



Sentido de humor, bem-estar subjetivo e competências de *coping* desportivo em atletas

Humor, subjective well-being and sports coping skills in athletes

Humor, bienestar subjetivo y habilidades de afrontamiento deportivo en atletas

Olga Valentim^{1,2} Concetualização, Análise formal, Investigação, Metodologia, Administração do projeto, Visualização, Redação do rascunho original e Redação, <https://orcid.org/0000-0002-2900-3972>

Luís Sousa³ Análise formal, Investigação, Redação do rascunho original e Redação, <https://orcid.org/0000-0002-9708-5690>

Cristina de Sousa^{4,5} Concetualização, Análise formal, Metodologia, Redação do rascunho original, Redação, <https://orcid.org/0000-0002-2822-4853>

Helena José^{6,7} Concetualização, Análise formal, Metodologia, Redação do rascunho original, Redação, <https://orcid.org/0000-0002-2626-8561>

Rui Amaro Análise formal, Investigação, Redação do rascunho original e Redação, <https://orcid.org/0000-0003-1742-1891>

Isanete Alonso^{8,9} Análise formal, Investigação, Redação do rascunho original e Redação, <https://orcid.org/0000-0002-1062-2140>

¹ Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Portugal.

² CINTESIS, grupo de investigação “NursID: Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem” Portugal.

³ Universidade de Évora, Portugal.

⁴ Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Portugal.

⁵ Escola Superior de Saúde Atlântica, Portugal.

⁶ Health Sciences Research Unit: Nursing; Scholar of the European Academy of Nursing Science, Portugal.

⁷ Universidade do Algarve, Portugal.

⁸ Universidade Atlântica, Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia, Portugal.

⁹ Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Saúde Portugal.



Autor de Correspondência:

Olga Valentim, Avenida Prof Egas Moniz 1600 - 190 Lisboa, Portugal,
ommvalentim3@gmail.com

Resumo

Introdução: O sentido de humor tem sido estudado como uma estratégia para lidar com adversidade, sendo considerado um importante mecanismo de *coping*, utilizado em situações de *stress*.

Objetivo: Verificar a relação entre sentido de humor, o bem-estar subjetivo e as competências de *coping* desportivo num grupo de atletas.

Métodos: Estudo transversal e correlacional, realizado numa amostra não probabilística de 47 atletas de triatlo e mountain Bike. Os instrumentos utilizados foram: Athletic Coping Skills Inventory-28, Multidimensional Sense of Humor Scale (versão portuguesa), Escala de Felicidade Subjetiva de Lyubomirsky e Lepper e Positive and Negative Affect Schedule. Utilizou-se estatística descritiva e coeficiente de correlação de Spearman e o nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

Resultados: Produção e Uso Social do Humor e Apreciação do Humor estão positivamente correlacionadas com a Felicidade Subjetiva. O Humor Adaptativo e a Produção e Uso Social do Humor estão positivamente correlacionados com a dimensão Afetividade Positiva e com a dimensão Rendimento sob Pressão da Escala de Competências de *Coping* Desportivo.

Conclusões: O papel do sentido de humor e suas dimensões no bem-estar subjetivo dos atletas e nas suas competências psicológicas, deve ser considerado na conceção de programas de promoção de estratégias de *coping* e de saúde mental em atletas.

Palavras-Chave: Senso de humor e humor como assunto; Felicidade; Adaptação psicológica; Atletas

Abstract

Background: Sense of humor has been studied as a strategy to deal with adversity and is considered an important coping mechanism used in stressful situations.

Aim: To verify the relationship between humor, subjective well-being and sports coping skills in a group of athletes.

Methods: Cross-sectional and correlational study. Performed on a non-probabilistic sample of 47 triathlon and mountain bike athletes. The instruments used were: Athletic Coping Skills Inventory-28, Multidimensional Sense of Humor Scale (portuguese version), Lyubomirsky and Lepper's subjective happiness scale and Positive and Negative Affect Schedule. Descriptive statistics and Spearman's correlation coefficient were used, and the significance level adopted was $p < 0.05$.

