



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# O PAPEL DA REGULAÇÃO EMOCIONAL E DO ESTILO DE VINCULAÇÃO NA SATISFAÇÃO CORPORAL DE DESPORTISTAS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

*Teresa Afonso Correia de Sá*

Porto, julho de 2018



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# O PAPEL DA REGULAÇÃO EMOCIONAL E DO ESTILO DE VINCULAÇÃO NA SATISFAÇÃO CORPORAL DE DESPORTISTAS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

*Teresa Afonso Correia de Sá*

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Patrícia Oliveira-Silva e Professor Doutor Pedro Dias

Porto, julho de 2018





Este trabalho está integrado no projeto “Physiological indices of the deleterious effects of unrealistic media images on body satisfaction: A cross-cultural investigation” (BIALFoundation Grant: 217/16).



# Agradecimentos

Quero agradecer aos meus orientadores, Professora Doutora Patrícia Oliveira-Silva e Professor Doutor Pedro Dias, por todo o apoio, pela partilha de conhecimentos, e pela disponibilidade.

Aos participantes deste estudo, agradeço a receptividade e disponibilidade para contribuírem para a ciência.

Por fim, à minha família e amigas, o meu muito obrigada, por todo o apoio.

A todos,  
Obrigada



# Resumo

A insatisfação corporal tem repercussões marcantes, tendo sido associada ao desenvolvimento de perturbações da alimentação e da ingestão. A literatura aponta para a existência de associações entre a satisfação corporal, a regulação emocional, e a prática de atividade física, particularmente a prática de desporto, cuja ênfase não é na dimensão estética corporal. Assim, com este estudo, pretendemos relacionar a satisfação corporal com a capacidade de regulação emocional, comparando atletas com não-atletas, e explorar associações entre os estilos de vinculação, a capacidade de regulação emocional, e a satisfação corporal.

Neste estudo foram utilizadas medidas de autorrelato para avaliar a perceção do próprio quanto à satisfação corporal, repertório de regulação emocional, e estilos de vinculação, e adicionalmente, medidas psicofisiológicas para explorar mais objetivamente a capacidade de regulação emocional durante um protocolo experimental.

Os resultados do presente estudo sugerem que uma maior capacidade de regulação emocional (quando medida através de dados psicofisiológicos) e estilos de vinculação seguros, estão associados a maior satisfação corporal.

Este estudo traz mais evidência para a pertinência do treino de competências de regulação emocional adaptativas, como forma de prevenir a incidência de perturbações ao nível do comportamento alimentar e das atitudes relacionadas com o peso, nomeadamente, a insatisfação corporal.

Palavras-chave: regulação emocional, vinculação, satisfação corporal, desporto



# Abstract

Body dissatisfaction has marked implications in an individual's life and has been associated with the development of feeding and eating disorders. The literature points to the existence of associations between body satisfaction, emotion regulation, and the practice of physical activity, particularly the practice of sports that do not focus on body aesthetics. Thus, with this study, we intend to relate body satisfaction with the ability to regulate emotions, comparing athletes with non-athletes, and to explore associations between attachment styles, the ability to regulate emotions, and body satisfaction.

In this study, self-report measures were used to evaluate self-perception regarding body satisfaction, repertoire of emotion regulation, and attachment styles. Additionally, psychophysiological data was collected, during an experimental protocol, to more objectively explore the ability to regulate emotions.

The results of the present study suggest that a greater ability to regulate emotions (measured using psychophysiological data) and secure attachment styles are associated with greater body satisfaction.

This study brings further evidence for the relevance of teaching adaptive emotion regulation strategies as a way to prevent the incidence of eating disorders and weight-related attitudes, namely, body dissatisfaction.

Keywords: emotion regulation, attachment, body satisfaction, sports



# Índice

Agradecimentos.....	vii
Resumo.....	ix
Abstract.....	xi
Índice.....	xiii
Índice de Figuras.....	xv
Índice de Tabelas.....	xvii
Índice de Anexos.....	xxi
Introdução.....	1
<b>Parte 1</b>	
Enquadramento teórico.....	5
<b>Parte 2</b>	
Método.....	11
1. Amostra.....	11
2. Instrumentos.....	15
3. Protocolo experimental.....	19
4. Procedimentos de recolha de dados.....	20
5. Procedimentos de tratamento e análise de dados.....	23
<b>Parte 3</b>	
Resultados.....	24
<b>Parte 4</b>	
Discussão.....	37
<b>Parte 5</b>	
Conclusões.....	41
Bibliografia.....	43
Anexos.....	48



# Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Contour Drawing Rating Scale (CDRS; Thompson & Gray, 1995).....	35
<b>Figura 2.</b> Self-Assessment Manikin (SAM; Lang, 1980).....	36
<b>Figura 3.</b> Tarefa linha de base.....	40
<b>Figura 4.</b> Tarefas experimentais.....	40



# Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Caracterização da atividade física praticada pelos participantes.....	31
<b>Tabela 2.</b> Diferenças entre as médias relativas à satisfação Corporal (CDRS) consoante a prática de atividade física (exercício físico regular <i>versus</i> desporto de competição).....	42
<b>Tabela 3.</b> Diferenças entre as médias relativas à regulação emocional (QRE: reavaliação cognitiva e supressão emocional), e ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), consoante a prática de atividade física (exercício físico regular <i>versus</i> desporto de competição).....	43
<b>Tabela 4.</b> Diferenças entre as médias relativas à regulação emocional (dados psicofisiológicos, consoante a prática de atividade física (exercício físico regular <i>versus</i> desporto de competição) – Teste não-paramétrico.....	44
<b>Tabela 5.</b> Associação entre a satisfação corporal (três grupos: satisfeitos; insatisfeitos, idealizam figura menos volumosa; e insatisfeitos, idealizam figura mais volumosa) e os estilos de vinculação.....	44
<b>Tabela 6.</b> Associação entre a satisfação corporal (dois grupos: satisfeitos, e insatisfeitos) e os estilos de vinculação.....	45
<b>Tabela 7.</b> Associação entre a prática de atividade física (exercício físico regular <i>versus</i> desporto de competição) e os estilos de vinculação.....	46
<b>Tabela 8.</b> Diferenças entre as médias relativas à regulação emocional (QRE: reavaliação cognitiva e supressão emocional), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à satisfação corporal (CDRS), consoante o estilo de vinculação – dois grupos: seguros <i>versus</i> inseguros.....	47
<b>Tabela 9.</b> Correlações entre os instrumentos de autorrelato relativos ao estilo de vinculação (EVA), à satisfação corporal (CDRS), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à regulação emocional (QRE).....	49
<b>Tabela 10.</b> Correlações entre as medidas de regulação compósitas, criadas a partir dos dados psicofisiológicos, e os instrumentos de autorrelato relativos ao estilo de vinculação (EVA), à satisfação corporal (CDRS), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à regulação emocional (QRE).....	50

**Tabela 11.** Correlações entre as medidas de regulação compósitas, criadas a partir dos dados psicofisiológicos, e os instrumentos de autorrelato relativos ao estilo de vinculação (EVA), à satisfação corporal (CDRS), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à regulação emocional (QRE), dentro de cada grupo (exercício físico regular *versus* desporto de competição).....52





# Índice de Anexos

<b>Anexo I.</b> <i>e-flyer</i> .....	67
<b>Anexo II.</b> Formulário Online ( <i>Google Forms</i> ) para recolha da amostra e dos dados de autorrelato.....	68
<b>Anexo III.</b> Documento apresentado ao participante aquando da sua chegada ao laboratório para a realização da segunda fase do estudo [protocolo experimental – recolha de dados psicofisiológicos (atividade cardíaca) e de autorrelato (CDRS e EVA)].....	82
<b>Anexo IV.</b> Formulário Online ( <i>Google Forms</i> ) preenchido em contexto laboratorial após a recolha de dados psicofisiológicos (atividade cardíaca) (instrumentos de autorrelato: CDRS e EVA).....	83
<b>Anexo V.</b> SAMs a preencher, em papel, para cada imagem, aquando da realização da tarefa 2 – Ativação e Autorrelato – do protocolo experimental.....	89



## Introdução

A percepção que se tem do tamanho e da forma do próprio corpo define o conceito de imagem corporal – que nem sempre está relacionado com sentimentos positivos (Grogan, 2016) – sendo que, quando a imagem corporal é negativa, conduz a uma menor satisfação corporal. Há evidências que apontam para o facto de a atividade física estar relacionada positivamente com a satisfação corporal (e.g., Tiggemann & Williamson, 2000; Neumark-Sztainer, Goeden, Story, & Wall, 2004; Sanford-Martens et al., 2005; Finne, Bucksch, Lampert, & Kolip, 2011; Gaspar, Amaral, Oliveira, & Borges, 2011; Torstveit, Agedal-Mortensen, & Stea, 2015). Por outro lado, outros estudos demonstram conseguir predizer o grau de satisfação corporal consoante a qualidade da regulação emocional (e.g., Sim & Zeman, 2006; Lavender & Anderson, 2010; Borjali, Sohrabi, & Farrokhi, 2015), assim como, apontam para o facto de a prática regular de atividade física potenciar o funcionamento do sistema nervoso autónomo parassimpático (Appelhans & Luecken 2006; Thayer & Lane, 2009), associado à regulação emocional. Adicionalmente, os estilos de vinculação seguros têm também sido associados a melhor regulação emocional, enquanto que estilos de vinculação inseguros têm sido associados a uma pior percepção da imagem corporal (e.g., McKinley & Randa, 2005; Lev-Ari, Baumgarten-Katz, & Zohar, 2014; Davodi, Firoozi, & Zargar, 2016; Bekaroglu & Bozo, 2017).

Assim, pretendemos relacionar a satisfação corporal com a capacidade de regulação emocional em atletas e não-atletas.

No entanto, embora a prática de desporto esteja dependente de um elevado nível de regulação emocional, ainda são escassos os estudos que exploram a regulação emocional em atletas. Outra limitação existente na literatura é a escassez de estudos que avaliem a regulação emocional através de marcadores mais objetivos, ou seja, que não estejam dependentes da autopercepção do próprio indivíduo, como é o caso dos instrumentos de autorrelato. Uma das alternativas existentes é a utilização de medidas psicofisiológicas, sendo estas uma mais-valia

no estudo da regulação emocional, visto que nos permite avaliar a ativação de mecanismos biológicos envolvidos nesse processo, mesmo quando o indivíduo não tem acesso consciente a esse processo.

Desta forma, a utilização de medidas mais objetivas nesta área representa uma abordagem inovadora e poderá contribuir para a compreensão dos benefícios da prática de atividade física, como potencial reforço da capacidade de regulação emocional, e as suas implicações no funcionamento dos indivíduos, nomeadamente no que diz respeito à satisfação corporal. Adicionalmente, este estudo poderá contribuir para a crescente evidência da necessidade do desenvolvimento de competências de regulação emocional mais adaptativas, no sentido de prevenir o desenvolvimento de perturbações como, por exemplo, as perturbações da alimentação e da ingestão.





# Parte 1

## Enquadramento teórico

O conceito de imagem corporal tem sido definido como “as perceções, pensamentos, e sentimentos de uma pessoa sobre o seu corpo” (Grogan, 2016, para. 12). Nesta linha, surge também o conceito de insatisfação corporal, definido como “pensamentos e sentimentos negativos sobre o corpo, e que, geralmente, envolve uma discrepância entre a avaliação do próprio corpo e o corpo considerado ideal” (Grogan, 2016, para. 15), que pode ter repercussões importantes na vida de um indivíduo.

Num estudo longitudinal de Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines e Story (2006), os autores verificaram que níveis baixos de satisfação corporal estavam associados a um maior número de comportamentos que comprometem a saúde como, por exemplo, comportamentos de controlo de peso não saudáveis e ingestão compulsiva<sup>1</sup>, além de um menor número de comportamentos que promovem a saúde como, por exemplo, a atividade física. Por outro lado, os mesmos autores encontraram uma forte e consistente relação entre satisfação corporal e comportamentos associados a saúde (e.g., atividade física).

Num outro estudo de Tiggemann e Williamson (2000), os autores propuseram estudar o efeito da quantidade de exercício físico praticado na satisfação corporal e na autoestima, consoante o sexo e a idade, tendo obtido correlações neutras e positivas para os homens jovens e adultos e para as mulheres adultas – isto é, à medida que a quantidade de exercício físico aumentava, a satisfação corporal e a autoestima mantinham-se ou aumentavam. Contudo, o mesmo não se verificou para as mulheres jovens – à medida que a quantidade de exercício físico

---

<sup>1</sup> O autor Glenn Waller (2002) descreve a ingestão compulsiva como tendo duas componentes – que nem sempre estão ligadas – (1) consumo de grandes quantidades de comida num curto espaço de tempo e (2) sensação de perda de controlo durante a ingestão.

aumentava, a satisfação corporal e a autoestima diminuían. Os autores sugerem que este último resultado poderá ser explicado pelas pressões socioculturais impostas às mulheres jovens.

Em geral, constatamos que existe na literatura uma associação positiva entre atividade física e satisfação corporal, sendo esta uma das hipóteses do estudo proposto.

No que diz respeito à satisfação corporal, a regulação emocional tem tido um papel de destaque. Gross (1998) define a regulação emocional como “um processo através do qual influenciamos que emoções temos, quando as temos, e como as experienciamos ou expressamos” (p. 275). De acordo com este mesmo autor (Gross, 2014), este processo incide em três características centrais: (1) ativação de um objetivo (intrínseco e/ou extrínseco) de forma a modificar o processo de geração da emoção [isto é, estabelecimento de um objetivo]; (2) envolvimento dos processos (explícitos e/ou implícitos) responsáveis pela alteração da trajetória da emoção [isto é, seleção de estratégia(s)]; e (3) impacto nas dinâmicas da emoção (latência, período até ao auge, magnitude, duração, e compensação de respostas nos domínios experiencial, comportamental ou fisiológico) [isto é, resultados]. Os objetivos deste processo de regulação emocional, podem passar por aumentar ou reduzir emoções positivas ou negativas, consoante ‘considerações hedónicas’ (isto é, aumentar o prazer e diminuir a dor) ou ‘considerações instrumentais’ (isto é, mudar as emoções a fim de alcançar determinado resultado que possui alguma utilidade) (Gross, 2014; Tamir, 2009). Além disto, de acordo com Gross (2014), consoante a estratégia de regulação emocional utilizada e a fase em que é implementada, os resultados da regulação emocional serão diferentes. Neste sentido, este autor conclui que diferentes estratégias de regulação emocional irão, como tal, ter diferentes consequências a vários níveis – afetivo, cognitivo e social.

