. K., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Pettit, G. S. (2010). A Cross-Domain Growth Analysis: Externalizing and Internalizing Behaviors during 8 Years of Childhood. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2), 161-179. doi: 10.1023/A:1005122814723

Khakpoor, S., Saed, O., & Kian, A. A. (2019). Emotion regulation as the mediator of reductions in anxiety and depression in the Unified Protocol (UP) for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Double-blind randomized clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(3), 227-236. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0074>

Kiel, V., & Price, J. M. (2006). Externalizing behavior disorders in child welfare settings: Definition, prevalence, and implications for assessment and treatment. *Children and Youth Services Review*, 28(7), 761-779.

Kim, J. W. (2016). Associação entre BDNF e efeitos antidepressivos do exercício na juventude: Um estudo preliminar. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 27(1), 72-81.

Kim, J., & Tamminen, K. A. (2022). Regulação emocional em jovens atletas competitivos: explorando os efeitos independentes e interativos da reavaliação cognitiva e supressão expressiva. *Revista Internacional de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 21(3), 534-556. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2064893>.

Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2013). A longitudinal study of emotion regulation, emotion lability-negativity, and internalizing symptomatology in maltreated and nonmaltreated children. *Child Development*, 84, 512-527. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01857.x>

Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2013). A longitudinal study of emotion regulation, emotion lability negativity, and internalizing symptomatology in maltreated and nonmaltreated children. *Child Development*, 84(2), 512-527. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01857.x>

Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.

Krueger, R. F., Hobbs, K. A., Conway, C. C., Dick, D. M., Dretsch, M. N., Eaton, N. R., Forbes, M. K., Forbush, K. T., Keyes, K. M., Latzman, R. D., Michelini, G., Patrick, C. J., Sellbom, M., Slade, T., Sul, S. C., Sunderland, M., Tackett, J., Waldman, I., Waszczuk, M. A., Wright, A. G. C., Zald, D. H., Watson, D., & Kotov, R. (2021). Validade e utilidade da Taxonomia Hierárquica da Psicopatologia (HiTOP): II. Superespectro externalizante. *World Psychiatry*, 20(2), 171-193. <https://doi.org/10.1002/wps.20844>

Lacasa, F., Mitjavila, M., Ochoa, S., & Balluerka, N. (2015). The relationship between attachment styles and internalizing or externalizing symptoms in clinical and nonclinical adolescents. *Anales de Psicología*, 31(2), 422-432. doi: 10.6018/analesps.31.2.169711

Lane, A.M., Beedie, C., Jones, M., Uphill, M., & Devonport, T.J. (2011). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(10), 1189-95. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>.

Leaberry, K. D., Fogleman, N. D., Slaughter, K. E., Walerius, D. M., & Rosen, P. J. (2017). Comorbidity predicts anger dysregulation among children with ADHD. Association for Behavioral and Cognitive Therapies, San Diego, California.

Leaberry, K. D., Walerius, D. M., Rosen, P. J., & Fogleman, N. D. (2017). Emotional lability. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*, (1–10). Cham: Springer.

Lee, Y., Sung, H., & Cho, H. (2024). *A longitudinal study on the bidirectional relationship between adolescents' physical activity and life satisfaction*. *International Journal of Sport Psychology*, 55(4), 313–332.

Lemos, M. S., & Meneses, H. (2002). A avaliação da competência social: Versão Portuguesa da forma para professores da SSRS. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 18(3), 267-274. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722002000300005>.

