

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

CURSO DE INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO: Samuel Mendonça Palhares Dias – 1º Ten

ORIENTADOR: Angela Nogueira Neves – Prof^a. Dr^a

SAÚDE MENTAL E REGULAÇÃO EMOCIONAL EM ATLETAS
DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Rio de Janeiro - RJ

2023

Samuel Mendonça Palhares Dias – 1º Ten

**SAÚDE MENTAL E REGULAÇÃO EMOCIONAL EM ATLETAS
DO EXÉRCITO BRASILEIRO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para conclusão da graduação em Educação Física na Escola de Educação Física do Exército.

ORIENTADOR: Angela Nogueira Neves - Profª. Drª

Rio de Janeiro - RJ
2023

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

ALUNO: Samuel Mendonça Palhares Dias– 1º Ten

SAÚDE MENTAL E REGULAÇÃO EMOCIONAL EM ATLETAS
DO EXÉRCITO BRASILEIRO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aprovado em 23 de NOVEMBRO de 2023.

Banca de Avaliação



Cláudia de Mello Meirelles - EsEFEx
Avaliador



Miriam Raquel Meira Mainenti - EsEFEx
Avaliador



Prof. Dr. Angela Nogueira Neves – EsEFEx
Avaliador

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me sustentado para chegar até este momento de conclusão. Agradeço também à minha esposa e minha família que em todos os momentos estiveram me apoiando e me ajudando para que, juntos, realizássemos esse sonho.

Agradeço à Prof. Dra. Angela por ter me orientado e em momento algum ter economizado esforços para que este trabalho se materializasse.

Agradeço ao Major Monteiro e Major Douglas Brasil, da Comissão de Desportos do Exército, por terem sido os principais facilitadores no acesso aos atletas do Programa de Atletas de Alto Rendimento o que foi de suma importância para que os dados do trabalho fossem coletados.

Por último, agradeço aos meus camaradas de curso por terem tornado esse ano inesquecível e desejo a todos muito sucesso pela frente. “VIDA LONGA AO CALÇÃO PRETO!”

RESUMO

INTRODUÇÃO: A saúde mental possui relação direta com o bem-estar subjetivo e ajuda o ser humano a melhorar suas relações interpessoais. A regulação emocional consiste em uma estratégia para modular respostas emocionais para atingir objetivos individuais, justificando o seu estudo em atletas. **OBJETIVO:** identificar quais estratégias de regulação emocional podem contribuir para o bem-estar. **MÉTODOS:** O estudo contou com 78 atletas de alto rendimento do Exército, de diversas modalidades, de ambos os sexos, com média de idade de 26 anos ($\pm 5,709$; mín. 18 e máx 42). Os instrumentos utilizados foram as versões brasileiras do *Mental Health Continuum Short Form* – MHC-SF e do *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* – CERQ e posteriormente, foram utilizadas técnicas de análise de regressão múltipla, com método *backward*, sendo analisado após isso a multicolinearidade, a normalidade e a heterocedasticidade dos resíduos. **RESULTADOS:** Os resultados revelaram que a capacidade de regular as emoções desempenha um papel significativo no bem-estar emocional, psicológico e social. O foco no planejamento foi o fator mais influente, contribuindo de forma positiva em todas as três dimensões do bem-estar. No bem-estar emocional, o modelo de regressão explicou 26% da variabilidade, no bem-estar psicológico, explicou 19%, e no bem-estar social, explicou 8%. Esses resultados destacam a importância do foco no planejamento na promoção do bem-estar dos atletas do Programa de Atletas de Alto Rendimento (PAAR). **CONCLUSÃO:** O estudo conclui que o foco no planejamento é a estratégia de regulação emocional mais impactante no bem-estar, principalmente no emocional. A equipe técnica deve promover parceria e autonomia para apoiar a saúde mental dos atletas.

Palavras-chaves: Emoções; Adaptação Psicológica; Estratégias.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Mental health is directly related to subjective well-being and aids in improving interpersonal relationships. Emotional regulation is a strategy to modulate emotional responses to achieve individual goals, justifying its study in athletes. **AIMS:** Investigate which emotional regulation strategies can contribute to well-being. **METHODS:** The study involved 78 high-performance athletes from the Army, representing various sports, of both genders, with an average age of 26 years (± 5.709 ; min. 18 and max. 42). The instruments used included the Brazilian versions of the Mental Health Continuum Short Form - MHC-SF and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - CERQ. Subsequently, multiple regression analysis techniques were employed using the backward method, and multicollinearity, normality, and heteroscedasticity of the residuals were assessed. **RESULTS:** The results revealed that the ability to regulate emotions plays a significant role in emotional, psychological, and social well-being. Planning focus was the most influential factor, contributing positively to all three well-being dimensions. In emotional well-being, this model explained 26% of the variability, in psychological well-being, it explained 19%, and in social well-being, it explained 8%. These results underscore the importance of planning focus in promoting the well-being of High Performance Athlete Program (HPAP) athletes. **CONCLUSION:** The study concludes that planning focus is the most impactful emotional regulation strategy on well-being, particularly in the emotional domain. The technical team should promote partnership and autonomy to support athletes' mental health.

Key-words: Emotions; Psychological Adaptation; Strategies.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um estado de bem-estar individual que permite o ser humano trabalhar, lidar com os problemas do dia-a-dia e contribuir para o desenvolvimento da comunidade¹. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é um direito de todos², e tem uma relação intrínseca com o bem-estar subjetivo, ajudando o ser humano a se conectar com outras pessoas, melhorando suas relações interpessoais. Além disso, ser mentalmente saudável ajuda o ser humano a ter um papel na sociedade, a prosperar - potencializando suas funcionalidades, aprendendo novas habilidades e encontrando um propósito de vida. A saúde mental também é importante para o ser humano lidar com as situações cotidianas, momentos de estresse, frente aos desafios da vida, o que tem como princípio básico ser capaz de entender e lidar com as próprias emoções.

As emoções podem ser definidas como respostas biológicas que modulam respostas adaptativas a situações atuais³. Segundo Damásio⁴, a experiência de “sentir emoções” altera o estado interno do corpo, incluindo tônus muscular, atividade da musculatura lisa, frequência cardíaca, glândulas endócrinas, pele, intestinos e pulmões. Então nos movemos, reagimos e agimos porque sentimos⁵.

Regulação emocional⁶ refere-se ao controle da intensidade, da frequência, da ocorrência e da duração de uma emoção, consiste em um processo responsável por monitorar, avaliar e modificar algumas reações emocionais para atingir suas metas ou objetivos. A regulação emocional é um modo consciente de trabalhar informações que controlam as emoções⁶.