Results: Production and Social Use of Humor and Humor Appreciation are positively correlated with subjective happiness. Adaptive Humor and Production and Social Use of



Humor are positively correlated with the positive affect dimension and the performance under pressure dimension of the Athletic Coping Skills Inventory.

Conclusions: The role of humor and its dimensions in the subjective well-being of athletes and their psychological skills should be considered in the design of programs to promote coping strategies and mental health in athletes.

Keywords: Wit and humor as topic; Happiness; Adaptation psychological; Athletes

Resumen

Contexto: El sentido del humor se ha estudiado como una estrategia para enfrentar la adversidad y se considera un mecanismo de afrontamiento importante utilizado en situaciones estresantes.

Objetivo(s): Verificar la relación entre el humor, el bienestar subjetivo y las habilidades de afrontamiento deportivo en un grupo de atletas.

Metodología: Estudio transversal y correlacional. Realizado en una muestra no probabilística de 47 atletas de triatlón y bicicleta de montaña. Los instrumentos utilizados fueron: Athletic Coping Skills Inventory-28, Multidimensional Sense of Humor Scale (versión portuguesa), Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper y Positive and Negative Affect Schedule. Se utilizaron estadísticas descriptivas y el coeficiente de correlación de Spearman y el nivel de significancia adoptado fue $p < 0.05$.

Resultados: La producción y el uso social del humor y la apreciación del humor están positivamente correlacionados con la Felicidad Subjetiva. El Humor Adaptativo y la Producción y el Uso Social del Humor se correlacionan positivamente con la dimensión de Afecto Positivo y la dimensión de Rendimiento sobre Presión de la Escala de Habilidades de Afrontamiento Deportivo.

Conclusiones: El papel del humor y sus dimensiones en el bienestar subjetivo de los atletas y sus competencias psicológicas deben considerarse en el diseño de programas para promover estrategias de afrontamiento y salud mental en los atletas.

Palabras Clave: Ingenio y humor como asunto; Felicidad; Adaptación psicológica; Atletas

Recebido a 31/12/2019. Aceite a 18/04/2020

Introdução

O sentido de humor tem sido estudado como uma estratégia de *coping* perante a adversidade, ajudando a lidar com situações difíceis (Santos, Sousa, Carvalho, Severino & José, 2016; Sousa & José, 2016; Sousa et al., 2018.; Sousa, et al., 2019). Além disso, ter sentido de humor ou “usar o humor” tem sido considerado benéfico para lidar com o *stress* , melhora as interações sociais, a satisfação com a vida e o bem-estar, aumenta



a criatividade, assim como, diminui a depressão, a ansiedade e emoções negativas (Ruch, Hofmann, Rusch & Stolz, 2018; Sousa & José, 2016; Sousa et al., 2018).

Na realidade, o humor é um importante mecanismo de *coping*, que permite lidar com situações de *stress* e a sua relação com a autoeficácia e apoio social sugerem que o sentido de humor pode desempenhar um papel importante no reforço de abordagens auto-eficazes para a gestão da vida (Brcic, Suedfeld, Johnsin, Huynh & Gushin, 2018).

Nos contextos desportivos, alguns estudos têm salientado as diferenças individuais nas estratégias de *coping* perante adversidades (Dias, Cruz & Fonseca, 2012). No percurso da excelência no desporto surgem também fatores pessoais e contextuais (Matos, Cruz & Almeida, 2017). Nas características individuais, realçam-se as competências psicológicas de confronto dos atletas quando se preparam para a competição.