Lin, L., Rothenberg, W. A., Ramos, K., & Hastings, P. D. (2024). Parental emotion socialization and child emotion regulation: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(2), 84–108. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13894>

Liu, J. (2004). Childhood externalizing behavior: Theory and implications. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 17(3), 93–103. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2004.tb00003.x>

Liu, W., Chen, L., Blue, P. R., & Tran, U. S. (2016). Chinese adaptation and psychometric properties of the child version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *PLOS ONE*, 11(2), e0150206. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150206>

Loeber, R., Farrington, D. P., Stouthamer-Loeber, M., & Van Kammen, W. B. (1998). Múltiplos fatores de risco para meninos com vários problemas: Co-ocorrência de delinquência, uso de substâncias, déficit de atenção, problemas de conduta, agressão física, comportamento encoberto, humor deprimido e comportamento tímido/retraído. In R. Jessor (Ed.), *New perspectives on adolescent risk behavior* (pp. 90–149). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511571138.005>

Loevaas, M. E. S., Sund, A. M., Patras, J., Martinsen, K., Hjemdal, O., Neumer, S. P., Holen, S., & Reinfjell, T. (2018). Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: Does parental gender play a differentiating role?. *BMC Psychology*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0255-y>

Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Hennrikus, W., Moffatt, K., Nemeth, B. A., Pengel, K. B., Peterson, A. R., Stricker, P. R. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics*, 143(6), e20190997. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997>

López-Pérez, B., & Pacella, D. (2021). Interpersonal emotion regulation in children: Age, gender, and cross-cultural differences using a serious game. *Emotion*, 21(1), 17–27. <https://doi.org/10.1037/emo0000690>

Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J. J., Raine, L. B., & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Machado, M. R., & Mosmann, C. P. (2020). Dimensões negativas da coparentalidade e sintomas internalizantes: A regulação emocional como mediadora. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, 1–9. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35nspe12>

Marques, P., Pereira, A. L., & Batista, P. M. (2013). *O desporto em contexto escolar e o desenvolvimento de competências sociais: revisão sistemática da produção académica em Portugal e a nível internacional* (37).

Martel, M. M., Gremillion, M. L., & Roberts, B. (2012). Temperamento e problemas comuns de comportamento disruptivo na pré-escola. *Personalidade e diferenças individuais*, 53(7), 874–879. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.011>

Martins, C.R., Neiva, A.C., Bahia, A.F., Oliveira, C.X., Cardoso, M.S., & Abreu, J.N. (2021). Parents' mental health and children's emotional regulation during the COVID-19 pandemic. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(1), 1-19. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPC1913534>.

McKercher, C., Schmidt, M. D., Sanderson, K., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2012). Physical activity and depressed mood in primary and secondary school children. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.03.004>

McRae, K., & Gross, J. J. (2020) Emotion regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>

Michael, S. L., Coffield, E., Lee, S. M., & Fulton, J. E. (2016). Variety, enjoyment, and physical activity participation among high school students. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 223–230. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0551>

Mishra, P., Pandey, C.M., Sinhg, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67-72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18.

Mitchell, J. H., & Raven, P. B. (1994). Cardiovascular adaptation to physical activity. Physical Activity, Fitness and Health. *International Proceedings and Consensus Statement. Champaign (IL): Human Kinetics* (pp. 286-298).

Moeijes, J., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. R. (2018). Sports participation and psychosocial health: A longitudinal observational study in children aged 10–12 years. *BMC Public Health*, 18, 702. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5624-1>

Moeijes, J., Van Busschbach, J. T., Lockhart, K. L., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. R. (2019). Characteristics of sports participation and psychosocial health in children: Results of a cross-sectional study. *European Journal of Sport Science*, 19(3), 365–374. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510988>

Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Murray, A. L., Russell, A., & Calderón Alfaro, F. A. (2024). Regulação emocional precoce trajetórias de desenvolvimento e TDAH, internalização e sintomas de problemas de conduta na infância. *Desenvolvimento e Psicopatologia*, 1–8. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001263>

Nieuwenhuys, A. (2017). Anxiety and performance: Perceptual-motor behavior in high pressure contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 28-33. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.019>.

Oattes, N., Kosmerly, S., & Rogers, M. (2018). Parental Emotional Well-being and Emotion Lability in Young Children. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3658–3671. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1188-z>.

Organização Mundial da Saúde (1993). CID – 10, Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID - 10. *Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Parco, D. A., & Jó, P. S. (2015). Conductas internalizantes y externalizantes en adolescentes. *Liberabit*, 21(2), 253-259.