A eficácia da regulação emocional requer a seleção de estratégias adequadas e flexibilidade na sua utilização, o que por si só implica adaptação psicológica⁷. Déficits na regulação emocional estão associados a sintomas psicopatológicos⁸. Operacionalmente, podem-se identificar quatro dimensões da regulação emocional: consistência e compreensão das emoções; aceitação das emoções; a capacidade de controlar comportamentos impulsivos diante de emoções negativas e agir de acordo com os objetivos desejados; e a capacidade de usar estratégias de regulação emocional flexíveis e adequadas e modular as respostas emocionais para atingir objetivos individuais e lidar com as demandas da situação. A relativa ausência de qualquer uma ou de todas essas habilidades pode indicar dificuldades na regulação emocional ou desregulação emocional⁹. A desregulação emocional tem grande importância na saúde

mental e influencia o modo como o ser humano se relaciona com os diferentes ambientes que habita¹⁰.

Na questão da regulação e expressão emocional, atletas são um universo à parte. Os ambientes frequentados por atletas, seja nos treinamentos ou nas competições, são ambientes de disputa, desafio, avaliação constante e cobrança, que emergem dos torcedores, dos companheiros de equipe, do técnico e, até, dos adversários¹¹. Além disso, há uma regra velada no esporte, que baliza a definição de um atleta de valor: aquele que faz sacrifícios pessoais, suportando a dor, para alcançar seus objetivos à qualquer preço, por vezes ligado à necessidade de melhorar o desempenho em prol do seu time e do esporte, assumindo o risco de competir com dor ou lesionado, gerando, assim, consequências como a minimização da dor, relacionado à pressão do grupo e minoração do atleta que a sente, que “não joga para o time”¹². O que se observa sob essa lógica vigente, são atletas de alto rendimento e pouco bem-estar e saúde mental¹³⁻¹⁵.

A produção científica sobre o assunto por autores de países de língua inglesa (EUA, Inglaterra/Reino Unido e Austrália) focando principalmente nos transtornos mentais mais comuns (ansiedade, depressão, distúrbio de sono, uso de álcool) é a predominante na área¹⁶. A falta de pesquisas com atletas nacionais já justificaria esta pesquisa. Mas como o adoecimento mental é um processo multifatorial, não apenas investigar suas manifestações predominantes é importante, mas também os fatores influenciadores e mediadores desse processo. Por isso, estabelecer se as estratégias adaptativas e mal adaptativas de regulação emocional têm impacto na saúde mental do atleta é relevante para a compreensão desse processo. A presente pesquisa pode, dessa forma, auxiliar na otimização da elaboração de recursos emocionais para os atletas alto rendimento do Exército Brasileiro, colaborando para preservação de sua saúde mental e uma vida mais plena após o encerramento de sua carreira atlética.

MÉTODOS

Delineamento

O estudo é de caráter exploratório e transversal. Foi realizada uma única avaliação nos atletas do Programa de Alto Rendimento do Exército (PAAR) nas semanas em que cada modalidade esteve presente no Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx) para o treinamento de reciclagem promovido pela Comissão de Desporto do Exército (CDE). O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Capacitação Física do Exército, CAAE: 68726623.7.0000.9433 (Anexo 1).

Amostra

O cálculo amostral apontou que o número amostral mínimo de 72 participantes necessário para a execução da regressão linear múltipla, com tamanho de efeito de 0,25; poder de 0,80; significância estatística de 0,95% com 9 preditores (fatores das escalas). O recrutamento amostral foi do tipo não probabilístico, por conveniência. Foram incluídos os atletas do programa de alto rendimento (PAAR) do Exército Brasileiro, com, no mínimo, um ano de experiência competitiva. Foram excluídos da amostra aqueles que estiveram lesionados há menos de 03 (três) semanas, à época do início da coleta de dados.

A pesquisa foi realizada com 78 participantes com idade média de 26 anos ($\pm 5,709$; mín. 18 e máx 42). Dos 78 participantes, 65,4% são do sexo biológico masculino e 79,5% não haviam sofrido lesão nos últimos 6 meses. A amostra foi composta por atletas das modalidades judô (19,2%), futebol (17,9%), vôlei (12,8%), esgrima (12,8%), atletismo (7,7%), pentatlo moderno (6,4%), pentatlo militar (3,8%), karatê (3,8%), orientação (3,8%), tiro esportivo (2,6%), triathlon (2,6%), maratona aquática e natação (2,6%) paraquedismo (1,3%).

Instrumentos

1) Versão Brasileira do *Mental Health Continuum Short Form* – MHC-SF¹⁷ que permite avaliar os aspectos positivos da saúde mental. Originalmente, é composta por 14 itens que se organizam em 3 fatores: bem estar emocional (itens: 1, 2 e 3; $\omega = 0,77$) bem estar psicológico (itens: 9 – 14; $\omega = 0,68$) e bem-estar social (itens: 4 – 8; $\omega = 0,72$). As respostas estão dispostas em uma escala Likert de seis pontos m (1 = nunca; 6 = todos os dias). O escore é dado pela média das respostas em cada fator; maiores escores indicam melhor saúde mental.

A versão Brasileira foi validada por Machado e Bandeira¹⁸ e manteve os três fatores originais.

2) Versão Brasileira do *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* – CERQ¹⁹ avalia as estratégias cognitivas empregadas para compreender as emoções vividas após um evento estressante. É composto por 36 itens, divididos em dois fatores de segunda ordem (estratégias adaptativas e mal adaptativas) e nove fatores de primeira ordem: aceitação (itens 2, 11, 20 e 29; $\omega = 0,79$), foco positivo (itens 4, 13, 22 e 31; $\omega = 0,89$), foco no planejamento (itens 5, 14, 23 e 32; $\omega = 0,83$), reavaliação positiva (itens 6, 15, 24 e 33; $\omega = 0,87$), perspectiva (itens 7, 16, 25 e 34; $\omega = 0,81$), culpabilização pessoal (itens 1, 10, 19 e 28; $\omega = 0,75$), ruminação (itens 3, 12, 21 e 30; $\omega = 0,82$), catastrofização (itens 8, 17, 26 e 35; $\omega = 0,76$), culpabilização do outro (itens 9, 18, 27 e 36; $\omega = 0,75$). As respostas estão dispostas em uma escala Likert de 5 pontos (1 = quase nunca; 5 = quase sempre). Os escores de cada fator são obtidos pela média da soma da resposta para cada item. A versão Brasileira do CERQ foi validada com uma amostra de brasileiros jovens (idade: $22,7 \pm 4,4$ anos) e a estrutura fatorial apenas com os nove fatores de primeira ordem se mostrou mais parcimoniosa com aquela com os fatores de segunda ordem⁶. Por isso, nossas análises serão feitas a partir dos escores dos fatores de primeira ordem.

3) Questionário demográfico: Os atletas preencheram um formulário contendo informações acerca de sua idade, tempo de prática esportiva, nível competitivo, situação no esporte, percepção do rendimento em relação aos pares e provas principais.

Todos os instrumentos usados nesta pesquisa estão no Anexo 2.

Procedimentos

Os atletas foram recrutados no primeiro dia do treinamento de reciclagem, quando foi realizada uma breve palestra no auditório da Comissão de Desportos do Exército – CDE. Nesse momento foram apresentados os objetivos da pesquisa e as sobre o que se tratavam os constructos avaliados. Os atletas voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice 1) e em seguida, o pacote de instrumentos. O tempo de preenchimento variou entre 20 e 45 minutos.