Por outro lado, o bem-estar subjetivo tem sido considerado uma variável importante na saúde mental dos atletas em geral (Lundqvist, 2011) e nos atletas de elite (Lundqvist & Sandin, 2014). Estudos recentes têm enfatizado a abordagem benéfica do uso do humor na psicologia do desporto aplicada, particularmente na melhoria da relação entre o treinador e o atleta (Pack, Hemmings, Winter & Arvinen-Barrow, 2019). Contudo, a relação entre estas variáveis necessita de ser melhor compreendida para desenhar intervenções em contextos de saúde mental positiva. De acordo com Lluh (2003), a saúde mental positiva refere-se a um estado de funcionamento ótimo do ser humano o que mostra a relevância da promoção das qualidades da pessoa na otimização do seu potencial. Recentemente, tem aumentado o interesse da investigação na área da saúde pelos conceitos da saúde mental positiva (efeito positivo, bem-estar, benefício), apontando para a promoção da saúde mental positiva e capacitação das pessoas para lidar com os acontecimentos de vida negativos. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi verificar a relação entre sentido de humor, o bem-estar subjetivo e as competências de *coping* desportivo num grupo de atletas.

Métodos

Estudo transversal e correlacional, realizado numa amostra não probabilística de 47 participantes, cujo critério de inclusão era pertencer ao grupo de atletas de triatlo e *mountain bike* em início de competição. Os instrumentos utilizados foram: i) a Athletic Coping Skills Inventory-28 (Cruz, 1995) com 28 itens e 7 subescalas tipo likert de 3 pontos que variam entre o zero (quase nunca) e 3 (quase sempre), ii) a versão portuguesa da Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) (José e Parreira, 2008) com 24 itens e 5 subescalas de tipo likert de 5 pontos, variando entre 1 (concordo totalmente) e 5 (discordo totalmente); iii) a Escala de Felicidade Subjetiva (SHS) de Lyubomirsky e Lepper (Pais-Ribeiro, 2012) com 4 itens numa escala de likert de 7 pontos, que varia entre 1 (não muito feliz) a 7 (muito feliz) e iv) a Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Galinha e Pais-Ribeiro, 2005) com 20 itens (10 emoções positivas e 10 negativas) numa escala de likert de 5 pontos, que varia entre 1 (nada) e 5 (extremamente) para indicar em que medida sentiu cada uma das emoções.

Na análise dos dados, utilizou-se estatística descritiva (média, desvio-padrão, valor mínimo e valor máximo) e coeficiente de correlação de Spearman (dado que a amostra



é de 47 participantes e não segue a distribuição normal); foi calculado o alfa de Cronbach para cada dimensão da escala utilizada, para demonstrar a validade e fiabilidade das medidas; o nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

Os princípios éticos constantes na declaração de Helsínquia foram respeitados, sendo garantida a confidencialidade dos dados e o anonimato. Requereu-se a autorização dos autores para utilizar as escalas e da comissão de ética da Atlântica, Escola Universitária de Ciências empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia para a realização do estudo. A cada pessoa da amostra, após esclarecimento sobre os objetivos do estudo, processo de colheita de dados e confidencialidade, solicitou-se o consentimento livre e esclarecido e a participação voluntária, consoante o princípio da autonomia. Os dados foram recolhidos no início da época de competição.

Resultados

Os resultados indicaram que a amostra de 47 atletas de triatlo e mountain bike, é caracterizada por 41 (87,5%) homens e seis mulheres. Em média têm 25,2 anos ($DP=14,7$), a maioria possui o ensino básico/secundário (80,8%), são solteiros (68,1%), não fumadores (100%) e não apresentam doenças crónicas (85,1%).

Da tabela 1 constam os resultados relativos às cinco subescalas do Humor (MSHS), Afetividade (PANAS) e Escala de Felicidade Subjetiva (SHS).

