

Investigação das Propriedades Psicométricas da Escala de Autocompaixão em Jovens Atletas

Investigation of the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale in Young Athletes

Maynara Priscila Pereira da Silva¹, Daniele de Campos², Larissa Santi Franco Pereira³
e Evandro Morais Peixoto⁴

Resumo

A presente pesquisa teve como objetivo estimar evidências de validade da Escala de Autocompaixão (*Self-Compassion Scale* – SCS) em uma amostra de jovens atletas brasileiros. Participaram do estudo 308 atletas, com idade entre 14 e 24 anos ($M=18,5\pm 2,35$, 59,4% sexo feminino). A análise fatorial confirmatória e os indicadores de consistência interna demonstraram a adequação do modelo de seis fatores (TLI=.94, CFI=.94, RMSEA=.04). A análise de invariância sugeriu a equivalência da SCS em função de sexo, nos níveis configural, métrico e escalar. Foram encontradas correlações significativas entre a capacidade de trabalho em equipe e os polos positivos da autocompaixão, como também da confiança com todos os fatores da SCS, conferindo evidências de validade baseadas na relação com variáveis externas. Os resultados demonstram a potencialidade SCS para compor o instrumental avaliativo de profissionais das ciências do esporte que visam a promoção de relações saudáveis com as atividades esportivas.

Palavras-chave: psicomетria, psicologia do esporte, validade do teste

Abstract

This research aimed to estimate evidence of validity of the Self-Compassion Scale (SCS) in a sample of young Brazilian athletes. The study included 308 athletes, aged between 14 and 24 years ($M=18.5\pm 2.35$, 59.4% female). Confirmatory factor analysis and internal consistency indicators demonstrated the adequacy of the six-factor model (TLI=.94, CFI=.94, RMSEA=.04). Invariance analysis suggested the equivalence of SCS as a function of sex, at the configural, metric and scalar levels. Significant correlations were found between the ability to work as a team and the positive poles of self-compassion, as well as trust with all the SCS factors, providing evidence of validity based on the relationship with external variables. The results demonstrate the SCS potential to compose the evaluative instruments of sports science professionals who aim to promote healthy relationships with sports activities.

Keywords: psychometry, sport psychology, test validity

¹ Psicóloga formada pela Universidade Paulista (UNIP). Mestre em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade São Francisco (USF). Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício – NuEPPEE/USF. Universidade São Francisco, Campus de Campinas. Waldemar César da Silveira Jardim Cura D’Ars 13045510 Campinas, SP, Brasil. Tel.: (12) 98202-3580. E-mail: maynarapriscilap@gmail.com

² Psicóloga formada pela Universidade de Sorocaba (UNISO). Mestranda em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade São Francisco (USF). Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício – NuEPPEE/USF, Brasil.

³ Psicóloga formada pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul (UNIFUNEC) Mestranda em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade São Francisco (USF), Brasil.

⁴ Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade São Francisco (USF). Coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte e do Exercício NuEPPEE/USF. Doutor em Psicologia pela PUC-Campinas, Brasil.

Introdução

A autocompaixão no esporte, nos últimos anos, passou a ter uma visibilidade maior, visto que tem um potencial considerável em relação a forma que os atletas administram suas demandas, dessa forma, proporcionando resultados positivos no desempenho, além de estimular o bem-estar psicológico (Crozier et al., 2019; Ferguson et al., 2014; Martínez-Alvarado et al., 2019; Mosewich et al., 2019; Reis et al., 2015). Os benefícios da autocompaixão acontecem quando os atletas compreendem que há uma diferença entre ser autocrítico e um avaliador construtivo, bem como quando há uma superação da hesitação de ser gentil e bondoso consigo (Mosewich et al., 2019). Nessa direção, cabe pensar em instrumentos para mensurar a autocompaixão em atletas, com intuito de proporcionar a profissionais da área uma ferramenta que auxilie no processo de planejamento de estratégias e intervenções. Diante disso, a presente pesquisa teve como objetivo estimar evidências de validade da estrutura interna e com base nas variáveis externas para a Escala de Autocompaixão (*Self-Compassion Scale – SCS*), em uma amostra de jovens atletas brasileiros.

