



2025

**GIOVANNA MARI-
ANA EDUARDO
SAMBO**

“RELAÇÃO ENTRE VINCULAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE COPING ADOTADAS POR PRATICANTES DE CROSSFIT”

2025

**GIOVANNA MARI-
ANA EDUARDO
SAMBO**

**RELAÇÃO ENTRE VINCULAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE
ADOTADAS POR PRATICANTES DE CROSSFIT**

Dissertação apresentada à Faculdade de ciências da saúde da Universidade Europeia, para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde realizada sob a orientação científica do Dr. Miguel Venda da Graça Nery, professor auxiliar da Universidade Europeia e sob a coorientação do professor Dr. Paulo Alexandre da Silva Correia Ferrajão, professor auxiliar da Universidade Europeia.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de expressar o meu profundo agradecimento ao meu orientador, Dr. Miguel Nery, pela sua constante disponibilidade, orientação e apoio ao longo deste percurso. Agradeço, em especial, a forma como sempre reforçou a relevância e pertinência deste trabalho. A sua confiança foi fundamental, e sem o seu acompanhamento nada disto teria sido possível.

Ao Dr. Paulo Ferrajão, manifesto igualmente a minha sincera gratidão. É, para mim, uma referência académica e humana desde a licenciatura. Obrigada pelo apoio contínuo, pela generosidade com que partilhou o seu conhecimento e pelo exemplo que representa.

À minha comunidade Machbox, que recebeu este trabalho de mãos abertas. Muito obrigada pelo apoio e pela confiança.

À minha querida mãe, amo-te porque me amaste primeiro.

Obrigada por seres a minha âncora, o meu porto seguro, e por estares sempre lá, mesmo nos dias mais difíceis. O teu amor incondicional é tudo.

Ao meu pai, que sempre foi uma fonte de inspiração no que toca à dedicação e disciplina profissional, muito obrigada.

A Dra. Maria Luísa Abrandes, obrigada pelo apoio durante esses cinco anos, sem ti, nada disso seria possível. Tem a minha eterna gratidão.

Aos meus irmãos, que conseguem transformar qualquer dia num meme sem fim, obrigada por estarem sempre aí, por fazerem rir, por fazerem leve o que é pesado. Um agradecimento especial à minha companheira de casa, Xenofana Sambo. Obrigada por me ouvires, por me dares colo, e por estares sempre quando mais precisei. Sem ti, este ano teria sido bem mais duro. À minha irmã de praxe, Leonor Leonardo, és uma pessoa incrível. A tua amizade, a tua força e o teu coração fazem de ti uma inspiração para mim. Obrigada por tudo e mais um bocadinho. À Tamara e à Iranise, mesmo longe, o vosso amor chega sempre. Obrigada pelos abraços, sorrisos, choros e gargalhadas partilhadas à distância. Inspiram-me, mesmo sem saberem.

Palavras-chave

Vinculação; estratégias de coping no desporto; stress.

Resumo

A presente dissertação tem como principal objetivo compreender a relação entre vinculação e as estratégias de coping adotadas por praticantes de crossfit.

A amostra é composta por 200 participantes 102 do sexo feminino e 98 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e 96 de idade. Em consonância com os objetivos que foram propostos para este estudo foi adotada uma metodologia quantitativa transversal e exploratória. O protocolo de avaliação incluiu um questionário sociodemográfico, a Escala de Vinculação do Adulto (EVA) e o Inventário de Coping Modificado para o Desporto de Competição (MCOPE). Os resultados do estudo demonstraram que existe uma correlação positiva moderada entre a vinculação ansiosa e as estratégias de coping focada na emoção, que não existem diferenças na média entre participantes com vinculação Segura e insegura. Por último, verificou-se que participantes com a vinculação insegura tendem a experienciar maiores níveis de stress em comparação aos participantes com vinculação Segura.

Os resultados deste estudo contribuem para o desenvolvimento de possíveis linhas futuras de intervenção para ajudar

a promover bem-estar, equilíbrio emocional e melhoria do desempenho.

Keywords

Attachment, coping strategies in sport, and stress.

Abstract

The present dissertation aims to understand the relationship between attachment and the coping strategies adopted by CrossFit practitioners. The sample consisted of 200 participants, 102 female and 98 males, aged between 18 and 96 years. In line with the objectives proposed for this study, a quantitative and correlational methodology was adopted. The assessment protocol included a sociodemographic questionnaire, the Adult Attachment Scale (EVA), and the Modified Coping Inventory for Competitive Sport (MCOPE). The results of the study showed a moderate positive correlation between anxious attachment and emotion-focused coping strategies. No significant differences were found in the mean scores between participants with secure and insecure attachment. Lastly, it was found that participants with insecure attachment tend to experience higher levels of stress compared to those with secure attachment. The results of this study contribute to the development of potential future intervention strategies to promote well-being, emotional balance, and performance improvement.

ÍNDICE

Lista de Tabelas	12
INTRODUÇÃO GERAL.....	15
ARTIGO EMPÍRICO	18
Revisão da literatura.....	19
1. Teoria da Vinculação	19
2. Vinculação e situação estranha	21
3. Modelos internos Dinâmicos	23
4. Vinculação do adulto	26
5. O Modelo Transacional de Lazarus e Folkman.....	30
6. Coping	31
7. Perfil de um praticante de crossfit	33
8. Vinculação e estratégias de coping no desporto.....	34
Método.....	38
Tipo de Estudo	39
Participantes.....	39
Instrumentos	41
<i>Questionário sociodemográfico</i>	41
<i>Escala de Vinculação do Adulto (EVA)</i>	41
<i>Inventário de Coping Modificado para o Desporto de Competição (MCOPE)</i>	42
Procedimentos.....	43
Procedimentos de análise de dados.....	44
Resultados	46
Análise descritiva dos resultados	47
Discussão	52
Limitações	57
Implicações para prática clínica e Sugestões para investigação futura.....	57
Conclusão	61
Referências	63
Anexos	76

Lista de Tabelas

Tabela 1 - *Variáveis sociodemográficas e clínica*

Tabela 2 - *Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta*

Tabela 3 - *Correlações de person entre as variáveis, dimensão evitante, ansiosa, coping focado no problema, coping focado na emoção e nível de stress*

Tabela 4 - *Médias, desvios padrão e diferenças médias entre os grupos com vinculação segura e vinculação insegura no coping focado no problema e no coping focado na emoção*

Tabela 5 - *Teste Mann-Whitney para diferenças de médias entre grupos de vinculação segura e vinculação insegura no nível de stress*

INTRODUÇÃO GERAL

A presente dissertação aborda a relação entre a vinculação e as estratégias de coping adotadas por praticantes de crossfit. A prática desportiva exige aos praticantes não apenas competências físicas e técnicas, mas também recursos psicológicos que lhes permitem lidar com as múltiplas exigências do contexto. Neste âmbito, a vinculação e as estratégias de coping emergem como variáveis psicológicas relevantes na adaptação ao stress desportivo. O estilo de vinculação, desenvolvido ao longo das experiências relacionais precoces, influencia a forma como os indivíduos regulam emoções, estabelecem relações interpessoais e enfrentam situações de adversidade (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). Nos atletas, este estilo pode impactar diretamente a forma como lidam com a pressão, a crítica e a frustração inerentes à competição.

As estratégias de coping referem-se aos esforços cognitivos e comportamentais utilizados para gerir situações avaliadas como exigentes ou ameaçadoras (Lazarus & Folkman, 1984). No contexto desportivo, a eficácia destas estratégias pode determinar o desempenho, o bem-estar psicológico e a persistência na modalidade (Nicholls et al., 2006). Estudos recentes têm apontado para a existência de uma relação entre estilos de vinculação inseguros e o uso de estratégias de coping menos adaptativas, como a evitação ou a ruminação e, enquanto estilos de vinculação seguros estão associados a um maior uso de estratégias focadas na resolução de problemas e na regulação emocional eficaz (Davis & Jowett, 2014; Crocker & Graham, 1995). Assim, compreender de que forma os estilos de vinculação influenciam a adoção de estratégias de coping em atletas pode contribuir para intervenções psicológicas mais eficazes no desporto, promovendo não só o desempenho, mas também a saúde mental dos praticantes.

A presente dissertação encontra-se organizada em quatro secções principais: revisão da literatura, metodologia, resultados e discussão.

Na primeira secção, apresenta-se o enquadramento teórico do estudo, onde são descritas as variáveis em análise e as relações entre as mesmas, com base na evidência empírica existente. É igualmente abordada a relevância do tema, caracterizada a amostra e formuladas as hipóteses de investigação.

A segunda secção refere-se à metodologia adoptada, incluindo a caracterização dos participantes, os instrumentos utilizados e os procedimentos seguidos para a recolha e análise dos dados.

Na terceira secção, são apresentados os resultados obtidos a partir da análise estatística realizada. Por fim, na secção de discussão, interpretam-se os principais achados à luz da literatura científica, analisando-se o grau de suporte às hipóteses formuladas. São também discutidas as limitações do estudo, propostas direcções para investigações futuras e exploradas as implicações dos resultados para a prática clínica.

ARTIGO EMPÍRICO

Revisão da Literatura

1. Teoria da Vinculação

A vinculação é uma teoria multifacetada que aborda a estrutura da personalidade e o seu desenvolvimento, o comportamento interpessoal, os laços emocionais e as relações próximas, sendo a partir destas que se estrutura a personalidade (Oliveira, 2013; Fonagy, 2001). Esta teoria foi desenvolvida pelo psicólogo e psicanalista britânico John Bowlby e colega M. Ainsworth que estudaram a importância dos laços emocionais entre bebés e os seus cuidadores, especialmente as mães, no desenvolvimento infantil (Cassidy & Shaver, 2016; Schaffer, 2004). Segundo Bowlby (1973) a vinculação é uma ligação emocional tendencialmente duradoura ao longo do tempo entre o bebé e o cuidador, cada um contribuindo para a qualidade do relacionamento. Tais ligações têm uma base evolucionária e uma função biológica e caracterizam-se pelas seguintes características: a) é persistente e não transitória; b) são seletivas, isto é, estão centradas em indivíduos específicos que suscitam um comportamento de vinculação de uma forma e num grau que não se encontra na interação com outras pessoas; c) envolvem a procura com a figura de vinculação, proporcionam conforto e segurança, sendo estes o resultado de uma proximidade alcançada e produzem ansiedade de separação quando a ligação é interrompida e a proximidade não consegue ser alcançada (Schaffer, 2004; Oliveira, 2013; Papalia e Feldman, 2013).

Segundo Bowlby (1973), estas ligações surgem porque no passado distante da humanidade, numa altura em que os predadores constituíam um perigo muito real, se tornou necessário um mecanismo através do qual as crianças se pudessem manter perto dos que cuidavam das mesmas e assim obter proteção, e de certa forma aumentar as suas hipóteses de sobrevivência. Como resultado da seleção evolutiva, os bebés estão assim equipados com formas de atrair a atenção dos pais (como o choro), sustentar a sua atenção e interesse (com o sorriso e as

vocalizações), e obter ou manter a sua proximidade (como segui-los ou agarrarem-se a eles) (Bowlby, 1988; Papalia e Feldman, 2013). Assim, os bebés estão geneticamente programados para estarem perto de indivíduos que os protegem, e para chamar a sua atenção e pedir ajuda em alturas de aflição (Cassidy & Shaver, 2016; Schaffer, 2004). Os diversos comportamentos de vinculação usados para este fim existem no repertório das reações dos bebés a partir dos primeiros meses, sendo que primeiro funcionam de modo automático e estereotipado, mas ao longo do primeiro ano tornam-se mais seletivos e organizados em sistemas flexíveis, que permitem o planeamento intencional (Bowlby, 1988; Bretherton, 1992). A função biológica da vinculação é a sobrevivência, enquanto a função psicológica centra-se na obtenção de segurança emocional (Schaffer, 2004; Papalia & Feldman, 2013).