Sim e Zeman (2006) verificaram que entre três variáveis da regulação emocional (afeto negativo, consciência emocional, e *coping* desadaptativo diante de emoções negativas), o afeto negativo predizia significativamente a insatisfação corporal em jovens adolescentes do sexo feminino. No caso de uma fraca consciência emocional e um *coping* desadaptativo com emoções negativas, estes não prediziam significativamente a insatisfação corporal. Isto, segundo os autores, poderá ter implicações no comportamento alimentar destas jovens que, como forma de aliviar um estado emocional negativo, frequentemente difícil de identificar, poderão desenvolver sintomas de uma Perturbação da Alimentação e da Ingestão (PAI).

Adicionalmente, Lavender e Anderson (2010) concluíram que dificuldades na regulação emocional eram responsáveis pela variância na insatisfação corporal, em jovens do sexo masculino, particularmente a não aceitação de respostas emocionais (após a experiência de um estado emocional negativo ou indesejado). Segundo os autores, “uma tendência para reagir

negativamente face às experiências emocionais primárias do próprio pode colocar alguns homens em maior risco de se envolverem em comportamentos desadaptativos de forma a lidar com ambos os estados emocionais” (p. 355).

Mais recentemente, Borjali, Sohrabi e Farrokhi (2015) encontraram uma relação positiva entre dificuldades na regulação emocional, distúrbios na imagem corporal, e PAI, numa população de estudantes. Os mesmos autores verificaram que as dificuldades na regulação emocional tinham um papel mediador na relação entre distúrbios na imagem corporal e PAI. Segundo os autores, estes resultados sugerem que, quando experienciadas emoções negativas, indivíduos com distúrbios na imagem corporal (como, por exemplo, insatisfação corporal), poderão ter falta de estratégias eficazes para gerirem estas emoções, incorrendo, conseqüentemente, em estratégias desadaptativas, como aquelas associadas às PAI, como forma de lidarem com essas emoções.

Ainda, o estudo de Lafrance Robinson, Kosmerly, Mansfield-Green e Lafrance (2014) sugere que o sexo, índice de massa corporal, e dificuldades na regulação emocional estão relacionados com perturbações no comportamento e atitudes alimentares.

Já Lavell, Webb, Zimmer-Gembeck e Farrell (2018) constataram que, entre adolescentes, aqueles que relatavam melhor clareza emocional e maior acesso percebido a estratégias eficazes de regulação emocional, indicavam menos sintomas de perturbação dismórfica corporal, ou seja, uma maior capacidade de regulação emocional estava associada a uma melhor percepção da imagem corporal. Segundo os autores, estes resultados sugerem que os adolescentes com maior número de sintomas de perturbação dismórfica corporal têm maior propensão para serem pouco claros ou sentirem-se confusos em relação aos seus sentimentos, o que pode refletir uma percepção pobre, que, por sua vez, pode dificultar a identificação de estratégias adequadas para regular esse sofrimento. Os autores demonstraram ainda que alguns componentes associados à *mindfulness*, como agir em consonância com o momento presente e não se julgar, estavam associados a menores sintomas de perturbação dismórfica corporal. De acordo com os autores, estes resultados sugerem que os adolescentes com maiores preocupações ao nível da sua aparência, ou sintomas de perturbação dismórfica corporal, poderão demonstrar um défice relativo na capacidade de focar no momento presente, e poderão ser também mais críticos no que diz respeito aos seus pensamentos e sentimentos.

Com isto, a literatura, evidencia então uma associação positiva entre menor capacidade de regulação emocional e insatisfação corporal, sendo esta uma das hipóteses que consideraremos no estudo que iremos desenvolver.

Algumas linhas de estudo têm demonstrado que a prática desportiva está relacionada com maior satisfação corporal e está associada a menor prevalência de PAI (Neumark-Sztainer, Goeden, Story, & Wall, 2004; Sanford-Martens et al., 2005; Finne, Bucksch, Lampert, & Kolip, 2011; Gaspar, Amaral, Oliveira, & Borges, 2011; Torstveit, Agedal-Mortensen, & Stea, 2015). Segundo Neumark-Sztainer e colegas (2004) esta relação poderá dever-se ao facto de uma maior atividade física se traduzir em sentimentos de maior competência e condição física, e numa menor insatisfação com a aparência física real, e com a aparência física percebida. Wollenberg, Shriver e Gates (2015) compararam estudantes universitárias, do sexo feminino, atletas e não-atletas e concluíram que as estudantes atletas relatavam menor prevalência de perturbações no comportamento alimentar e menor dificuldade na regulação das suas emoções comparativamente às não-atletas.

Como já constatado anteriormente, existem estudos que apontam para o facto de a atividade física estar associada a uma maior satisfação corporal. Mais especificamente, a prática desportiva – cuja ênfase não é na dimensão estética corporal – parece, segundo múltiplos estudos, estar associada a uma maior satisfação corporal. Como tal, esta associação será considerada neste estudo. Além disto, a literatura aponta também para a presença de menor dificuldade na regulação emocional na população atleta, pelo que consideraremos também esta associação.

A investigação sobre vinculação tem apontado para a relação entre a sua qualidade e a regulação emocional (Cassidy, 1994), sendo proposto que a primeira poderá justificar as idiosincrasias no que diz respeito à última. Segundo a mesma autora, os “indivíduos caracterizados pela capacidade flexível de integrar tanto emoções positivas como negativas têm geralmente uma vinculação segura; por outro lado, indivíduos caracterizados por um afeto negativo limitado ou exacerbado têm uma maior probabilidade de terem uma vinculação insegura (Cassidy, 1994, p. 247). De acordo com Bowlby (1980/1988), os estilos de vinculação aludem a padrões de comportamento – que, geralmente, persistem durante o ciclo vital, mas que não são, necessariamente imutáveis – que nos inclinam a criar laços emocionais com certos indivíduos e que moderam estes mesmos laços. Estes padrões comportamentais, de acordo com a teoria da vinculação, desenvolvem-se no contexto de relações de prestação de cuidados no início da vida, passando ao longo do desenvolvimento a internalizar-se como modelos cognitivo-emocionais, de natureza dinâmica, que guiam o comportamento na relação com os outros (Bowlby, 1980/1988). De uma forma geral, os padrões comportamentais remetem para diferenças individuais ao nível da segurança da vinculação, tendo a investigação empírica sobre vinculação identificado, em crianças, três principais padrões comportamentais (seguro,

inseguro-evitante e inseguro-ambivalente) e, em adultos, padrões representacionais, também denominados estilos de vinculação (seguro-autónomo, inseguro-desligado, inseguro-preocupado (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). A estes padrões correspondem diferenças em termos da ativação do sistema de vinculação, tendo os estilos ou padrões inseguros vindo a ser associados a uma hiperativação (inseguro-ambivalente ou preocupado) ou a uma desativação (inseguro-evitante ou desligado) do sistema de vinculação (Cassidy & Kobak, 1988; Dozier & Kobak, 1992).

Bekaroglu e Bozo (2017) constataram que indivíduos com estilos de vinculação ansiosos ou ambivalentes apresentavam dificuldades na regulação emocional, nomeadamente no que diz respeito à identificação de emoções negativas, a ter objetivos para lidar com emoções negativas, e à explicação das suas emoções.

Já McKinley e Randa (2005) concluíram que estilos de vinculação ansiosos, que representam sensibilidade à rejeição, prediziam significativamente os níveis de satisfação corporal de mulheres com idades entre os 18 e os 94 anos, isto é, maiores níveis de ansiedade estavam associados a menores níveis de satisfação corporal. Por outro lado, estilos de vinculação evitantes, que representam evitamento de proximidade, não prediziam satisfação corporal. Segundo as autoras, estes resultados poderão ter que ver com o facto de os estilos de vinculação ansiosos, dadas as suas características como, por exemplo, a sensibilidade à rejeição, serem mais marcantes na predição de experiências corporais negativas do que os estilos caracterizados por evitamento de proximidade, isto é, estilos evitantes. Lev-Ari, Baumgarten-Katz e Zohar (2014), verificaram o mesmo que McKinley e Randa (2005), ou seja, estilos de vinculação ansiosos, mas não os evitantes, prediziam insatisfação corporal em mulheres com idades entre os 18 e os 42 anos. Estes autores referem o facto de as mulheres com estilos de vinculação ansiosos “preocupa[rem-se] mais com interações sociais e com relacionamentos interpessoais do que mulheres com estilos de vinculação evitantes e, como tal, estarão mais propensas a sentir insatisfação corporal” (p. 467).

Curiosamente, Davodi, Firoozi e Zargar (2016) constataram, no seu estudo, que preocupações com a imagem corporal, estilos de vinculação inseguros (ambivalentes e evitantes), e estratégias negativas de regulação emocional cognitiva estavam associados e prediziam sintomas de PAI. Adicionalmente, Van Durme, Goossens, Bosmans e Braet (2017) demonstraram a relação entre estilos de vinculação ansiosos e sintomas bulímicos através da ruminação, e a relação entre estilos de vinculação evitantes e sintomas bulímicos através do controlo emocional, em adolescentes. Desta forma, os autores sugerem que os adolescentes adotam diferentes estratégias para regular o sofrimento emocional com base na qualidade da

sua vinculação, e que estas estratégias, a longo prazo, poderão propiciar o desenvolvimento de problemas psicológicos como, neste caso, sintomas bulímicos.

Dias, Soares, Klein, Cunha, e Roisman (2011) revelaram ainda, num estudo que se propunha a examinar relações entre vinculação (através da *Adult Attachment Interview* [AAI] - George, Kaplan, & Main, 1985) e regulação autonómica (através da atividade eletrodérmica) nas PAI, que os estilos de vinculação inseguros eram prevalentes nas PAI, e estavam associados a maiores incrementos no nível de condutância da pele, face à linha de base, durante a AAI, o que significa uma maior reatividade autonómica. Por outro lado, os estilos seguros evidenciaram menor reatividade autonómica, o que sugere o uso de estratégias de regulação emocional mais adaptativas por parte dos indivíduos classificados como seguros.

Assim, existe na literatura uma associação entre estilos de vinculação inseguros e uma menor capacidade de regulação emocional e menor satisfação corporal. Desta forma, um dos objetivos deste estudo é explorar associações entre o estilo de vinculação, e a regulação emocional e a satisfação corporal.

Diante do que foi exposto, conclui-se que a literatura aponta para o facto de a regulação emocional estar relacionada com a satisfação corporal, mais concretamente, para o facto de uma maior capacidade de regulação emocional estar associada a uma maior satisfação corporal. Por sua vez, em múltiplos estudos, a satisfação corporal surge ligada à prática desportiva, especificamente, no sentido da prática desportiva estar associada a uma maior satisfação corporal. Adicionalmente, a prática desportiva surge também associada a melhor regulação emocional. Também há evidência de que os estilos de vinculação conseguem prever a capacidade de regulação emocional e o nível de satisfação corporal, particularmente, pela associação de estilos de vinculação inseguros a uma menor capacidade de regulação emocional e a menores níveis de satisfação corporal. Com isto, o principal objetivo deste estudo é relacionar a satisfação corporal com a capacidade de regulação emocional em atletas e não-atletas. Os objetivos específicos deste estudo são: (a) comparar atletas e não-atletas quanto à capacidade de regulação emocional, avaliada através de instrumentos de autorrelato e de indicadores psicofisiológicos; (b) explorar a relação entre a capacidade de regulação emocional e a satisfação corporal nos vários grupos; e (c) explorar o papel do estilo de vinculação na relação entre regulação emocional e satisfação corporal.

# Parte 2

## Método

### 1. Amostra

A amostra é constituída por atletas jovens-adultos – isto é, indivíduos, com idades entre os 18 e os 30 anos, que praticam desporto de competição – e por não-atletas jovens-adultos – isto é, no caso concreto deste estudo (de forma a evitar discrepâncias fisiológicas significativas), indivíduos, com idades entre os 18 e os 30 anos, que praticam atividade física regularmente, consoante as recomendações da *World Health Organization* (WHO, 2010), ou seja, pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana ou 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana / atividades de fortalecimento muscular duas ou mais vezes por semana.

Para o recrutamento dos participantes foi criado um *e-flyer* (Anexo I), que foi divulgado através das redes sociais (*Facebook* e *LinkedIn*), via *e-mail* (para associações de estudantes, clubes/associações desportivos/as, ginásios, entre outros). O *e-flyer* foi também impresso e distribuído em ginásios, universidades, clubes/associações desportivos/as, entre outros locais. Recorremos ainda a alguns contactos pessoais, que nos permitiram contactar pessoalmente com atletas de desportos de competição.

Participaram neste estudo 42 indivíduos, entre os 18 e os 30 anos ( $M = 22.88$ ,  $DP = 3.501$ ), 24 dos quais são do sexo feminino (57%) e 18 do sexo masculino (43%). Vinte e três destes participantes praticam exercício físico regularmente (55%) (grupo não-atletas) e 19 praticam desporto de competição (45%) – todos eles de equipa – (grupo atletas). No que diz respeito ao nível de escolaridade, 15 afirmam ter a licenciatura (36%), 14 o mestrado (33%), 12 o 12.º ano (29%), e um o 9.º ano (2%). A caracterização da atividade física praticada pelos

participantes será descrita na Tabela 1. Apenas três disseram ter um diagnóstico psiquiátrico como, por exemplo, ansiedade e depressão. Nenhum destes participantes estava disponível para a segunda fase do estudo.