A autocompaixão pode ser compreendida como uma forma de compaixão a si, ou seja, o indivíduo que experiencia esse construto tende a ser mais compreensível com seus sofrimentos e angústias, além de ser mais paciente e carinhoso em relação a si (Neff, 2003; Wispe, 1991). Cabe destacar ainda que o construto auxilia no desenvolvimento da saúde mental, haja vista que proporciona gentilmente uma mudança de padrões de comportamentos prejudiciais e improdutivos quando necessário (Neff, 2003), como também se caracteriza como uma resposta de regulação emocional diante de situações estressoras, reduzindo ameaças significativas ao bem-estar do sujeito (Vigna et al., 2018). Nesse sentido, pessoas com maiores níveis autocompaixão são capazes de enfrentar eventos adversos de maneiras mais assertivas (Ingstrup et al., 2017).

Para compreender o construto de maneira mais objetiva e clara, bem como avançar com estudos sobre a temática, foi desenvolvido um modelo por Neff (2003), sugerindo que a autocompaixão agrupa três componentes básicos, a saber: 1) compreensão e aceitação da pessoa

com sua própria vida (bondade consigo); 2) reconhecimento das experiências de outras pessoas, ou seja, entender que o acontece consigo também acontece com outros indivíduos (senso de humanidade); 3) equilíbrio das suas emoções e pensamentos (*mindfulness*). A autora ainda descreveu em seu estudo que os três componentes são polos positivos que estão associados a outros três polos negativos, sendo eles: 1) autocrítica associado a bondade consigo; 2) isolamento sendo o polo negativo de senso de humanidade; e 3) sobre identificação associado a *mindfulness*.

A autocompaixão se caracteriza como um construto psicológico de grande relevância nos contextos esportivos, visto que atletas podem encontrar ambientes de competição, pressão interna e externa, falhas e dificuldades emocionais (Crozier et al., 2019). Assim, estratégias efetivas como a autocompaixão, são capazes de auxiliar os atletas a enfrentarem os eventos estressores de formas mais adaptativas (Hoar et al., 2006), sendo um recurso útil para administrar contratemplos, dificuldades emocionais e fracassos (Ferguson et al., 2014; Reis et al., 2015; Sutherland et al., 2014). Nessa direção, pesquisadores da área esporte e do exercício físico buscaram compreender a autocompaixão em diferentes amostras, a saber, atletas competitivos (Fontana et al., 2017; Rothlin et al., 2019) e praticantes de exercício físico não competitivo (Hamel et al., 2021; Semenchuk et al., 2018), jovens atletas (Hilliard et al., 2019) e atletas *masters* (Homan, 2016; Makepeace et al., 2021), além da compreensão das especificidades apresentadas por praticantes femininos (Mosewich et al., 2019; Sutherland et al., 2014) e masculinos (Reis et al., 2019).

Alguns estudos sugeriram que atletas com níveis altos de autocompaixão tem maior autonomia, crescimento pessoal, propósito de vida, confiança, responsabilidade e perseverança (Ferguson et al., 2014; 2015), como também menor medo do fracasso, ruminação mental, ansiedade física, vergonha e medo de avaliação negativa (Mosewich et al., 2011). Sutherland et al. (2014) observaram que alguns atletas apresentavam níveis mais alto de autocrítica quando se comparavam com os outros membros da equipe. No entanto, quando os atletas não se comparavam com outros colegas os níveis de autocrítica diminuam, facilitando a motivação e a

bondade consigo. Adicionalmente, os atletas relataram que a autocompaixão permitiu minimizar os pensamentos negativos, aumentando a autoconfiança, bem como, atletas com maiores níveis de autocompaixão tendem a lidar de forma mais ajustada quando se deparam com o imediatismo ao deixar de atender metas ou expectativas pessoais, cometer erros durante a competição, estagnar e sofrer lesões (Ferguson et al., 2014; 2015).