Análise de Dados

Para caracterização da amostra, foi feita análise estatística descritiva, com cálculo da média, mediana e desvio padrão para as variáveis numéricas e frequência (%) para as variáveis categóricas.

Para a análise inferencial dos demais dados foram usadas as técnicas de análise de regressão múltipla, com método *backward*. A multicolinearidade dos resíduos foi investigada pela análise do fator de inflação da variância (VIF) ($VIF < 3.3 =$ adequado), a normalidade pelo gráfico Q-Q plot e a heterocedasticidade pelo gráfico de resíduos observados e esperados. Para as escalas de atitudes utilizadas, foram avaliadas ainda a consistência interna das mesmas através do teste ômega de McDonald (ω). Seriam excluídos fatores com $\omega < 0,60$, mas não houve esse tipo de ocorrência. Para todas as análises foi usado o software JASP, adotando 95% de significância estatística.

RESULTADOS

A descrição das variáveis em estudos pode ser vista na Tabela 1.

Tabela 1 – Análise descritivas das variáveis em estudo

Variáveis	Md	M	DP	Min	Max
CERQ: aceitação	2,75	2,83	0,91	1,00	5,00
CERQ: foco positivo	3,25	3,23	1,11	1,00	5,00
CERQ: foco no planejamento	4,25	3,98	0,86	1,00	5,00
CERQ: reavaliação positiva	4,00	3,87	0,91	1,00	5,00
CERQ: perspectiva	3,25	3,23	0,94	1,00	5,00
CERQ: culpabilização pessoal	3,00	2,97	0,90	1,00	5,00
CERQ: culpabilização do outro	1,75	1,88	0,70	1,00	3,75
CERQ: ruminação	3,25	3,29	0,92	1,00	5,00
CERQ: catastrofização	2,00	2,12	0,84	1,00	4,00
Bem-estar emocional	5,00	5,02	0,63	3,00	6,00
Bem-estar psicológico	4,83	4,83	0,63	2,83	6,00
Bem-estar social	4,00	3,97	0,91	2,00	5,60

Nota: Md = mediana; M = média; DP = desvio padrão; Mín = mínimo; Máx = máximo; CERQ = *Cognitive Emotions Regulation Questionnaire*

Fonte: o autor

Matematicamente, pode-se observar maiores escores nas estratégias de regulação emocional positivas (adaptativas), em especial foco no planejamento e reavaliação positiva. Dos escores dos domínios de bem-estar, o matematicamente predominante é o bem-estar emocional na amostra.

Não houve qualquer diferença nos escores entre os atletas lesionados há mais de 6 meses e não lesionados nos escores de regulação emocional e bem-estar (todos $p > 0,05$); nem entre os sexos biológicos (todos $p > 0,05$) sendo então a amostra analisada em sua totalidade na regressão.

Os pressupostos da análise de regressão (normalidade, homoscedasticidade e não colinearidade dos resíduos) foram atendidos em todas as análises. As regressões foram realizadas considerando as estratégias adaptativas e mal adaptativas de regulação emocional na predição dos fatores de bem-estar.

Para o bem-estar emocional, modelo explicou 26% dessa variável dependente. Isso indica que apenas a capacidade de regular as emoções é responsável por pouco mais de 1/4 do estado de bem-estar emocional dos atletas do PAAR da amostra. O modelo foi composto pelos fatores aceitação (estratégia positiva, $\beta = 0,22$, $p = 0,06$), foco no planejamento (estratégia positiva, $\beta = 0,47$; $p < 0,001$) e culpabilização pessoal (estratégia negativa, $\beta = -$

0,36, $p = 0,002$), $F(3, 74) = 10,22$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,26$, tendo influência significativa apenas destas duas últimas variáveis independentes.

Considerando especificamente o bem-estar psicológico, os fatores que compõem o melhor modelo explicativo são a aceitação (estratégia positiva, $\beta = 0,20$, $p = 0,05$), foco no planejamento (estratégia positiva, $\beta = 0,37$, $p < 0,001$), $F(2, 75) = 9,95$, $p = 0,001$, $R^2 = 0,19$, como o modelo explicando cerca de 1/5 do bem-estar psicológico e sendo significativamente influenciada apenas pelo foco no planejamento.

Por fim, o bem-estar social mostrou-se a variável dependente menos influenciada pelas estratégias de regulação emocional, com modelo explicando apenas 8% do bem-estar social dos atletas do PAAR da amostra. O fator que influencia o bem-estar social é especificamente o foco no planejamento (estratégia positiva, $\beta = 0,29$, $p = 0,009$) $F(1, 76) = 7,13$, $p = 0,009$.

DISCUSSÃO

O objetivo dessa pesquisa foi estabelecer se as dificuldades da regulação emocional têm impacto na saúde mental do atleta. Tomamos uma vertente positiva, não trabalhando com o adoecimento mental, mas antes com indicativos de bem-estar, e como resultados encontramos estratégias adaptativas de regulação emocional que tiveram influência na saúde mental dos atletas.

O bem-estar emocional é o componente da saúde mental que versa sobre as respostas emocionais, a satisfação com a vida, estados afetivos positivos e negativos. O indivíduo com alto bem-estar emocional tem maior satisfação com sua vida como um todo, vivenciando mais frequentemente afetos positivos – alegria, euforia, completude – e menos frequentemente estados negativo – raiva, tristeza, solidão²⁰⁻²¹. Já o bem-estar psicológico versa sobre o desenvolvimento das potencialidades ao longo da vida no sentido de construir a aceitação pessoal, boas relações sociais, autonomia, um propósito na vida, desenvolver um senso de capacidade, e ver-se em um contínuo crescimento pessoal²². O bem-estar social, por sua vez, engloba os aspectos relacionados à aceitação social – ser capaz de lidar com as diferenças individuais; avaliar suas intervenções no ambiente como positivas; sentir-se apoiado pelas pessoas ao redor; ter interesse pelo o que ocorre no meio social²³.

Nossa revisão expandida da literatura encontrou uma diminuta quantidade de estudos focados nas estratégias cognitivas e uma visão positiva da saúde mental. Esses estudos anteriores também encontraram efeitos negativos das estratégias mal adaptativas e efeitos positivos das estratégias adaptativas da regulação emocional no bem-estar na população em geral, com destaque ao foco no planejamento, ruminação, catastrofização e culpabilização pessoal²⁴⁻²⁷, mas em relação à atletas as evidências são ainda mais escassas pois as investigações acerca da regulação emocional cognitiva ainda não é ampla na área²⁸. Das pesquisas realizadas com atletas com constructos similares aos aqui investigados, em relação às estratégias cognitivas da regulação emocional, observou-se que foco no planejamento foi um preditor significativo para os três domínios da robustez mental – controle, confiança, constância²⁹; que a culpabilização pessoal se associa negativamente com a qualidade de vida³⁰; as estratégias adaptativas tem efeito positivo sobre o ajustamento psicológico em atletas com dor crônica, enquanto as mal adaptativas impactam a fadiga mental³¹.