Nery et al. (2023) acrescenta que, ao contrário de outras espécies, incluindo vários mamíferos, o ser humano possui um longo período de infância durante o qual o bebé nasce totalmente dependente dos cuidadores. Portanto, o desenvolvimento da autonomia está fortemente condicionado pelo tipo e qualidade do vínculo estabelecido entre o bebé e o cuidador. Assim, o estilo de vinculação de cada indivíduo será determinado pela capacidade de resposta, contingência e consistência das respostas do cuidador aos pedidos de vínculo do bebé (Nery et al., 2023; Kaplan & Cassidy, 1985). Esta interação sensível e responsiva é fundamental para o desenvolvimento saudável das relações interpessoais futuras e para a construção de uma base segura na personalidade (Fonagy & Steele, 1991; Sroufe, 2005).

2. Vinculação e Situação Estranha

A situação estranha deve-se em grande medida aos trabalhos de Mary Ainsworth (1978), que conceberam tanto uma forma de avaliar a segurança da vinculação como um esquema de classificação para descrever os diferentes padrões de segurança (Dalbem & Dell’Aglia, 2005). A avaliação baseia-se num procedimento laboratorial designado “situação estranha”: que é definida como um processo através do qual é avaliada a qualidade da vinculação da criança em tenra idade e que tende a ser estável ao longo da vida. Definido como um método que avalia a qualidade do vínculo estabelecido entre a criança e o cuidador principal, geralmente a mãe, sendo este vínculo considerado relativamente estável ao longo do tempo (Ainsworth et al., 1978; Main & Solomon, 1990).

Este procedimento consiste numa série de episódios estruturados com tensão suficiente para ativar o comportamento de vinculação, e é utilizado para classificar as crianças em várias categorias representativas da segurança dos seus vínculos (Schaffer, 2004). Durante a experiência, a mãe ausenta-se duas vezes de um ambiente não familiar: a primeira, deixando o bebé com um estranho, e a segunda, deixando-o completamente sozinho. Posteriormente, o estranho regressa antes da mãe, que, ao voltar, encoraja o bebé a explorar e a brincar, oferecendo-lhe consolo, se necessário. O foco principal é a reação do bebé aquando dos reencontros com a mãe (Schaffer, 2005; Papalia & Feldman, 2013). Estas reações permitiram identificar quatro padrões básicos de vinculação:

- Vinculação segura: Caracteriza-se por crianças confiantes para explorar o ambiente, pois sabem que podem contar com a presença e o conforto do cuidador. Demonstram desconforto aquando da separação, mas conseguem regular as suas emoções com o regresso da figura de apego. Elas demonstram algum desconforto quando o cuidador sai, mas exibem um poder de auto-regulação com o seu regresso. Estas crianças tendem a

desenvolver relações saudáveis com adultos e pares, assim como uma autoimagem positiva, o que facilita o seu desempenho em tarefas cognitivas e sociais (Belsky & Fearon, 2002; Cassidy & Shaver, 2016;).

- Vinculação insegura - ambivalente/resistente: Estas crianças demonstram ansiedade marcada em relação à separação e, aquando do reencontro, revelam dificuldade em serem consoladas. O seu comportamento oscila entre a procura e a rejeição do contacto com o cuidador. Bebés ambivalentes podem ser difíceis de agradar, já que a sua raiva frequentemente supera a sua capacidade de obter consolo do cuidador. São frequentemente difíceis de consolar, uma vez que a insegurança e a frustração dominam as interações (Ainsworth et al., 1978; Sroufe, 2005).

- Vinculação insegura - evitante: Neste estilo, as crianças tendem a evitar o contacto com o cuidador, tanto na sua presença como após a separação. Apesar de aparentarem indiferença, internamente experienciam níveis elevados de stress. Este padrão pode refletir experiências anteriores de rejeição emocional por parte da figura de vinculação (Grossmann et al., 1985; Main et al., 1985).

- Vinculação desorganizada: Este padrão é caracterizado por comportamentos contraditórios e desorientados, incluindo aproximação e evitamento simultâneos da figura de apego. Bebés que apresentam o padrão desorganizado parecem não ter uma estratégia coesa para lidar com o stress da situação estranha. Estas crianças revelam uma ausência de estratégia organizada para lidar com o stress da separação, podendo recorrer a comportamentos bizarros ou mal dirigidos (por exemplo, procurar consolo junto de estranhos). É frequente em contextos de negligência, abuso ou trauma precoce, sendo indicativo de risco elevado para o desenvolvimento de psicopatologias futuras (Cicchetti & Toth, 2005; Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2008).

Bowlby, com o contributo fundamental de Mary Ainsworth, foi o primeiro a apresentar uma teoria sólida sobre a vinculação humana, procurando explicar o impacto duradouro das relações precoces entre a criança e os cuidadores no desenvolvimento psicológico ao longo da vida (Bowlby, 1982; Oliveira, 2013). Juntos, desenvolveram uma teoria do desenvolvimento centrada nas funções reguladoras e nos efeitos da manutenção da proximidade com figuras significativas, tornando-se uma das perspetivas mais estudadas na psicologia do desenvolvimento. Esta teoria continua a ser amplamente utilizada para compreender a etiologia de diversas patologias e perturbações psicológicas (Mikulincer & Shaver, 2016; Schaffer, 2004).

3. Modelos Internos Dinâmicos

A vinculação funciona como um sistema de controlo comportamental, cuja principal função é manter um determinado estado interno de segurança e estabilidade emocional. Quando esse equilíbrio é perturbado, seja por fatores internos ou externos, as reações associadas ao sistema de vinculação são ativadas, levando a criança a procurar ativamente a proximidade com a figura de vinculação, de forma a restabelecer o estado de segurança (Mikulincer & Shaver, 2007; Schaffer, 2004). Este sistema revela-se particularmente sensível ao estado interno da criança por exemplo, quando esta se encontra cansada, doente ou em situações de stress sendo mais prontamente ativado nesses contextos (Canavarro & Lima, 2006). Desta forma, assume um papel crucial na manutenção da estabilidade emocional, no desenvolvimento de uma autoimagem positiva e na promoção de atitudes saudáveis nas relações interpessoais (Mikulincer et al., 2003; Oliveira, 2013).

Embora o comportamento de vinculação se manifeste de forma mais evidente na infância, Bowlby (1988) defendeu que este sistema permanece ativo ao longo de todo o ciclo de vida, sendo expresso através de pensamentos, sentimentos e comportamentos de procura de proximidade em

momentos de necessidade ou ameaça (Canavarro & Lima, 2006; Feeney & Noller, 1996; Oliveira, 2013). Estes comportamentos fazem parte de um sistema psicobiológico inato e adaptativo, que evoluiu com o objetivo de aumentar a probabilidade de sobrevivência da criança humana, particularmente vulnerável devido à sua imaturidade física e cognitiva ao nascimento (Monteiro et al., 2015; Mikulincer & Shaver, 2016; Oliveira, 2013).

A literatura tem demonstrado que crianças com vinculação segura revelam, ao longo do desenvolvimento, níveis superiores de competência emocional, social e cognitiva, em comparação com aquelas classificadas como inseguras (Cassidy, 2008; Schaffer, 2004; Sroufe et al., 2005). Estas crianças tendem a desenvolver modelos internos de funcionamento mais organizados e positivos, o que se reflete na sua capacidade para identificar, experienciar, expressar e regular tanto emoções positivas como negativas de forma eficaz. Esta competência emocional contribui para estratégias de coping adaptativas e uma regulação comportamental flexível e ajustada (Fonagy & Target, 1997; Mikulincer & Shaver, 2007).

Por contraste, indivíduos com representações de vinculação evitante frequentemente associados a experiências precoces de rejeição ou indiferença por parte das figuras de vinculação demonstram uma menor capacidade de reconhecer, processar e comunicar emoções, sobretudo as negativas. Estes tendem a adotar estratégias defensivas, como a idealização ou desvalorização das figuras vinculatórias, e a minimização da importância das emoções (Bowlby, 1980; Main, 1981; Mikulincer & Orbach, 1995). Este tipo de funcionamento conduz frequentemente a avaliações distorcidas da realidade, a estratégias de coping menos eficazes, e a uma regulação emocional apenas parcialmente bem-sucedida sendo, segundo Main (1981), uma "estratégia de segunda ordem".

Indivíduos com representações de vinculação preocupada caracterizam-se por um dependência emocional excessiva, inconsistências cognitivas e expressão de raiva ao relatar experiências de vinculação. O processamento emocional é dominado por emoções negativas não

resolvidas, o que interfere na percepção da realidade e conduz a estratégias de coping desadaptativas (Cassidy & Berlin, 1994; Mikulincer et al., 2003). Estas pessoas tendem a apresentar respostas emocionais ambivalentes, marcadas por hipervigilância e insegurança nas relações próximas.

Estas distinções permitiram que Bowlby (1973) identificasse diferenças individuais no funcionamento do sistema de vinculação, com base na qualidade das respostas recebidas por parte das figuras cuidadoras. Estas respostas são interiorizadas pela criança sob a forma de Modelos Internos Dinâmicos (MID) – estruturas mentais que incorporam as expectativas da criança quanto à acessibilidade, sensibilidade e responsividade das figuras de vinculação (Oliveira, 2013; Schaffer, 2004). Assim, a criança desenvolve representações internas acerca de si própria, dos outros significativos e das relações interpessoais (Dalbem & Dalbosco Dell’Aglia, 2005; Pietromonaco & Barrett, 2000).

Ao longo do desenvolvimento, os MID tornam-se relativamente estáveis, funcionando como guias internos para a interpretação das experiências relacionais e orientação do comportamento social (Schaffer, 2004). No entanto, não são imutáveis experiências significativas ao longo da vida, como relações próximas satisfatórias ou intervenções terapêuticas, podem levar à sua reorganização ou atualização (Canavarro & Lima, 2006; Monteiro et al., 2015; Pietromonaco & Powers, 2015).

Os MID incorporam representações da disponibilidade e responsividade das figuras de vinculação, bem como crenças sobre a capacidade do self de obter apoio e ser valorizado por essas figuras. Por conseguinte, influenciam diretamente a forma como os indivíduos se envolvem nas relações interpessoais, regulam as emoções e percecionam a si próprios e aos outros (Maia et al., 2014; Mikulincer & Shaver, 2007). Desta forma, o sistema de vinculação não só assegura a sobrevivência na infância, mas também promove o desenvolvimento da identidade, autoestima e competências relacionais ao longo da vida (Cassidy, 2008; Fonagy et al., 2002).

4. Vinculação do Adulto

A necessidade de figuras de vinculação que proporcionam uma base segura ou insegura não se restringe de forma alguma às crianças (Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005). No entanto, existe uma ideia predominante de que os padrões de vinculação, por meio dos modelos internos dinâmicos, tendem a manter-se e a serem reforçados nas interações com os outros, pois por norma, os indivíduos estão propensos a colocarem-se em situações que reforçam os seus modelos primários, sendo esta a base da compulsão à repetição, na procura da solução para o conflito (Cloro & Mota, 2019; Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005). A vinculação do adulto tem implícita a proposta formulada por Bowlby (1973) de que a criança adquiriu um conjunto de expectativas acerca de si próprio, dos outros e do mundo, que designou por modelos representativos ou modelos internos dinâmicos.

Bowlby (1969/1982) considerou que durante a adolescência e a idade adulta outros adultos podem vir a assumir uma importância igual ou maior que a dos cuidadores. Os cuidadores não são abandonados como figuras primárias ou tornam-se menos importantes, porém, os processos normativos de desenvolvimento implicam mudanças no significado e funcionamento destas relações, permitindo a formação de laços afetivos com outras pessoas significativas. Esses outros significativos foram estendidos a outras formas de relacionamento na adolescência e na idade adulta, incluindo românticos, conjugais, terapêuticos, educacional, amizade e organizacionais (Davis & Jowett, 2014).