**Tabela 1*****Caracterização da atividade física praticada pelos participantes***

		Amostra (N = 42)	
		n	
Prática de atividade física			
Desporto de competição		19	
Exercício físico regularmente		23	
Prática de desporto de competição (n = 19)		Prática de exercício físico regular (n = 23)	
n		n	
Tipo		Tipo	
de equipa	19	Atividade física aeróbica (e.g., corrida, caminhada, ciclismo, natação, etc.)	6
Duração		Atividades de fortalecimento muscular (e.g., musculação)	3
há entre dois a cinco anos	3	Ambas	14

---

há cinco anos ou mais	16	Regularidade	
Modalidade		entre duas a três vezes / semana	14
Pólo aquático	9	quatro ou mais vezes / semana	9
Futebol	5	Duração (por treino/sessão)	
Andebol	1	Entre meia hora e uma hora	5
Basquetebol	1	Entre uma hora e duas horas	14
Futsal	1	Duas horas ou mais	4
Hip Hop	1	Praticou desporto de competição	
Voleibol	1	Sim	15
Federação		Não	8
Sim	18		
Não	1		

---

Aquando da formulação do projeto, foi calculado o tamanho da amostra tendo em conta os tamanhos dos efeitos de dois estudos semelhantes ao presente (Sim & Zeman, 2006 e Lavender & Anderson, 2010). No entanto, dado o tempo disponível para realizar este estudo e dados alguns constrangimentos no recrutamento da amostra, este número não foi alcançado.

Dos 42 participantes, apenas 15 concordaram em participar na segunda fase do estudo, isto é, no protocolo experimental em contexto laboratorial.

## 2. Instrumentos

Para a recolha de dados foram utilizados instrumentos de autorrelato e instrumentos de registo neurofisiológico, que serão descritos de seguida.

***Emotion Regulation Questionnaire*** (ERQ; Gross & John, 2003 – traduzido e validado por Vaz & Martins, 2009 – Questionário de Regulação Emocional [QRE])

Trata-se de um questionário de autorrelato, com 10 itens e escala de resposta do tipo *Likert* (7 pontos), cujo objetivo é avaliar a “*utilização de estratégias de regulação emocional implementadas, nomeadamente da reavaliação cognitiva* [isto é, “mudar como pensamos sobre determinada situação de forma a diminuir o seu impacto emocional” (Gross, 2002, p. 281)] e da *supressão emocional* [isto é, “inibir comportamentos em curso que expressam emoções” (Gross, 2002, p. 281)]” (Vaz & Martins, 2009, p. 100-101).

Relativamente à fidelidade deste instrumento, segundo Vaz & Martins (2009), a análise de consistência interna revelou *alphas* de Cronbach “que permitem concluir que ambas as escalas apresentam níveis aceitáveis de homogeneidade, com valores próximos dos obtidos no instrumento original” (*alphas* de .76 e .65 versus .80 e .73 na versão original, nas escalas: reavaliação cognitiva e supressão emocional, respetivamente) (p. 89). No que diz respeito à estabilidade temporal, segundo Vaz & Martins (2009), “os resultados obtidos para a precisão de teste-reteste com seis semanas de intervalo para ambas as escalas foram altamente significativos, com resultados de .44 ( $p < .001$ ) para a escala de reavaliação cognitiva e de .53 ( $p < .001$ ) para a escala de supressão emocional” (p. 90).

***Range and Differentiation of Emotional Experience Scale*** (Kang & Shaver, 2004; traduzido e validado por Vaz & Martins, 2009 – Escala de Avaliação do Repertório e de Capacidade de Diferenciação Emocional [EARCDE])

Trata-se de um questionário de autorrelato, com 14 itens e escala de resposta do tipo *Likert* (7 pontos), cujo objetivo é “avaliar a natureza e as características dos indivíduos no âmbito da complexidade emocional” (Vaz & Martins, 2009, p. 62) em termos de dois fatores: (1) repertório emocional [isto é, “amplitude da variedade de experiências emocionais” (Kang & Shaver, 2004, p. 689] e (2) diferenciação emocional [isto é, “propensão para fazer ou não distinções subtis dentro de categorias de emoção” (Kang & Shaver, 2004, p. 689)].

Relativamente à fidelidade deste instrumento, segundo Vaz e Martins (2009), a análise de consistência interna revelou *alphas* de Cronbach “que permitem concluir que ambas as escalas apresentam níveis aceitáveis de homogeneidade, com valores próximos dos obtidos no instrumento original” (*alphas* de .63, .82, e .80 *versus* .82, .79, e .85 na versão original, nas escalas: repertório emocional, diferenciação emocional, e total, respetivamente) (p. 84). No que diz respeito à estabilidade temporal, segundo Vaz e Martins (2009), “os resultados obtidos para a precisão de teste-reteste com seis semanas de intervalo para ambas as escalas e para o instrumento total foram altamente significativos (...) [tendo sido obtidas] correlações de .52 ( $p < .001$ ) para as escalas repertório emocional e diferenciação emocional e de .56 ( $p < .001$ ) para o total da escala” (p. 85).

***Contour Drawing Rating Scale*** (CDRS; Thompson & Gray, 1995; traduzido e validado por Francisco, Narciso, & Alarcão, 2012)

Este instrumento é composto por uma sequência de nove figuras do sexo feminino e nove figuras do sexo masculino, ordenadas da menos volumosa para a mais volumosa (Francisco, Narciso, & Alarcão, 2012) (Figura 1) e avalia a insatisfação com a imagem corporal através da discrepância entre aquilo que o indivíduo considera como sendo a sua aparência atual *versus* a aparência que considera ideal – isto é, a discrepância entre as figuras que o indivíduo elege para expressar a sua posição relativamente a cada uma delas.

Para avaliarem a validade convergente da CDRS, Francisco, Narciso e Alarcão (2012) determinaram “o coeficiente de correlação entre a figura da CDRS selecionada como a imagem corporal atual (ICA) dos participantes e o peso, bem como entre a ICA e o IMC” (p. 79) ( $r = .65, p < .01$  e  $r = .72, p < .01$ , respetivamente, isto é, correlações fortes). Relativamente ao estudo

da estabilidade temporal (teste-reteste), foi “utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson* entre os valores de discrepância com a aparência atual nas duas aplicações ( $r = .91, p < .01$ , isto é, associação de magnitude elevada)” (p. 80).

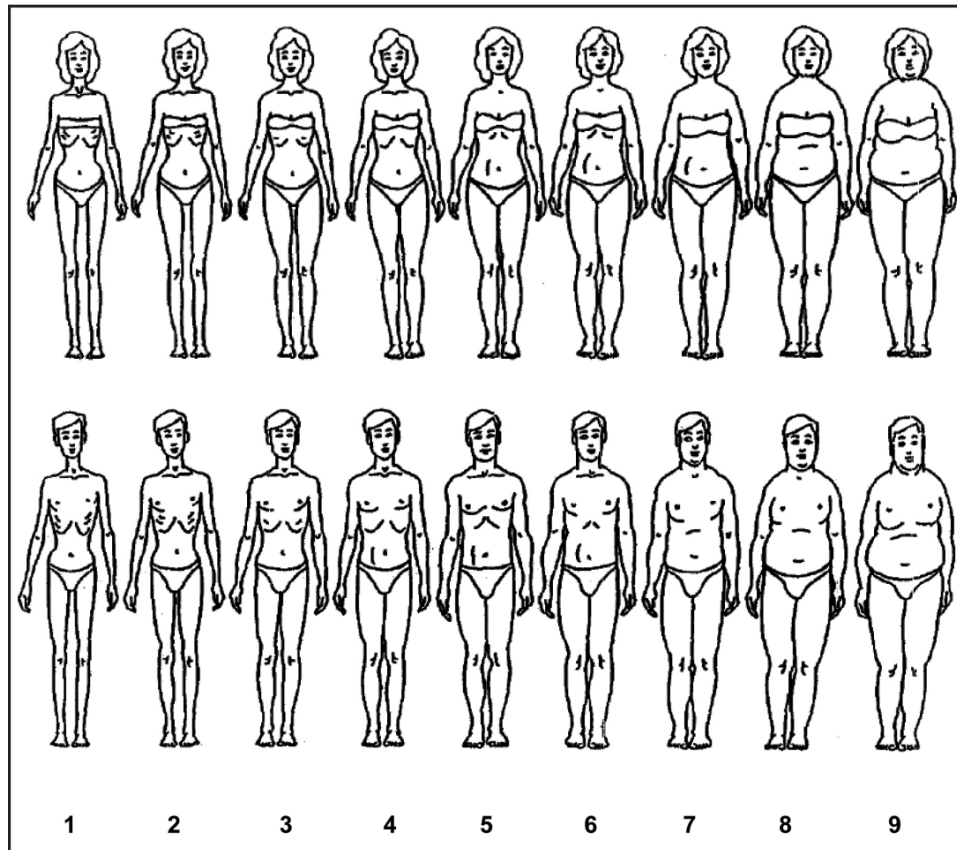


Figura 1. *Contour Drawing Rating Scale* (CDRS; Thompson & Gray, 1995)

**Escala de Vinculação do Adulto (EVA;** (Collins & Read, 1990; traduzida e validada por Canavarro, 1995)

Trata-se de um questionário de autorrelato, com 18 itens e escala de resposta do tipo *Likert* (5 pontos), cujo objetivo é avaliar a vinculação no adulto. Estes itens confluem em três dimensões: *Ansiedade*, *Conforto com a Proximidade* e *Confiança nos Outros* - a dimensão *Ansiedade* “avalia o grau em o que o indivíduo se sente preocupado com a possibilidade de ser abandonado ou rejeitado”; a dimensão *Conforto com a Proximidade* “avalia a forma como o indivíduo se sente confortável ao estabelecer relações próximas e íntimas”; por fim, a dimensão *Confiança nos Outros* “avalia a forma como os indivíduos sentem poder depender de outros em situações em que necessitam deles” (Canavarro, Dias e Lima, 2006, s/ p.).

## **Self-Assessment Manikin (SAM; Lang, 1980)**

Trata-se de uma técnica de avaliação pictórica não-verbal que pretende medir o *arousal* / ativação e a valência associados à reação afetiva do indivíduo face a determinado estímulo (Bradley & Lang, 1994). Este instrumento é então composto por uma sequência de cinco figuras referentes ao *arousal* / ativação, às quais associamos uma escala de *likert* de 9 pontos, em que o 1 corresponde a calmo, o 5 corresponde a pouco ativado, e o 9 corresponde a muito ativado; e cinco figuras referentes à valência, às quais associamos também uma escala de *likert* de 9 pontos, em que o 1 corresponde a negativo, o 5 corresponde a neutro, e o 9 corresponde a positivo (Figura 2).

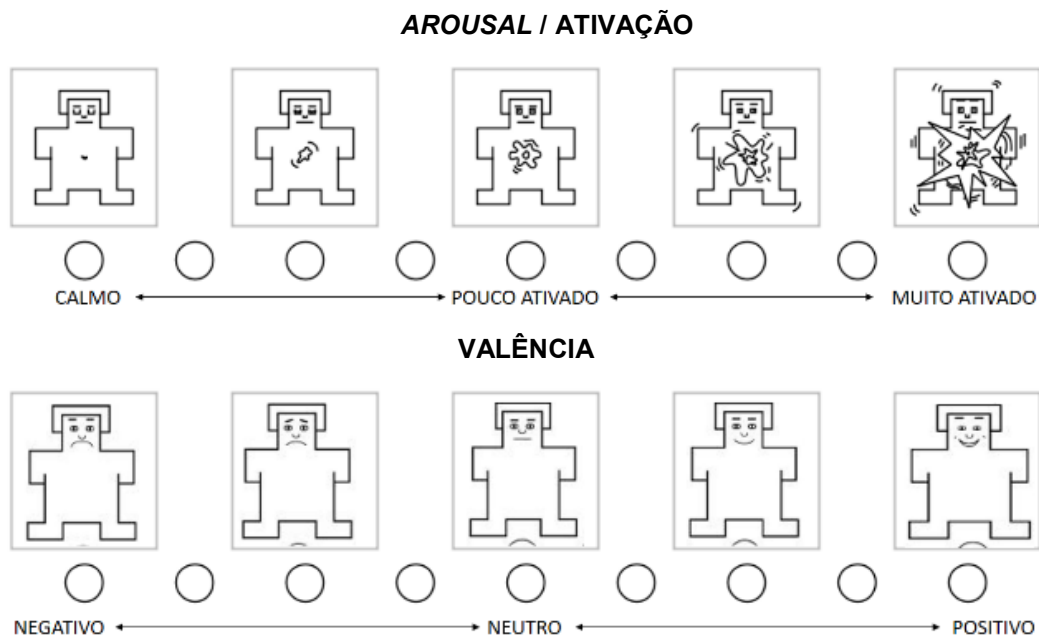


Figura 2. *Self-Assessment Manikin* (SAM; Lang, 1980)

## **Sistema modular BIOPAC**

Os dados psicofisiológicos foram monitorizados através do sistema modular BIOPAC MP160 (BIOPAC System Inc, Santa Barbara, CA) conectado ao bioamplificador ECG100C para permitir a monitorização da atividade cardíaca do indivíduo durante todo o procedimento experimental.

O protocolo experimental, em contexto laboratorial, que desenvolvemos neste estudo será descrito de seguida.

### 3. Protocolo experimental

A preparação do protocolo experimental envolveu a criação de um documento que era apresentado ao participante aquando da sua chegada ao laboratório para a realização da segunda fase do estudo (Anexo III). Consistia na resposta a algumas perguntas de caracterização, por exemplo, o nível de fadiga naquele dia, o consumo de café, álcool, e/ou tabaco, já que estes aspetos influenciam o funcionamento fisiológico normativo do sujeito e, consequentemente, o desempenho cognitivo e afetivo durante as tarefas.

O protocolo experimental em contexto laboratorial (segunda fase do estudo) consistiu no desenvolvimento de duas tarefas computadorizadas: (1) Ativação e Regulação Emocional (sistema fisiológico), e (2) Ativação e Autorrelato (resposta emocional), enquanto foi registada a atividade cardíaca do participante através do BIOPAC.

Inicialmente os participantes realizaram uma tarefa de linha de base com o objetivo de registar o funcionamento fisiológico basal (ou em descanso) do participante, de forma a comparar o padrão de responsividade durante a estimulação emocional. A tarefa de linha de base consistiu na visualização de 15 imagens de objetos (cinco segundos cada), intercaladas com uma cruz fixação (cinco segundos cada).