Os resultados do presente estudo apontaram que as três dimensões do bem-estar na amostra de atletas do PAAR podem ser significativamente preditas por duas variáveis de regulação cognitiva, uma adaptativa e uma mal adaptativa. Respectivamente, tratam-se do

foco no planejamento – saber onde se quer chegar e como lidar com os percalços no caminho; culpabilização do outro – responsabilizar outros pelo fato ocorrido com o indivíduo³². Esta última predisse o bem-estar emocional somente.

Foco no planejamento foi a estratégia adaptativa que teve impacto positivo nas três dimensões do bem-estar. Atletas de alto rendimento têm metas ambiciosas e ter claro como alcançá-las emergiu como um componente importante do bem-estar nessa amostra. Trata-se então mais que sucesso, mais que um pódio: trata-se da promoção da saúde mental. A equipe técnica e o técnico precisam estar atentos a esse ponto e traçar metas junto aos seus atletas, com a clareza necessária do processo.

Por outro lado, a culpabilização do outro emergiu como um preditor negativo do bem-estar emocional. Por definição, podemos aproximá-la do *locus* de controle externo, que versa sobre atribuir a outra pessoa os próprios fracassos e sucessos³³. Se o ambiente de treinamento é autoritário, coercitivo e opressor, o *locus* de controle externo tende a se enfatizar³⁴. Esses atletas têm menor senso de controle sobre seu desempenho, podendo se tornar mais ansiosos³⁵ e quando conseguem sucesso, não conseguem relacioná-lo ao seu esforço³⁶. Logo, alta culpabilização do outro – analisado por proximidade ao *locus* de controle externo – pode ser bastante deletério ao bem-estar, devendo ser evitadas as condições para seu agravamento no ambiente de treino. Nesse sentido, a promoção de um ambiente no qual autonomia, senso de pertencimento e reconhecimento da competência ainda parece ser uma boa alternativa para evitar a predominância do *locus* e controle externo³⁷, e talvez, da culpabilização do outro.

Apesar de agregar novas informações para essa área de estudo, ainda pouco desenvolvida, o presente estudo tem limitações que precisam ser reconhecidas. Primeiro, é transversal e com amostragem não probabilística, o que impede a afirmação de efeitos entre variáveis e generalização dos resultados. Recomendam-se estudos futuros que acompanhem os atletas por um período de preparação, avaliando-os nas semanas de reciclagem. Como é possível o contato com todos, fazer uma amostragem aleatória, pode ser uma estratégia amostral mais interessante nos próximos estudos. Segundo, não foram verificados outros elementos importantes que podem impactar a saúde mental de um atleta como, por exemplo, o rendimento esportivo, quantidade e severidade de lesões, segurança financeira. Sugere-se que outros estudos explorem essas questões em um modelo de equações estruturais, tendo-os como mediadores da regulação cognitiva em relação à saúde mental. Terceiro, como são fundamentalmente diferentes o bem-estar e mal-estar, uma pesquisa futura poderia ampliar suas avaliações para o foco negativo da saúde mental para uma visão mais ampliada. Aqui,

avaliou-se apenas a vertente positiva, e por mais que seja uma escolha coerente, não dá conta da visão integral.

CONCLUSÃO

O presente estudo conclui que o foco no planejamento foi a estratégia cognitiva de regulação emocional adaptativa que impactou todos os três domínios do bem-estar na presente amostra, sendo o bem-estar emocional aquele mais bem explicado pelo modelo de regressão. A culpabilização do outro impactou apenas o bem-estar emocional. A equipe técnica deve estar atenta junto aos seus atletas, buscando planejar em conjunto as metas e processos de alcançá-las e promovendo um ambiente de autonomia, parceria e reconhecimento para, respectivamente fomentar e minimizar os impactos da regulação emocional na saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. Smith M, Sharpe B, Arumuham A, Birch P. Examining the Predictors of Mental Ill Health in Esport Competitors. *Healthcare (Switzerland)*. 1º de abril de 2022;10(4).
2. World Health Organization. *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
3. Levenson RW. *Human Emotion: A Functional View*. 1994 [citado 12 de junho de 2023]. 123–126 p. Disponível em: <https://bpl.berkeley.edu/docs/72-Autonomic%20Specificity03.pdf>.
4. Damásio AR. *Descartes error emotion, reason and the human brain*. São Paulo: Editora Schwarcz Ltda; 1994.
5. James W. What is an Emotion? *Mind*. 1884;9(34):188–205. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/2246769>.
6. Schäfer JL, Cibils Filho BR, de Moura TC, Tavares VC, Arteche AX, Kristensen CH. Psychometric properties of the Brazilian version of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Trends Psychiatry Psychother*. 1º de abril de 2018;40(2):160–9.
7. Campbell-Sills L. 7.Campbell-Sills. Em: The Guilford Press, organizador. *Handbook of emotion regulation*. 2007. p. 542–59.
8. Victor SE, Klonsky ED. Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in Five Samples. *J Psychopathol Behav Assess*. 1º de dezembro de 2016;38(4):582-589.
9. Gratz KL, Roemer L. *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. Em: *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. Kluwer Academic/Plenum Publishers; 2004. p. 41–54.
10. Tibubos AN, Grammes J, Beutel ME, Michal M, Schmutzer G, Brähler E. Emotion regulation strategies moderate the relationship of fatigue with depersonalization and derealization symptoms. *J Affect Disord*. 1º de fevereiro de 2018;227:571-579.
11. Bird GA, Quinton ML, Cumming J. Promoting Athlete Mental Health: The Role of Emotion Regulation. *J Clin Sport Psychol*. 21 de setembro de 2021;1–20.
12. Weatherhead GV. *Impact of Athletic Identity and Emotional Competence on Athletes' Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help*. Western Michigan University; 2015. Disponível em: <https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/749>.

13. Reardon CL, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53:667-699.
14. Longman J. Simone Biles Rejects a Long Tradition of Stoicism in Sports. *The New York Times*. 14 de setembro de 2021;
15. Svrluga B. Tokyo Olympics' lasting lesson: Sometimes, it's better to let go than push through. *The Washington Post*. Agosto de 2021;
16. Contato A, Barreira J, Nascimento FT, Fernandes PT. Health and Mental Disorders in high performance athletes: a mapping of international scientific articles. *Movimento*. 1º de janeiro de 2022;28.
17. Keyes CLM. The Subjective Well-Being of America's Youth: Toward a Comprehensive Assessment. *American Psychological Association*. 2006;4(1):3–11.
18. Machado W de L, Bandeira DR. Positive Mental Health Scale: Validation of the Mental Health Continuum - Short Form. *Psico-USF*. agosto de 2015;20(2):259–74.
19. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Dif*. 1º de junho de 2001;30(8):1311–27.
20. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984;95(3):542-575.
21. Gurin G, Veroff J, Feld S. *Americans view their mental health*. New York: Basic Books; 1960.
22. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069-108.
23. Keyes CLM. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 1998;61(2):121-140.
24. Gómez-Leal R, et al. The dark triad and subjective well-being: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2023;64(3):368-375.
25. Balzarotti S, Biassoni F, Villani D, Prunas A, Velotti P. Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2016;17(1):125-143.
26. John OP, Gross JJ. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*. 2004;72:1301-1334.
27. Nyklíček I, Vingerhoets A, Zeelenberg M. Emotion Regulation and Well-Being: A View from Different Angles. In: Nyklíček I, Vingerhoets A, Zeelenberg M, eds.