Hazan e Shaver (1987) foram os primeiros a aplicar a teoria da vinculação às relações adultas. Eles acreditavam que o amor romântico seguia os mesmos princípios básicos e medidas paralelas da vinculação entre bebés e cuidadores. Eles consideram que mesmos três estilos de vinculação que caracterizavam os laços de infância com os cuidadores também caracterizavam os relacionamentos românticos adultos (Davis & Jowett, 2014). Este estudo fez com que se abrisse

um leque de pesquisas, que levou o crescimento desta teoria tanto na conceituação como na medição (Davis & Jowett, 2014)

Foram utilizadas várias tentativas para desenvolver técnicas apropriadas para diferentes escalões etários para adultos, sendo que entre os psicólogos do desenvolvimento, os investigadores começaram a refinar métodos como a *Adult Attachment Interview* (AAI) com o objetivo de analisar as representações dos modelos internos na vinculação do adulto (Collins & Read, 1990; Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005; Oliveira, 2013). Este instrumento consiste numa série de perguntas colocadas no decurso de uma entrevista semiestruturada, elaborada com o objetivo de registar as experiências de relações de vinculação do indivíduo durante a sua primeira infância e o modo como essa pessoa considera que elas afetaram o seu desenvolvimento posterior e a sua vida atual (Shaffer, 2004). A classificação inclui as seguintes quatro categorias:

a) Seguro/autónomo, que são os indivíduos que encaram as suas experiências de infância aberta e coerentemente, reconhecendo tanto as emoções e os acontecimentos positivos como os negativos; normalmente apresentam um relato espontâneo e vívido das experiências de infância, com lembranças positivas e uma descrição equilibrada de ocorrências infantis difíceis (Collins & Read, 1990; Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005; Eilert & Buchheim, 2023; Fraley, 2019; Schaffer, 2004).

b) Desapegado/evitativo, estes indivíduos parecem distanciados da natureza emocional da sua infância, negando sobretudo as suas experiências negativas ou menosprezando o seu significado; apresentam um relato idealizado da infância e falha na reconstrução das memórias infantis (Collins & Read, 1990; Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005; Eilert & Buchheim, 2023; Fraley, 2019; Schaffer, 2004).

c) Preocupado/ansioso, indivíduos que estão extremamente envolvidos com aquilo que recordam, parecendo tão dominados por isso que se tornam incoerentes e confusos na entrevista; d) não resolvidos/desorganizados, são assim classificados quando há indicação que

não conseguiram reorganizar a sua vida pessoal mental após experiências dolorosas na sua infância que envolveram perda e trauma (Collins & Read, 1990; Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005; Eilert & Buchheim, 2023; Fraley, 2019; Schaffer, 2004). Cada uma corresponde a determinadas características de personalidade, às formas de interação, aos tipos de resposta social apresentados e ao surgimento de psicopatologia (Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005).

Estas classificações aparecem na literatura com diferentes denominações tais como estilos de vinculação, padrões de vinculação, orientações de vinculação. Na presente investigação utilizaremos a denominação estilos de vinculação, que são definidos como padrões sistemáticos de expectativas, necessidades, emoções, estratégias de regulação emocional e comportamentos relacionais, que resulta da internalização de uma história particular de experiências de vinculação, e consequente dependência de uma estratégia particular, relacionada com a vinculação, para a regulação emocional (Eilert & Buchheim, 2023; Fraley, 2019; Oliveira, 2013). Portanto, os estilos de vinculação referem-se a modelos internos dinâmicos de vinculação, que se mantêm consistentes ao longo do tempo e das interações, com os quais existem diferenças significativas e alterações individuais estáveis (Canavarro & Lima, 2006; Monteiro et al., 2015). Existem dados preliminares que sugerem que os estilos de vinculação acima mencionados avaliam a vinculação com base nos critérios da situação estranha e estão associados respetivamente às categorias de seguro, evitante, resistente e desorganizado definidas para as relações de vinculação dos bebés (Canavarro & Lima, 2006; Oliveira, 2013).

A literatura tem demonstrado diferenças individuais estáveis ao longo do tempo, fortalecendo a ideia de que os modelos internos dinâmicos específicos influenciam as reações às separações reais ou imaginadas da figura de vinculação (Dalbem & Dalbosco Dell'Aglio, 2005; Monteiro et al., 2015; Claro & Mota, 2019). Estes modelos são vistos como consistentes ao longo do tempo e dos variados contextos relacionais, e têm as suas raízes nas experiências de vinculação

precoce (Oliveira, 2013; Monteiro et al., 2015). As representações mentais da figura de vinculação são frequentemente ativadas automaticamente quando a necessidade de autoproteção é inconscientemente ativada. No entanto, diferente da infância, a autoproteção na idade adulta não requer, necessariamente, um comportamento de procura de proximidade, sendo que um adulto pode sentir-se protegido e valorizado ativando uma representação mental de uma figura de vinculação que lhe proporcione conforto. (Oliveira, 2013; Claro & Mota, 2019).

5. O Modelo Transacional de Lazarus e Folkman

Lazarus e Folkman (1985) definiram o stress como uma relação particular entre a pessoa e o seu meio avaliado pela pessoa como um excedente das suas capacidades que coloca em risco o seu bem-estar. Este modelo dito transacional baseia-se no estudo do conjunto das relações que intervêm entre os diferentes fatores implicados no modelo, a saber, o pedido proveniente do meio, os recursos do indivíduo e as respostas que este pode dar. O stress, enquanto relação particular entre o indivíduo e o meio, basear-se-ia, assim, na avaliação que o indivíduo fará não somente dos pedidos do meio, mas também dos seus próprios recursos (DéCamps, 2011; Kaiseler et al., 2012). Por outras palavras, o modelo propõe a distinção entre os pedidos reais provenientes do meio e os pedidos percebidos pelo indivíduo, sendo apenas as características percebidas tidas como verdadeiro valor para determinar o estado de stress em que se poderá encontrar o indivíduo (Morán & Silva, 2012). Lazarus e Folkman identificaram a avaliação primária e secundária como construtos cruciais nas estratégias de coping (DéCamps, 2011).

A avaliação primária corresponde ao significado do acontecimento para o bem-estar da pessoa (Glazebrook & Sayal, 2016). É relevante para compromissos de metas, valores, crenças de si mesmo e intenções situacionais. Estas expectativas podem ser classificadas em três categorias: a) perda, que remete para dificuldades vividas no passado e que o indivíduo pensa ser, atualmente, incapaz de superar; b) a ameaça, que corresponde a situações que o indivíduo nunca viveu, mas relativamente às quais pensa ter dificuldade em adaptar-se; c) o desafio, que corresponde, tal como a ameaça, a uma situação desconhecida para o indivíduo, mas que este pensa ser capaz de superar (DéCamps, 2011; Glazebrook & Sayal, 2016).

A avaliação secundária corresponde à avaliação dos recursos à disposição do indivíduo para enfrentar a situação. Permite adotar estratégias que lhe parecem apropriadas em relação à situação com que se via confrontado. A avaliação secundária não é uma estratégia de coping real,

mas a instância em que o indivíduo decide o que vai fazer para lidar com a situação geradora de stress (DéCamps, 2011; Glazebrook & Sayal, 2016).

As situações de stress correspondem, assim, aos contextos em que o pedido do meio será percebido como um excedente das capacidades percebidas. Esta avaliação irá depender do próprio ambiente, bem como dos recursos que o indivíduo dispõe para enfrentar a situação, mas também do resultado, positivo ou negativo, das experiências anteriores que terão sido memorizadas pelo indivíduo (DéCamps, 2011; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). As estratégias utilizadas, são geralmente conscientes, mas suficientemente inconscientes, que surgem quando o indivíduo tenta adaptar-se a condições ambientais stressantes (Nicholls & Polman, 2007; Scheier & Weintraub, 1989).

6. Coping

Lazarus e Folkman (1984), introduziram o conceito de *coping*, que corresponde aos esforços cognitivos e comportamentais em constante mutação que o indivíduo desenvolve para responder a solicitações internas e/ou externas específicas que são avaliadas como sendo muito fortes e que ultrapassam os seus recursos adaptativos (Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Esta noção de adaptação estava, até hoje, bastante ligada à utilização da noção de mecanismos de defesa, processos inconscientes tais como a repressão, a racionalização, a projeção, entre outros, geralmente avaliados através de técnicas projetivas e elaboradas para enfrentar conflitos intrapsíquicos (Biggs et al., 2017; DéCamps, 2011; Morán & Silva, 2012). Os mecanismos de defesa têm por objetivo uma regulação das tensões internas, enquanto o coping, tal como pode ser identificado em investigação emergentes sobre este tema, tem como objetivo uma ação direta sobre a situação ou uma modificação da percepção da situação, sendo, com frequência, avaliado através de técnicas de autoavaliação (DéCamps, 2011).

De acordo com o modelo transacional existem dois tipos de estratégias de coping: as estratégias centradas no problema e as estratégias centradas na emoção. As estratégias de coping centradas no problema consistem numa ação do indivíduo com o objetivo de modificar diretamente alguns aspetos do meio ou de modificar a sua relação com o meio (DéCamps, 2011; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Kaiseler et al., 2012). Estas ações são geralmente de natureza preventiva, agressiva ou de evitamento. As ações preventivas correspondem às manifestações de procura de informação ou de soluções, planificação. Consistem em antecipar a ação e poder opor-se de forma mais ou menos eficaz ao perigo. Traduzem-se por uma redução efetiva da ameaça. As ações agressivas têm como objetivo atacar, para fazer desaparecer a fonte de stress. As ações de evitamento traduzem uma renúncia do indivíduo em confrontar-se com o perigo (DéCamps, 2011; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Morán & Silva, 2012).

As estratégias de coping focadas na emoção possuem uma ação paliativa que visa moderar a ansiedade e reduzir os efeitos psicológicos do stress (DéCamps, 2011). Estas estratégias agem apenas de forma indireta no problema. A sua eficácia reside unicamente no facto de permitirem que o indivíduo suporte melhor a situação, na medida em que reduzem a emoção ligada ao stress (DéCamps, 2011; Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Morán & Silva, 2012). O efeito indireto deste tipo de estratégias permite, apesar de tudo, por retroação, uma reavaliação da situação e, daí, implementar novas estratégias que permitam uma ação mais direta na causa do stress (Nicholls & Polman, 2007).

7. Perfil de um Praticante de Crossfit

Os treinos de CrossFit consistem em movimentos funcionais de alta intensidade e constantemente variados, normalmente combinando ginástica, condicionamento metabólico e exercícios de levantamento de peso (Rios et al., 2025). O objetivo do programa é melhorar as capacidades físicas do corpo humano, incluindo resistência cardiorrespiratória, força, vigor, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão (Santos et al., 2019). Essas rotinas são executadas em formato de circuito, com descanso mínimo, visando o tempo de conclusão mais rápido ou o maior número de repetições em (2 a 40 min). Normalmente, o treino do dia combina o desenvolvimento de força e resistência na parte superior e inferior do corpo. O número de profissionais cresceu consideravelmente nos últimos anos, com mais de 15.000 afiliados em todo o mundo.

Este modelo de treinamento demonstrou melhorar a composição corporal, a força muscular, aptidão cardiorrespiratória, resistência, força, potência, equilíbrio e flexibilidade, que são parâmetros determinantes na aptidão e no estado de saúde (Rodríguez et al., 2021). Para além dos benefícios físicos, a prática de CrossFit pode melhorar a qualidade de vida dos participantes, influenciando fatores como o bem-estar mental, social e funcional (Rios et al., 2025). O treinamento é programado como sessões diárias chamadas '*workouts of the day*' (WODs), que são compostas por diferentes modalidades de exercícios, incluindo calistenia (pull-ups, escalada de corda, burpees, etc.), condicionamento metabólico (exercícios cardiovasculares, como corrida ou pular corda) e levantamento de peso, que inclui olímpico (arrebatar e limpar e empurrar) e movimentos de levantamento de peso (agachamento, supino e levantamento terra) (Rodríguez et al., 2021). Um fator-chave que influencia a adesão e a continuação da prática estão associados a fatores psicológicos (como motivação), que incentivam os participantes a se envolverem consistentemente em exercícios. Como também é impulsionada por fatores intrínsecos como

prazer, desafio, e afiliação, juntamente com um forte sentido de comunidade, pois este sentimento de pertencimento ao grupo favorece a participação (Dominski et al., 2021; Rios et al., 2025).