Piaget, J. (1981). *Intelligence and affectivity: Their relationship during child development*. (T. A. Brown & C. E. Kaegi Trans. & Eds.). Annual Reviews.

Piché, G., Fitzpatrick, C., & Pagani, L. S. (2015). Associations between extracurricular activity and self-regulation: A longitudinal study from 5 to 10 years of age. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), e32–e40. <https://doi.org/10.4278/ajhp.131021-QUAN-537>

Piercy, K., Troiano, R., Ballard, R., Carlson, S., Fulton, J., Galuska, D., Olson, R. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. doi:10.1001/jama.2018.14854

Pietromonaco, P.R., & Barrett, L.F. (2009). Valence focus and self-esteem lability: reacting to hedonic cues in the social environment. *Emotion*, 9, 406–418. <https://doi.org/10.1037/a0015691>.

Pino-Juste, M. R., Portela-Pino, I., & Soto-Carballo, J. (2019). Análise entre índice de agressão e atividade física em idade escolar. *Revista de Investigación en Actividad Física y Deporte*, 11(1), 107–116.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31427871>

Pons, F., Harris, L. P., & de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127–152. <https://doi.org/10.1080/17405620344000022>
presented at the biennial meeting of the Society for Research on Child Development, Indianapolis, IN, USA.

Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>

Rice, S.M., Purcell, R., Silva, S., Mawren, D., McGorry, P.D., & Parker, A.G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–53. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>.

Rinaldi, C. M., & Howe, N. (2012). Mothers' and fathers' parenting styles and associations with toddlers' externalizing, internalizing, and adaptive behaviors. *Childhood Research Quarterly*, 27(2), 266–273. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.08.001>

Rocha, A. M., Candeias, A. A., & Silva, A. L. (2018). Regulação das emoções na infância: Delimitação e definição. *Psychologica*, 61(1), 7–28. https://doi.org/10.14195/1647-8606_61-1_1

Rose, J., Roman, N., Mwaba, K., & Ismail, K. (2018). The relationship between parenting and internalizing behaviors of children: A systematic review. *Early Child Development and Care*, 188(10), 1468–1486. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1269762>

Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinic, I., Tremblay, M., Saunders, T., Sampson, M., & Chaput, J. P. (2020). Combinações de atividade física, tempo sedentário e duração do sono e suas associações com sintomas depressivos e outros problemas de saúde mental em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>

Sanchis-Sanchis, A., Grau, D. M., Moliner, R. A., & Moralles-Murillo, P. C. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>

Sanders, C. E., Field, T., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). Moderate involvement in sports is related to lower depression levels among adolescents. *Adolescence*, 35(140), 793–797. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11214216/>

Schlesier, J., Roden, I., & Moschner, B. (2019). Emotion regulation in primary school children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 100, 239–257.

Schumacher Dimech, A., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347–354. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.007>

Sebastier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., Rios, O. H. D. L., & Sañudo, J. P. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: Concepts, processes, and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 101-110.

Seibert, G. S., Bauer, K. N., May, R. W., & Fincham, F. D. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.10.001>.

Shi, Q., & Ettekal, I. (2021). Concomitant trajectories of internalizing and externalizing problems from Grade 1 to 12: Longitudinal associations with teacher–child relationship quality and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 808–829. <https://doi.org/10.1037/edu0000525>

Shields, A., & Cicchetti, D. (1995). The development of an emotion regulation

Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion q-sort scale. *Development Psychology*, 33(6), 906-916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>

Sousa, M., Cruz, S., & Cruz, O. (2020). The relationships of emotion regulation and negative lability with socioemocional adjustment in institucionalized and non-institucionalized children. *British Journal of Developmental Psychology*, 39(1), 169-189. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12361>

Ştefan, C. A., & Avram, J. (2018). The multifaceted role of attachment during preschool: moderator of its indirect effect on empathy through emotion regulation. *Early Child Development and Care*, 188(1), 62-76.

Taber, K.S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48, 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>.

Tamminem, K.A., Kim, J., Danyluch, C., McEwen, C., Christopher, R., Wagstaff, D., & Wolf, S.A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport & Exercise*, 57, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>.

Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). I control my own emotions for the sake of the team: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 737–747. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002>

Tang, S., Chen, H., Wang, L., Lu, T., & Yan, J. (2022). The relationship between physical exercise and negative emotions in college students in the post epidemic era: The mediating role of emotion regulation self-efficacy. *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12166), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912166>.

Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>

Thompson, R. A. (2019). Desregulação emocional: Um tema em busca de definição. *Desenvolvimento e psicopatologia*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>

Uhl, K., Halpern, F. L., Tam, C., Fox, K. J., & Ryan, L. J. (2019). Relations of emotion regulation, negative and positive affect to anxiety and depression in middle childhood. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 2988-2999. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01474w>

Vaquero-Solís, M., Gallego, D. I., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030999>.

Vieira, N. S. C., Prette, Z. A. P. D., Oliveira, A. M., Ribeiro, D. F., Silva, S. F., Raimundo, E. M., Teodoro, S. C., Freitas, L. C., & Guerra, L. B. (2020). Effects of a preventive intervention of emotional regulation in the school context. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36, 1–11. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3639>

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

Whitley, M. A., Massey, W. V., & Wilkison, M. (2018). A systems theory of development through sport for traumatized and disadvantaged youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.004>

Women's Sports Foundation. (2000). *Health risks and the teen athlete*. https://www.womenssportsfoundation.org/articles_and_report/healthrisks-teen-athlete/

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: At a glance*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Physical activity and mental health: Current status and agenda for action*.

Yang, L., Corpeleijn, E., & Hartman, E. (2023). Uma análise prospectiva da atividade física e saúde mental em crianças: a coorte GECKO Drenthe. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01506-1>

Zahl, T., Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. (2017). Physical activity, sedentary behavior, and symptoms of major depression in middle childhood. *Pediatrics*, 139(4), e20161711. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1711>

Zhang, W., Li, Y., Li, L., et al. (2023). Vicious cycle of emotion regulation and oppositional defiant disorder symptoms among Chinese school-age children: a random intercept cross-lagged panel model. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00579-x>

Zhu, J., Xiao, B., Hipson, W., Yan, C., Coplan, R. J., & Li, Y. (2021). Social Avoidance and Social Adjustment: The Moderating Role of Emotion Regulation and Emotion Lability/Negativity Among Chinese Preschool Children. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618670>.

Anexos

Anexo A – Pedido de autorização à instituição desportiva para a realização do estudo



Exmo. Senhor Presidente (nome do dirigente desportivo),

Vimos, por este meio, solicitar a autorização de V. Exa., para a realização da recolha de dados de um estudo que tem como objetivo estudar as competências de regulação emocional, sociais e cognitivas em crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, envolvidas na prática desportiva. Este estudo está a ser realizado sob a coordenação da Professora Doutora Mariana Sousa, Professora Auxiliar nesta instituição de ensino superior.

A recolha de dados implica o envolvimento das/os responsáveis legais pelas crianças (i.e., pais ou substitutas/os), das crianças e das/os treinadoras/es da equipa que integram. Às/Aos primeiras/os, será solicitado o preenchimento de dois questionários, que serão disponibilizados *on-line*, através da plataforma *Google Forms*. O primeiro visa recolher informação sociodemográfica, como a idade, o género, o ano de escolaridade e a frequência da prática desportiva. O segundo consiste na versão portuguesa do Questionário de Regulação Emocional (QRE). Às/Aos treinadoras/es, será pedido que respondam à versão portuguesa da Escala de Competências Sociais para Professores – K6.

Às crianças, serão colocadas questões sobre o seu estilo de vida (ex.: hábitos de sono, alimentação e exercício físico), o seu grau de satisfação com a vida, a perceção que têm sobre a sua saúde física, psicológica e bem-estar. Adicionalmente, ser-lhes-á solicitado o preenchimento do KINDL, um questionário que avalia a sua perceção sobre a sua qualidade de vida.