Emotion Regulation and Well-Being. New York, NY: Springer; 2011.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_1.

28. Carnevale Pellino V, et al. Effects of the lockdown period on the mental health of elite athletes during the COVID-19 pandemic: A narrative review. *Sport Sciences for Health*. 2022;18(4):1187-1199.
29. Araújo LB. Exploring the relationship between cognitive emotion regulation strategies and mental toughness. Tese de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade do Porto; 2022. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/145567/2/592323.pdf>.
30. Rojo-Ramos J, Mayordomo-Pinilla N, Castillo-Paredes A, Galán-Arroyo C. Quality of Life as Perceived by Elite Mountain Athletes in Spain. *Healthcare*. 2023;11(16):2320. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162320>.
31. Karami M, et al. Evaluating the Relationship Between Emotion Regulation and Pain Self-efficacy with Psychosocial Adjustment in Athletes with Chronic Pain Considering the Mediating Role of Mental Fatigue. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*. 2022;11(1).
32. Jermann F, et al. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. *European Journal of Psychological Assessment*. 2006;22(2):126-131. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.126>.
33. Hanton S, Wagstaff CR, Fletcher D. Cognitive appraisals of stressors encountered in sport organizations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012;10(4):276-289. doi: 10.1080/1612197X.2012.682376.
34. Tessier D, Smith N, Tzioumakis Y, Quested E, Sarrazin P, Papaioannou A, Digelidis N, Duda JL. Comparing the objective motivational climate created by grassroots soccer coaches in England, Greece, and France. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2013;11(4):365-383. doi: 10.1080/1612197X.2013.831259.
35. Lefcourt HM, editor. *Locus of Control: Current Trends in Theory & Research*. 2ª edição. Psychology Press; 1982. Disponível em: <https://doi.org/10.4324/9781315798813>.
36. Belinchón-de-Miguel P, Ruisoto-Palomera P, Clemente-Suárez VJ. Psychophysiological stress response of a Paralympic athlete during an ultra-endurance event. A case study. *Journal of Medical Systems*. 2019;43(3):70. doi: 10.1007/s10916-019-1188-6.
37. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press; 2017. doi: 10.1521/978.14625/28806.

APÊNDICE 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (CCFEx)
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (EsEFEx)**

Saúde mental e regulação emocional de atletas do Exército Brasileiro

PESQUISADOR RESPONSÁVEL – PROF. ANGELA NOGUEIRA NEVES

Você está sendo convidado(a) a participar desta pesquisa, chamada “Saúde mental e regulação emocional de atletas do Exército Brasileiro”. A saúde mental é definida pela Organização Mundial de saúde como um continuum complexo, com experiências que vão desde um estado ótimo de bem-estar a estados debilitantes de grande sofrimento e dor emocional. Tem sido reconhecido que atletas podem ter alterações em sua saúde mental e justamente por isso, estamos fazendo essa pesquisa. Procuramos compreender o papel da regulação emocional na saúde mental em atletas. *As demais informações da pesquisa são apresentadas na sequência. Pedimos que você as leia, para que tenha informações para livremente decidir se aceita ou não participar desse estudo.*

JUSTIFICATIVA: A falta de pesquisas com atletas nacionais já justificaria esta pesquisa. Mas como o adoecimento mental é um processo multifatorial, não apenas investigar suas manifestações predominantes é importante, mas também os fatores influenciadores e mediadores desse processo. Por isso, estabelecer se a regulação emocional, mediada pelas suas dificuldades, assim como se a incapacidade de reconhecer sentimentos tem impacto na saúde mental do atleta é relevante para a compreensão desse processo. O presente projeto de pesquisa poderá, dessa forma, auxiliar na otimização da elaboração de recursos emocionais para os atletas alto rendimento do Exército Brasileiro, colaborando para preservação de sua saúde mental e uma vida mais plena após o encerramento de sua carreira atlética.

OBJETIVOS: O propósito deste estudo é verificar a relação entre a regulação emocional e a alexitimia (que é a dificuldade de reconhecer e identificar emoções) e a saúde mental dos atletas do Exército brasileiro pertencentes ao Programa de Alto Rendimento.

PROCEDIMENTOS DA PESQUISA: Após o seu consentimento em participar desta pesquisa, você responderá às versões traduzidas e adaptadas para o português dos instrumentos de pesquisa aqui mesmo no auditório, nas suas mesas individuais, pulando uma cadeira ou mais entre um atleta e outro para manter sua privacidade. Esta atividade deve tomar cerca de 40 a 45 minutos do seu tempo e só correrá uma única vez. Serão pedidas também mais algumas informações sobre você, para que possamos fazer uma caracterização (anônima) da amostra. Ao olharmos os dados, não procuraremos com a resposta traçar um perfil seu específico, mas do grupo de atletas, salientando os traços de maior evidência.

DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À PESQUISA: ao participar desta pesquisa, você não correrá nenhum risco quanto à sua integridade física, difamação, calúnia ou qualquer dano moral. Todavia, você poderá sentir-se incomodado por algumas perguntas dos instrumentos de coleta de dados, já que as mesmas são de cunho pessoal. Se você passar por esse desconforto, você pode parar de responder e retomar quando estiver se sentindo melhor. Você também pode parar de responder e desistir da pesquisa, sem qualquer prejuízo pessoal ou atlético para você. Na divulgação científica destes dados, sua identidade será mantida em absoluto sigilo.

BENEFÍCIOS DA PESQUISA: Não podemos prever um benefício direto para você. Mas a partir da análise geral dos dados, sua participação ajudará a alcançar um melhor entendimento da saúde mental entre os atletas de alto rendimento do Exército Brasileiro. Essa informação poderá dar suporte à elaboração de programas de apoio aos atletas.

ESCLARECIMENTOS E DIREITOS: este documento tem duas vias e você tem direito a receber uma via deste. Em qualquer momento você poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na

RUBRICA DO PARTICIPANTE:

20

pesquisa e nas formas de divulgação dos resultados. Tem também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo pessoal ou profissional, bastando entrar em contato com o pesquisador. Importante que você saiba que diante de eventuais danos comprovadamente provocados pela pesquisa, você terá direito a indenização proporcional ao dano. Ademais, você tem o direito a ter acesso, de forma gratuita ao produto gerado por esta pesquisa. Ainda, tanto você quanto a Comissão de Desporto do Exército receberão a divulgação dos resultados. O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) é composto por pessoas que trabalham para que todos os projetos de pesquisa que envolvem seres humanos sejam aprovados de acordo com as normas e éticas elaboradas pelo Ministério da Saúde. A avaliação do CEP leva em consideração os benefícios e riscos, procurando minimizá-los e busca garantir que os participantes tenham acesso a todos os direitos assegurados pelas agências regulatórias. Assim, o CEP procura defender a dignidade e os interesses dos participantes, incentivando sua autonomia e participação voluntária. Caso você tenha alguma reclamação ou queira **denunciar qualquer abuso ou improbidade desta pesquisa**, denuncie ao comitê de ética e pesquisa do Centro de Capacitação Física do Exército (CEP-CCFEx). Você pode fazê-lo pelo telefone, no número (21) 2586 2297, por email (cep@ccfex.eb.mil.br) ou ir ao local, localizado à Av João Luiz Alves, s/nº, sala do CEP-CCFEx no prédio da EsEFEx, Urca. Os horários de funcionamento do CEP-CCFEx são: 2ª e 4ª feira, das 9h às 12h.