8. Vinculação e Estratégias de Coping no Desporto

O exercício impõe exigências físicas e mentais aos atletas. O ambiente dinâmico e competitivo do desporto não só apresenta incentivos positivos e construtivos, como também incentivos negativos e geradores de stress que afetam o desempenho dos atletas. Os atletas enfrentam estressores físicos e emocionais únicos, que podem comprometer a saúde mental e a função cognitiva (Cansler et al., 2023). A incapacidade de lidar eficazmente com o stress constitui um fator significativo que pode afetar o desempenho desportivo. Por conseguinte, é amplamente aceite na literatura da psicologia do desporto que atletas de todas as idades e níveis de habilidade devem desenvolver competências de coping, não apenas para melhorar o desempenho, mas também para tornar a prática desportiva mais satisfatória (Nicholls & Polman, 2007).

A participação em atividades desportivas pode gerar diversos estressores, tais como lidar com experiências de fracasso, lesões, traumas, dor, exigências psicológicas da competição, falta de confiança e stress associado à relação com treinadores (Carr, 2011; Nicholls & Polman, 2007; Kaiseler et al., 2012). DéCamps (2011) sugere que, se os atletas não forem capazes de lidar eficazmente com tais estressores, é provável que elementos do desempenho sejam prejudicados e que os níveis de satisfação, motivação e compromisso sejam afetados.

Os estudos sobre coping no desporto distinguem entre a abordagem traço e a abordagem processo (DéCamps, 2011). Na abordagem traço, considera-se que os indivíduos possuem estratégias de coping relativamente estáveis, ou seja, os atletas tendem a utilizar as mesmas estratégias ao longo do tempo e em diferentes situações stressantes (Carr, 2011; Nicholls &

Polman, 2007; Giacobbi & Weinberg, 2000; Gould & Jackson, 1993). Por outro lado, a abordagem processo vê as estratégias de coping como processos dinâmicos, dependentes das tentativas dos indivíduos de gerir percepções em constante mudança sobre as exigências e os recursos disponíveis para lidar com um determinado estressor (Nicholls & Polman, 2007; Giacobbi & Weinberg, 2000; Gould & Jackson, 1993).

Carr (2011) diferencia estratégias de coping de nível macro e micro. As estratégias de coping de nível macro incluem estratégias focadas no problema, focadas na emoção e estratégias de evitação. As estratégias de coping de nível micro referem-se a subtipos das estratégias macro, como procurar informações, planeamento e estabelecimento de metas (focadas no problema) ou procura de apoio emocional, relaxamento e pensamento positivo (focadas na emoção) (Giacobbi & Weinberg, 2000; Gould & Jackson, 1993; Kaiseler et al., 2012).

Lazarus e Folkman (1984) introduziram os conceitos de avaliação primária e secundária no processo de coping. No contexto desportivo, a avaliação cognitiva envolve a interpretação do significado de um evento stressante e a sua relevância para o bem-estar psicológico e físico do atleta. Esta avaliação influencia a intensidade do stress percebido e as estratégias de coping adotadas (Anshel, 2001; Kaiseler et al., 2012).

Estudos indicam que as estratégias de coping utilizadas pelos atletas têm impacto psicológico significativo. Atletas que recorrem predominantemente a estratégias focadas na emoção e na evitação tendem a experienciar níveis mais elevados de ansiedade e sofrimento emocional (Gallagher & Gardner, 2007; Daumiller & Breithecker, 2021). Em contraste, estratégias focadas no problema estão associadas a afetos positivos e melhor desempenho (Ntoumanis & Biddle, 2000). Variáveis psicológicas como autoestima, orientação motivacional, autoconfiança e experiências de desempenho anteriores influenciam a escolha das estratégias de coping (Carr, 2011; Hatzigeorgiadis et al., 2008; Özer & Korkman, 2022; Zhang et al., 2023; Zarei & Khosravi, 2020).

A teoria da vinculação postula que os vínculos emocionais estabelecidos na infância têm implicações duradouras no desenvolvimento ao longo da vida (Perlman et al., 2016). Um estilo de vinculação seguro facilita o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis e competências de regulação emocional. Segundo Al-Yagon et al. (2020), existe uma estabilidade a longo prazo nas estratégias de coping utilizadas, enraizada nos processos de vinculação intra e interpessoal. Diferentes estilos de vinculação moldam as estratégias de coping específicas adotadas para lidar com eventos percebidos como stressantes.

Tanto as exigências de uma situação problemática como as diferenças individuais, incluindo as orientações de vinculação, influenciam a forma como o indivíduo avalia o stress e os recursos disponíveis, impactando o processo de coping (Kural, 2021). O sistema de vinculação é ativado perante ameaças avaliadas subjetivamente, orientando a interpretação e a resposta comportamental (Collins & Feeney, 2004; Mikulincer & Shaver, 2007). Indivíduos com estilos de vinculação inseguros tendem a perceber os acontecimentos como mais stressantes e a adotar mecanismos de coping menos eficazes. Por outro lado, aqueles com vinculação segura utilizam predominantemente estratégias de coping centradas no problema (Kural, 2021).

Glazebrook et al. (2016) acrescentam que indivíduos com vinculação insegura recorrem a estratégias não adaptativas e enfrentam maiores dificuldades na resolução de problemas em situações desafiadoras. Em contraste, aqueles com vinculação segura tendem a procurar apoio emocional e a utilizar estratégias de coping focadas no problema, promovendo o bem-estar. Indivíduos com vinculação evitativa recorrem frequentemente a estratégias de evitação, como a negação, o que pode amplificar o sofrimento psicológico (Homero et al., 2020).

Adicionalmente, estudos recentes destacam que estratégias de coping focadas na emoção e na evitação estão associadas a níveis mais elevados de ansiedade e depressão em atletas, enquanto estratégias focadas no problema estão ligadas a afetos positivos e melhor desempenho (Urbański et al., 2022; Nicholls et al., 2016).

A literatura científica tem vindo a demonstrar, de forma consistente, uma associação entre os estilos de vinculação e as estratégias de coping adotadas pelos indivíduos (Mikulincer & Shaver, 2007; Brennan, Clark & Shaver, 1998). No entanto, a influência dos estilos de vinculação nas estratégias de coping utilizadas no contexto desportivo permanece ainda pouco explorada, especialmente em modalidades como o CrossFit (Carr, 2011; Davis & Jowett, 2014). Considerando que a prática desportiva envolve uma exposição frequente a situações de stress competitivo e interpessoal, torna-se pertinente compreender de que forma os diferentes estilos de vinculação influenciam a escolha de estratégias de regulação emocional e comportamental.

Neste sentido, a presente investigação tem como principais hipóteses que: (i) indivíduos com um estilo de vinculação seguro tendem a adotar estratégias de coping centradas no problema; (ii) indivíduos com estilos de vinculação inseguros recorrem preferencialmente a estratégias centradas na emoção; (iii) indivíduos com vinculação ansiosa apresentam uma maior propensão para utilizar estratégias de coping emocionais; e (iv) indivíduos com estilos de vinculação inseguros experienciam níveis de stress mais elevados comparativamente àqueles com vinculação segura.

Desta forma, este estudo pretende contribuir para o aprofundamento do conhecimento científico no domínio da psicologia clínica e do desporto, analisando de que modo os estilos de vinculação (nomeadamente, vinculação segura e vinculação insegura) influenciam as estratégias de coping adotadas por praticantes de CrossFit perante situações de stress. Pretende-se, assim, fornecer dados relevantes que possam, futuramente, apoiar intervenções psicológicas mais eficazes no contexto do desporto, como é o caso do CrossFit.

MÉTODO

Tipo de Estudo

De acordo com os objetivos que foram propostos para este estudo optou-se por metodologia quantitativa, transversal e exploratório.

Participantes

Neste estudo participaram 200 participantes (102 mulheres, 51.0%; 98 homens, 49%) com idades compreendidas entre 18 e os 96 de idade ($M=36,35$; $EP=9.76$). Relativamente ao estado civil, a maioria reportou ser solteiro (62.5%), e os restantes casados (30.5%), divorciados (6.5) ou viúvo (0.5%). No que se refere as habilitações literárias, 2.0% indicou não ter o ensino secundário completo, 15.0% indicaram ter o ensino secundário completo, 43.0% têm a licenciatura feita, 38.5% o mestrado e por fim, 1.5% o doutoramento. Com relação ao tempo de prática de crossfit, 12.5% frequenta a menos de seis meses, 13.0% entre seis e um ano, 17.5% de um e três anos, 24.5% entre os três e cinco anos e 32.5% mais de cinco anos. A grande maioria dos participantes frequenta as aulas de crossfit de três a quatro vezes por semana (42.5%), cinco ou mais vezes por semana (36.5%), uma a duas vezes por semana (16.5%), mais do que uma vez por dia (3.0%) e mensalmente (1.5%). Na sua maioria 61.5% dos participantes atualmente não compete e 38.5% dos participantes competem em crossfit. (ver Tabela 1)

Tabela 1

Variáveis sociodemográficas e clínica

	<i>n</i>	<i>%</i>
Sexo		
Feminino	102	51.0

Masculino	98	49.0
Estado Civil		
Solteiro	125	62.5
Casado	61	30.5
Divorciado	13	6.5
Viúvo	1	.5
Habilitações Literárias		
Ensino secundário incompleto	4	2.0
Ensino secundário completo	30	15.0
Licenciatura	86	43.0
Mestrado	77	38.5
Doutoramento	3	1.5
Tempo que prática crossfit		
Menos de 6 meses	25	12.5
Entre 6 meses e 1 ano	26	13.0
Entre 1 e 3 anos	35	17.5
Entre 3 e 5 anos	49	24.5
Mais de 5 anos	65	32.5
Frequência de prática de crossfit		
Mensalmente	3	1.5
1-2 vezes por semana	33	16.5
3-4 vezes por semana	85	42.5
5 ou mais vezes por semana	73	36.5
Mais do que uma vez por dia	6	3.0

Competição de crossfit

Não	123	61.5
Sim	77	38.5

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Com o objetivo de avaliar as características sociodemográficas dos praticantes de CrossFit incluídos no presente estudo, foi elaborado um questionário que recolheu diversas informações sobre os participantes. Foram consideradas as seguintes variáveis: sexo, idade (em anos), tempo de prática de CrossFit (em anos), frequência atual da prática e, por fim, se o participante já participou ou participa atualmente em competições de CrossFit.

Escala de Vinculação do Adulto (EVA)

No presente estudo foi utilizada a versão portuguesa da escala *Adult Attachment Scale-R* (Collins & Read, 1990), designada de Escala de Vinculação do Adulto (EVA) (Canavarro, Dias & Lima, 2006). A EVA (ver Anexo 2) é constituída por 18 itens, com uma escala de resposta tipo likert de 5 pontos que vai desde 1 (Nada característico em mim) a 5 (Extremamente característico em mim), e apresenta 3 dimensões de 6 itens cada (Confiança nos Outros, Conforto na proximidade com os outros e Ansiedade). A primeira, designada por Confiança nos Outros avalia a forma como o indivíduo se sente confortável ao estabelecer relações próximas e íntimas; a segunda, Conforto na proximidade com os outros, avalia a forma como os indivíduos sentem poder depender de outros em situações em que necessitam deles; por última, a terceira a Ansiedade, avalia o grau em que o indivíduo se sente preocupado com a possibilidade de ser abandonado ou rejeitado (Canavarro, Dias & Lima, 2006). De acordo com Canavarro et al. (2006), as dimensões. Conforto na

proximidade com os outros, Confiança nos outros e Ansiedade, refletem conceptualmente, os tipos de Vinculação Segura, Insegura Evitante e Insegura Ansiosa, descritas por Collins & Read (1990; 1994).