Após a tarefa de linha de base (Figura 3), o participante procedia para a tarefa 1, que se prende com a visualização de 24 imagens estáticas (10 segundos cada – períodos de Ativação), intercaladas com uma cruz fixação (10 segundos cada – períodos para a Regulação Emocional) (Figura 4). As imagens dividem-se em duas condições diferentes: a geral – sem relação direta com as variáveis – e a específica – com relação direta com as variáveis, ou seja, imagens relacionadas com a prática de atividade física (exercício físico regular, e desporto) e a satisfação corporal. As 12 imagens da condição geral foram então selecionadas da base de dados *International Affective Picture System* (IAPS; Lang et al., 1999; traduzido e adaptado por Soares, Pinheiro, Costa, Frade, Comesaña, & Pureza, 2015), consoante o nível de *arousal* e a valência evocados: 6 imagens com elevado nível de *arousal* e valência positiva, e 6 imagens com elevado nível de *arousal* e valência negativa. O IAPS trata-se de uma base de dados amplamente utilizada na investigação, que contém imagens afetivas associadas a vários

cenários da vida real que são utilizadas na indução de diferentes estados emocionais. Possui várias categorias de imagens (positivas e negativas), por exemplo, violência, família, sexualidade, saúde, mutilação, entre outras. Para cada imagem do IAPS, há uma avaliação subjetiva da valência, da ativação, bem como, da dominância (não utilizada neste estudo). Foi criada originalmente para a população americana, tendo sido posteriormente validada para a população portuguesa por Soares, Pinheiro, Costa, Frade, Comesaña e Pureza (2015). Adicionalmente, vários estudos que utilizaram medidas fisiológicas demonstraram que os estímulos do IAPS são capazes de desencadear alterações no sistema nervoso autónomo e somático, mesmo com uma simples exposição breve aos estímulos (Vila, 2000, cit. in Arriaga, Esteves, & Monteiro, 2007).

As 12 imagens da condição específica são imagens cujo conteúdo remete para a prática de exercício físico, para o desporto de competição, e para a condição física/o corpo, dado ser expectável que estes conteúdos sejam particularmente relevantes e ativadores para estes participantes, já que estão envolvidos na prática de exercício físico e/ou no desporto de competição. Dois juízes selecionaram as 6 imagens com valência positiva, e as 6 imagens com valência negativa, que foram retiradas do *Google Images*. As 24 imagens foram randomizadas em duas sequências diferentes (A e B) para evitar o efeito da ordem de apresentação das imagens. Estas sequências foram alternadas dentro dos dois grupos: atletas e não-atletas.

Após a tarefa 1, os participantes realizavam a segunda e última tarefa experimental, que envolvia a apresentação de todas as imagens novamente, durante um período de tempo mais curto (2 segundos cada), intercaladas com uma cruz fixação, sem tempo definido, para resposta ao SAM, com o propósito de recolher dados de autorrelato a respeito do nível de ativação e valência percebidos aquando da visualização de cada imagem (Figura 4). Para cada imagem os participantes deviam posicionar-se sobre “como se sentiram ao observar a imagem”, respondendo num contínuo de ‘calmo’ a ‘muito ativado’, e “o que sentiram ao observar a imagem”, respondendo num contínuo de ‘negativo’ a ‘positivo’ (Anexo V). Optou-se por separar as duas tarefas (tarefa de (1) Ativação e Regulação Emocional *versus* (2) Ativação e Autorrelato) na medida em que a realização da última, isto é, resposta ao SAM, poderia influenciar a regulação emocional dos participantes pelo facto de ser um estímulo distrator (sendo a distração uma das várias estratégias de regulação emocional).

#### 4. Procedimentos de recolha de dados

Para a recolha da amostra e dos dados de autorrelato, criámos um formulário *online* (através do *Google Forms*) (Anexo II), que continha, no seu início, uma breve explicação do estudo e respetivos objetivos, bem como o consentimento informado. De seguida, o formulário focava-se na existência e regularidade da prática de exercício físico (consoante as recomendações da WHO) / desporto de competição, dados sociodemográficos, resposta ao QRE e à EARCDE e, posteriormente, questionava o participante sobre se concordava em participar na segunda fase do estudo (isto é, no protocolo experimental descrito acima, que implica a recolha de dados psicofisiológicos em contexto laboratorial). Caso o participante concordasse em participar nesta segunda fase, era-lhe solicitado que fornecesse o seu *e-mail* e contacto telefónico (opcional), de forma a viabilizar a marcação da recolha de dados, terminando assim a submissão do formulário. Caso o participante não se disponibilizasse para realizar a segunda fase, era-lhe pedido ainda que respondesse ao CDRS e à EVA (de forma a conseguirmos obter dados referentes a todas as variáveis de interesse deste estudo), terminando então a submissão do formulário após o preenchimento destes instrumentos.

Os participantes que concordaram em participar na segunda fase foram contactados via *e-mail* de forma a serem agendadas as recolhas de dados. Antes das mesmas, os participantes eram instruídos para que não consumissem café, álcool, e/ou tabaco, pelo menos uma hora antes da recolha, e para trazerem roupa que permitisse fácil acesso às clavículas e ombros para a colocação dos elétrodos.

Aquando da chegada dos participantes ao local de recolha, era-lhes apresentado um documento com algumas questões sobre o seu estado naquele dia (como mencionado acima no ponto 3), e com o consentimento informado (Anexo III). Após o preenchimento deste documento, prosseguiam para as tarefas experimentais computadorizadas. Durante as tarefas, foi então recolhida uma modalidade fisiológica – a atividade cardíaca – uma medida complexa, e que envolve tanto a resposta de ativação como o esforço de regulação emocional (Cacioppo, Tassinari, & Berntson, 2007). A partir do eletrocardiograma foi calculada a frequência cardíaca para cada momento de interesse, em batimentos por minuto. O registo do eletrocardiograma foi realizado através de uma montagem do tipo LEAD-II ajustada, com um elétrodo no meio de cada uma das clavículas, e um terceiro elétrodo no topo superior do ombro esquerdo. Finalizadas as tarefas e o registo da atividade cardíaca, era solicitado aos participantes que preenchessem os dois últimos questionários relativos à satisfação corporal (CDRS) e à



vinculação (EVA), via formulário *online* (Anexo IV).

## 5. Procedimentos de tratamento e análise de dados

Os procedimentos de tratamento e análise de dados consistiram nos seguintes passos: (1) pré-processamento do sinal do eletrocardiograma (ECG), que consistiu em eliminar possíveis fontes de interferências e/ou ruído (e.g., quando o participante se mexe), recorrendo à inspeção visual para deteção de potenciais fontes de artefactos e utilização de filtros (utilização de dois filtros, nomeadamente de 1 e 35 Hz); (2) cálculo da Frequência Cardíaca [FC] a partir do eletrocardiograma; (3) seleção de áreas de interesse no sinal [tarefa linha de base, tarefa Ativação e Regulação Emocional, e tarefa Ativação e Autorrelato]; (4) cálculo das médias da FC para cada momento de interesse (isto é, linha de base, ativação durante a visualização das imagens gerais e específicas, e regulação emocional durante a cruz de fixação); (5) ajuste da FC à linha de base de cada indivíduo; (6) criação de uma variável compósita intervalar através da subtração entre o valor ajustado à linha de base aquando da Regulação Emocional e o valor aquando da Ativação, para ambas as condições [geral e específica] e para todas as imagens – que nos permitiu perceber se o participante conseguiu regular-se após a visualização das imagens (isto é, FC diminuiu ou manteve-se, ou se, por outro lado, a sua FC aumentou) e que é, portanto, a nossa medida de capacidade de regulação emocional; e (7) exportação dos dados e análise estatística, com o auxílio do *Statistical Package for Social Sciences* [SPSS].

## Parte 3

### Resultados

De acordo com os nossos objetivos, começamos então por analisar a existência de diferenças nas médias da medida de satisfação corporal (CDRS) consoante a prática de atividade física (desporto de competição *versus* exercício físico regular) (Tabela 2). Porém, realizado o Teste T para amostras independentes, este não apurou diferenças significativas,  $t(40) = 0.31$ ,  $p = .755$ .

**Tabela 2**

*Diferenças entre as médias relativas à satisfação Corporal (CDRS) consoante a prática de atividade física (exercício físico regular versus desporto de competição)*

		Prática de atividade física <sup>a</sup>		
		Exercício físico regular (n = 23)	Desporto de competição (n = 19)	
		M (DP)		t (40)
CDRS	Satisfação Corporal	8.09 (0.79)	8 (1)	0.31

<sup>a</sup> N = 42

<sup>b</sup> Diferença não significativa,  $p = .755$

Por outro lado, no que diz respeito às medidas de regulação emocional (QRE: reavaliação emocional e supressão emocional), e do repertório e diferenciação emocional (EARCDE), apuraram-se diferenças significativas ao nível do repertório emocional, consoante

a prática de atividade física,  $t(40) = 2.41$ ,  $p = .020$ . Assim, verificamos que os participantes que praticam exercício físico regularmente reportam maior amplitude da variedade de experiências emocionais ( $M = 23.87$ ;  $DP = 5.25$ ) do que os que praticam desporto de competição ( $M = 19.89$ ;  $DP = 5.38$ ) (Tabela 3).

**Tabela 3**

*Diferenças entre as médias relativas à regulação emocional (QRE: reavaliação cognitiva e supressão emocional), e ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), consoante a prática de atividade física (exercício físico regular versus desporto de competição)*

		Prática de atividade física <sup>a</sup>		$t(40)$
		Exercício físico regular (n = 23)	Desporto de competição (n = 19)	
		M (DP)		
QRE	Reavaliação Cognitiva	24.78 (6.04)	24.16 (6.01)	0.33
	Supressão Emocional	17.26 (4.81)	18.21 (5.73)	-0.58
EARCDE	Repertório Emocional	23.87 (5.25)	19.89 (5.38)	.241*
	Diferenciação Emocional	32.09 (8.95)	29.11 (9.43)	1.05

<sup>a</sup> N = 42

\*  $p < .05$

Desta forma, examinamos se, ao contrário do constatado nas medidas de autorrelato de regulação emocional, nas medidas psicofisiológicas desta mesma variável, recolhidas aquando do protocolo experimental elaborado para este estudo, existiriam diferenças consoante a prática de atividade física (exercício regular *versus* desporto de competição) (Tabela 4). Porém não foram encontradas diferenças significativas no que diz respeito à regulação emocional destes indivíduos consoante a sua prática de atividade física (exercício físico regular *versus* desporto de competição).

**Tabela 4**

*Diferenças entre as médias relativas à regulação emocional (dados psicofisiológicos), consoante a prática de atividade física (exercício físico regular versus desporto de competição) – Teste não-paramétrico*

		Prática de atividade física <sup>a</sup>		U	p
		Exercício físico regular (n = 8)	Desporto de competição (n = 7)		
		M (DP)			
Mudança FC	Imagens da condição geral	0.88 (1.67)	-0.001 (2.53)	20	.355
	Imagens da condição específica	1.15 (2.75)	1.50 (2.39)	25	.728
	Todas as imagens	8 (1.01)	0.75 (0.614)	26	.817

<sup>a</sup> N = 15 (indivíduos que participaram na segunda fase do estudo, i.e., no protocolo experimental em contexto laboratorial)

No que toca ao estilo de vinculação (seguro, preocupado, desligado, e amedrontado), analisamos a existência de uma associação entre esta variável (N = 34; 8 não definidos) e a satisfação corporal – três grupos: satisfeitos; insatisfeitos, idealizam figura menos volumosa; e insatisfeitos, idealizam figura mais volumosa (Tabela 5). No entanto, não foi apurada uma associação significativa,  $\chi^2(6, N = 34) = 7.46; p = .281$ .

**Tabela 5**

*Associação entre a satisfação corporal (três grupos: satisfeitos; insatisfeitos, idealizam figura menos volumosa; e insatisfeitos, idealizam figura mais volumosa) e os estilos de vinculação<sup>b</sup>*

		Estilos de Vinculação <sup>a</sup>				
		Seguro	Preocupado	Desligado	Amedrontado	Total

		n (%)				
Satisfação Corporal	Satisfeito	10 (45.50%)	1 (14.30%)	2 (100%)	0 (0%)	13 (38.20%)
	Insatisfeito, idealiza figura menos volumosa	5 (22.70%)	2 (28.60%)	0 (0%)	1 (33.30%)	8 (23.50%)
	Insatisfeito, idealiza figura mais volumosa	7 (31.80%)	4 (57.10%)	0 (0%)	2 (66.70%)	13 (38.20%)
Total		22 (100%)	7 (100%)	2 (100%)	3 (100%)	34 (100%)

<sup>a</sup> N = 34; 8 participantes cujos estilos de vinculação são indefinidos.

<sup>b</sup> Associação não significativa,  $p = .281$ .

Desta forma, decidimos agrupar ambas as dimensões de insatisfação corporal (aqueles que idealizam uma figura menos volumosa, e os que idealizam uma figura mais volumosa) em ‘insatisfeitos’, e examinamos a existência de uma associação entre a satisfação corporal – dois grupos: satisfeitos *versus* insatisfeitos – e os estilos de vinculação (N = 34; 8 não definidos) (Tabela 6). Realizado novamente o Teste Qui-quadrado, este detetou uma associação marginalmente significativa entre estas variáveis,  $\chi^2(3, N = 34) = 7.27, p = .064$ . Assim, verificamos que 77% dos indivíduos com satisfação corporal foram definidos como seguros (através da EVA), enquanto que apenas 57% dos indivíduos com insatisfação corporal foram definidos com esse mesmo estilo de vinculação.

**Tabela 6**

*Associação entre a satisfação corporal (dois grupos: satisfeitos, e insatisfeitos) e os estilos de vinculação<sup>b</sup>*

		Estilo de Vinculação <sup>a</sup>				Total
		Seguro	Preocupado	Desligado	Amedrontado	
Satisfação	Insatisfeitos	12	6	0	3	21

Corporal	(57.1%)	(28.6%)	(0%)	(14.3%)	(100%)
Satisfeitos	10 (76.9%)	1 (7.7%)	2 (15.4%)	0 (0%)	13 (100%)
Total	22 (64.7%)	7 (20.6%)	2 (5.9%)	3 (8.8%)	34 (100%)

<sup>a</sup> N = 34; 8 participantes cujos estilos de vinculação são indefinidos.