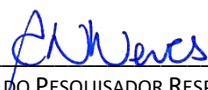
CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS: a sua identidade e de todos os voluntários serão mantidas em total sigilo por tempo indeterminado, tanto pelo executor como pela instituição onde será realizado. Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse dos conhecimentos para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas/leis legais regulatórias de proteção nacional ou internacional.

CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

EU, _____, POR ME CONSIDERAR DEVIDAMENTE INFORMADO (A) E ESCLARECIDO(A) SOBRE O CONTEÚDO DESTES TERMOS E DA PESQUISA A SER DESENVOLVIDA, LIVREMENTE EXPRESSO MEU CONSENTIMENTO PARA INCLUSÃO, COMO SUJEITO DA PESQUISA. FUI INFORMADO QUE MEU NÚMERO DE REGISTRO NA PESQUISA É _____ E RECEBI UMA VIA DESSE DOCUMENTO POR MIM ASSINADO.

ASSINATURA DO PARTICIPANTE VOLUNTÁRIO

DATA



ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

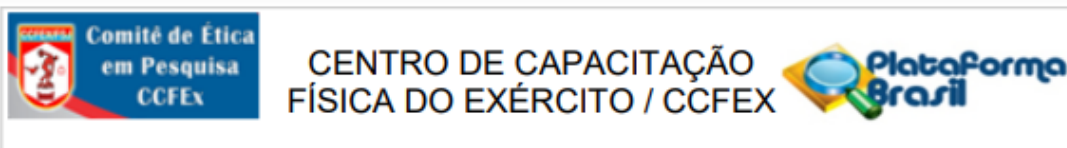
DATA

Contato do Pesquisador responsável: Angela Neves, (21) 998309051; angelanneves@yahoo.com.br

RUBRICA DO PARTICIPANTE:

21

Anexo 1 – Aprovação do projeto no Comitê de Ética em Pesquisa



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SAÚDE MENTAL E REGULAÇÃO EMOCIONAL DE ATLETAS DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Pesquisador: Angela Nogueira Neves

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 68726623.7.0000.9433

Instituição Proponente: Escola de Educação Física do Exército

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.043.178

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2116532, de 28/04/2023).

Introdução:

A saúde mental é definida pela Organização Mundial de saúde como um continuum complexo, com experiências que vão desde um estado ótimo de bem-estar a estados debilitantes de grande sofrimento e dor emocional (WHO, 2022). A saúde mental tem valor instrumental intrínseco e nos permite nos conectar (construindo relações, contribuindo socialmente, estabelecendo um senso de pertencimento e desenvolvendo a empatia), ter um papel na sociedade (desenvolvendo habilidades mentais, mantendo um emprego, fazendo boas escolhas), prosperar (descobrir nossas habilidades, nos sentir bem, achar um propósito na vida) e ter um bom enfrentamento (coping) frente aos desafios da vida, o que tem como princípio básico ser capaz de entender e lidar com nossas próprias emoções (WHO, 2022). Emoção pode ser definida como uma reação biológica que coordena respostas adaptativas às situações correntes (Levenson, 1994). Segundo Damásio (1994),

Endereço: Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João e Escola de Educação Física do Exército e Complexo
Bairro: URCA **CEP:** 22.291-090
UF: RJ **Município:** RIO DE JANEIRO
Telefone: (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br

Continuação do Parecer: 6.043.178

a experiência de "sentir uma emoção" altera o estado interno do corpo - incluindo tônus muscular, atividade dos músculos lisos, frequência cardíaca, glândulas endócrinas, pele, vísceras e pulmões. Assim, nos movemos, reagimos e agimos porque sentimos (James, 1984). "Sentir uma emoção" é vivenciar todas as mudanças em justaposição com as imagens mentais que levaram ao reconhecimento de uma emoção que iniciou o ciclo (Damásio, 1994). Na verdade, ter uma emoção ou um sentimento de emoção é o recurso evolutivo que permite que a pessoa reconheça essa emoção em outra pessoa, sendo impactada por ela e desenvolvendo empatia. O estilo de regulação emocional se refere ao início, deslocamento, qualidade, duração, intensidade e magnitude da resposta emocional (Wagstaff, 2014). Pode se referir a um ou a ambos os fenômenos relacionados: a regulação (de algo) pela emoção e a regulação da emoção per se (Gross, 1995). No presente projeto de pesquisa, estamos interessados na segunda faceta da regulação emocional. Há dois processos interligados de regulação emocional amplamente reconhecidos: a regulação emocional focada no antecedente e a regulação emocional focada na resposta (Hu et al, 2012). A regulação emocional focada no antecedente se refere ao que se modifica internamente (e externamente) em nós, mesmo antes que o efeito da emoção experienciada ocorra. Processos focados em antecedentes ocorrem antes que as avaliações dêem origem a uma resposta emocional completa, incluindo seleção de situação, modificação de situação, desdobramento atencional e mudança cognitiva. A regulação baseada na resposta ocorrem depois que as respostas emocionais são geradas, incluindo a modulação da resposta. Já se refere à fase de demonstração (ou não) da emoção, ou seja o quanto sorrimos, choramos ou mascaramos e escondemos as nossas emoções (Gross & John, 2003). Na questão da regulação e expressão emocional, atletas são um universo à parte. Há certa ética no esporte, com algumas regras não tão claras, mas vigentes, que incluem a definição do atleta real: aquele que faz sacrifícios pessoais, suportando a dor, para alcançar seus objetivos à qualquer preço, por vezes ligado à necessidade de melhorar o desempenho em prol do seu time e do esporte, assumindo o risco de competir com dor ou

Endereço: Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João ç Escola de Educação Física do Exército ç Complexo
Bairro: URCA **CEP:** 22.291-090
UF: RJ **Município:** RIO DE JANEIRO
Telefone: (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br