Inventário de Coping Modificado para o Desporto de Competição (MCOPE)

Neste estudo foi utilizada a versão portuguesa da escala *Modified Coping Inventory for Competitive Sport* (Crocker et al. (1998), designado de inventário de Coping Modificado para o Desporto de Competição (MCOPE) (ver Anexo 3). Este instrumento avalia as estratégias de confronto que os atletas utilizam na sua atividade desportiva. O instrumento foi traduzido por Gomes (2008) a partir da adaptação de Crocker (1992) e Crocker e Graham (1995) para o contexto desportivo. Estes autores desenvolveram a adaptação do instrumento para o desporto a partir da versão geral do COPE proposta por Carvel et al. (1989) e Carver e Scheier (1994). Existem duas formas de utilizar e aplicar o instrumento. Na versão disposicional (tipo coping geral traço) onde se questiona as pessoas acerca do que fazem geralmente quando se deparam com situações stressantes nas suas vidas. Na versão situacional (tipo coping específico) pede-se às pessoas que pensem numa determinada situação geradora de stress e indiquem qual a utilização concreta e real de cada uma das estratégias de coping sugeridas pelo instrumento (Gomes, 2008). No presente estudo foi utilizado a versão situacional (MCOPE-VS), que vai de acordo com o modelo transaccional de Folkman e Lazarus (1980, 1985). Nesta versão pede-se aos participantes que pensem numa determinada situação geradora de stress e indiquem qual a utilização concreta e real de cada uma das estratégias de “coping” sugeridas pelo instrumento. O MCOPE-VS é composto por 52 itens, com uma escala de likert de 5 pontos que vai desde 1(Nunca utilizo/Nunca utilizei/Nunca utilizarei) a 5 (Utilizo muitas vezes/Utilizei muitas vezes/Utilizarei muitas vezes) e apresenta 13 dimensões de 4 itens cada (a) Confronto ativo; b) apoio instrumental; c) planeamento; d) eliminação de actividades distrativas; e) aumento de esforço; f) apoio emocional; g)

desinvestimento comportamental; h) ventilação das emoções; i) negação; j) auto culpabilização; k) pensamentos irrealizáveis; l) humor e; m) religião (Gomes, 2008)

Para a versão situacional foi ainda adicionada um item destinado a avaliar os níveis gerais de stress desencadeados pela situação desportiva negativa/stressante. O item baseia-se nas indicações sugeridas por Giacobbi e Weinberg (200), que enfatizam a importância desta medida como indicador de controle para verificar se os atletas experienciaram efetivamente stress na resposta à situação geradora de mal-estar. Os autores propuseram um único item para avaliar o nível geral de stress, numa escala tipo “Likert” de sete pontos 1 (Baixo stress) e 7 (Elevado stress). Os valores mais elevados significam índices superiores de stress relativos à situação em causa. Os “scores” de cada uma das subescalas são calculados através da soma dos valores dos itens em cada uma das 13 dimensões. As pontuações mais altas significam valores mais elevados em cada uma das dimensões avaliadas, ou seja, indicam uma maior utilização de cada uma das estratégias de coping (Gomes, 2008).

Procedimentos

A presente dissertação encontra-se de acordo com os princípios éticos da APA relativamente à investigação com participantes humanos (APA, 2010), as diretrizes da *World Medical Association of Helsinki* (WMA, 2008) e a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2011). Estas associações incentivam a investigação com participantes humanos, com o propósito de compreender as causas das doenças, e a sua evolução e efeitos, como também melhorar o diagnóstico e intervenções.

Neste estudo optou-se por reunir todos os instrumentos do protocolo de avaliação num questionário único. Os autores dos instrumentos foram contactados e deram autorização para a utilização dos mesmos. Após a reunião de todos os instrumentos as questões foram passadas para

uma plataforma online (Jform), que produziu um link, através do qual os participantes tinham a oportunidade de responder.

O questionário foi submetido e aprovado pelo DPO e pela Comissão de Ética da Universidade Europeia (ver Anexo 4). Quando o mesmo foi validado, deu-se início à partilha online do questionário que foi passado aos participantes online, através de um link e de um QRCode gerado pela plataforma. O questionário foi preenchido entre os dias 28 de janeiro de 2025 e 8 março de 2025.

Os dados do presente estudo foram recolhidos através de um processo de amostragem por conveniência, onde apenas praticantes de CrossFit poderiam participar. Foram realizados contactos com os clubes (boxs) e os atletas acederam a participar. O link foi distribuído em grupos de WhatsApp pertencentes as boxs existentes em Lisboa, respetivamente a Matchbox CrossFit, Off Limits, CrossFit Parque das Nações, Trend CrossFit, Move On e a CrossFit Odivelas, como também numa plataforma com o nome de regybox, que apenas praticantes de CrossFit tem acesso. Posteriormente, foi feita uma recolha no local de treino, onde foi solicitado aos praticantes que se dirigissem à investigadora na receção para procederem ao preenchimento do questionário em formato físico. A participação neste estudo foi de forma voluntária nas respostas ao questionário.

Procedimentos de Análise de Dados

A análise estatística dos dados foi realizada com recurso ao software IBM SPSS Statistics, versão (29). Inicialmente, procedeu-se a uma análise descritiva das características sociodemográficas e das fases do percurso do desporto da amostra, utilizando média, desvio padrão e frequências absolutas. Subsequentemente, foram efetuadas correlações de Pearson (r), com significância de $p < 0.05$, com o objetivo de explorar as relações entre as principais variáveis do estudo. As variáveis analisadas foram: Vinculação evitante, vinculação ansiosa, coping focado no problema, coping

focado na emoção e níveis de stress. A interpretação da magnitude das correlações seguiu os critérios propostos por Cohen (1988), segundo os quais coeficientes entre ± 0.50 e ± 1 , indicam correlações fortes, coeficientes entre ± 0.30 e ± 0.49 representam correlações moderadas, e coeficientes inferiores a ± 0.29 correspondem a correlações fracas.

Para testar as hipóteses de investigação, recorreu-se a análises paramétricas e não paramétricas, nomeadamente ao teste t para amostras independentes e ao teste de Mann-Whitney, com o intuito de avaliar a significância estatística das diferenças entre grupos e dos efeitos diretos observados. Para testar as hipóteses relativas às diferenças entre grupos (vinculação segura vs. vinculação insegura). Antes de aplicar o teste, foram analisados os pressupostos de homogeneidade das variâncias, através do teste de Levene, e de normalidade das distribuições, utilizando o teste de Shapiro-Wilk. O teste t permitiu comparar as médias dos dois grupos em relação às variáveis dependentes (coping focado no problema e coping focado na emoção), determinando se existiam diferenças estatisticamente significativas. Recorreu-se ao teste não paramétrico de Wilcoxon-Mann-Whitney para amostras independentes com o objetivo de avaliar se existiam diferenças estatisticamente significativas nos níveis de stress entre os grupos de participantes com vinculação segura e vinculação insegura. Foi considerado um nível de significância de $p \leq 0.05$ para a determinação da significância estatística das diferenças observadas. Não existiam valores omissos nas variáveis testadas.

RESULTADOS

Análise Descritiva dos Resultados

No que diz respeito às fases do percurso desportivo, foi utilizado o modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta (*Long-Term Athlete Development Model* - LTAD), que organiza as etapas de desenvolvimento desportivo em função de diversas variáveis, incluindo o nível de prática. Observou-se que a maioria dos participantes se encontra numa fase fundamental para o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas básicas, onde o principal objetivo é contruir uma base sólida de aptidão física geral (*Learn to train*, 42%). Uma parte dos participantes já se encontra numa fase competitiva ou pré-competitiva, focada na preparação do atleta para a competição (*Learn to compete*, 32.5%) enquanto os restantes encontram-se numa fase inicial, centrada na diversão ou numa introdução à prática de treino (*Fundamentals*, 25.5%) (Canadian Sport Centres, 2015) (ver Tabela 2).

Tabela 2

Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta

	<i>n</i>	%
Fundamentals	51	25.5
Learn to Train	84	42
Learn to compete	65	32.5

Com o objetivo de avaliar se existe grau de associação entre dimensão evitante, dimensão ansiosa, coping focado no problema, coping focado na emoção e nível de stress, realizou-se correlações de person. Verificou-se uma correlação positiva, moderada e estatisticamente significativa entre a dimensão ansiosa e o coping focado na emoção ($r = 0,313$, $p \leq 0,001$), este resultado indica que, à medida que aumentam os níveis de dimensão ansiosa, tende também a

aumentar a utilização de estratégias de coping centradas na emoção, evidenciando uma relação consistente entre estas variáveis. Foi ainda encontrada uma correlação positiva, embora fraca, entre o nível de stress e o coping focado no problema ($r = 0,141, p \leq 0,04$), sugerindo que níveis mais elevados de stress estão ligeiramente associados a uma maior utilização de estratégias de coping focado no problema. Uma tendência semelhante foi observada entre o nível de stress e o coping focado na emoção ($r = 0,146, p \leq 0,04$), ainda que a força da associação seja também fraca. Adicionalmente, identificou-se uma correlação positiva, moderada e estatisticamente significativa entre a dimensão evitante e a dimensão ansiosa ($r = 0,410, p \leq 0,001$), indicando que indivíduos com níveis mais elevados de dimensão evitante tendem igualmente a apresentar níveis mais elevados de dimensão ansiosa. Por fim, observou-se uma correlação positiva e fraca entre o coping focado no problema e o coping focado na emoção ($r = 0,221, p \leq 0,002$). Este resultado sugere que a maior utilização de estratégias de coping orientadas para a resolução de problemas está discretamente associada a uma maior utilização de estratégias de coping centradas na emoção (ver Tabela 3).

Tabela 3

Correlações de person entre as variáveis, dimensão evitante, ansiosa, coping focado no problema, coping focado na emoção e nível de stress

Variáveis	1	2	3	4	5
1. Dimensão evitante	-	.41***			
2. Dimensão ansiosa	.41***	-		.31***	
3. Coping focado no problema			-	.22***	.14*
4. Coping focado na emoção		.31***	.22***	-	.15*

* $p < .05$. *** $p < .001$.

Com o objectivo de avaliar se existem diferenças significativas nas estratégias de coping (focado no problema e focado na emoção) entre indivíduos com vinculação segura e insegura, foram realizados testes t de Student para amostras independentes. Para determinar a significância das diferenças no coping focado no problema, entre ambos os grupos de participantes. O pressuposto de homogeneidade das variâncias foi verificado com o teste de Levene, não se tendo observado diferenças estatisticamente significativas entre as variâncias dos grupos ($F(1,98)=0.78$; $p=0.38$). Não foi possível validar o pressuposto da normalidade (S-W $P \leq 0.05$ para ambos os grupos), contudo, dado que o tamanho da amostra é superior a 30 em ambos os grupos, invocamos o Teorema do Limite Central (TLC) e assumimos que não foi violado o pressuposto da normalidade. Considerou-se efeitos estatisticamente significativos para $p \leq 0.05$. Os resultados do teste t revelaram não existirem diferenças significativas entre os dois grupos (Vinculação segura=69.42, $SD=17.77$; Vinculação insegura= 69.03, $SD=15.37$) no que diz respeito ao coping focado no problema ($t(20)=0.17$; $p=0.87$).

Em seguida, foi também efetuado um teste t -student para amostras independentes, para determinar a significância das diferenças no coping focado na emoção, entre os grupos de participantes de vinculação segura e vinculação insegura, depois de validado o pressuposto de homocedasticidade com o teste de Levene ($F(1,98)=0.17$; $p=0.68$). Foi possível validar o pressuposto da normalidade (S-W $P \leq 0.05$ para ambos os grupos). Os resultados do teste t revelam não existirem diferenças significativas entre os dois grupos (Vinculação segura=75.20, $SD=20.75$; Vinculação insegura= 79.60, $SD=19.53$) no que diz respeito ao coping focado na emoção ($t(20)=-1.53$; $p=0.13$) (ver Tabela 4).

Tabela 4

Médias, desvios padrão e diferenças médias entre os grupos com vinculação segura e vinculação insegura no coping focado no problema e no coping focado na emoção

Variáveis	Vinculação segura		Vinculação insegura		<i>t</i>	<i>d</i>
	M	DP	M	DP		
Coping focado no problema	69.42	17.76	69.03	15.36	0.17	0.02
Coping focado na emoção	72.20	20.75	79,59	19.72	-1.53	-0.20

Note. *** $p < .001$.

Foi realizado um teste de Wilcoxon-Mann-Whitney para amostras independentes, com o objetivo de avaliar se existiam diferenças estatisticamente significativas nos níveis de stress entre participantes com vinculação segura e aqueles com vinculação insegura. Consideraram-se efeitos estatisticamente significativos para $p \leq 0.05$. Os resultados revelaram diferenças significativas entre os dois grupos no que respeita ao nível de stress ($U = 4142.5$; $W = 8237.5$; $p = 0.04$), indicando que os participantes com vinculação insegura apresentam níveis de stress significativamente mais elevados do que os participantes com vinculação segura (ver Tabela 5).