Tabela 1: Descritivas das Dimensões do Humor, Afetividade e Felicidade Subjetiva (N=47)

Dimensões	nº itens	Min	Max	M (n.º itens/M)	DP
Produção e Uso Social do Humor (MSHS)	12	22	58	39,68 (3,30)	8,44
Humor Adaptativo (MSHS)	4	4	20	13,70 (3,42)	3,68
Objeção ao Uso do Humor (MSHS)	3	7	15	13,09 (4,36)	1,80
Atitude Pessoal Face ao Humor (MSHS)	3	10	15	14,02 (4,67)	1,48
Apreciação do Humor (MSHS)	2	2	10	8,49 (4,24)	1,78
Afetividade Positiva (PANAS)	10	13	43	29,72 (2,97)	7,98
Afetividade Negativa (PANAS)	10	10	28	13,06 (1,30)	4,48
Felicidade Subjetiva (SHS)	4	11	28	21,81 (5,45)	3,68

Legenda: MSHS: Multidimensional Sense of Humor Scale; PANAS: Positive and Negative Affect Schedule; SHS: Subjective Happiness Scale



Analisando a tabela 1, observou-se que os valores médios obtidos nas dimensões do Humor apresentaram-se acima do ponto médio da escala. Destacam-se as dimensões com médias mais elevadas: Objeção ao Uso do Humor e a Atitude Pessoal Face ao Humor.

No que se refere à dimensão da Afetividade Positiva, a média é superior à afetividade negativa, ou seja, os participantes manifestam sobretudo entusiasmo com a vida e menos intensidade relativamente ao sentir-se indispostos ou perturbados. Relativamente à Felicidade Subjetiva obteve-se um valor médio de felicidade.

Na tabela 2 apresentam-se os resultados relativos às dimensões de competências desportivas.

Tabela 2: Descritivas das Dimensões de Competências Desportivas (N=47)

Dimensões	nº itens	Min	Max	M	DP
Confronto com a Adversidade	4	1	11	6,26	2,48
Rendimento sob Pressão	4	0	12	6,30	3,46
Ausência de Preocupações	4	0	12	6,04	3,19
Concentração	4	2	11	7,45	2,54
Formulação de Objetivos e Preparação Mental	4	1	12	7,28	2,70
Confiança e Motivação para a Realização	4	4	12	8,06	2,15
Disponibilidade para a Aprendizagem a Partir do Treino	4	3	12	8,72	2,24

Analisando a tabela 2, verificou-se que os valores médios obtidos nas competências psicológicas de confronto são superiores ao ponto médio da escala, destacando-se duas dimensões com médias mais elevadas: Confiança e Motivação para a Realização; Disponibilidade para a Aprendizagem a Partir do Treino.

Estudou-se a correlação (*Spearman*) entre as subescalas do Humor, Felicidade Subjetiva, Afetividade e Competências Desportivas (tabela 3 e 4). Salienta-se, no entanto, que apenas serão apresentadas as dimensões onde se verificaram resultados estatisticamente significativos.



Tabela 3: Correlações de Spearman entre Humor (Produção e Uso Social do Humor, Apreciação do Humor, Humor Adaptativo), Competências Desportivas (Ausência Preocupações e Rendimento sob Pressão), Afetividade Positiva e Felicidade Subjetiva e valores de alfa de Cronbach

Subescalas	1	2	3	4	5	6	7
1. Prod. Uso Social (0,89) Humor							
2. Apreciação Humor	0,60**	(0,84)					
3. Humor Adaptativo	0,61**	0,42**	(0,86)				
4. Felicidade Subjetiva	0,63**	0,50**	0,29	(0,73)			
5. Afetividade Positiva	0,37*	0,13	0,52**	0,28	(0,87)		
6. Ausência- Preocupações	-0,29*	-0,31**	-0,11	-0,22	-0,15	(0,78)	
7. Rendimento sob Pressão	0,31*	0,10	0,36*	0,26	0,29*	0,06	(0,90)

Nota: ** A correlação é significativa ao nível $p < 0,01$ *A correlação é significativa ao nível $p < 0,05$.

Os resultados indicaram que as dimensões Produção e Uso Social do Humor e Apreciação do Humor estavam positivamente correlacionadas com a Felicidade Subjetiva (r_s, ρ de spearman)=0,63, $p < 0,0001$; $r_s=0,50$, $p < 0,0001$).