Em outra pesquisa, realizada por Barczak et al. (2020), os pesquisadores observaram que os indivíduos com níveis mais elevados de autocompaixão, por sua natureza, tendem a usá-la como estratégia de enfrentamento. Mais especificamente, os atletas podem lidar efetivamente com a bondade, humanidade e atenção plena, pois essas tendências auxiliam na prevenção da ansiedade durante situações de ameaça ao ego, ao mesmo tempo em que proporcionam menos ruminação e maior regulação emocional. Adicionalmente, estes indivíduos geralmente relatam maior afeto positivo e podem ver as situações ameaçadoras de forma mais ampla o que pode ajudar na resolução de problemas.

Ademais, a pandemia da COVID-19 se tornou um novo desafio para praticantes de esportes, devido a necessidade de distanciamento social para enfrentamento do vírus. Organizações esportivas necessitaram implementar medidas de afastamento, cessar eventos e adiar competições, por consequência, causando nos atletas perda da concentração e motivação, como também pressão, dor e sofrimento. Nessa direção, Awamleh (2020) verificou que atletas com maiores níveis de autocompaixão, tenderam a passar por dificuldades emocionais de forma mais saudável e adaptativa, ou seja, auxiliando a manter a concentração, performance, e melhorar seu bem-estar.

A autocompaixão pode ser experienciada de maneiras diferentes quando comparados os grupos entre sexos feminino e masculino. Na pesquisa de Mosewich et al. (2019), os autores identificaram que alguns atletas evitam os sentimentos da autocompaixão, contudo, algumas pesquisas (e.g. Amemiya & Sakairi, 2020; Ferguson et al., 2014; Mosewich et al., 2014; Sutherland et al., 2014) descreveram que isso acontece, na maioria das

vezes, em atletas femininas. Em geral, as pesquisas tinham como foco amostras de atletas femininas, que relataram que os sentimentos e comportamentos associados a autocompaixão são evitados por não serem úteis a prática esportiva, uma vez que entendem que precisam ser críticas e severas para alcançarem os objetivos do seu esporte. Com o crescente interesse do tema no contexto esportivo, pesquisas incluíram amostras com atletas masculinos (e.g. Fontana et al., 2017; Hyusmans & Clement, 2017).

A pesquisa de Fontana et al. (2017) observou que atletas masculinos têm maior facilidade ao expressar compaixão com o técnico e colegas de equipe do que em relação a si. Na mesma direção, Crozier et al. (2019) sugeriram que as diferenças em relação a autocompaixão foram encontradas, a partir da percepção dos esportistas em direção ao time, ou seja, quanto mais um atleta percebia seus colegas de equipe engajados, mais forte seriam seus próprios sentimentos de autocompaixão. O trabalho em equipe pode promover então, um ambiente de apoio e potencializar habilidades sociais e pessoais (Mosewich et al., 2011).

Outra hipótese para a diferença entre os sexos masculino e feminino, relata a existência de subculturas no esporte, em que jogadores de futebol masculinos, por exemplo, podem apresentar maior resistência a autocompaixão. Contudo, nos estudos de Hyusmans e Clement (2017) não foram encontradas diferenças significativas entre os esportes praticados pelos participantes.

Com as evidências da relevância da autocompaixão no contexto esportivo, é necessário pensar em ferramentas capazes de mensurar a autocompaixão em jovens atletas brasileiros. Além disso, ao disponibilizar um instrumento para este público, a pesquisa possibilita um recurso aos profissionais da área esportiva, uma vez que pode auxiliar no planejamento de estratégias e intervenções com foco no desenvolvimento de características e resultados positivos (Cancela et al., 2017; Mazahreh & Awamleh, 2016). Adicionalmente, a autocompaixão tem se mostrado como um recurso promissor para atenuar os efeitos prejudiciais de uma autoavaliação negativa (Neff, 2009).