Tabela 5

Teste Mann-Whitney para diferenças de médias entre grupos de vinculação segura e vinculação insegura no nível de stress

Variável	Mann-Whitney U	<i>w</i>	<i>p</i>
----------	----------------	----------	----------

Nível de stress	4142.5	8237.5	0.04
-----------------	--------	--------	------

Note. *** $p < .001$.

DISCUSSÃO

O objetivo da presente dissertação consistiu em perceber se a vinculação influencia as estratégias de coping adotadas por praticantes de crossfit.

O Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta (LTAD) descreve como deve ser o crescimento e desenvolvimento de um atleta desde a infância até à idade adulta, tendo em conta aspetos físicos, técnicos, táticos, mentais e sociais adequados a cada fase (Balyi & Higgs, 2013; Canadian Sport Centres, 2015; Costa et al., 2021; Ford et al., 2011). Este modelo divide-se em várias etapas. A amostra deste estudo encontra-se principalmente nas fases *Aprender a treinar* (15–21 anos), em que se procura otimizar o treino técnico, tático e psicológico para competir a alto nível, e *Aprender a competir* (+18 anos), onde o foco está na performance em competições nacionais ou internacionais.

As variáveis sociodemográficas recolhidas através do questionário revelaram-se fundamentais não só para caracterizar a amostra de praticantes de CrossFit, como também para aprofundar a compreensão sobre estes praticantes/atletas no contexto do Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta (LTAD). A escassez de estudos centrados especificamente nesta população reforça a pertinência da análise destas variáveis.

A idade e o sexo destacaram-se como variáveis essenciais, pois permitem identificar em que fase do modelo o atleta se encontra, considerando que raparigas e rapazes apresentam ritmos diferenciados de crescimento e maturação (Ford et al., 2011). A idade, por si só, possibilita ainda a identificação de necessidades específicas de treino associadas a cada etapa do desenvolvimento desportivo (Balyi & Hamilton, 2004; León-Guereño, 2020).

O estado civil foi igualmente considerado relevante, uma vez que pode influenciar a disponibilidade para a prática desportiva, o compromisso com os treinos e o suporte social de que o atleta dispõe fatores particularmente importantes nas fases em que o envolvimento com o treino e a competição é mais exigente (Fraser-Thomas et al., 2005; Kontro et al., 2022).

A variável relativa ao nível de escolaridade revelou-se também pertinente. Diversos estudos evidenciam que níveis mais elevados de habilitações literárias estão associados à maior utilização de estratégias de coping adaptativas e à menor adoção de estratégias mal adaptativas (Morowatisharifabad et al., 2015; Solano-Pinto et al., 2020). Este dado é especialmente relevante no contexto do desporto, na medida em que o coping influencia diretamente a gestão do stress e a permanência na prática ao longo do tempo.

As questões relacionadas com a frequência dos treinos, o tempo de prática e o facto de o atleta competir atualmente ou não, foram igualmente fundamentais. Estas variáveis permitem avaliar o grau de envolvimento e a experiência do praticante, aspetos diretamente relacionados com a sua progressão dentro das fases do LTAD (MacNamara et al., 2010; Tóth et al., 2024). Adicionalmente, algumas investigações revelam que o número de anos de prática está associado aos tipos de estratégias de coping utilizadas, refletindo a evolução psicológica e comportamental do atleta (Szczypińska et al., 2021).

Após a análise dos resultados, verificou-se que uma vinculação ansiosa está associada as estratégias de coping focadas na emoção. Embora a literatura que explore a correlação entre vinculação ansiosa e estratégias de coping no contexto desportivo seja ainda limitada, esta associação está em consonância com estudos prévios que indicam que indivíduos com vinculação ansiosa tendem a percecionar os eventos como mais ameaçadores, mobilizando estratégias de coping menos orientadas para a resolução de problemas, estando esta relacionada com a ativação de respostas emocionais intensas e com a utilização de mecanismos de coping centrados regulação emocional. (Mikulincer & Shaver, 2007; Pascuzzo, 2012).

Verificou-se que as estratégias de coping focadas no problema e na emoção apresentam correlações com o nível de stress, bem como entre si. Contudo, não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de vinculação segura e insegura no que respeita às estratégias de coping utilizadas. Apesar de não estar de acordo com a hipótese do estudo, estes

resultados podem ser compreendidos à luz da natureza dinâmica, multifacetada e contextual do coping, que varia não apenas em função das características individuais como o estilo de vinculação, mas também em função do tipo de stressor enfrentado, da fase da época desportiva em que o atleta se encontra e da percepção de controlo sobre a situação (Dias et al, n.d.; Giacobbi & Weinberg, 2000).

O tipo de stress experienciado pelos praticantes parece influenciar diretamente as estratégias de coping adotadas, o que está em consonância com a perspectiva transaccional do coping proposta por Lazarus e Folkman (1984) e posteriormente desenvolvida por autores como Nicholls e Polman (2007). Os dados reforçam a ideia de que os atletas tendem a mobilizar um conjunto diversificado de estratégias de coping, ajustando-as às exigências específicas de cada situação. Em contextos de elevada pressão, como os da competição desportiva, observa-se frequentemente o uso combinado de estratégias centradas na resolução do problema e na regulação emocional (Bruce & Terry, 2001; Crocker & Graham, 1995; Dias et al, n.d.; Giacobbi & Weinberg, 2000; Gould & Jackson, 1993; Hammermeister & Burton, 2001).

O facto de se encontrar uma correlação entre o coping focado no problema e o coping focado na emoção indica que os atletas que utilizam estratégias orientadas para a resolução de problemas também tendem, ainda que em menor grau, a recorrer a estratégias emocionais. Este resultado é consistente com estudos qualitativos que demonstram que atletas recorrem a múltiplas estratégias de coping em simultâneo, de forma flexível e adaptativa (Dias et al., n.d.; Hammermeister & Burton, 2001).

Adicionalmente, estes resultados estão alinhados com a literatura existente, a qual indica que os atletas tendem a recorrer a múltiplas estratégias de coping em simultâneo, predominantemente estratégias adaptativas centradas na resolução do problema e/ou na gestão emocional. Assim, as estratégias de coping não são necessariamente específicas ou fixas para lidar com determinado stressor, mas antes flexíveis e ajustáveis em função das exigências da situação. Os atletas

podem, portanto, mobilizar diferentes estratégias ao longo das diversas fases do ciclo competitivo, podendo assim, ser consideradas complementares, cada uma facilita a outra em vez de independentes. (Bruce & Terry, 2001; Crocker & Graham, 1995; Dias et al, n.d.; Giacobbi & Weinberg, 2000; Gould & Jackson, 1993; Hammermeister & Burton, 2001).

Os resultados obtidos indicam que participantes com vinculação insegura tendem a apresentar níveis mais elevados de stress em comparação com aqueles com vinculação segura. Tal resultado está com diversos estudos prévios na área da psicologia do desenvolvimento e da saúde mental, que sugerem uma relação entre estilos de vinculação e regulação emocional, especialmente em contextos de stress. A teoria proposta por Bowlby (1969), sugere que os estilos de vinculação desenvolvidos na infância influenciam profundamente a forma como os indivíduos percebem e reagem às situações de ameaça ou stress. Padrões de vinculação insegura representam formas menos eficazes de lidar com o stress, em relação aos padrões de vinculação segura (Spangler & Zimmermann, 1999).

Indivíduos com vinculação segura tendem a desenvolver estratégias mais eficazes de regulação emocional, além de uma percepção mais positiva de si mesmos e dos outros, o que pode protegê-los dos efeitos adversos do stress (Mikulincer & Shaver, 2007). Por outro lado, aqueles com vinculação insegura seja do tipo ansioso ou evitativo apresentam dificuldades na gestão de emoções, podendo reagir de forma desproporcional ou suprimir emoções de maneira disfuncional, o que pode resultar em níveis mais elevados de stress percebido (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003).

Limitações

O presente estudo apresenta algumas limitações que se consideram relevantes mencionar. Em primeiro lugar, destaca-se a escassez de literatura científica que explore a influência da vinculação nas estratégias de coping em atletas, o que limitou o enquadramento teórico da investigação. Em segundo lugar, para a realização dos testes feitos nesta investigação, era necessário um número maior de participantes, não permitindo assim, uma análise mais fina do ponto de vista estatístico. Contudo, os resultados baseiam-se nas análises que foram possíveis realizar, sem comprometer a validade dos resultados em função do tamanho da amostra. Por fim, o intervalo temporal significativo entre a experiência real da interação de stress e coping e a lembrança desse evento poderá ter comprometido a fiabilidade das respostas dos participantes, devido à possível imprecisão na memória dos acontecimentos.

Implicações para Prática Clínica e Sugestões para Investigação Futura

Apesar das limitações identificadas, o presente estudo revela-se pertinente e inovador, proporcionando uma compreensão mais aprofundada das variáveis associadas às estratégias de coping adotadas por praticantes de CrossFit. Os resultados obtidos sugerem que os participantes com estilos de vinculação insegura tendem a apresentar níveis mais elevados de stress, quando comparados com os indivíduos com vinculação segura. Verificou-se também que sujeitos com vinculação ansiosa recorrem mais frequentemente a estratégias de coping centradas na emoção. Em última análise, observou-se que praticantes de CrossFit, independentemente do tipo de vínculo, demonstram utilizar uma variedade de estratégias de coping.

Importa salientar que o stress no contexto desportivo tem sido amplamente reconhecido como um fator determinante do bem-estar psicológico e do estado mental dos atletas (Nicholls &

Polman, 2007; Gustafsson et al., 2017). A forma como os atletas gerem esse stress, ou seja, as estratégias de coping utilizadas influencia significativamente a sua adaptação psicológica ao contexto competitivo (Lazarus, 2000; Tamminen & Gaudreau, 2014). Sendo que, a incapacidade de lidar com o stress tem sido associada a decréscimo no desempenho, diminuição da satisfação, aumento da probabilidade de lesões físicas, esgotamento e abstinência esportiva (Kaiseler et al., 2012). A presente investigação, sustentada por dados empíricos e pela literatura existente, aponta para a relevância de aprofundar o estudo das interações entre os estilos de vinculação e as estratégias de coping no domínio do desporto. Esta interligação permanece ainda pouco explorada no âmbito da psicologia do desporto, particularmente no que diz respeito à sua articulação com conceitos da psicologia do desenvolvimento (Davis & Jowett, 2014).

Nesse sentido, a compreensão dessas dinâmicas por parte do psicólogo do desporto poderá contribuir para a identificação precoce de fatores de risco associados à tensão psicológica que é caracterizada por uma combinação de stress percebido e dificuldade em lidar com o stress (Gustafsson et al., 2011; Kristiansen & Roberts, 2010). Assim, o aprofundamento do conhecimento sobre os mecanismos de coping e a sua interligação com os estilos de vinculação poderá constituir uma ferramenta valiosa na promoção da saúde mental e na sustentação do desempenho desportivo dos atletas.

Os dados obtidos neste estudo evidenciam a necessidade de implementar intervenções clínicas específicas para praticantes de CrossFit que apresentem níveis elevados de stress e estilos de vinculação inseguros. Estas intervenções devem assumir uma abordagem multinível e integrativa, considerando simultaneamente as características individuais do praticante ou atleta e o seu contexto desportivo. A literatura científica sustenta que a combinação entre psicoterapia de apoio individual, treino de competências de coping, práticas baseadas em mindfulness e intervenções sis-

técnicas no ambiente desportivo constitui a estratégia mais eficaz para atletas com estilos de vinculação inseguros (Davis & Jowett, 2014; Gardner & Moore, 2006; Josefsson & Lindwall, 2019; Nicholls & Polman, 2007).

Estas abordagens terapêuticas visam ajudar o atleta ou praticante a reconhecer padrões relacionais disfuncionais associados a estilos de vinculação inseguros, nomeadamente os estilos ansiosos e evitante (Contreras & Martin, 2023; Davis & Jowett, 2014). Paralelamente, estas intervenções promovem o desenvolvimento de competências que permitem ao atleta identificar fontes de stress, avaliar as suas reações emocionais e recorrer a estratégias de coping mais adaptativas, como o coping focado no problema, a reavaliação cognitiva positiva e a resolução ativa de problemas (Kurimay & Kondric, 2017; Nicholls & Polman, 2007). As técnicas utilizadas incluem role-playing, visualização, autoinstruções, e o uso de um diário de coping, que favorecem a autorreflexão e a autoeficácia (Gardner & Moore, 2006). Adicionalmente, práticas de mindfulness contribuem para a redução dos níveis de stress e para o aumento da regulação emocional, facilitando uma resposta mais equilibrada perante situações de elevada exigência competitiva (Josefsson et al., 2019; Nuetzel, 2023).