Verificou-se, também, que o Humor Adaptativo e a Produção e Uso Social do Humor estavam positivamente correlacionados com a dimensão Afetividade Positivo bem-estar subjetivo ($r_s=0,52$, $p < 0,0001$; $r_s=0,37$, $p=0,01$). Estas duas dimensões da Escala de Humor também estavam positivamente correlacionadas com a dimensão Rendimento sob Pressão da Escala de Competências de *Coping* Desportivo, respetivamente, Humor Adaptativo com um valor de $r_s=0,36$, $p=0,012$ e Uso Social do Humor com um valor de $r_s=0,31$, $p=0,037$.

As dimensões Produção e Uso Social do Humor e Apreciação do Humor estavam negativamente correlacionadas com a Ausência de Preocupações ($r_s=-0,29$, $p=0,048$; $r_s=-0,31$, $p=0,036$) (tabela 3).



Tabela 4: Correlações de Spearman entre Competências Desportivas (Rendimento sob Pressão, Formulação de Objetivos e Preparação Mental, Confiança e Motivação para a Realização, Confronto com a Adversidade e Disponibilidade para a Aprendizagem a Partir do Treino), Afetividade Positiva e Negativa e Felicidade Subjetiva e valores de alfa de Cronbach

Subescalas	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Rendimento sob Pressão (0,90)								
2. F. Objetivos e Prep Mental (0,69)	0,12							
3. Conf. e Motivação Realiz (0,60)	0,36*	0,37*						
4. Confronto com Adversidade (0,66)	0,68**	0,27	0,55**					
5. Disponibilidade para Aprendizagem (0,50)	0,22	0,19	0,35*	0,42**				
6. Afetividade Positiva (0,87)	0,29*	0,39**	0,43**	0,43**	0,16			
7. Afetividade negativa (0,80)	-0,22	-0,19	-0,02	-0,22	-0,38**	0,21		
8. Felicidade Subjetiva (0,73)	0,17	0,04	0,16	0,12	0,29*	0,28	-0,05	

Nota: **A correlação é significativa ao nível $p < 0,01$; *A correlação é significativa ao nível $p < 0,05$.

Relativamente às Competências de *Coping* Desportivo, existem correlações positivas entre diversas dimensões e a Afetividade Positiva: Rendimento sob Pressão ($r_s=0,29$, $p=0,047$); Formulação de Objetivos e Preparação Mental ($r_s=0,39$, $p=0,007$); Confiança e Motivação para a Realização ($r_s=0,43$, $p=0,003$) e Confronto com a Adversidade ($r_s=0,43$, $p=0,003$);

A dimensão Disponibilidade para a Aprendizagem a Partir do Treino está negativamente correlacionada com a Afetividade Negativa ($r_s=-0,38$, $p=0,009$) e positivamente correlacionada com a Felicidade Subjetiva ($r_s=0,29$, $p=0,048$) (tabela 4).

Discussão

Os estados de humor são indicadores que coadjuvam o rendimento e a prevenção da saúde do atleta (Pack, Hemmings, Winter & Arvinen-Barrow, 2019). Em relação aos dados descritivos a partir dos scores da Escala do Humor, destacam-se as dimensões: Objeção ao Uso do Humor e Atitude Pessoal Face ao Humor, com valores mais elevados. Estes resultados mostraram que as médias das dimensões do sentido do humor são elevadas, sugerindo a possibilidade de haver elevada autoestima, empatia e atração



interpessoal, o que poderá repercutir-se positivamente na vida das pessoas, ao contribuir para a sua adaptação às situações da vida diária (José e Parreira, 2008).

Nas competências psicológicas de confronto verificamos que o nosso grupo de atletas é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar em situações de treino ou competição. Por outro lado, é um grupo aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de forma positiva e construtiva as críticas de treinadores. Estas características são congruentes com os valores da Afetividade Positiva, em que o grupo manifesta entusiasmo com a vida.

De acordo com outros estudos, verificamos que o bem-estar subjetivo é uma variável importante para os atletas antes de iniciar uma época de competição (Lundqvist, 2011).