A informação recolhida será usada unicamente para fins de investigação científica e académica. Será garantida a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos. Os dados identificativos das crianças e respetivas/os responsáveis legais nunca serão revelados. Os resultados serão tratados, analisados e divulgados de modo anónimo e apenas em grupo, nunca individualmente, pelos elementos envolvidos neste estudo. Na eventualidade de os dados serem divulgados junto da comunidade científica ou até junto dos elementos integrantes do clube, serão apresentados apenas os resultados globais, e nunca de crianças específicas.

Na eventualidade de consentir a realização da recolha de dados, solicitar-se-á, às/aos responsáveis legais, o preenchimento de uma declaração de consentimento informado, que viabilize a administração dos instrumentos de avaliação psicológica enunciados.

Para obter informações adicionais, poderá contactar a investigadora responsável pela orientação da estudante, através do seu endereço eletrónico (Professora Doutora Mariana Sousa – marianasousa@por.ulusiada.pt), que estará disponível para o esclarecimento de qualquer dúvida relacionada com esta colaboração.

Agradecendo, antecipadamente, a atenção dispensada, disponibilizamo-nos para fornecer esclarecimentos adicionais, que considere pertinentes.

Com os melhores cumprimentos,

(A investigadora responsável)

Mariana Lopes de Sousa

Professora Doutora Mariana Sousa

Anexo B – Declaração de consentimento informado, dirigido aos tutores legais das crianças



Cara/ Encarregada/o de Educação,

Vimos, por este meio, solicitar o seu consentimento para a participação da/o sua/ seu educanda/o num estudo que tem como objetivo estudar as competências de regulação emocional, sociais e cognitivas em crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, envolvidas na prática desportiva. Esta investigação inscreve-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Lusíada do Porto e está a ser desenvolvida sob a orientação da Professora Doutora Mariana Sousa. A recolha de dados implica o envolvimento das/os responsáveis legais pelas crianças (i.e., pais ou substitutas/os) e das/os treinadoras/es da equipa que integram.

Aos pais, será solicitado o preenchimento de dois questionários. O primeiro visa recolher informação sociodemográfica, como a idade, o género, o ano de escolaridade e a frequência da prática desportiva. O segundo consiste na versão portuguesa do Questionário de Regulação Emocional (QRE).

Às/Aos treinadoras/es, será pedido que respondam à versão portuguesa da Escala de Competências Sociais para Professores – K6.

A recolha de dados decorrerá num momento único, estimando-se que a sua duração não exceda os 30 minutos.

A informação recolhida será usada unicamente para fins de investigação científica e académica. Será garantida a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos. Os dados de identificação nunca serão revelados. Os resultados serão tratados, analisados e divulgados de modo anónimo e apenas em grupo, nunca individualmente, e apenas pelos elementos envolvidos neste estudo. A sua participação é inteiramente voluntária, podendo interromper e/ou desistir a qualquer momento, sem que isso lhe traga, a si ou à/o sua/seu educanda/o, qualquer prejuízo ou dano. Para obter informações adicionais sobre o estudo, poderá contactar as investigadoras responsáveis, através dos endereços eletrónicos: marianasousa@por.ulusiada.pt, saracruz@por.ulusiada.pt e susanapedras@por.ulusiada.pt.

(A investigadora responsável)

Mariana Lopes de Sousa

Professora Doutora Mariana Sousa

Errata para a Dissertação de Mestrado

Título: “Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva”

Autora: Mariana Nogueira de Freitas

Prezados Membros do Júri,

Sistematizo, abaixo, a lista de correções a serem efetuadas na dissertação.

Página 8: Introdução

- **Texto original:** “Devido ao seu papel determinantes no ajustamento socioemocional, a regulação emocional é reconhecida como um critério transdiagnóstico, presente em diversas perturbações psicológicas, o que reforça a importância do seu estudo em fases precoces da trajetória de desenvolvimento (Aldao et al., 2016; Cludius et al., 2020), a fim de identificar potenciais precursores da estruturação de quadros psicopatológicos.”
- **Correção a efetuar:** Retirar o “s” da palavra “determinantes”, inserir um ponto final (.) após “psicológicas” e capitalizar a primeira letra de “em”.
- **Texto corrigido:** “Devido ao seu papel determinante no ajustamento socioemocional, a regulação emocional é reconhecida como um critério transdiagnóstico, presente em diversas perturbações psicológicas. Em fases precoces da trajetória de desenvolvimento (Aldao et al., 2016; Cludius et al., 2020), a fim de identificar potenciais precursores da estruturação de quadros psicopatológicos.”