Continuação do Parecer: 6.043.178

lesionado, gerando, assim, consequências como a minimização da dor, relacionado à pressão do grupo e minoração do atleta que a sente, que "não joga para o time" (Weatherhead, 2015). A alexitimia refere-se a uma falta de expressão de palavras para tradução de sentimentos e emoções (Sifneos, 1972; Sifneos, 1973). De uma forma geral, o constructo pode ser interpretado por desordens múltiplas de personalidade que afetam a forma como o indivíduo sente e expressa o seu sentimento. Além de ser caracterizado como uma disfunção afetivo-cognitiva, de implicações fisicopatológicas, é associado a várias questões somáticas ou psiquiátricas, até mesmo em universos populacionais não-clínicos (Freire, 2010; Taylor, Bagby & Parker, 1999). As anomalias na forma de se identificar e descrever sentimentos em alexitímicos já foram descritas de diversas formas, como decorrente de uma disfunção funcional do lobo frontal (Sanchez-Navarro, Martinez-Selva, & Roman, 2005), de lesões no lobo frontal (Stuss, Gow & Hetherington, 1992) ou desregulação nas conexões do gânglio basal e estruturas pré-frontais dependentes de dopamina (Alexander, Crutcher, & DeLong, 1991). Ainda argumentamos que a regulação emocional vem sendo apontada como essencial para o bem estar psicológico e a saúde mental (Gross & Muñoz, 1995; Berking, 2012), inclusive em atletas (Smith et al, 2022) no que versa também sobre seu rendimento esportivo (Durand-Bush et al, 2022). Não foram identificados estudos sobre os atletas militares do exército brasileiro acerca dessa relação entre a saúde mental e a regulação emocional, e é sobre esta lacuna que o presente projeto se debruça.

Hipótese:

O presente projeto antecipa que: H_0 = não haverá quaisquer relações estatisticamente significantes nos parâmetros avaliados com a saúde mental ($p > 0,05$). H_1 = haverá uma relação significativa da regulação emocional (mediado pelas dificuldades cognitivas de regulação) e da alexitimia com a saúde mental dos atletas.

Metodologia proposta:

Esse é um estudo exploratório e transversal. Será realizada uma única avaliação nos atletas de alto

Endereço: Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João, Escola de Educação Física do Exército, Complexo
Bairro: URCA **CEP:** 22.291-090
UF: RJ **Município:** RIO DE JANEIRO
Telefone: (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br



Continuação do Parecer: 6.043.178

rendimento nas semanas que cada modalidade

estará presente no Centro de Capacitação Física do Exército para o treinamento de reciclagem promovido pela Comissão de Desporto do Exército.

Todos os voluntários assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com a Resolução 466/12, do Conselho Nacional

de Saúde. Uma via do TCLE ficará com o pesquisador e outra com o participante, para caso de eventuais dúvidas adicionais. Tamanho amostral

O cálculo amostral aponta que o número amostral mínimo de 123 participantes será necessário para a execução da regressão linear múltipla, com

poder de 0,80; tamanho de efeito de 0,15; significância estatística de 0,95% com 11 preditores (fatores das escalas).

Objetivo da Pesquisa:

Verificar a relação entre a regulação emocional e a alexitimia e a saúde mental dos atletas do Exército brasileiro pertencentes ao Programa de Alto

Rendimento.

Recrutamento dos participantes

No primeiro dia do o treinamento de reciclagem, será realizada uma palestra breve no auditório da Escola de Educação Física do Exército - EsEFEx

(que fica nas mesmas instalações do local de realização da reciclagem, no Centro de Capacitação Física do Exército), apresentando os objetivos do

projeto e as avaliações realizadas. Os interessados receberão duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e assinarão após

compreensão de todo o procedimento. Os participantes responderão ao questionário no mesmo local de recrutamento. Os treinamentos de

reciclagem estão previstos para 8 a 19 maio / 7 a 11 de agosto / 2 a 6 de outubro e 6 a 17 de novembro.

Avaliações Realizadas

Todas as avaliações serão realizadas Auditório Newton de Andrade Cavalcante, nas dependências da EsEFEx (que fica nas mesmas instalações do

local de realização da reciclagem, no Centro de Capacitação Física do Exército). Serã usadas as versões brasileiras validadas dos seguintes

instrumentos: Mental Health Continuum Short form; Difficulties Emotion Regulation Scale;

Endereço: Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João ç Escola de Educação Física do Exército ç Complexo

Bairro: URCA

CEP: 22.291-090

UF: RJ

Município: RIO DE JANEIRO

Telefone: (21)2586-2297

E-mail: cep@ccfex.eb.mil.br

Continuação do Parecer: 6.043.178

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; Toronto
Alexithymia Scale-20; e um questionário demográfico.

Critério de Inclusão:

Ser atleta do programa de alto rendimento do EB.

Critério de Exclusão:

Será excluído da amostra o atleta que estiver lesionado ou voltando de lesão há menos três semanas à época do início da coleta de dados

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com os pesquisadores:

Riscos:

Os atletas serão informados sobre o pequeno incômodo que pode ser preencher os questionários, que demandam atenção e tempo. Poderão também sentir algum incômodo relativo às perguntas das medidas em si, já que versam sobre atitudes pessoais em relação ao treino, à competição e às suas atitudes pessoais. Como manejo do desconforto, o atleta será informado que pode para o preenchimento dos questionários e retornar após algum tempo se se sentir em condições ou ele pode simplesmente parar e abandonar o estudo sem qualquer prejuízo. Os pesquisadores tentaram minimizar esse desconforto escolhendo escalas curtas e priorizando apenas as variáveis de maior interesse.

Benefícios:

Os participantes estarão colaborando para um melhor entendimento da saúde mental nessa população. Essa informação poderá dar suporte à elaboração de programas de apoio aos atletas.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Conferir item Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Conferir item Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

Recomendações:

Não se aplica

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O(a) pesquisador (a) atendeu a todas as solicitações do parecer consubstanciado anterior.

Endereço: Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João, Escola de Educação Física do Exército, Complexo

Bairro: URCA

CEP: 22.291-090

UF: RJ

Município: RIO DE JANEIRO

Telefone: (21)2586-2297

E-mail: cep@ccfex.eb.mil.br

Continuação do Parecer: 6.043.178

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais (semestrais) e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório", para que sejam devidamente apreciados no CEP, conforme Norma Operacional CNS N°001/13, item XI.2.d.