Os nossos resultados indicam que o Humor Adaptativo e a Produção e Uso Social do Humor estão relacionados com um estado emocional mais positivo na preparação destes atletas. De forma congruente, o Humor Adaptativo e uso social do humor estão também positivamente relacionados com a Felicidade Subjetiva, evidenciando o papel benéfico destas dimensões no aumento do bem-estar e na Felicidade Subjetiva, de acordo com aquilo que alguns estudos têm demonstrado (Ruch, Hofmann, Rusch & Stolz, 2018; Sousa & José, 2016; Sousa et al., 2018).

Na adversidade, ou seja, no Rendimento sob Pressão, o Humor Adaptativo e a Produção e Uso Social do Humor aumentam, podendo assim ser considerados como estratégias de *coping*, para lidar com situações difíceis, tal como outros estudos têm enfatizado noutros contextos (Santos, Sousa, Carvalho, Severino & José, 2016; Sousa & José, 2016; Sousa et al., 2018; Sousa et al., 2019). Como estratégia, a Produção e o uso social do humor parecem aumentar na presença das preocupações, bem como a Apreciação do Humor. Estes resultados estão de acordo com estudos anteriores que evidenciam o papel importante do sentido de humor como uma abordagem na gestão de eventos stressantes no desporto e na vida (Brcic, et al., 2018).

As correlações positivas encontradas entre as competências psicológicas Rendimento sob Pressão, Formulação de Objetivos e Preparação Mental; Confiança e Motivação para a Realização; Confronto com a Adversidade e Afetividade Positiva vão ao encontro dos estudos que enfatizam a importância do bem-estar subjetivo na preparação psicológica dos atletas (Lundqvist, 2011; Lundqvist & Sandin, 2014). A disponibilidade para a Aprendizagem a Partir do Treino aumenta a Felicidade Subjetiva e diminui a afetividade negativa.

Assim, a relação entre as competências psicológicas do atleta e o bem-estar subjetivo começa na disponibilidade para o treino e de acordo com alguns estudos é na relação entre o treinador e o atleta que se pode começar a ensinar os benefícios da utilização do humor nos contextos desportivos, tal como se tem feito noutros contextos, particularmente na relação entre técnico de saúde mental e utentes (Pack, Hemmings, Winter & Arvinen-Barrow, 2019).



Conclusão

Neste estudo, verificou-se que a dimensão Produção e Uso Social do Humor, bem como o Uso do Humor Adaptativo aumenta quando a competência Rendimento sob Pressão aumenta. Este resultado, parece ser congruente com o facto do sentido de Humor poder constituir uma estratégia importante em contextos de *stress* desportivo, aumentando, assim, o bem-estar e a felicidade subjetiva dos atletas.

Este estudo, é um contributo relevante para o conhecimento do papel do sentido de humor e suas dimensões na Felicidade Subjetiva dos atletas e nas suas competências psicológicas, podendo constituir uma variável importante nos programas específicos de promoção de estratégias de *coping* e de saúde mental nestes grupos. Se na relação entre o treinador e o atleta os benefícios da utilização do humor têm sido reconhecidos, é particularmente importante que essa utilização se faça também na relação entre técnico de saúde mental e os atletas.

São necessários mais estudos que permitam caracterizar a compreensão do uso de sentido de humor e de competências de *coping* desportivo em atletas, nomeadamente estudos longitudinais. As limitações deste estudo envolvem a dimensão da amostra de 47 participantes e o tipo de amostragem utilizado condicionando assim a extrapolação dos resultados. Uma outra limitação são os valores de fiabilidade de algumas dimensões da Escala Athletic Coping Skills Inventory-28, sendo inferiores a 0,70, no entanto são similares ao estudo de validação da versão brasileira (Miranda, Coimbra, Bara Filho, Miranda Júnior & Andrade, 2018).