<sup>b</sup> Associação marginalmente significativa,  $p = .064$

Também através do Teste Qui-quadrado, analisamos a existência de uma associação entre as duas práticas diferentes de atividade física (exercício físico regularmente *versus* desporto de competição) e o estilo de vinculação (N = 34; 8 não definidos) (Tabela 7). Realizado um Teste Qui-quadrado, este apurou a ausência de uma associação significativa entre as variáveis,  $\chi^2(3, N = 34) = 4.33, p = .291$ .

**Tabela 7**

*Associação entre a prática de atividade física (exercício físico regular versus desporto de competição) e os estilos de vinculação<sup>b</sup>*

		Estilo de Vinculação <sup>a</sup>				Total
		Seguro	Preocupado	Desligado	Amedrontado	
Prática de Atividade Física	Exercício físico regular	14 (70%)	2 (10%)	2 (10%)	2 (10%)	20 (100%)
	Desporto de competição	8 (57.1%)	5 (35.7%)	0 (0%)	1 (7.1%)	14 (100%)
Total		22 64.7%	7 20.6%	2 5.9%	3 8.8%	34 100%

<sup>a</sup> N = 34; 8 participantes cujos estilos de vinculação são indefinidos.

<sup>b</sup> Associação não significativa,  $p = .291$

Em função do número reduzido de participantes com estilos preocupado, desligado e amedrontado optou-se por agrupar os estilos inseguros, e efetuar comparações, através do teste T para amostras independentes, entre os participantes seguros e inseguros no que diz respeito

às médias dos instrumentos de autorrelato relativos à regulação emocional (reavaliação cognitiva *versus* supressão emocional) [QRE], ao repertório e diferenciação emocional [EARCDE], e à satisfação corporal [CDRS] (Tabela 8). Constatamos apenas diferenças marginalmente significativas ao nível da satisfação corporal, com os participantes com estilos de vinculação seguros a reportar maior satisfação corporal ( $M = 8.36$ ;  $DP = 0.73$ ) comparativamente aos participantes com estilos de vinculação inseguros ( $M = 7.83$ ;  $DP = 0.94$ ),  $t(32) = -1.84$ ,  $p = .076$ .

**Tabela 8**

*Diferenças entre as médias relativas à regulação emocional (QRE: reavaliação cognitiva e supressão emocional), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à satisfação corporal (CDRS), consoante o estilo de vinculação – dois grupos: seguros versus inseguros*

		Estilos de Vinculação <sup>a</sup>		
		Seguros (n = 22)	Inseguros (n = 12)	
		M (DP)		t(32)
QRE	Reavaliação Cognitiva	24.05 (6.86)	26.58 (5.20)	1.12
	Supressão Emocional	16.64 (5.69)	19.17 (4.53)	1.33
EARCDE	Repertório Emocional	22.45 (4.72)	21.58 (8.32)	-0.39
	Diferenciação Emocional	32.27 (9.21)	28.42 (10.32)	-1.12
CDRS	Satisfação Corporal	8.36 (0.73)	7.83 (0.94)	-1.84 <sup>b</sup>

<sup>a</sup> N = 34; 8 participantes cujos estilos de vinculação são indefinidos.

<sup>b</sup> Diferenças marginalmente significativas,  $p = .076$

Por fim, realizamos testes de correlação (*Pearson*) entre todos os instrumentos de autorrelato (EVA, CDRS, EARCDE, e QRE) (Tabela 9). Apurou-se então uma correlação positiva muito significativa ( $p < .01$ ) entre a satisfação corporal e a diferenciação emocional ( $r = 0.396$ ,  $p = .009$ ). Quanto maior a satisfação corporal destes indivíduos, maior a propensão para fazerem distinções subtis dentro de categorias de emoção. Além disto, verificamos correlações negativas significativas ( $p < .05$ ) entre a dimensão *Ansiedade* da EVA e a satisfação corporal ( $r = -0.380$ ,  $p = .013$ ), que sugere que quanto menor o grau em que estes indivíduos se

sentem preocupados com a possibilidade de serem abandonados ou rejeitados, maior a satisfação corporal; entre a dimensão *Ansiedade* da EVA e a diferenciação emocional ( $r = -0.380, p = .013$ ), que revela que quanto menor o grau em que se sentem preocupados com a possibilidade de serem abandonados ou rejeitados, maior a propensão destes indivíduos para fazerem distinções subtis dentro de categorias de emoção; e entre a dimensão *Confiança nos outros* da EVA e a supressão emocional ( $r = -0.382, p = .013$ ), que indica que quanto maior o grau em que estes indivíduos sentem poder depender de outros em situações em que necessitam deles, menor a utilização da inibição de comportamentos em curso que expressam emoções como estratégia de regulação emocional; e entre a supressão emocional (QRE) e a diferenciação emocional (EARCDE) ( $r = -0.308, p = .047$ ), indicando que quanto maior a utilização da inibição de comportamentos em curso que expressam emoções como estratégia de regulação emocional, menor a propensão destes indivíduos para fazerem distinções subtis dentro de categorias de emoção. Constataram-se ainda correlações positivas marginalmente significativas ( $p < .1$ ) entre a dimensão *Conforto com a proximidade* da EVA e a satisfação corporal ( $r = 0.284, p = 0.68$ ), que sugere que quanto maior o grau de conforto destes indivíduos ao estabelecer relações próximas e íntimas, maior a sua satisfação corporal; e entre o repertório emocional e a satisfação corporal ( $r = 0.280, p = .073$ ). Quanto maior a amplitude da variedade de experiências emocionais, maior a satisfação corporal destes indivíduos. Adicionalmente, verificou-se uma correlação negativa marginalmente significativa entre a dimensão *Conforto com a proximidade* da EVA e a supressão emocional ( $r = -0.273, p = .080$ ), sugerindo que quanto maior o grau de conforto destes indivíduos ao estabelecer relações próximas e íntimas, menor a utilização da inibição de comportamentos em curso que expressam emoções como estratégia de regulação emocional.

Realizamos também testes de correlação para a amostra que participou na segunda fase do estudo (protocolo experimental em contexto laboratorial) – embora não-paramétricos (*Spearman*), dado o tamanho da amostra ( $N = 15$ ). Cruzamos então os resultados de todos os instrumentos de autorrelato com as medidas de regulação emocional compósitas (imagens condição geral, imagens condição específica, e todas as imagens) criadas a partir dos dados psicofisiológicos (Tabela 10). Apurou-se somente uma correlação positiva entre a variável compósita, para todas as imagens, elaborada a partir dos dados psicofisiológicos, e a reavaliação cognitiva ( $r_s = 0.561, p = .029$ ), que indica que quanto maior a capacidade (reportada) destes indivíduos para mudarem a forma como pensam sobre determinada situação de forma a diminuir o seu impacto emocional, maior o aumento das suas FCs entre a tarefa de ativação e a

de regulação emocional aquando do protocolo experimental, ou seja, menos eficaz a sua regulação psicofisiológica após a visualização das imagens.

**Tabela 9**

*Correlações entre os instrumentos de autorrelato relativos ao estilo de vinculação (EVA), à satisfação corporal (CDRS), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à regulação emocional (QRE)*

		EVA		CDRS	EARCDE		QRE		
		Ansiedade	Conforto com a proximidade	Confiança nos outros	Satisfação corporal	Repertório Emocional	Diferenciação Emocional	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional
EVA	Ansiedade		-0.389*	-0.305*	<b>-0.380*</b>	-0.146	<b>-0.380*</b>	0.050	0.244
	Conforto com a proximidade			0.312*	<b>0.284<sup>a</sup></b>	-0.249	0.098	-0.119	<b>-0.273<sup>a</sup></b>
	Confiança nos outros				-0.102	0.122	0.020	-0.043	<b>-0.382*</b>
CDRS	Satisfação corporal					<b>0.280<sup>a</sup></b>	<b>0.396**</b>	-0.097	-0.257
EARCDE	Repertório Emocional						0.559**	-0.027	-0.207
	Diferenciação Emocional							-0.233	<b>-0.308*</b>
QRE	Reavaliação Cognitiva								0.200
	Supressão Emocional								

\* Correlação significativa,  $p < .05$

\*\* Correlação significativa,  $p < .01$

<sup>a</sup> Correlação marginalmente significativa,  $p < .1$

**Tabela 10**

*Correlações entre as medidas de regulação compósitas, criadas a partir dos dados psicofisiológicos, e os instrumentos de autorrelato relativos ao estilo de vinculação (EVA), à satisfação corporal (CDRS), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à regulação emocional (QRE)*

		EVA			CDRS	EARCDE		QRE	
		Ansiedade	Conforto com a proximidade	Confiança nos outros	Satisfação corporal	Repertório Emocional	Diferenciação Emocional	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional
Mudanças na FC	Imagens da condição geral	0.107	0.089	-0.234	-0.378	0.142	-0.238	0.474	0.158
	Imagens da condição específica	0.018	0.197	0.14	0.222	-0.09	-0.055	0.265	0.115
	Todas as imagens	0.306	0.331	-0.146	-0.216	-0.061	-0.19	.561*	0.174

N = 15

\* Correlação significativa,  $p < .05$

Decidimos explorar também a existência de correlações nestas variáveis, mas dentro de cada grupo – exercício físico regular *versus* desporto de competição (Tabela 11). Dentro da amostra de indivíduos que praticam exercício físico regularmente, e que participaram no protocolo experimental em contexto laboratorial, não foram encontradas quaisquer correlações significativas entre as medidas de regulação compósitas, criadas através dos dados psicofisiológicos, e os instrumentos de autorrelato (QRE, EARCDE, e EVA). Porém, existe uma correlação positiva marginalmente significativa entre a variável compósita, para as imagens da condição geral, elaborada a partir dos dados psicofisiológicos, e a reavaliação cognitiva ( $r_s = 0.635, p = .091$ ), o que indica que dentro dos indivíduos que praticam exercício físico regularmente, quanto maior a capacidade (reportada) para mudarem a forma como pensam sobre determinada situação de forma a diminuir o seu impacto emocional, maior o aumento das suas FCs entre a tarefa de ativação e a de regulação emocional aquando do protocolo experimental, ou seja, menos eficaz a sua regulação psicofisiológica após a visualização das imagens da condição geral.

Já dentro da amostra de indivíduos que praticam desporto de competição, e que participaram no protocolo experimental em contexto laboratorial, foi encontrada uma correlação negativa muito significativa entre a variável compósita, para as imagens da condição geral, elaborada a partir dos dados psicofisiológicos, e a satisfação corporal ( $r_s = -0.926, p = .003$ ), que sugere que quanto maior a satisfação corporal, maior a diminuição das suas FCs entre a tarefa de ativação e a de regulação emocional aquando do protocolo experimental, ou seja, mais eficaz a sua regulação psicofisiológica após a visualização das imagens da condição geral. Também para as imagens da condição geral, foi encontrada uma correlação negativa significativa relativamente à diferenciação emocional ( $r_s = -0.865, p = .012$ ). Quanto maior a propensão destes indivíduos para fazerem distinções subtis dentro de categorias de emoção, maior a diminuição das suas FCs entre a tarefa de ativação e a de regulação emocional aquando do protocolo experimental, ou seja, mais eficaz a sua regulação psicofisiológica após a visualização das imagens da condição geral. Constatamos ainda a existência de uma correlação negativa marginalmente significativa entre a variável compósita, para todas as imagens, elaborada a partir dos dados psicofisiológicos, e a dimensão *Confiança nos outros* da EVA ( $r_s = -0.703, p = .078$ ), sugerindo que quanto maior o grau em que estes indivíduos sentem poder depender de outros em situações em que necessitam deles, maior a diminuição das suas FCs entre a tarefa de ativação e a de regulação emocional aquando do protocolo experimental, ou seja, mais eficaz a sua regulação psicofisiológica após a visualização das imagens da condição geral.

**Tabela 11**

*Correlações entre as medidas de regulação compósitas, criadas a partir dos dados psicofisiológicos, e os instrumentos de autorrelato relativos ao estilo de vinculação (EVA), à satisfação corporal (CDRS), ao repertório e diferenciação emocional (EARCDE), e à regulação emocional (QRE), dentro de cada grupo (exercício físico regular versus desporto de competição)*

		Exercício físico regular (n = 8)							
		EVA		CDRS	EARCDE		QRE		
		Ansiedade	Conforto com a proximidade	Confiança nos outros	Satisfação corporal	Repertório Emocional	Diferenciação Emocional	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional
Mudanças na FC	Imagens da condição geral	0.429	0.217	-0.192	0.165	0.647	0.071	0.635 <sup>a</sup>	0.156
	Imagens da condição específica	-0.095	0.313	0.084	0.137	0.06	-0.167	0.611	0.395
	Todas as imagens	0.19	0.374	-0.084	0.069	0.347	0.048	0.695	0.252
		Desporto de competição (n = 7)							
		EVA		CDRS	EARCDE		QRE		
		Ansiedade	Conforto com a proximidade	Confiança nos outros	Satisfação corporal	Repertório Emocional	Diferenciação Emocional	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional
Mudanças na FC	Imagens da condição geral	-0.109	0.324	-0.18	-.926**	-0.667	-.865*	0.25	0
	Imagens da condição específica	0.491	-0.18	0.09	0.463	0.252	0.414	-0.536	-0.6
	Todas as imagens	0.582	0.126	-0.703 <sup>a</sup>	-0.617	-0.505	-0.27	0.393	0.164

\* Correlação significativa,  $p < .05$

\*\* Correlação significativa,  $p < .01$

<sup>a</sup> Correlação marginalmente significativa,  $p < .1$

## Parte 4

### Discussão

O presente estudo explorou a relação entre a satisfação corporal e a capacidade de regulação emocional, bem como, entre os estilos de vinculação, a capacidade de regulação emocional, e a satisfação corporal, comparando atletas e não-atletas. Foram utilizadas medidas de autorrelato para avaliar a percepção do próprio quanto à satisfação corporal, repertório de regulação emocional, e estilos de vinculação, e adicionalmente, medidas psicofisiológicas para explorar de forma mais objetiva a capacidade de regulação emocional durante um procedimento experimental. Com base na literatura, esperávamos que uma maior capacidade de regulação emocional estivesse associada a uma maior satisfação corporal; que a prática desportiva, cuja ênfase não é na dimensão estética corporal (ou seja, o grupo de atletas), estivesse associada a uma maior satisfação corporal; que a prática desportiva estivesse associada a menores dificuldades na regulação emocional; e que os estilos de vinculação inseguros estivessem associados a uma menor capacidade de regulação emocional e a menores níveis de satisfação corporal.