Esses relatórios devem conter as informações sucintas sobre fatos relevantes e resultados parciais ou finais (incluindo número de participantes avaliados). O pesquisador pode utilizar o modelo disponível no site do CEP-CCFEx (<http://www.ccfex.eb.mil.br/modelos>), atentando para o tipo de relatório (parcial ou final), devendo conter a menção ao período a que se refere. Para cada relatório, deve haver uma notificação separada. As informações contidas nos relatórios parciais devem ater-se ao período correspondente e não a todo o período da pesquisa até aquele momento.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2116532.pdf	28/04/2023 09:57:47		Aceito
Outros	CartaResposta.pdf	28/04/2023 09:57:29	Angela Nogueira Neves	Aceito
Outros	instrumentos_REVISTO.pdf	28/04/2023 09:57:06	Angela Nogueira Neves	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_REVISTO.pdf	28/04/2023 09:53:59	Angela Nogueira Neves	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Brochura_REVISTO.pdf	28/04/2023 09:53:46	Angela Nogueira Neves	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoSaudeMental.pdf	04/04/2023 15:42:21	Angela Nogueira Neves	Aceito
Outros	AutorizacaoCDE.pdf	04/04/2023 10:56:16	Angela Nogueira Neves	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av João Luiz Alves s/n° - Urca, Fortaleza de São João & Escola de Educação Física do Exército & Complexo**Bairro:** URCA**CEP:** 22.291-090**UF:** RJ**Município:** RIO DE JANEIRO**Telefone:** (21)2586-2297**E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br

Continuação do Parecer: 6.043.178

RIO DE JANEIRO, 06 de Maio de 2023

Assinado por:
Miriam Raquel Meira Mainenti
(Coordenador(a))

Endereço: Av João Luiz Alves s/nº - Urca, Fortaleza de São João e Escola de Educação Física do Exército e Complexo
Bairro: URCA **CEP:** 22.291-090
UF: RJ **Município:** RIO DE JANEIRO
Telefone: (21)2586-2297 **E-mail:** cep@ccfex.eb.mil.br

Anexo 2 – Instrumentos da Pesquisa

PARTE 1 - Por favor, responda às questões a seguir sobre como você tem se sentido durante o último mês. Assinale a resposta que melhor representa a frequência com que você teve a experiência ou sentiu-se da maneira descrita.

Durante o último mês, com que frequência você se sentiu:	Nunca	1 ou 2 vezes	Cerca de 1 vez por semana	Cerca de 2 ou 3 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1. Feliz	1	2	3	4	5	6
2. Interessado(a) pela vida	1	2	3	4	5	6
3. Satisfeito(a)	1	2	3	4	5	6
4. Que você teve algo importante para contribuir para a sociedade	1	2	3	4	5	6
5. Que você pertencia a uma comunidade (como um grupo social ou sua vizinhança).	1	2	3	4	5	6
6. Que nossa sociedade está se tornando um lugar melhor para pessoas como você.	1	2	3	4	5	6
7. Que as pessoas, em geral, são boas.	1	2	3	4	5	6
8. Que a forma como a nossa sociedade funciona faz sentido para você.	1	2	3	4	5	6
9. Que você gostava da maior parte de suas características de personalidade.	1	2	3	4	5	6
10. Que você administrou bem as responsabilidades do seu dia a dia.	1	2	3	4	5	6
11. Que você tinha relacionamentos afetuosos e de confiança com outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
12. Que você teve experiências que o desafiaram a crescer e tornar-se uma pessoa melhor.	1	2	3	4	5	6
13. Que você foi confiante para pensar ou expressar suas ideias e opiniões próprias.	1	2	3	4	5	6
14. Que sua vida tem um propósito ou um sentido.	1	2	3	4	5	6

PARTE 2 - Como você lida com os eventos? Todos nós somos confrontados com eventos negativos ou desagradáveis em determinados momentos da vida e cada um responde de sua própria maneira. A partir das frases abaixo indique o que você geralmente pensa quando você passa por eventos negativos ou desagradáveis.

	Quase nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
1. Eu sinto que sou eu o(a) culpado(a) pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
2. Eu penso que tenho que aceitar o que aconteceu.	1	2	3	4	5

	Quase nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
3. Eu penso sobre como me sinto em relação ao que aconteceu.	1	2	3	4	5
4. Eu penso em coisas mais agradáveis do que o ocorrido	1	2	3	4	5
5. Eu penso no que é que posso fazer melhor	1	2	3	4	5
6. Eu penso que posso aprender alguma coisa com a situação	1	2	3	4	5
7. Eu penso que tudo poderia ter sido muito pior.	1	2	3	4	5
8. Eu penso que o que aconteceu comigo é muito pior do que o que aconteceu com os outros.	1	2	3	4	5
9. Eu sinto que os outros são os culpados pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
10. Eu sinto que sou eu o(a) responsável pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
11. Eu penso que tenho que aceitar a situação.	1	2	3	4	5
12. Eu me preocupo com o que penso e sinto sobre o que aconteceu comigo.	1	2	3	4	5
13. Penso em coisas agradáveis que não têm nada a ver com a situação.	1	2	3	4	5
14. Eu penso sobre como eu posso lidar melhor com a situação.	1	2	3	4	5
15. Eu penso que posso me tornar uma pessoa mais forte como resultado do que aconteceu.	1	2	3	4	5
16. Eu penso que outras pessoas passam por experiências muito piores.	1	2	3	4	5
17. Continuo pensando no quão terrível foi o que aconteceu.	1	2	3	4	5
18. Eu sinto que os outros são responsáveis pelo que aconteceu.	1	2	3	4	5
19. Eu penso nos erros que cometi nesta situação.	1	2	3	4	5
20. Eu penso que não tem como eu mudar nada sobre a situação.	1	2	3	4	5
21. Eu quero entender por que eu me sinto dessa forma sobre o que aconteceu	1	2	3	4	5
22. Eu penso em algo de bom, em vez do que aconteceu	1	2	3	4	5
23. Eu penso sobre como mudar a situação.	1	2	3	4	5
24. Penso que a situação também tem seu lado positivo.	1	2	3	4	5
25. Eu penso que não foi tão ruim assim comparado a outras coisas.	1	2	3	4	5
26. Eu penso que o que aconteceu comigo é o que de pior poderia acontecer a uma pessoa.	1	2	3	4	5

	Quase nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
27. Eu penso nos erros que outras pessoas cometeram em relação a esse acontecimento.	1	2	3	4	5
28. Eu penso, basicamente, que a causa encontra-se em mim mesmo(a).	1	2	3	4	5
29. Eu penso que tenho que aprender a viver com isso	1	2	3	4	5
30. Eu tento pensar sobre os sentimentos que a situação provocou em mim.	1	2	3	4	5
31. Eu penso em experiências agradáveis.	1	2	3	4	5
32. Eu penso em um plano sobre o melhor que eu posso fazer.	1	2	3	4	5
33. Procuo pelos lados positivos da situação.	1	2	3	4	5
34. Eu digo a mim mesmo que há coisas piores na vida.	1	2	3	4	5
35. Eu fico pensando o tempo todo em como a situação foi horrível	1	2	3	4	5
36. Eu sinto que, basicamente, a causa está nos outros	1	2	3	4	5

ÚLTIMA PARTE - um pouco sobre você:

1 - Qual a sua idade: _____ anos

2 – Sexo biológico?() Feminino () Masculino

3 - Tempo de prática no seu atual esporte (anos): _____

4– Você teve alguma lesão há menos de três semanas?()sim ()não

5 - Em relação ao seu desempenho esportivo atual, você avalia que:

a)Meu desempenho atual está muito abaixo da média ()

b)Meu desempenho atual está abaixo da média ()

c)Meu desempenho atual reflete a média dos atletas ()

d)Meu desempenho atual está acima da média ()

e)Meu desempenho atual está muito acima da média ()

6 – Nível competitivo:() atleta de nível regional

() atleta de nível nacional

() atleta de nível internacional

7 – Qual seu esporte? _____

Muito obrigado por sua ajuda ☺