Implicações para a Prática Clínica

Os resultados deste estudo podem contribuir positivamente para a prática clínica. Os participantes apresentaram valores mais baixos na Escala do Humor nas dimensões com Produção e Uso Social do Humor, Humor Adaptativo e nas Competências Desportivas no Confronto com a Adversidade, Rendimento sob Pressão e Ausência de Preocupações. Esta informação é relevante uma vez que os profissionais de saúde mental poderão intervir quer na avaliação quer na forma de delinear intervenções complementares de promoção de estados emocionais positivos, contribuindo para o controlo dos fatores de ansiedade e melhoria das relações interpessoais, sociais e de confronto no desporto.

Referências Bibliográficas

Brcic, J., Suedfeld, P., Johnsin, P. Huynh, T. & Gushin, V. (2018). Humor as a coping strategy in spaceflight. *Acta Astronautica*, 152, 175-178. <http://doi.org/10.1016/j.actaastro.2018.07.039>

Cruz, J. F. A. (1995). Inventário de competências de confronto no desporto. *Athletic Coping Skills Inventory ACSI – 28 Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995; Tradução para investigação*. Braga: PIIPAC.



Dias, C. C., Cruz, J. F. & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(1), 52-65. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>

Galinha, I. C. & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II-Estudo psicométrico. *Análise psicológica*, 23(2), 219-227. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0870-82312005000200012&lng=pt&nrm=iso

José, H. & Parreira, P. (2008). Adaptação para português da escala multidimensional do sentido de humor. *Referência*, 6, 7-18. Disponível em: <http://www.index-f.com/referencia/2008pdf/060718.pdf>

Lluch, M. T. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicología Conductal*, 11(1), 61-78. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-25922>

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports – the feelgood factor? A review of conceptual consideration of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 109–127. <http://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>

Lundqvist, C. & Sandin, F. (2014). Well-being in elite sport: dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport Psychologist*, 28, 245–254. <http://doi.org/10.1123/tsp.2013-0024>

Matos, D. S., Cruz, J. F. & Almeida, L. S. (2017). Excelência no desporto: a importância de fatores pessoais e contextuais no percurso de campeões portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12, (2), 287-295. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/56989>

Miranda, R., Coimbra, D. R., Bara Filho, M. G., Miranda Júnior, M. V. & Andrade, A. (2018). Brazilian version (acsi-28br) of athletic coping skills inventory-28. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(2), 130-134. <http://doi.org/10.1590/1517-869220182402160980>

Pack, S., Hemmings, B., Winter, S. & Arvinen-Barrow, M. (2019). A preliminary investigation into the use of humor in sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31 (4), 494-502. <http://doi.org/10.1080/10413200.2018.1514428>

Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Validação transcultural da escala de felicidade subjectiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 157-168. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1645-00862012000200003&lng=pt&nrm=iso

Ruch, W. F., Hofmann, J., Rusch, S. & Stolz, H. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *Humor*, 31(2), 287-309. <http://doi.org/10.1515/humor-2017-0099>



Santos, C. F. M., Sousa, L. M. M., Carvalho, M. L., Severino, S. S. P. & José, H. M. G. (2016). A intervenção humor em Enfermagem num serviço de ortopedia: estratégias e benefícios. *Revista Investigação Enfermagem*, 16, 36-44. Disponível em: <http://repositorio.chlc.min-saude.pt/handle/10400.17/2623>

Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Antunes, A. V., Frade, F., Severino, S. S. P. & Valentim, O. S. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(4), 1078-1085. <http://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>

Sousa, L. M. M., Teixeira, P. M. R., Marques-Vieira, C. M., Severino, S. S. P., Faisca, H. & José, H. M. G. (2018). Emploi de l'humour dans la relation infirmier/personne malade: une revue de la littérature et synthèse. *Revue Francophone Internationale de Recherche Infirmière*, 4(1), 30-38. <http://doi.org/10.1016/j.refiri.2017.07.011>

Sousa, L. M. & José, H. M. (2016). Benefícios do humor na saúde: revisão sistemática da literatura. *Enfermagem*, 7, 22-32. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/304037897_Beneficios_do_humor_na_sau_de_Revisao_Sistematica_da_Literatura/link/57641b5808aeb4b99800489a/download