Contrariamente às hipóteses iniciais, não foram encontradas diferenças significativas na satisfação corporal entre os dois grupos estudados: atletas (prática de desporto de competição) e não-atletas (prática de exercício físico regular). Também neste sentido, não foram encontradas diferenças significativas ao nível da regulação emocional (tanto nas medidas de autorrelato, como nas psicofisiológicas) entre estes mesmos grupos. Isto pode dever-se ao facto de, na realidade, se tratarem de grupos muito semelhantes, já que, inclusivamente, grande parte dos não-atletas já haviam praticado desporto de competição (Tabela 1).

Interessantemente, ao nível do repertório emocional os resultados demonstraram a existência de diferenças entre os dois grupos, com os indivíduos que praticam exercício físico

regularmente a reportar maior amplitude da variedade de experiências emocionais do que os que praticam desporto de competição. A vasta literatura sobre o impacto das várias emoções – como a ira, ansiedade, culpa e vergonha, alívio, alegria, e o orgulho – na *performance* no desporto, talvez nos ajude a interpretar estes dados – que contrariam o esperado – já que, em grande medida, aponta para a necessidade de controlá-las (Lazarus, 2000; Jones, 2003; Lane, Beedie, Jones, Uphill, & Devonport, 2012). Assim, por provavelmente sentirem ou por ser-lhes incutida esta necessidade, talvez os indivíduos envolvidos no desporto de competição reportem menor variedade de experiências emocionais por sentirem que isto implicaria falta de controlo.

No entanto, dentro da amostra de indivíduos que praticam desporto de competição, e que participaram no protocolo experimental, constatamos que quanto maior a capacidade de regulação emocional (medida através da atividade cardíaca), maior a satisfação corporal. Este resultado vai ao encontro da literatura e daquilo que esperávamos, e pode significar que os indivíduos que praticam desporto de competição tornam-se mais eficazes na regulação das suas emoções (algo avaliado neste estudo através de medidas objetivas, isto é, da atividade cardíaca), possivelmente devido à natureza desta atividade, que envolve competição, trabalho em equipa, competência e condição física, entre outros, aspetos que poderão estar a influenciar a maior satisfação que sentem com o seu corpo. Como forma de prevenir problemas ao nível do comportamento alimentar, e das atitudes relacionadas com o peso, como a insatisfação corporal, Gouveia, Canavarro, e Moreira (2017) sugerem a inclusão de estratégias terapêuticas cujo foco é o desenvolvimento de uma regulação emocional adaptativa, nas intervenções psicológicas.

Por outro lado, dentro da amostra de todos os indivíduos que participaram no protocolo experimental, verificamos que quanto maior a capacidade de regulação emocional (medida através dos seus dados psicofisiológicos), menor o relato da utilização da reavaliação cognitiva como estratégia de regulação emocional, o que contraria aquilo de que estávamos à espera. Neste sentido, Hofmann, Heering, Sawyer, e Asnaani (2009) indicam que, pelo contrário, a reavaliação cognitiva está associada a menor ativação psicofisiológica, comparativamente a estratégias como a supressão emocional. Contudo, cremos que estes resultados poderão ter que ver com o facto de a medida da utilização usual da reavaliação cognitiva ser de autorrelato, e pelo facto de os participantes não terem sido instruídos sobre quaisquer estratégias a utilizar aquando das tarefas experimentais, pelo que, na realidade, não podemos ter certezas sobre quais as estratégias que foram implementadas pelos mesmos.

Quanto ao estilo de vinculação, os resultados demonstram diferenças marginalmente significativas entre estes e a satisfação corporal. Estas revelaram-se no sentido esperado e descrito na literatura, ou seja, os participantes com estilos de vinculação seguros reportaram

maior satisfação corporal comparativamente aos participantes com estilos de vinculação inseguros, e, tal como nos estudos de McKinley e Randa (2005), e Lev-Ari, Baumgarten-Katz e Zohar (2014), verificamos uma correlação negativa entre estilos ansiosos e satisfação corporal. No que concerne à regulação emocional, contrariamente ao esperado, não foram encontradas diferenças significativas consoante o estilo de vinculação, embora estudos como o de Guzmán-González, Carrasco, Figueroa, Trabucco, & Vilca (2016), demonstrem claras diferenças ao nível da regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação, com os estilos inseguros a evidenciarem mais dificuldades a este nível. Porém, verificamos uma correlação negativa significativa entre a dimensão *Confiança nos outros* da EVA e a utilização da supressão emocional como estratégia de regulação emocional. Ou seja, na nossa amostra, quanto menor o grau em que estes indivíduos sentem poder depender de outros em situações em que necessitam deles, maior a utilização da inibição de comportamentos em curso que expressam emoções como estratégia de regulação emocional. Este resultado parece sugerir que a dificuldade em confiar nos outros propicia a utilização de estratégias menos adaptativas de regulação emocional.

Além dos resultados supramencionados, que tinham diretamente que ver com os objetivos e hipóteses deste estudo, encontramos ainda uma correlação significativa entre a diferenciação emocional e a satisfação corporal. Isto é, na nossa amostra, quanto maior a propensão destes indivíduos para fazerem distinções subtis dentro de categorias de emoção, maior a satisfação corporal (ambas reportadas). Assim, é presumível que uma maior clareza sobre as próprias emoções seja um possível preditor de satisfação corporal.

Importa ainda salientar que, embora o artigo de validação do QRE e da EARCDE tenha apresentado ausência de correlação entre a escala supressão emocional (QRE) e a escala diferenciação emocional (EARCDE) (Vaz & Martins, 2009), na nossa amostra, existe uma correlação negativa significativa entre estas variáveis, indicando que quanto maior a utilização da inibição de comportamentos em curso que expressam emoções como estratégia de regulação emocional, menor a propensão destes indivíduos para fazerem distinções subtis dentro de categorias de emoção.



## Parte 5

### Conclusões

Os resultados do presente estudo sugerem a existência de relações entre a regulação emocional e os estilos de vinculação, e a satisfação corporal, isto é, maior capacidade de regulação emocional (quando medida através de dados psicofisiológicos) e estilos de vinculação seguros estão associados a maior satisfação corporal. Porém, não foi possível discriminar estas variáveis adequadamente entre ambos os grupos – indivíduos que praticam exercício físico regularmente *versus* indivíduos que praticam desporto de competição – dadas algumas limitações que passaremos a elencar. Para o estudo em causa, consideramos que uma adaptação das figuras do CDRS para a população em estudo – isto é, população envolvida significativamente na prática de atividade física – poderia ter sido relativamente significativa, na medida em que as mesmas, em grande parte, não se adequam a este aspeto – diferem entre elas ao nível da massa gorda, mas não da massa muscular. Desta forma, julgamos que a falta de representação e, conseqüentemente, a dificuldade que poderá ter surgido na identificação com as figuras apresentadas – tendo os participantes de escolher a que consideram corresponder à sua aparência atual, e a que consideram ser a aparência ideal – poderá ter enviesado os resultados da variável satisfação corporal. Além disto, seria importante reproduzir este estudo, e explorar a relação entre essas variáveis, com uma amostra maior, para que outras análises e abordagens possam ser usadas.

Em estudos futuros, dado os grupos estudados, como já mencionado, se terem revelado muito semelhantes, seria pertinente replicar este estudo, com os mesmos objetivos, mas comparando indivíduos que praticam desporto de competição, e indivíduos que nunca praticaram desporto de competição. Desta forma, conseguir-se-ia mais facilmente explorar os possíveis efeitos da prática de desporto de competição na regulação emocional, e na satisfação

corporal, tendo como comparação um grupo que nunca esteve envolvido nesta atividade. Além disto, diante de alguns resultados deste estudo, seria interessante estudar a possibilidade da diferenciação emocional como variável preditora de satisfação corporal, ou seja, a possibilidade de o nível de clareza sobre as próprias emoções poder predizer o nível de (in)satisfação corporal.

Por fim, acreditamos que este estudo dá destaque à utilização de indicadores psicofisiológicos como uma medida mais objetiva e mais robusta da capacidade de regulação emocional, ultrapassando as limitações existentes com a utilização exclusiva de autorrelatos. Adicionalmente, traz mais evidência para a pertinência do treino de competências de regulação emocional adaptativas, como forma de prevenir a incidência de perturbações ao nível do comportamento alimentar e das atitudes relacionadas com o peso, nomeadamente, a insatisfação corporal.

# Bibliografia

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (2014). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press.
- Appelhans, B. M., & Luecken, L. J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Review of general psychology, 10*(3), 229-240.
- Arriaga, P., Esteves, F., & Monteiro, M. B. (2007). Violência em jogos electrónicos e reacções emocionais a imagens da vida real: a hipótese da dessensibilização. In M. B. Monteiro, M. Calheiros, R. Jerónimo, C. Mouro & P. Duarte (Eds.), *Percursos de Investigação em Psicologia Social e Organizacional* (Vol. II, pp. 119-143). Lisboa: Edições Colibri.
- Bekaroglu, E., & Bozo, Ö. (2017). The Relationship Between Attachment Styles, Emotion Regulation Strategies, and Health-Promoting Behaviors: Extreme Sports Participants Versus Non-Participants. *Journal of Clinical Sport Psychology, 11*(2), 89-106.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss* (Volume III). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Borjali, A., Sohrabi, F., & Farrokhi, N. A. F. (2015). The role of emotion regulation difficulties as a mediator of the relationship between body image disturbance and disordered eating behavior. *International Journal of Pediatrics, 3*(2.1), 23-32.
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: the self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 25*(1), 49-59.
- Cacioppo, J. T., Tassinary, L. G., & Berntson, G. (2007). *Handbook of psychophysiology*. Cambridge University Press.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia, 20*(1), 155-186.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development, 59*(2-3), 228-249.

- Cassidy, J., & Kobak, R.R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300-323). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Davodi, I., Firoozi, A. A., & Zargar, Y. (2016). The Relationship Between Symptoms of Eating Disorders and Worry About Body Image, Attachment Styles, and Cognitive Emotion Regulation Strategies Among Students of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences. *Jentashapir Journal of Health Research*, 7(1).
- Dias, P., Soares, I., Klein, J., Cunha, J. P., & Roisman, G. I. (2011). Autonomic correlates of attachment insecurity in a sample of women with eating disorders. *Attachment & human development*, 13(2), 155-167.
- Dozier, M., & Kobak, R.R. (1992). Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 63, 1473-1480.
- Finne, E., Bucksch, J., Lampert, T., & Kolip, P. (2011). Age, puberty, body dissatisfaction, and physical activity decline in adolescents. Results of the German Health Interview and Examination Survey (KiGGS). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 119.
- Francisco, R., Narciso, I., & Alarcão, M. (2012). (In) Satisfação com a imagem corporal em adolescentes e adultos portugueses: Contributo para o processo de validação da Contour Drawing Rating Scale. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 1(34), 61-88.
- Gaspar, M. J. M., Amaral, T. F., Oliveira, B. M., & Borges, N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children—A cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 563-569.
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2017). O papel moderador do peso na associação entre as dificuldades de regulação emocional e os comportamentos alimentares. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 8(1), 13-32.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3<sup>rd</sup> ed.). Routledge.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford publications.
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhē (Santiago)*, 25(1), 1-13.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 389-394.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486.
- Kang, S. M., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of personality*, 72(4), 687-726.
- Lafrance Robinson, A., Kosmerly, S., Mansfield-Green, S., & Lafrance, G. (2014). Disordered eating behaviours in an undergraduate sample: Associations among gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 46(3), 320.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189-1195.
- Lavell, C. H., Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., & Farrell, L. J. (2018). A prospective study of adolescents' body dysmorphic symptoms: Peer victimization and the direct and protective roles of emotion regulation and mindfulness. *Body image*, 24, 17-25.
- Lavender, J. M., & Anderson, D. A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 43(4), 352-357.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252.

- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I., & Zohar, A. H. (2014). Show me your friends, and I shall show you who you are: The way attachment and social comparisons influence body dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 463-469.
- McKinley, N. M., & Randa, L. A. (2005). Adult attachment and body satisfaction: An exploration of general and specific relationship differences. *Body Image*, 2(3), 209-218.
- Neumark-Sztainer, D., Goeden, C., Story, M., & Wall, M. (2004). Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: Implications for programs aimed at preventing a broad spectrum of weight-related disorders. *Eating Disorders*, 12(2), 125-137.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244-251.
- Sanford-Martens, T. C., Davidson, M. M., Yakushko, O. F., Martens, M. P., & Hinton, P. (2005). Clinical and subclinical eating disorders: An examination of collegiate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 79-86.
- Sim, L., & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 207-216.
- Soares, A. P., Pinheiro, A. P., Costa, A., Frade, C. S., Comesaña, M., & Pureza, R. (2015). Adaptation of the International Affective Picture System (IAPS) for European Portuguese. *Behavior research methods*, 47(4), 1159-1177.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(2), 81-88.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles*, 43(1), 119-127.
- Torstveit, M. K., Aagedal-Mortensen, K., & Stea, T. H. (2015). More than half of high school students report disordered eating: a cross sectional study among Norwegian boys and girls. *PloS one*, 10(3).