Página 9: Introdução

- **Texto original:** “Dada a centralidade desta dimensão da competência emocional (Denham, 2023), aprofundar o conhecimento sobre esta relação em crianças envolvidas na prática desportiva, uma vez que este contexto confronta as crianças com inúmeros desafios e exigências.”
- **Correção a efetuar:** Acrescentar a expressão “é fundamental”, após a citação “(Denham, 2023),”.
- **Texto corrigido:** “Dada a centralidade desta dimensão da competência emocional (Denham, 2023), é fundamental aprofundar (...) desafios e exigências”.

Página 11: Labilidade Negativa

- **Texto original:** “A dificuldade na regulação das emoções negativas tende a resultar numa labilidade negativa mais intensa, caracterizada por mudanças marcadas nos estados emocionais, frequentemente associadas a alterações de humor e a uma expressão desajustada do afeto negativo dificuldade acentuada em recuperar de estados emocionais negativos e instabilidade emocional persistente (Kring & Sloan, 2009; Leaberry et al., 2017; Shields & Cicchetti, 1997).”
- **Correção a efetuar:** Acrescentar a vírgula em falta após “do afeto negativo”.

- **Texto corrigido:** “A dificuldade na regulação das emoções negativas (...) e a uma expressão desajustada do afeto negativo, dificuldade acentuada em (...) instabilidade emocional persistente.”.

Página 12: Problemas de Comportamento

- **Texto original:** “Por seu turno, os comportamentos de internalização manifestam-se, sobretudo, no foro interno do indivíduo, estando tendencialmente associados ao sobre controlo, no qual o indivíduo reprime ou inibe a expressão externa das suas dificuldades, procurando gerir internamente as suas emoções e pensamentos (Gresham, 2002).”.
- **Correção a efetuar:** Retirar o espaço entre as palavras “sobre” e “controlo” e trocar as seguintes palavras “no qual o indivíduo reprime ou inibe a expressão externa das suas dificuldades” por “que se espelha na repressão, ou inibição, da expressão das suas emoções e fragilidades”.
- **Texto corrigido:** “Por seu turno, os comportamentos de internalização ... associados ao sobrecontrolo, que se espelha na repressão, ou inibição, da expressão das suas emoções e fragilidades, procurando gerir internamente as suas emoções e pensamentos (Gresham, 2002).”.

Página 12: Problemas de Comportamento

- **Texto original:** “Este tipo de comportamentos caracteriza-se, predominantemente, pela expressão de ações observáveis, frequentemente associadas a padrões de conduta disruptivos, como a hiperatividade, impulsividade, dificuldades de atenção e manifestações de raiva ou frustração.”.
- **Correção a efetuar:** Acrescentar a frase abaixo apresentada para definir o conceito de “hiperatividade”, depois da frase, acima apresentada, em que são definidos os problemas de externalização.
- **Texto corrigido:** “Este tipo de comportamentos ... e manifestações de raiva ou frustração. Em particular no que concerne à hiperatividade, esta é, geralmente, descrita como uma atividade motora excessiva, ou uma agitação constante, que se manifesta em contextos em que tal nível de energia não é apropriado. Pode, também, envolver inquietação persistente ou uma tendência para falar em excesso (American Psychiatric Association, 2022).”, depois da frase apresentada no texto original.”