A primeira medida desenvolvida para mensurar a autocompaixão foi construída por (Neff, 2003),

composta por 26 itens e divididas em três fatores que agrupavam os polos negativos e positivos: 1. bondade consigo versus autocrítica; 2. senso de humanidade versus isolamento; e 3. *mindfulness* versus sobre identificação). No entanto, as análises para testar a estrutura fatorial desse modelo foram consideradas abaixo do recomendado, portanto, não se ajustando aos dados da amostra, uma vez que apresentaram índices de NNFI=.80 e CFI=.85. A partir desses resultados, a autora propôs uma avaliação separando os polos individualmente, ou seja, um estrutura fatorial de seis fatores, que demonstraram índices de ajustes dentro do recomendado pela literatura (NNFI=.90 e CFI=.91).

Diante disso, diferentes pesquisadores adaptaram a SCS para outras culturas, por exemplo, norte-americana (Neff, 2003), francesa (Kotsou & Leys, 2016), italiana (Veneziani et al., 2017), norueguesa (Dundas et al., 2016), portuguesa (Castilho & Gouveia, 2011), bem como para diferentes amostras, por exemplo, adulta (Neff, 2003) e adolescentes (Cunha et al., 2015; Neff et al., 2021), que sugeriram a adequação da estrutura interna de seis fatores correlacionados para a escala. Contudo, existem outros estudos que buscaram avaliar outras estruturas fatoriais para o instrumento e fazer comparações entre os modelos, a saber, Pfattheicher et al. (2017), analisou os modelos unidimensional, dois fatores (positivo e negativo), seis fatores correlacionados e modelo hierárquico, com os resultados sugerindo o modelo de seis fatores correlacionados como mais adequado (CFI=.95, RMSEA=.06). Semelhante ao estudo anterior, Neff et al. (2018) analisaram e compararam as estruturas fatoriais, tais como, unidimensional, dois fatores, seis fatores correlacionados e bifactor, apresentando resultados que indicaram o modelo de seis fatores como o mais adequado (CFI=.96, TLI=.95, RMSEA=.98).

Especificamente no Brasil, a SCS foi adaptada por Souza e Hutz (2016), em uma amostra da população geral composta por 432 participantes, com idades entre 18 e 66 anos. Empregando a análise fatorial confirmatória os autores confirmaram a estrutura de seis fatores correlacionados como mais adequada $\chi^2=895,90$,

$df=284$, $p<.001$; RMSEA=.07 (90% CI: .06-.07); CFI=.93; TLI=.92. Além disso, as cargas fatoriais e a consistência interna foram consideradas satisfatórias: bondade consigo entre .66 e .77 ($\alpha=.81$), autocrítica entre .56 e .78 ($\alpha=.77$), senso de humanidade entre .44 e .87 ($\alpha=.66$), isolamento entre .67 e .82 ($\alpha=.79$), *mindfulness* entre .66 e .76 ($\alpha=.77$) e sobre identificação entre .67 e .76 ($\alpha=.76$).

Embora, a autocompaixão seja apontada como uma variável essencial para o contexto esportivo (Crozier et al., 2019), com potencialidade para o desenvolvimento dos atletas, auxiliando no enfrentamento de dificuldades, percepções de desempenho, bem-estar e gerenciamento de autocrítica, ainda não foi possível encontrar pesquisas brasileiras que buscassem estimar evidências de validade da SCS para avaliação atletas. Considerando, que os esportistas enfrentam pressões e desafios particulares em relação à população geral (Adam et al., 2021), a utilização de instrumentos de medida junto à população de atletas deve ser embasada em evidências de validade estimadas especificamente para essa população (Razon & Tenenbaum, 2014). Adicionalmente, destaca-se a escassez de estudos brasileiros sobre as propriedades psicométricas da SCS que envolva jovens participantes, o que sugere a necessidade de investimentos científicos nesta direção.

Diante dessas lacunas, a presente pesquisa teve como objetivo estimar evidências de validade da Escala de Autocompaixão em jovens atletas, analisando a estrutura interna e a relação da autocompaixão com outras variáveis externas, sendo elas: trabalho em equipe e autoconfiança. A partir das compreensões teóricas, baseamos nas seguintes hipóteses: 1) os dados provenientes da amostra de jovens atletas brasileiros se ajustará a estrutura interna de seis fatores; 2) a consistência interna será satisfatória; 3) as variáveis trabalho em equipe e autoconfiança se correlacionarão significativamente com os polos positivos da autocompaixão (bondade consigo, senso de humanidade e *mindfulness*), no entanto, não haverá correlação significativa com os polos negativos (autocrítica severa, isolamento e sobre identificação).