Tendo em conta os resultados obtidos e as limitações inerentes ao presente estudo, recomenda-se o desenvolvimento de futuras investigações que possam aprofundar e expandir o conhecimento sobre as relações entre vinculação, estratégias de coping e stress no contexto desportivo. Uma possibilidade seria a realização de um estudo longitudinal, utilizando a mesma amostra de praticantes de CrossFit, acompanhando os participantes desde o início da sua prática até, por exemplo, um ano de prática regular, com o objetivo de analisar a evolução das estratégias de coping e do estilo de vinculação ao longo do tempo. Neste desenho, poderia ser incluída como variável mediadora ou moderadora o "efeito comunidade", um aspeto frequentemente identificado na literatura como promotor de motivação, adesão e suporte emocional entre os praticantes de CrossFit (Knapp, 2015; Whiteman-Sandland, Hawkins, & Clayton, 2018).

Adicionalmente, sugere-se a replicação do presente estudo com base nas diferentes fases do desenvolvimento desportivo (LTAD), tomando como referência modelos como o proposto por Côté, Baker e Abernethy (2003). Por exemplo, um estudo longitudinal poderia aplicar o mesmo questionário a atletas numa fase inicial do desenvolvimento, como a fase “Learn to Train”, e depois novamente numa fase mais avançada, como a “Learn to Compete”. O objetivo seria perceber se os atletas mantêm o uso das mesmas estratégias de coping ao longo do tempo ou se estas variam consoante a fase do seu percurso desportivo e o seu nível de experiência. Outra linha de investigação pertinente seria a aplicação do mesmo modelo de análise noutras modalidades desportivas, tanto individuais como coletivas, de forma a verificar a generalização dos resultados e a identificar possíveis diferenças específicas entre modalidades em termos de vinculação, stress e coping.

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu aprofundar conhecimentos sobre a influência da vinculação nas estratégias de coping em praticantes de crossfit. Concluiu-se que não existe diferenças significativas entre indivíduos com vinculação segura e insegura na escolha da estratégia de coping utilizado. Assim, pode afirmar-se que os praticantes de crossfit tendem a utilizar ambos os tipos de estratégias, independentemente do seu estilo de vinculação.

Foi concluído que indivíduos que apresentam uma vinculação ansiosa tendem a adotar por estratégias focadas na emoção, vivenciado assim, níveis mais elevados de ansiedade e sofrimento emocional em contextos desportivos. Esta tendência pode ser explicada pelo facto de a vinculação ansiosa estar associada a uma perceção mais intensa e negativa dos acontecimentos, sendo estes interpretados como mais stressantes.

Para além disso, verificou-se que os indivíduos com estilos de vinculação insegura apresentam níveis mais elevados de stress em comparação com aqueles com vinculação segura. Esta diferença pode ser justificada pelo impacto dos estilos de vinculação no modo como os indivíduos percebem e reagem a situações de ameaça ou stress. De facto, padrões de vinculação insegura refletem formas menos eficazes de lidar com o stress, ao contrário dos padrões de vinculação segura, que estão associados a estratégias mais adaptativas e reguladas.

Em suma, os dados obtidos com esta dissertação permitiram aprofundar o conhecimento sobre esta temática, oferecendo informações relevantes que poderão contribuir para que os profissionais de saúde, nomeadamente psicólogos do desporto, em articulação com psicólogos clínicos, possam delinear e implementar programas de intervenção mais eficazes e ajustados às necessidades individuais dos atletas.

Referências

- Al-Yagon, M., Lachmi, Shalev, L. (2020). Coping strategies among adults with ADHD: the mediational role of attachment relationship patterns. *Research in Developmental Disabilities*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103657>
- Abraham, M. M., & Kerns, K. A. (2013). Attachment and emotion in middle childhood: The mediating role of emotion regulation. *Personal Relationships*, 20(3), 389–405. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01415.x>
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 223–246.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. *Human Kinetics*.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence – Windows of Opportunity.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd ed.). *Guilford Press*.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Costa, M. J., Marinho, D. A., Santos, C. C., Quinta-Nova, L., Costa, A. M., Silva, A. J., & Barbosa, T. M. (2021). The coaches' perceptions and experience implementing a long-term athletic development

model in competitive swimming. *Frontiers in Psychology*, 12, 685584.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685584>

Carr, S. (2011). Adherence, social support, and satisfaction with physical activity: Antecedents and consequences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 1–20.

Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Contreras, D. W., Granquist, M. D., & Martin, L. A. (2023). Stress, sport anxiety, neuroticism, and coping in student-athletes: Implications for patient mental health. *Journal of Athletic Training*, 58(9),

733–739. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0527.22>

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Enfrentamento por atletas competitivos com estresse de desempenho: Diferenças de gênero e relações com afeto. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325–338.

<https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>

Crocker, P, R, E., Graham, T, R. (1995). Coping by competitive atheles with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.

<https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>

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. *In psicologia*, 20, 155-187.

- Claro, P. C., Mota, C. P. (2019). O papel da vinculação aos pais e da regulação emocional no investimento esquemático na aparência em jovens adultos. *Actualidades en Psicología*, 33(126), 97-116. DOI: 10.15517/ap.v33i126.32497
- Cansler, M. C., Wadsworth, L. P., Ketcham, C. J., & Berry, N. T. (2023). Psychological stress in athletes: Impacts and strategies for management. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 45(1), 12–25. <https://doi.org/10.1123/jsep.2023-0045>
- Cansler, R., Heidrich, J., Whiting, A., Tran, D., Hall, P., Tyler, W, J. (2023). Influence of crossfit and deep end fitness training on mental health na coping in athletes. *Frontiers in Sport na Active Living*. DOI 10.3389/fspor.2023.1061492
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dias, E, N., Pais-Ribeiro, J, L. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 2 (11), 55-66. DOI: 10.20435/pssa.v11i12.642
- DéCamps, G. (2011). *Psicologia do desporto e da saúde*. Edições Piaget
- Dalbem, J.X., Dalbosco Dell’Aglío, D. (2005). Teoria do apego: bases conceituais de desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. *Arquivos brasileiros de psicologia*, 57(1), 12-24.

- Davis, L., Jowett, S. (2014). Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: implications for athlete's well-being. *Journal of Sport Sciences*, 32(15), 1454-1464. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898183>
- Dominski, F, H., Serafim, T, T., Siqueira, T, C., Andrade, A. (2021). Psychological variables of crossfit participants: a systematic review. *Sport Sciences For Health*, 17, 21-41. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00685-9>
- Daumiller, M., Rinas, R., Breitcher, J. (2022). Elite athletes achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport na Exercise Psychology*, 20, 416- 435. doi.org/10.1080/1612197X.2021.1877326
- Eilert, D. W., & Buchheim, A. (2023). Attachment-related differences in emotion regulation in adults: A systematic review on attachment representations. *Brain Sciences*, 13(6), 884. <https://doi.org/10.3390/brainsci13060884>
- Ford, P. R., et al. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fonagy, P. (2001). Attachment theory and psychoanalysis. *Attachment & Human Development*, 3(2), 181–187. <https://doi.org/10.1080/14616730110088961>

- Fonagy, P., Steele, M., & Steele, H. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62(5), 891–905. <https://doi.org/10.2307/1131148>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Human Kinetics.
- Giacobbi, J. P. R., Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 24(1), 42–62. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42>
- Giacobbi, P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14(1), 42–62. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42>

- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83–93. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.1060878>
- Gallagher, B. V., Gardner, F. L. (2007). An examination of the relationship between early maladaptive schemas coping, and emotional response to athletic injury. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 47-67. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/jcsp.1.1.47>
- Gallagher, M. W., & Gardner, F. L. (2007). A preliminary examination of the relationship between optimism, coping, and performance in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 56–68. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671813>
- Gomes, A, R. (2008). Versão revista para o desporto do COPE: MCOPE. Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/92496>
- Glazebrook, K., Townsend, E., Sayal, K. (2016). Do coping strategies mediate the relationship between parental attachment and self-harm in young people. *Archives of Suicide Research*, 20, 205-218. DOI: 10.1080/13811118.2015.1004495
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21-37.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2017). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(4), 294–311. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0027>
- Hazac, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as na attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52(3), 511-24. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511>

- Homero, D. H., Riggs, S. A., Raiche, E., McGuffin, J., Captari, L. (2020). Attachment coping and psychological symptoms among military veterans and active duty personnel. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33, 326-341. DOI: 10.1080/10615806.2020.1723008
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15(1), 66–90. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.66>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2008). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 13(4), 309–329. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00083.x>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., & Lindwall, M. (2019). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 10(5), 874–885. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1021-1>
- Kontro, T. K., Bondarev, D., Pyrkönen, K.-M., von Bonsdorff, M., Laakso, L., Suominen, H., & Korhonen, M. T. (2022). Motives for competitive sports participation in masters track and field athletes: Impact of sociodemographic factors and competitive background. *PLOS ONE*, 17(11), 0275900. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275900>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- Kurimay, D., Pope-Rhodus, A., & Kondric, M. (2017). The relationship between stress and coping in table tennis. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 75–81. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0007>
- Kural, A. I., & Kovacs, M. (2021). Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping. *Acta Psychologica*, 221, 103447. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103447>

- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686–695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>
- Knapp, B. A. (2015). Examining the phenomenology of group dynamics in CrossFit. *Social Sciences*, 4(3), 338–346. <https://doi.org/10.3390/socsci4030338>
- Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62–72. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.551410>
- León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. Á., Castañeda-Babarro, A., & Malchrowicz-Moško, E. (2020). Do sex, age, and marital status influence the motivations of amateur marathon runners? The Poznan Marathon case study. *Frontiers in Psychology*, 11, 2151. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02151>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer*.
- Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (2008). Attachment disorganization: Genetic factors, parenting contexts, and developmental transformation from infancy to adulthood. *In Handbook of attachment 2*. 666–697.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *In Attachment in the preschool years 1*(1), 121–160).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. *Guilford Press 2*.