Página 13: Regulação Emocional, Labilidade Negativa e Problemas de Comportamento

- **Texto original:** “Deste modo, é essencial que as crianças desenvolvam um repertório sólido de estratégias de regulação, uma vez que tal pode representar uma via importante de prevenção face a problemas de internalização e externalização (Khakpoor et al., 2019; Machado & Mosmann, 2020). Para além disso, o fortalecimento destas competências contribui para o aprimoramento de habilidades sociais e uma melhoria no desempenho académico (Vieira et al., 2020).”.
- **Correção a efetuar:** Acrescentar uma vírgula e a expressão “incluindo sintomas de hiperatividade/impulsividade (Alacha et al., 2023)” após “externalização” e introduzir a segunda frase.
- **Texto corrigido:** “Deste modo, é essencial (...) e externalização, incluindo sintomas de hiperatividade/impulsividade (Alacha et al., 2023; Khakpoor et al., 2019; Machado & Mosmann, 2020). Além disso, o fortalecimento destas competências contribui para

promover o desenvolvimento das competências sociais e potencia uma melhoria no desempenho escolar (Vieira et al., 2020).”.

Página 13: Regulação Emocional e Labilidade Negativa em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva

- **Texto original:** “Além dos benefícios fisiológicos (i.e., aumento da resistência muscular, melhoria da qualidade do sono e fortalecimento ósseo), exerce, também, efeitos positivos nas dimensões psicológica e social, nomeadamente no desenvolvimento do autocontrolo e da regulação emocional, (Eime et al., 2013; WHO, 2022).”.
- **Correção a efetuar:** Substituir “i.e.,” por “e.g.,” e retirar a vírgula após “regulação emocional”.
- **Texto corrigido:** “Além dos benefícios fisiológicos (e.g., aumento da resistência muscular, ... regulação emocional (Eime et al., 2013; WHO, 2022).”.

Página 14: Regulação Emocional e Labilidade Negativa em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva

- **Texto original:** “Nestes contextos, as crianças aprendem a lidar com a adversidade, desenvolvendo resiliência e tolerância à frustração, competências fundamentais para uma gestão emocional eficaz (Kim & Tamminen, 2022). Diversas estratégias podem ser mobilizadas no âmbito da regulação emocional no contexto desportivo, nomeadamente: i) técnicas de relaxamento, como imaginação guiada, relaxamento muscular progressivo e treino respiratório; ii) supressão de pensamentos e/ou desvio da atenção; iii) desenvolvimento de um discurso interno positivo; e iv) visualização mental (Lane et al., 2011).”.
- **Correção a efetuar:** Eliminar a segunda frase do parágrafo.
- **Texto corrigido:** “Nestes contextos, as crianças (...) uma gestão emocional eficaz (Kim & Tamminen, 2022).”.

Página 15: Problemas de Comportamento em Crianças Envolvidas na Prática Desportiva

- **Texto original:** “As evidências provenientes de estudos longitudinais mostram que níveis mais elevados de atividade física entre os 5 e os 6 anos estão associados a menos problemas com os pares entre os 10 e os 11 anos, independentemente do sexo atribuído à nascença, o que reforça o papel protetor da atividade física desde idades precoces (Yang et al., 2023).”.
- **Correção a efetuar:** Retirar o “s” às palavras “As evidências” e acrescentar uma frase referente à investigação que suporte a associação da prática desportiva regular com a redução de sintomas de hiperatividade e de impulsividade, após a frase acima sinalizada.
- **Texto corrigido:** “A evidência proveniente (...) desde idades precoces (Yang et al., 2023). Além disso, a prática regular de atividade física tem sido associada a melhorias na autorregulação e a uma redução de sintomas de hiperatividade e de impulsividade em crianças, contribuindo para uma melhor adaptação social e escolar (Rodríguez-Ayllon et al., 2019).”.