Método

Participantes

A amostra, por conveniência, foi composta por 308 atletas (54.9% feminino), de ambos os sexos, com idades entre 14 e 24 anos ($M18.5 \pm 2.35$), residentes de diferentes regiões do Brasil, a saber: Sudeste (53.9%), Sul (24.1%), Nordeste (13.3%), Centro-Oeste (6.8%), Norte (1.9%). Em relação a nível de competição, os atletas indicaram que participavam em níveis nacionais (37.7%), internacionais (36.7%), estaduais (14.8%) e regionais (10.8%), e, além disso, informaram ter experiência acima de três anos (84%) de prática. Sobre as modalidades esportivas, a maioria dos atletas indicaram praticar em modalidades coletivas (64.3%).

Instrumentos

Escala de autocompaixão (Self-Compassion Scale)

Elaborada para avaliar a autocompaixão, a escala foi desenvolvida por Neff (2003) e adaptada por Souza e Hutz (2016) para o contexto brasileiro. A escala é composta por 26 itens, sendo separado em seis dimensões, a saber: bondade consigo, autocrítica, senso de humanidade, isolamento, *mindfulness* e sobre identificação ($\chi^2=895.90$, $g1=284$, $p<.001$; $RMSEA=.07$; $CFI=.94$; $TLI=.93$). O instrumento adaptado obteve consistência interna de .92, enquanto nas subescalas: bondade consigo ($\alpha=.81$), autocrítica ($\alpha=.77$), senso de humanidade ($\alpha=.66$), isolamento ($\alpha=.79$), *mindfulness* ($\alpha=.77$) e sobre identificação ($\alpha=.76$). Os itens devem ser respondidos por meio de uma escala Likert de cinco pontos, que varia de 1=*quase nunca* à 5=*quase sempre*.

Inventário de confiança no esporte

O instrumento foi fundamentado por meio da revisão de uma subescala do *Competitive State Anxiety-2* (CSAI-2R), sendo uma versão designada a medir a ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança, por meio de nove itens que são pontuados em uma escala tipo Likert de quatro pontos, variando de 1=*absolutamente não* à 4=*muitíssimo* (Cox et al., 2003). O estudo adaptação do instrumento foi realizada por Fernandes et al., (2012), sugerindo a

adequação do modelo ($CFI=.95$, $GFI=.94$ e $RMSEA=.04$), além de uma consistência interna satisfatória para os três fatores: ansiedade cognitiva ($\alpha=.84$), ansiedade somática ($\alpha=.78$) e autoconfiança ($\alpha=.80$). Especificamente para o presente estudo, utilizou-se os itens 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27, que fazem parte do fator de autoconfiança.

Escala de Trabalho em Equipe para Jovens

A escala foi desenvolvida com objetivo de medir a capacidade percebida dos jovens em colaborar e trabalhar com outras pessoas. Sendo composta por dez itens, os respondentes devem utilizar uma escala Likert de cinco pontos, variando de 1=*nada verdadeiro* a 5=*realmente verdadeiro*, para responder aos itens (Anderson-Butcher et al., 2014). Estudos de adaptação e investigação das propriedades psicométricas, sugeriram uma estrutura unifatorial ($\chi^2(35)=95.87$, $p<.001$; $TLI=.96$, $CFI=.96$, $RMSEA=.08$), como também indicaram valores satisfatório para a consistência interna ($\alpha=.91$; $\omega=.91$) (Silva & Peixoto, 2021).