- Van Durme, K., Goossens, L., Bosmans, G., & Braet, C. (2017). The Role of Attachment and Maladaptive Emotion Regulation Strategies in the Development of Bulimic Symptoms in Adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 46(4), 881-893.
- Vaz, F., & Martins, C. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa*. (Tese de Mestrado em Psicologia, Universidade do Minho). Consultado em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9898/1/tese.pdf>
- Waller, G. (2002). The Psychology of binge eating. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (2nd ed., pp. 98-102). New York: The Guilford Press.
- Wollenberg, G., Shriver, L. H., & Gates, G. E. (2015). Comparison of disordered eating symptoms and emotion regulation difficulties between female college athletes and non-athletes. *Eating behaviors*, 18, 1-6.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on Physical Activity for health*. World Health Organization. Consultado em [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=C113F721FFA918E87A5A7CD2280BA070?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=C113F721FFA918E87A5A7CD2280BA070?sequence=1)



# Anexos

<b>Anexo I.</b> <i>e-flyer</i> .....	67
<b>Anexo II.</b> Formulário Online ( <i>Google Forms</i> ) para recolha da amostra e dos dados de autorrelato.....	68
<b>Anexo III.</b> Documento apresentado ao participante aquando da sua chegada ao laboratório para a realização da segunda fase do estudo [protocolo experimental – recolha de dados psicofisiológicos (atividade cardíaca) e de autorrelato (CDRS e EVA)].....	82
<b>Anexo IV.</b> Formulário Online ( <i>Google Forms</i> ) preenchido em contexto laboratorial após a recolha de dados psicofisiológicos (atividade cardíaca) (instrumentos de autorrelato: CDRS e EVA).....	83
<b>Anexo V.</b> SAMs a preencher, em papel, para cada imagem, aquando da realização da tarefa 2 – Ativação e Autorrelato – do protocolo experimental.....	89

I. *e-flyer*



## ESTUDO DESCREV

estudoDESCREV.fepucp@gmail.com

**Objetivo:**  
compreender a relação entre a capacidade de regulação emocional e a satisfação corporal e estudar o papel do estilo de vinculação na relação entre regulação emocional e satisfação corporal

**Tem entre 18 e 30 anos?**

**Pratica exercício físico regularmente\* ou desporto de competição?**

\*pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana ou 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana / atividades de fortalecimento muscular duas ou mais vezes por semana

**PARTICIPE NESTE ESTUDO!** 



**Investigadora responsável**  
Teresa Correia de Sá  
t. 916676484  
e. teresa.correiaadesa@gmail.com

 **CATOLICA**  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA  
PORTO

 **Human Neurobehavioral Laboratory**

## II. Formulário *Online (Google Forms)* para recolha da amostra e dos dados de autorrelato

### Estudo DESCRREV

O presente estudo está a ser desenvolvido no âmbito de uma dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, e tem os seguintes objetivos:

\* Required

#### Objetivo geral

---

Relacionar a satisfação corporal com a capacidade de regulação emocional em atletas e não-atletas.

#### Objetivos específicos

---

- a) Comparar atletas e não-atletas quanto à capacidade de regulação emocional, avaliada através de instrumentos de autorrelato e de indicadores psicofisiológicos;
  - b) Examinar a relação entre a capacidade de regulação emocional e a satisfação corporal nos vários grupos;
  - c) Explorar o papel do estilo de vinculação na relação entre regulação emocional e satisfação corporal.
- 

A sua colaboração é muito importante para o seguimento desta investigação, pelo que agradecemos, desde já, a sua disponibilidade.

### Consentimento Informado

#### Introdução

---

O meu nome é Teresa Correia de Sá e sou estudante do mestrado em Psicologia na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. No âmbito da minha dissertação de mestrado, estou a realizar um estudo, cujo objetivo geral é relacionar a satisfação corporal com a capacidade de regulação emocional em atletas e não-atletas.

#### Atividades

---

Se participar neste estudo, ser-lhe-á solicitado que:

1. Dê consentimento informado para participar neste estudo.
2. Forneça algumas informações sobre a sua prática de atividade física e alguns dados sociodemográficos.
3. Preencha dois questionários breves consecutivamente.
4. Opte ou não por participar no protocolo experimental, que decorrerá no Human Neurobehavioral Laboratory (HNL), e que envolverá o registo da sua atividade cardíaca enquanto vê algumas imagens e o preenchimento de dois questionários breves no final [uma única ida de duração total de, no máximo, 45 minutos].
  - 4.1. Caso decida disponibilizar-se para participar, ser-lhe-á pedido que nos deixe o seu contacto [email e/ou telefónico (opcional)] para que possamos agendar a sua ida ao HNL, e termina assim a submissão deste formulário. [DURAÇÃO TOTAL ~10-14 min.]

4.2. Caso opte por não participar, ser-lhe-á pedido que preencha dois questionários breves finais (consecutivamente), e termina assim a submissão deste formulário e a sua colaboração neste estudo. [DURAÇÃO TOTAL ~16-20 min.]

## Elegibilidade

---

É elegível para participar neste estudo se:

1. Tem entre 18 e 30 anos.
2. Pratica atividade física.

**1. Possui algum diagnóstico psiquiátrico que considere relevante mencionar (e.g., ansiedade, depressão)? \***

*Mark only one oval.*

- Sim
- Não
- Other: \_\_\_\_\_

## Riscos

---

Apesar de improváveis, foram identificados pelos investigadores dois potenciais riscos.

1. Exposição a estímulos potencialmente fóbicos que podem despoletar uma resposta de ansiedade em alguns participantes.
2. Utilização de eléctrodos ligados ao participante, para registo da atividade cardíaca, que podem gerar algum desconforto psicológico em participantes mais suscetíveis.

No entanto, todos os participantes serão acompanhados pelo investigador na tentativa de prevenir qualquer desconforto, pelo que este estará atento a qualquer sinal para que, se necessário, possa ser interrompida a recolha de dados.

## Benefícios

---

Se decidir participar neste estudo, não serão oferecidos incentivos adicionais. No entanto, espera-se que o acúmulo de conhecimento nesta área tenha forte impacto nas medidas de intervenção terapêuticas e na clarificação quanto a marcadores fisiológicos da resposta emocional.

Poderá enviar um email à investigadora responsável para adquirir uma cópia dos resultados.

## Confidencialidade

---

Os dados que nos fornecerá serão tratados de forma confidencial - ser-lhe-á atribuído um código (sem nenhuma identificação pessoal) - apenas pelos investigadores envolvidos neste estudo. O tratamento dos dados será sempre realizado considerando a análise da totalidade da amostra e nunca a análise individual, permanecendo a sua identidade confidencial.

## Contactos

---

Se tiver quaisquer questões, poderá contactar-me através do seguinte e-mail: [teresa.correiaadesa@gmail.com](mailto:teresa.correiaadesa@gmail.com).

A minha orientadora é a Professora Doutora Patrícia Oliveira-Silva. Poderá contacta-la através do seguinte e-mail: [posilva@porto.ucp.pt](mailto:posilva@porto.ucp.pt).  
O meu coorientador é o Professor Doutor Pedro Dias. Poderá contacta-lo através do seguinte e-mail: [pdias@porto.ucp.pt](mailto:pdias@porto.ucp.pt).

## Atividade física

### 2. Pratico: \*

*Mark only one oval.*

- Desporto de competição *Skip to question 3.*
- Exercício físico regularmente \* *Skip to question 7.*
- 

\* pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana ou 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana / atividades de fortalecimento muscular duas ou mais vezes por semana

## Prática de desporto de competição

### 3. Pratico desporto de competição: \*

*Mark only one oval.*

- de equipa
- individual

### 4. Pratico desporto de competição: \*

*Mark only one oval.*

- há menos de um ano
- há um ano
- há dois anos
- há entre dois a cinco anos
- há cinco anos ou mais

### 5. Modalidade: \*

*Mark only one oval.*

- Andebol
- Atletismo
- Basquetebol
- Futebol
- Nataçãõ
- Ténis
- Voleibol
- Other: \_\_\_\_\_

### 6. Sou federado: \*

*Mark only one oval.*

- Sim
- Não

Skip to question 11.

## Prática de exercício físico regular

### 7. Prático: \*

Mark only one oval.

- Atividade física aeróbica (e.g., corrida, caminhada, ciclismo, natação, etc.)
- Atividades de fortalecimento muscular (e.g., musculação)
- Ambas

### 8. Regularidade: \*

Mark only one oval.

- uma vez / semana
- entre duas a três vezes / semana
- quatro ou mais vezes / semana

### 9. Duração (por treino/sessão): \*

Mark only one oval.

- menos de meia hora
- entre meia hora e uma hora
- entre uma hora e duas horas
- duas horas ou mais

### 10. Já pratiquei desporto de competição: \*

Mark only one oval.

- Sim
- Não

## Dados Sociodemográficos

### 11. Idade \*

Mark only one oval.

- 18 anos
- 19 anos
- 20 anos
- 21 anos
- 22 anos
- 23 anos
- 24 anos
- 25 anos
- 26 anos
- 27 anos
- 28 anos
- 29 anos
- 30 anos



17. **4. Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

18. **5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

19. **6. Eu controlo as minhas emoções não as expressando. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

20. **7. Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo a forma como estou a pensar acerca da situação. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

21. **8. Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

22. **9. Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

23. **10. Quando quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou a pensar acerca da situação. \***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

## Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional [EARCDE]

(Kang & Shaver, 2004; versão portuguesa Machado Vaz & Martins, 2008)

Instruções:

Utilizando a escala fornecida, por favor indique até que ponto cada afirmação o caracteriza. Por favor seja sincero ao responder.

Deve atentar, na escala abaixo, que 1 a 6 equivale ao contínuo 'Ligeiramente característico' a 'Extremamente característico' e 7 equivale a 'Nada característico'.

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- /----- 7  
Ligeiramente Um pouco Moderada/ Muito Bastante Extrema/ Nada  
característico característico Moderada/ Muito Bastante Extrema/ Nada  
característico característico

24. **1. Não experiencio muitos sentimentos diferentes no meu dia a dia. \***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

25. **2. Costumo estabelecer distinções minuciosas entre sentimentos semelhantes (e.g., deprimido e triste; aborrecido e irritado). \***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

26. **3. Durante a minha vida, experienciei uma grande variedade de emoções. \***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

27. **4. Tenho consciência das diferentes nuances ou subtilezas de uma determinada emoção (e.g., deprimido e triste; aborrecido e irritado). \***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

28. **5. Normalmente experiencio uma variedade limitada de emoções. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

29. **6. Considero que cada emoção tem um significado muito distinto e único para mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

30. **7. Experiencio uma grande variedade de emoções \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

31. **8. Estou consciente que cada emoção tem um significado completamente diferente. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

32. **9. Eu não experiencio uma variedade de sentimentos no meu dia-a-dia. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

33. **10. Sou bom a distinguir diferenças subtis no significado de palavras emocionais muito relacionadas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

34. **11. Sentir-me bem ou mal – estes termos são suficientes para descrever a maioria dos meus sentimentos no dia-a-dia. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

35. **12. Se as emoções fossem cores, eu era capaz de notar até pequenas variações dentro de cada cor (emoção). \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

36. **13. Costumo experienciar uma grande variedade de diferentes sentimentos. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

37. **14. Tenho consciência das sutilezas entre os sentimentos que experiencio. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	
Ligeiramente característico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nada característico

Esta foi a primeira fase deste estudo, em que lhe foi solicitado que respondesse a dois questionários breves.

Num próximo momento, poderá ser contactado para participar numa segunda fase deste estudo no Human Neurobehavioral Laboratory (HNL - Campus da Foz, Católica Porto), que envolverá o registo da sua atividade cardíaca enquanto realiza uma tarefa computadorizada [uma única ida de duração total de, no máximo, 45 minutos].

38. **Concorda em fazer parte desta segunda fase do nosso estudo? \***

*Mark only one oval.*

- Sim *Skip to question 39.*  
 Não *Skip to question 41.*

## **Agradecemos a sua disponibilidade e colaboração neste estudo!**

Para que possamos contacta-lo(a), para agendar a ida ao Human Neurobehavioral Laboratory, pedimos-lhe que nos deixe o seu contacto.

39. **E-mail \***

\_\_\_\_\_

40. **Contacto telefónico (opcional)**

\_\_\_\_\_

*Stop filling out this form.*

## **Agradecemos, de qualquer forma, a sua disponibilidade e colaboração neste estudo!**

Solicitamos então que prossiga, respondendo a mais dois questionários breves.

41. Para continuar, indique, por favor, o género com que se identifica mais: \*

Mark only one oval.

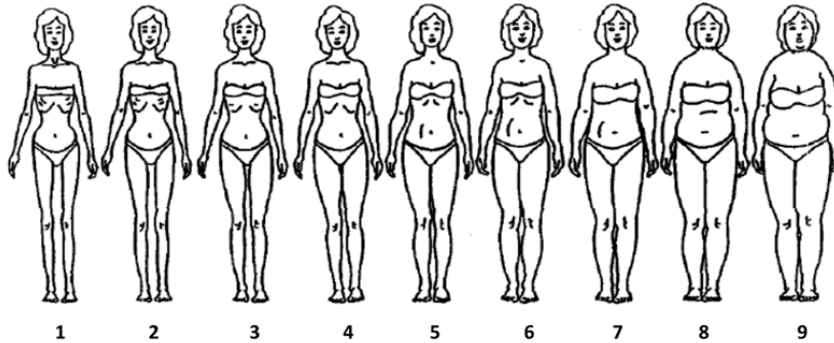
- Feminino Skip to question 42.  
 Masculino Skip to question 44.

### Countour Drawing Rating Scale [CDRS]

(Thompson & Gray, 1995; versão portuguesa Francisco et al., 2012)

Após observar atentamente as diferentes figuras, selecione a que mais se aproxima da sua aparência atual e a que se aproxima mais da aparência que considera ideal.