Página 24: Tabela 3

- **Texto original:** Nota: *p<.001

- **Correção a efetuar:** Italicizar o símbolo estatístico “p”.
- **Texto corrigido:** Nota: $*p<.001$

Página 25: Diferenças na Regulação Emocional, na Labilidade Negativa e nos Problemas de Comportamento em Função da Idade

- **Texto original:** “Com efeito, seria expectável que as crianças mais velhas exibissem menores níveis de labilidade emocional, por se tornarem, progressivamente, mais competentes na regulação emocional, o que tenderia a preservar o seu ajustamento socioemocional protegendo as do desenvolvimento de problemas de internalização e externalização (Graziano et al., 2007; Martel et al., 2012; Rocha et al., 2018; Sanchis-Sanchis et al., 2020). Uma possível explicação para este resultado pode residir no próprio contexto desportivo analisado. Fatores como o ambiente de treino, o estilo de liderança dos treinadores ou as dinâmicas de grupo podem ter contribuído para uma homogeneização das competências emocionais e comportamentais entre as crianças, independentemente da sua idade.”.
- **Correção a efetuar:** Corrigir a palavra “protegendo” para “protegendo-as”, retirar o “as” após “protegendo” e retirar a segunda frase do parágrafo.
- **Texto corrigido:** “Com efeito, seria expectável que as crianças mais velhas exibissem menores níveis de labilidade emocional, por se tornarem, progressivamente, mais competentes na regulação emocional, o que tenderia a preservar o seu ajustamento socioemocional, protegendo-as do desenvolvimento de problemas de internalização e externalização (Graziano et al., 2007; Martel et al., 2012; Rocha et al., 2018; Sanchis-Sanchis et al., 2020).”.

Página 32: Referências

- **Correção a efetuar:** Acrescentar as seguintes referências “Alacha, H., Rosen, P., & Bufferd, S. (2023). *Children’s emotional reactivity and negative affect predict future ADHD symptom severity beyond initial ADHD symptom severity: A longitudinal and momentary analysis. Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3273547/v1>” e “American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>”. E corrigir a seguinte referência “Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2011). *Manual for the ASEBA school-age forms & profiles*. Burlington, VT: ASEBA, 33” para “Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2011). *Manual for the ASEBA school-age forms & profiles*. ASEBA.”.

Página 33: Referências

- **Correção a efetuar:** Corrigir a seguinte referência “Comité Português para a UNICEF. (2019). *Convenção sobre os Direitos da Criança e Protocolos Facultativos* (Ed. revista). https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf” para “Comité Português para a UNICEF. (2019). *Convenção sobre os Direitos da Criança e Protocolos Facultativos*. https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf”.

Página 39: Referências

- **Correção a efetuar:** Acrescentar a seguinte referência “Mayes, S. D., Castagna, P. J., & Waschbusch, D. A. (2020). Sex differences in externalizing and internalizing symptoms in ADHD, autism, and general population samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42(3), 519–526. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09798-4>”.

Página 41: Referências

- **Texto original:** “Pons, F., Harris, L. P., & de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127-152. <https://doi.org/10.1080/17405620344000022> presented at the biennial meeting of the Society for Research on Child Development, Indianapolis, IN, USA.”.
- **Correção a efetuar:** Retirar “presented at the biennial meeting of the Society for Research on Child Development, Indianapolis, IN, USA.”.
- **Texto corrigido:** “Pons, F., Harris, L. P., & de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127-152. <https://doi.org/10.1080/17405620344000022>”.

Página 42: Referências

- **Correção a efetuar:** Acrescentar a seguinte referência “Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-González, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>”. E retirar esta referencia “Shields, A., & Cicchetti, D. (1995). The development of an emotion Regulation.”.

Página 44: Referências

- **Correção a efetuar:** Corrigir a seguinte referência “Vaquero-Solís, M., Gallego, D. I., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030999>.” para “Vaquero-Solís, M., Gallego, D. I., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 999. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030999>”.

Página 45: Referências

- **Correção a efetuar:** Corrigir a seguinte referência “Zhu, J., Xiao, B., Hipson, W., Yan, C., Coplan, R. J., & Li, Y. (2021). Social Avoidance and Social Adjustment: The Moderating Role of Emotion Regulation and Emotion Lability/Negativity Among

Chinese Preschool Children. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618670>.” para “Zhu, J., Xiao, B., Hipson, W., Yan, C., Coplan, R. J., & Li, Y. (2021). Social avoidance and social adjustment: The moderating role of emotion regulation and emotion lability/negativity among Chinese preschool children. *Frontiers in Psychology*, 12, 618670. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618670>”.