Procedimentos

Aspectos éticos

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos da Universidade XXXX, sendo considerado adequado para coleta de dados sob o número de aprovação (CAAE: informação oculta para respeitar as avaliações anônimas). A partir disso, projetos esportivos, centros de treinamentos e escolar que ofereciam a prática do esporte foram contatados, com objetivo de solicitar o contato de pais e/ou responsáveis dos atletas adolescentes. Diante disso, foi possível explicar os objetivos do estudo, sendo encaminhado a eles, por *e-mail*, o formulário com os instrumentos desenvolvido pela ferramenta do Google Forms, como também o Termo De Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e o Termo De Assentimento Livre Esclarecido (TALE). Só participaram da pesquisa, os adolescentes que receberam autorização dos pais, por meio do TCLE, além de concordarem com o TALE, em relação aos participantes adultos, só participaram aqueles que concordaram como TCLE.

Tabela 1. Índices de ajustes para os diferentes modelos do 5C's

Modelos	χ^2	Gl	<i>P</i>	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA (IC 90%)
Unidimensional	3374.44	284	<.001	11.88	.58	.61	.18 (.18 – .19)
Dois fatores correlacionados (positivo e negativo)	536.34	298	<.001	1.79	.88	.87	.05 (.04 – .06)
Três fatores correlacionados	3347.48	1428	<.001	2.34	.58	.61	.18 (.18 – .19)
Seis fatores correlacionados	398.79	284	<.001	1.40	.94	.94	.04 (.03 – .04)

Nota. χ^2 =Chi-square; df=degrees of freedom; CFI=Comparative Fit Index; TLI=Tucker-Lewis Index; RMSEA=Root Mean Square Error Approximation.

Análises de dados

Com base no objetivo da pesquisa, foram empregadas Análise Fatorial Confirmatória (AFC), Análise Fatorial Confirmatória Multigrupo (AFCMG), *t* de Student e coeficiente de correlação de Pearson. A AFC foi utilizada com método de estimação mínimos quadrados ponderados robusto (WLSMV), usando como parâmetro os índices $\chi^2/gl \leq 3$, *Root-Mean-Square Error of Approximation* (RMSEA) $\leq .08$, *Comparative Fit Index* (CFI) $\geq .9$ e *Tucker-Lewis Index* (TLI) $\geq .9$ (Brown, 2014). Tais análises foram realizadas no software RStudio na linguagem R, por meio do pacote Lavaan. Para analisar a consistência interna foram utilizados dois coeficientes: alfa de Cronbach e ômega McDonald, considerando valores iguais os acima de .7 (Cunha et al., 2016).

A invariância dos parâmetros dos itens foi avaliada por meio do método de AFCMG, com a finalidade de testar os modelos configural (fixados o número de itens e fatores), métrico (fixado as cargas fatoriais) e escalar (fixado os interceptos), para grupos considerando a amostra de participantes do sexo feminino e masculino. Para a interpretação das análises foram considerados a variabilidade dos índices RMSEA, CFI ($\Delta CFI > .01$), McDonald's ($\Delta \text{McDonald}'s > .02$) e Gamma-hat ($\Delta \text{Gamma-hat} > .001$) (Cheung & Resnold, 2002).

As diferenças entre os sexos em relação aos fatores de autocompaixão foram verificadas por meio de testes de comparação de média, empregando o *t* de Student, com os resultados sendo interpretados pelo tamanho de efeito por meio do *d* de Cohen: 0 a .2 (baixos), .2 a .5 (medianos), acima de .5 (altos) (Cohen, 1988). Por fim, para estimar a relação das dimensões da autocompaixão com a confiança e a capacidade de trabalho em equipe, para a interpretação da magnitude dos coeficientes de correlação foram adotados os seguintes valores: .10 a .29 (baixa),

.30 a .49 (moderada) e $\geq .50$ (elevada) (Miles & Shevlin, 2001). As análises foram realizadas no *software* Jamovi.

Resultados

Os resultados da AFC são apresentados na Tabela 1. Sendo possível verificar os índices de ajustes para cada um dos modelos, com exceção do modelo hierárquico que não convergiu.

Conforme observado na Tabela 1, os resultados da AFC sugerem a estrutura de seis fatores como mais adequada, conforme o estudo original e de adaptação da escala, uma vez que os índices de ajuste demonstraram valores mais satisfatórios em comparação com os outros modelos $\chi^2 (284)=398.79$, $p < .001$; TLI=.94, CFI=.94, RMSEA=.04 (IC 90% .03-.04). Na Tabela 2 é possível observar os valores de cargas fatoriais dos itens, que ficaram iguais ou acima de .52, como também os resultados da consistência interna dos fatores que apresentaram níveis de precisão acima de .70.