42. 1. A figura que mais se identifica com a minha aparência atual tem o número: \*

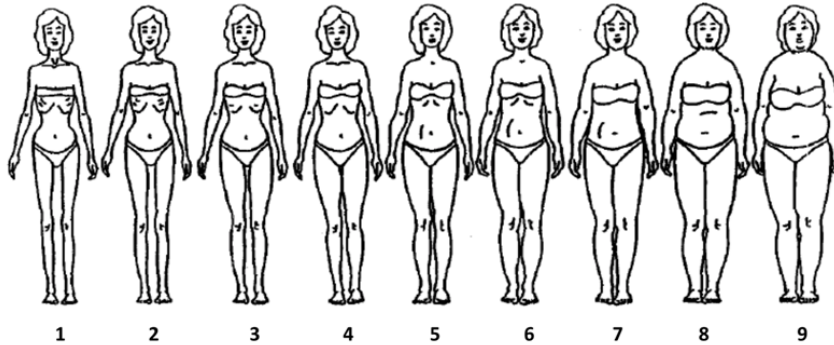


Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

---

43. 2. A figura que mais se identifica com o que considero ser a aparência ideal tem o número: \*



Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

---

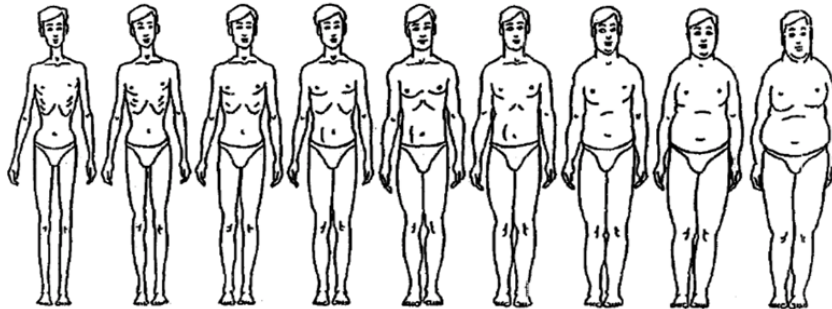
Skip to question 46.

## Countour Drawing Rating Scale [CDRS]

(Thompson & Gray, 1995; versão portuguesa Francisco et al., 2012)

Após observar atentamente as diferentes figuras, selecione a que mais se aproxima da sua aparência atual e a que se aproxima mais da aparência que considera ideal.

44. 1. A figura que mais se identifica com a minha aparência atual tem o número: \*

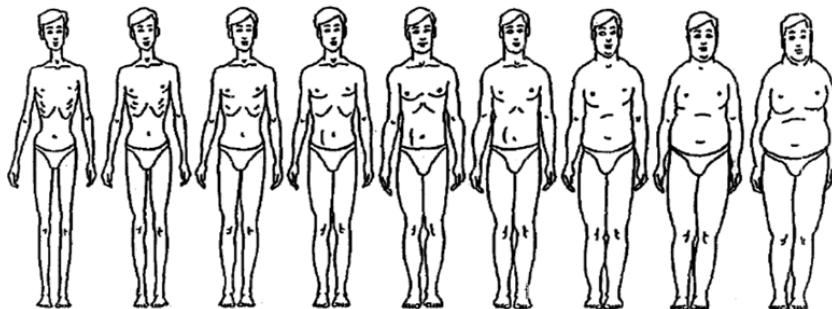


1 2 3 4 5 6 7 8 9

Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

45. 2. A figura que mais se identifica com o que considero ser a aparência ideal tem o número: \*



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

## Escala de Vinculação do Adulto [EVA]

(Collins & Read, 1990; versão portuguesa Canavarro, 1995)

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afetivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afetivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

- 1 = Nada característico em mim
- 2 = Pouco característico em mim
- 3 = Característico em mim
- 4 = Muito característico em mim
- 5 = Extremamente característico em mim

**46. 1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

**47. 2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

**48. 3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

**49. 4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

**50. 5. Sinto-me bem dependendo dos outros. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

**51. 6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

52. **7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

53. **8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

54. **9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

55. **10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

56. **11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

57. **12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

58. **13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

59. **14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

60. **15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a). \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

61. **16. Acho difícil confiar completamente nos outros. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

62. **17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

63. **18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

**Agradecemos mais uma vez a sua disponibilidade e colaboração neste estudo!**

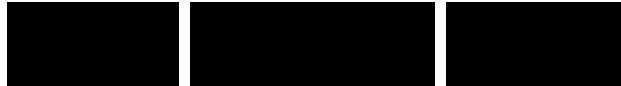
- III. Documento apresentado ao participante aquando da sua chegada ao laboratório para a realização da segunda fase do estudo [protocolo experimental – recolha de dados psicofisiológicos (atividade cardíaca) e de autorrelato (CDRS e EVA)].



CATOLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

### ESTUDO DESCRIV



#### INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS DO PARTICIPANTE

Hoje é um dia típico ou ocorreu algum evento inesperado? \_\_\_\_\_

Há algo em especial que esteja a preocupa-lo hoje? \_\_\_\_\_

Sente algum nível de fadiga/cansaço hoje? Sim Não Se sim, classifique de 1 a 5. \_\_\_\_

Antes da vinda ao laboratório:

- a) Bebeu café? Sim Não Se sim, há aproximadamente quantos minutos atrás? \_\_\_\_
- b) Bebeu álcool? Sim Não Se sim, há aproximadamente quantos minutos atrás? \_\_\_\_
- c) Fumou? Sim Não Se sim, há aproximadamente quantos minutos atrás? \_\_\_\_

#### CONSENTIMENTO INFORMADO

Este consentimento está a ser aplicado para o estudo acima citado com o objetivo geral de relacionar a satisfação corporal com a capacidade de regulação emocional em atletas e não-atletas.

Para tal, após a fase inicial, na qual lhe foi solicitado que respondesse a questionários *online*, ser-lhe-á agora solicitado que realize um protocolo experimental que envolverá o registo da sua atividade cardíaca enquanto vê uma série de imagens e a apreciação das mesmas. Dado o término deste protocolo, ser-lhe-á solicitado que responda a dois breves questionários.

Os dados que nos fornecerá serão tratados de forma confidencial – ser-lhe-á atribuído um código (sem identificação pessoal) – apenas pelos investigadores envolvidos neste estudo. O tratamento dos dados será sempre realizado considerando a análise da totalidade da amostra e nunca a análise individual, permanecendo a sua identidade confidencial.

Apesar de improváveis, foram identificados pelos investigadores dois potenciais riscos: (i) exposição a estímulos potencialmente fóbicos que podem despoletar uma resposta de ansiedade em alguns participantes, (ii) utilização de elétrodos ligados ao participante, para registo da atividade cardíaca, que podem gerar algum desconforto psicológico em participantes mais suscetíveis. No entanto, todos os participantes serão acompanhados pelo investigador na tentativa de prevenir qualquer desconforto, pelo que este estará atento a qualquer sinal para que, se necessário, possa ser interrompida a recolha de dados. A sua participação é voluntária e reserva-lhe o direito de recusar ou interrompê-la a qualquer momento. Esta decisão não o colocará em causa, nem lhe causará qualquer penalidade.

Se decidir participar neste estudo, não serão oferecidos incentivos adicionais. No entanto, espera-se que o acúmulo de conhecimento nesta área tenha forte impacto nas medidas de intervenção terapêuticas e na clarificação quanto a marcadores fisiológicos da resposta emocional.

Para qualquer contacto adicional, envie e-mail para: [teresa.correiaadesa@gmail.com](mailto:teresa.correiaadesa@gmail.com).

#### CONSENTIMENTO INFORMADO • AUTORIZAÇÃO

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas. Foi-me explicado o objetivo geral, o que me seria pedido, bem como possíveis incómodos que possam ocorrer. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados fornecidos para fins de investigação.

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do(a) participante)

Porto, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.



Human Neurobehavioral  
Laboratory

FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA | Rua Diogo Botelho, 1327, 4169-005 Porto - Portugal | T: (+351) 226 196 200  
[www.fep.porto.ucp.pt](http://www.fep.porto.ucp.pt)

- IV. Formulário *Online (Google Forms)* preenchido em contexto laboratorial após a recolha de dados psicofisiológicos (atividade cardíaca) (instrumentos de autorrelato: CDRS e EVA).

## Estudo DESCREV

\* Required

1. Código \*

---

2. E-mail

---

3. Indique, por favor, o género com que se identifica mais: \*

*Mark only one oval.*

Feminino *Skip to question 4.*

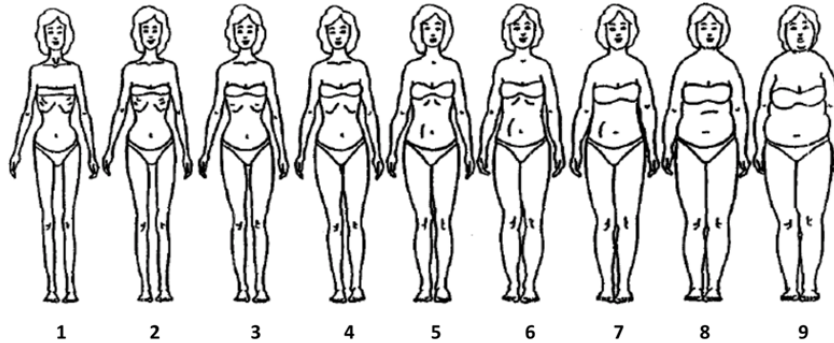
Masculino *Skip to question 6.*

## Countour Drawing Rating Scale [CDRS]

(Thompson & Gray, 1995; versão portuguesa Francisco et al., 2012)

Após observar atentamente as diferentes figuras, selecione a que mais se aproxima da sua aparência atual e a que se aproxima mais da aparência que considera ideal.

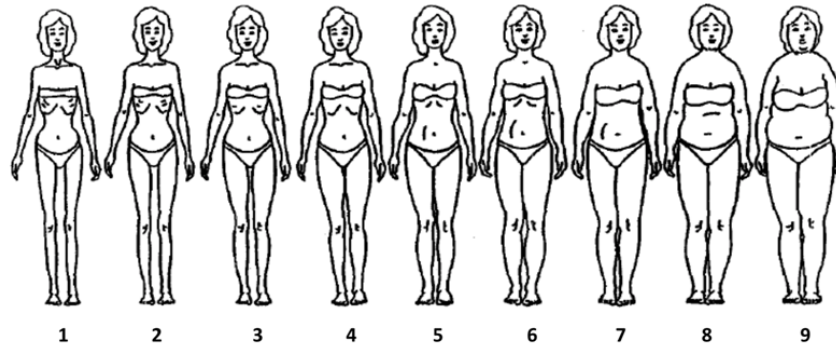
4. 1. A figura que mais se identifica com a minha aparência atual tem o número: \*



*Mark only one oval.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. 2. A figura que mais se identifica com o que considero ser a aparência ideal tem o número: \*



Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

---

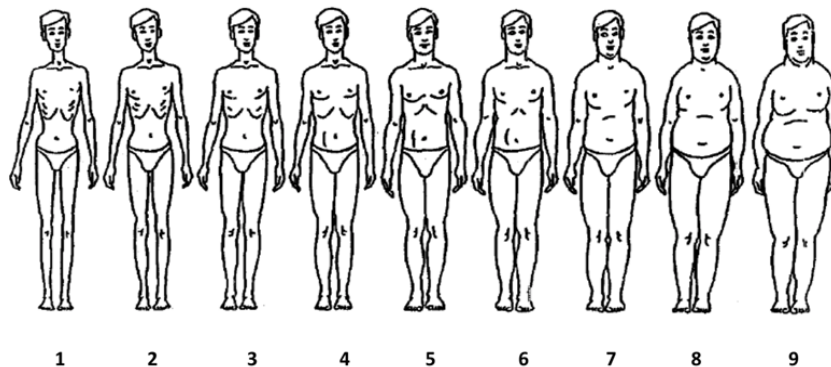
Skip to question 8.

### Countour Drawing Rating Scale [CDRS]

(Thompson & Gray, 1995; versão portuguesa Francisco et al., 2012)

Após observar atentamente as diferentes figuras, selecione a que mais se aproxima da sua aparência atual e a que se aproxima mais da aparência que considera ideal.

6. 1. A figura que mais se identifica com a minha aparência atual tem o número: \*

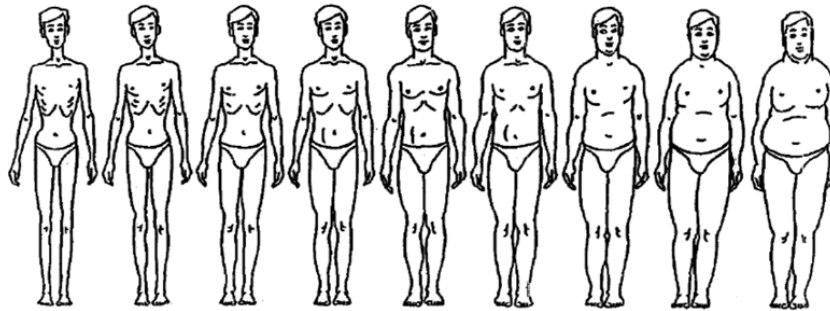


Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

---

7. 2. A figura que mais se identifica com o que considero ser a aparência ideal tem o número:



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

### Escala de Vinculação do Adulto [EVA]

(Collins & Read, 1990; versão portuguesa Canavarro, 1995)

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afetivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afetivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

- 1 = Nada característico em mim
- 2 = Pouco característico em mim
- 3 = Característico em mim
- 4 = Muito característico em mim
- 5 = Extremamente característico em mim

8. 1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas. \*

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nada característico em mim      Extremamente característico em mim

9. 2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros. \*

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nada característico em mim      Extremamente característico em mim

10. **3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

11. **4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

12. **5. Sinto-me bem dependendo dos outros. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

13. **6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

14. **7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

15. **8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

16. **9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

17. **10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

18. **11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

19. **12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

20. **13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

21. **14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

22. **15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a). \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

23. **16. Acho difícil confiar completamente nos outros. \***

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

24. 17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

25. 18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Nada característico em mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente característico em mim

**Agradecemos mais uma vez a sua disponibilidade e colaboração neste estudo!**

---

Powered by  
 Google Forms

V. SAMs a preencher, em papel, para cada imagem, aquando da realização da tarefa 2 – Ativação e Autorrelato – do protocolo experimental

<p>1</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>3</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>
<p>4</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>6</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>
<p>7</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>9</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>
<p>10</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>12</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>
<p>13</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>15</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>
<p>16</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>18</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>
<p>19</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>21</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>
<p>22</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>	<p>24</p> <p>CALMO      POUCO ATIVADO      MUITO ATIVADO</p> <p>NEGATIVO      NEUTRO      POSITIVO</p>