- Monteiro, L., Veríssimo, M., Silva, F., Branco, I., Santos, A, J. (2015). Os modelos dinâmicos analisados com recurso às narrativas de representação da vinculação em adultos. *Trends en psychology*, 23, 443-452. DOI: 10.9788/TP2015.2-15
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. *Guilford Press*.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- Morán, M, C., Silva, M, I. (2012). Personalidade resiliente ao burnout: Estratégias de coping. *International Journal of Developmental na Educational Psychology*, 1(4), 93-102.
- Morowatisharifabad, M. A., Movahed, E., Farokhzadian, J., & Fallahzadeh, H. (2015). Association of socioeconomic status and lifestyle factors with coping strategies among Iranian adults: A population-based study. *Iranian Journal of Public Health*, 44(3), 437-445.
- Maia, J., Veríssimo, M., Ferreira, B., Silva, F., Pinto, A. (2014). Modelos internos dinâmicos de vinculação: uma metáfora conceitual. *Análise Psicológica*, 3(32), 279-288. doi: 10.14417/ap.853
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102.
- Nicholls, A, R., Polman, E, C, J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11-31.DOI: 10.1080/02640410600630654

- Nery, M., Sequeira, I., Neto, C., Rosado, A. (2023). Movement, play, and games an essay about youth sports and its benefits for human development. *Healthcare*, 11 (4), 493. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040493>
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2016b). Precompetitive achievement goals, stress appraisals, emotions, and coping among athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(3), 231–243. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0212>
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14(4), 360–371. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.360>
- Nuetzel, A. (2023). Resilience and coping in elite sport: The moderating role of attachment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(1), 112–127. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2040381>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1265783. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Özer, E., & Korkman, H. (2022). The predictive role of self-esteem in adolescents' coping strategies. *Journal of Education and Learning*, 11(1), 22–30. <https://doi.org/10.5539/jel.v11n1p22>
- Oliveira, A, M. (2013). As relações de objeto/estilos de vinculação e os mecanismos de defesa na personalidade depressiva. *Tese de Doutorado*. Instituto de Investigação e Formação Avançada
- Perlman, M, R., Dawson, A, E., Dardis, C, M., Egan, T., Anderson, T. (2016). The association between childhood maltreatment and coping strategies. The indirect affect through attachment. *The Journal of Genetic Psychology*, 177, 156-171. DOI: 10.1080/00221325.2016.1220912

- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2012). Associação longitudinal entre apego adolescente, apego romântico adulto e estratégias de regulação emocional. *Apego e Desenvolvimento Humano*, 15(1), 83–103. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713>
- Potts, N., & McKenna, J. (2023). Critical Review of Long-Term Athlete Development Model and its Implementation. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 205. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040205>
- Pietromonaco, P. R., Powers, S. I. (2015). Attachment and health-related physiological stress processes. *Curr Opin Psychol*, 1, 34-39. Doi: 10.1016/j.copsyc.2014.12.001.
- Rios, M., Pyne, B., Fernandes, R. J. (2025). The effects of crossfit practice on physical fitness and overall quality of life. *Environmental Research and Public Health*, 22, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010019>
- Rodríguez, M. A., García-Calleja, P., Terrados, N., Crespo., Valle, M., Olmedillas, H. (2021). Injury in CrossFit: A Systematic Review of Epidemiology and Risk Factors. *The Physician and Sportmedicine*, 50(1), 310. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1864675>
- Spangler, G., & Zimmermann, P. (1999). Attachment representation and emotion regulation in adolescents: A psychobiological perspective on internal working models. *Attachment & Human Development*, 1(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/14616739900134151>
- Schaffer, H. R. (2004). *Introdução à psicologia da criança*. Instituto Piaget.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>

- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- Szczypińska, M., Samełko, A., & Guskowska, M. (2021). Coping strategies and perceived stress among elite and non-elite athletes during the COVID-19 pandemic. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101918.
- Solano-Pinto, N., García-Castilla, F. J., & Ruiz-Montero, P. J. (2020). Coping styles and academic performance in adolescent students according to gender and school grade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5036.
- Tóth, L., Kovács, K., Szabo, A., & Farkas, J. (2024). The relationship between years of training, competition level, and coping strategies in functional fitness athletes. *European Journal of Sport Science*, 24(2), 223–233.
- Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams. In A. R. Nicholls (Ed.), *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs* (pp. 222–238). Routledge.
- Urbański, J., Mikołajczak, M., & Marczak, M. (2022). Coping styles, anxiety and performance among athletes: A multi-method approach. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 800–809. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1887367>
- Whiteman-Sandland, J., Hawkins, J., & Clayton, D. (2018). The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: An exploratory study of the CrossFit gym model. *Journal of Health Psychology*, 23(12), 1545–1556. <https://doi.org/10.1177/1359105316664132>
- Zhang, X., Wang, C., & Guo, C. (2023). Reciprocal relationships between self-esteem and coping styles in adolescence: A longitudinal study. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(1), 131–143.

<https://doi.org/10.1007/s10578-021-01226-w>

Zarei, S., & Khosravi, M. (2020). The relationship between self-efficacy and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology, 11*, 543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00543>

ANEXOS

PARECER

No dia 15/01/2025 foi solicitado por Giovanna Sambo, o parecer por parte da Encarregada da Proteção de Dados da Ensilis - Educação e Formação, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva com o NIPC 504 669 788 e com sede social em A Quinta do Bom Nome, Estrada da Correia, 53, 1500-210 Lisboa, entidade instituidora da Universidade Europeia/IADE/IPAM (doravante “ENSILIS”), do projeto “Qual é a relação entre vinculação e estratégias de coping adotadas por atletas crossfit”, o qual obteve parecer favorável.

20 de janeiro de 2025

A Encarregada da Proteção de Dados,





Questionário Sociodemográfico

Ao responder a este questionário aconselhamos que se limite o assunto dos tópicos questionados, para não haver tratamento de informação não necessária e desproporcional face à finalidade este inquérito.

Questões sociodemográficas e socioeconómicas

1. Indique o seu sexo biológico

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

2. Indique a sua idade: _____ (em anos)

3. Quais são as suas habilitações literárias?

- ☐ Licenciatura
- ☐ Pós-Graduação
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Outro, qual? _____

4. Qual é o seu estado civil?

- ☐ Casado/a com registo
- ☐ Solteiro/a
- ☐ Divorciado/a
- ☐ Viúvo/a

5. Há quantos anos pratica CrossFit?

- ☐ Menos de 6 meses
- ☐ Entre 6 meses e 1 ano
- ☐ Entre 1 ano e 3 anos
- ☐ Entre 3 anos e 5 anos
- ☐ Mais de 5 anos

6. Com que regularidade pratica CrossFit?

- ☐ Mensalmente
- ☐ 1-2 vezes por semana
- ☐ 3-4 vezes por semana
- ☐ 5 ou mais vezes por semana
- ☐ Mais do que uma vez por semana

7. Participa ou já participou de competições de CrossFit?
- ☐ Sim, atualmente participo regularmente
 - ☐ Sim, já participei, mas atualmente não
 - ☐ Não, mas tenho interesse em competir no futuro
 - ☐ Não, não tenho interesse em competir
 - ☐ Pratico CrossFit, mas nunca considereei competir

Escala de Vinculação do Adulto

EVA - M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da *Adult Attachment Scale-R*; Collins & Read, 1990

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 afectivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afectivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característico em mim	Pouco característico em mim	Característico em mim	Muito característico em mim	Extremamente característico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.	☐	☐	☐	☐	☐
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sinto-me bem dependendo dos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
6. <u>Não</u> me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Sinto-me de alguma forma <u>desconfortável</u> quando me aproximo das pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Fico <u>incomodado</u> quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).	☐	☐	☐	☐	☐
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.	☐	☐	☐	☐	☐

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) |

Nome _____ Idade _____

Data de hoje ____ / ____ / ____ Clube _____

Ao longo da carreira, os atletas enfrentam várias situações de *stress* que podem levar a dificuldades de rendimento e ao aumento dos sentimentos de pressão.

Por favor, procure descrever brevemente **uma situação stressante** recente (ocorrida nos últimos 12 meses) relacionada com o seu rendimento desportivo. Essa situação pode ser um problema desportivo que ocorreu **antes, durante** ou **após** um treino ou competição, tendo-lhe causado mal-estar e aumentado a pressão no seu rendimento desportivo.

Não se preocupe com o modo como escreve ou as palavras que utiliza. Procure descrever o melhor possível a situação, de acordo com as suas próprias palavras.

NOTA: Se porventura não se sente à vontade para descrever a situação, não preencha esta parte do questionário. Neste caso, pedimos-lhe para responder às questões que se seguem tendo por base a situação que escolheu, mas que preferiu não apresentar.

A situação que me causou maior *stress* NOS ÚLTIMOS 12 MESES foi...

Por favor, indique o **nível de *stress*** gerado pela situação que acabou de descrever.

	Baixo <i>stress</i>					Elevado <i>stress</i>	
Esta situação provocou-me...	1	2	3	4	5	6	7

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) (cont.) |

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como **enfrentou** e **tentou gerir** a situação de **maior stress** que descreveu anteriormente. Por favor, indique para cada questão se **utilizou** essa estratégia na situação em causa.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de <i>stress</i>	Nunca utilizei					Utilizei muitas vezes				
1. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema, mesmo que para isso tenha tido de colocar de lado as outras coisas durante algum tempo	1	2	3	4	5					
2. Eu tentei aumentar o meu esforço para resolver o problema	1	2	3	4	5					
3. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5					
4. Eu elaborei um plano de ação para resolver o problema	1	2	3	4	5					
5. Eu pedi a opinião dos meus colegas de equipa acerca do que fariam se estivessem no meu lugar	1	2	3	4	5					
6. Eu esforcei-me bastante para resolver o problema	1	2	3	4	5					
7. Eu deixei de tentar resolver o problema que me aconteceu	1	2	3	4	5					
8. Eu agi como se o problema não tivesse acontecido	1	2	3	4	5					
9. Eu culpabilizei-me pela situação que aconteceu	1	2	3	4	5					
10. Eu brinquei acerca do problema que aconteceu	1	2	3	4	5					
11. Eu procurei a ajuda de Deus	1	2	3	4	5					
12. Eu "sonhei acordado(a)", imaginando-me a conseguir resolver o problema	1	2	3	4	5					
13. Eu senti-me muito chateado(a) e demonstrei estes sentimentos	1	2	3	4	5					
14. Eu reduzi o nível de esforço e de tempo destinado à resolução do problema	1	2	3	4	5					
15. Eu procurei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5					
16. Eu esforcei-me mais no sentido de resolver o problema	1	2	3	4	5					
17. Eu fiquei chateado(a) e exprimi estes sentimentos	1	2	3	4	5					
18. Eu recusei-me a acreditar que o problema tinha acontecido	1	2	3	4	5					
19. Eu fantasiei acerca do modo como as coisas se poderiam resolver	1	2	3	4	5					
20. Eu coloquei toda a minha fé em Deus	1	2	3	4	5					
21. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema e não me deixei distrair por outras coisas	1	2	3	4	5					
22. Eu pensei cuidadosamente acerca dos passos a seguir para resolver o problema	1	2	3	4	5					
23. Eu fiz, "passo a passo", o que tinha de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5					
24. Eu falei com o meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para lhes pedir a opinião sobre o problema que me aconteceu	1	2	3	4	5					
25. Eu critiquei-me ou repreendi-me a mim próprio(a) pelo que aconteceu	1	2	3	4	5					
26. Eu fiz humor acerca do problema que aconteceu	1	2	3	4	5					
27. Eu procurei encontrar conforto na minha religião	1	2	3	4	5					

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) (cont.) |

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de stress	Nunca utilizei			Utilizei muitas vezes		
28. Eu fingi que a situação não estava a acontecer ou que tinha acontecido	1	2	3	4	5	
29. Eu desisti de tentar encontrar a solução que pretendia para o problema	1	2	3	4	5	
30. Eu procurei aumentar os meus níveis de esforço no sentido de resolver o problema	1	2	3	4	5	
31. Eu pensei acerca do melhor modo de resolver o problema	1	2	3	4	5	
32. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema	1	2	3	4	5	
33. Eu procurei os conselhos de alguém acerca do que fazer	1	2	3	4	5	
34. Eu coloquei de lado as outras coisas, de modo a concentrar-me no problema	1	2	3	4	5	
35. Eu falei com outras pessoas sobre o que estava a sentir	1	2	3	4	5	
36. Eu perdi a calma e fiquei chateado(a)	1	2	3	4	5	
37. Eu atribuí a mim próprio(a) a culpa pelo problema	1	2	3	4	5	
38. Eu desejei que a situação se resolvesse ou terminasse por si própria	1	2	3	4	5	
39. Eu fiz anedotas acerca da situação	1	2	3	4	5	
40. Eu rezei mais do que o habitual	1	2	3	4	5	
41. Eu deixei de tentar encontrar a melhor solução para o problema	1	2	3	4	5	
42. Eu procurei trabalhar mais para conseguir resolver o problema	1	2	3	4	5	
43. Eu pensei num plano de ação acerca do que fazer	1	2	3	4	5	
44. Eu tentei diferentes estratégias para resolver o problema	1	2	3	4	5	
45. Eu falei com alguém que me pudesse ajudar a resolver o problema	1	2	3	4	5	
46. Eu esforcei-me bastante para não deixar que as outras coisas interferissem com o modo como tinha de resolver o problema	1	2	3	4	5	
47. Eu procurei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5	
48. Eu exprimi os meus sentimentos negativos	1	2	3	4	5	
49. Eu disse a mim próprio(a) "isto não está a acontecer"	1	2	3	4	5	
50. Eu desejei poder mudar o que me tinha acontecido e/ou o que me estava a acontecer	1	2	3	4	5	
51. Eu ri-me acerca da situação	1	2	3	4	5	
52. Eu assumi a culpa pelo que aconteceu	1	2	3	4	5	