Uma vez verificadas as evidências de validade com base na estrutura interna da SCS para jovens atletas, estimou-se indicadores de invariância do modelo de medida em relação aos atletas do sexo feminino e masculino. Os resultados que podem ser observados na Tabela 3, sugerem a equivalência do modelo de seis fatores para avaliar os dois grupos de atletas, uma vez que índices de ajustes não foram comprometidos a respeito do modelo prévio, ou seja, a variabilidade dos índices ficou dentro do esperado ($\Delta CFI < .01$ e $\Delta \text{McDonald}'s < .02$), exceto nos valores de $\Delta \text{Gamma-hat}$, que apresentou diferença maior que .001 entre o modelo métrico e escalar.

A partir da análise do *t* de Student, as diferenças entre os sexos foram exploradas, sendo observados médias significativas mais altas do sexo feminino em relação aos fatores de polo negativo: isolamento (2.95_{feminino}; 2.63_{masculino}, $p < .01$, $d = .31$) e

Tabela 2. Cargas fatoriais, consistência interna e correlações entre fatores (N=308)

Item	Fator 1	Fator 2	Fator 3	Fator 4	Fator 5	Fator 6
1		.45				
2						.71
3			.52			
4				.75		
5	.64					
6						.71
7			.61			
8		.68				
9					.72	
10			.61			
11		.66				
12	.74					
13				.70		
14					.71	
15			.73			
16		.65				
17					.67	
18				.70		
19	.66					
20						.80
21		.74				
22					.71	
23	.69					
24						.56
25				.73		
26	.63					
F2	-.18	-				
F3	.81	.20	-			
F4	-.06	.84	.22	-		
F5	.95	-.04	.87	-.14	-	
F6	-.16	.94	.09	.97	-.18	-
Alfa	.81	.78	.71	.81	.79	.78
ômega	.81	.78	.71	.81	.79	.79

Nota. Fator 1=Bondade consigo; Fator 2=Autocrítica severa; Fator 3=Senso de humanidade; Fator 4=Isolamento; Fator 5=*Mindfulness*; Fator 6=Sobre identificação.

Tabela 3. AFCMG para atletas femininos (n=169) e masculinos (n=139)

Modelo	$\chi^2(df)$	χ^2/df	RMSEA	CFI	Mc	GH
Configural	991.07(568)	1.74	.070	.931	.500	.904
Métrico	1003.44(588)	1.70	.061	.932	.507	.905
Escalar	1051.85(659)	1.59	.062	.936	.526	.910

Nota. AFCMG=Análise Fatorial Confirmatório Multigrupo; χ^2 =Chi-square; df=degrees of freedom; CFI=Comparative Fit Index; RMSEA=Root Mean Square Error Approximation; Mc=McDonald; GH=Gamma hat.

sobre identificação (3.16_{feminino}; 2.93_{masculino}, $p<.04$, $d=.23$). Enquanto nos polos positivos, as médias significativas mais altas foram do sexo masculino: bondade consigo (3.24_{masculino}; 3.05_{feminino}, $p<.05$, $d=-.23$) e *mindfulness* (3.47_{feminino}; 3,28_{masculino}, $p<.06$, $d=-.21$).

Os resultados da correlação de Pearson sugeriram relações significativas entre a capacidade de trabalho em equipe e os polos positivos da autocompaixão: bondade consigo ($r=.27$, $p<.001$), senso de humanidade ($r=.21$, $p<.001$) e *mindfulness* ($r=.31$, $p<.001$). A confiança obteve-se correlação positiva significativa com os fatores positivos da autocompaixão: bondade consigo ($r=.28$, $p<.001$),

senso de humanidade ($r=.20$, $p<.001$) e *mindfulness* ($r=.30$, $p<.001$). Adicionalmente, a confiança apresentou relação significativamente negativa com os polos negativos da autocompaixão: autocrítica severa ($r=-.21$, $p<.001$), isolamento ($r=-.27$, $p<.001$) e sobre identificação ($r=-.26$, $p<.001$).

Discussão

A presente pesquisa teve como objetivo investigar as propriedades psicométricas da SCS em amostras de jovens atletas, buscando analisar a estrutura interna, invariância de medida para os atletas femininos e masculinos, além da relação

com outras variáveis (trabalho em equipe e confiança). Em geral, os resultados indicaram uma estrutura de seis fatores, corroborando a proposta original da escala, com índices de ajustes adequados, sugerindo sua aplicabilidade para a amostra específica, bem como demonstrou ser uma medida equivalente entre os atletas femininos e masculinos. Ademais, os resultados da correlação indicaram que as variáveis, trabalho em equipe e confiança, apresentaram associações positivas com os polos positivos da autocompaixão, ou seja, quando o atleta apresenta características do trabalho em equipe (e.g. colaboração, cooperação) e de confiança, também tende a expressar as características da autocompaixão, a saber: bondade consigo, senso de humanidade e *mindfulness*. Em contrapartida, os resultados demonstraram que quando há falta de confiança os polos negativos (autocrítica severa, isolamento e sobre identificação) podem ficar mais evidentes.

Os resultados referentes à estrutura interna demonstram ajustamento adequado dos dados disponíveis a estrutura de seis fatores (bondade consigo, autocrítica severa, senso de humanidade, isolamento, *mindfulness* e sobre identificação), em comparação aos outros modelos investigados, a saber: unidimensional, dois fatores (positivo e negativo) e três fatores. Os resultados são semelhantes à estudos anteriores que também buscaram comparar estes modelos (Neff et al., 2018; Pfattheicher et al., 2017). Portanto, corroboram a proposta original de que os polos são avaliados de maneira independente (Neff, 2003).

Os resultados demonstraram semelhança com outras pesquisas que buscaram estimar evidências baseadas na estrutura interna de versões adaptadas da SCS, a saber, versão italiana (Veneziani et al., 2017), francesa (Kotsou & Leys, 2016), portuguesa (Castilho & Gouveia, 2011; Castilho et al., 2015), brasileira (Souza & Hutz, 2016) e as propriedades psicométricas estimadas junto a amostra composta por adolescentes (Cunha et al., 2015; Neff et al., 2021). Em relação aos achados das propriedades psicométricas iniciais no Brasil, os índices de ajustes ficam próximo dos achados da presente pesquisa, o que sugere a aplicabilidade da SCS em amostras brasileiras gerais (Souza & Hutz, 2016) e específicas, por

exemplo, em jovens atletas brasileiros. Adicionalmente, no que diz respeito a consistência interna da escala, estimada pelo alfa de Cronbach e ômega de McDonald, os resultados sugeriram valores considerados satisfatórios, por consequência, demonstrando níveis baixos de erros em relação a estimativa dos escores dos respondentes nos fatores que compõem a estrutura interna (Cunha et al., 2016).

A partir da AFCEMG, foi possível observar que a SCS apresentou ser equivalente para avaliação de atletas femininos e masculinos, pois os resultados apresentaram estabilidade quanto a estrutura fatorial (configural), peso das cargas fatoriais (métrico) e interceptos dos itens (escalar), quando controlado o nível de escore fatorial entre os subgrupos (Sass, 2011). Tais resultados indicam a potencialidade do instrumento em realizar análises de comparação de média entre os grupos, o que possibilitou a presente pesquisa investigar as possíveis diferenças dos fatores de autocompaixão, visto que as diferenças encontradas não estariam impostas ao instrumento, ao presumir que ele mede a variável da mesma forma em todos os grupos (Milfont & Fisher, 2010). Além disso, ao identificar que os escores da autocompaixão são invariantes entre atletas femininos e masculinos, os resultados sugerem que a configuração e os parâmetros dos itens da SCS são estáveis em amostras com perfis diferentes (Vandenberg & Lance, 2000).

Alguns pesquisadores (e.g. Awamleh, 2020; Crozier et al., 2019; Ferguson et al., 2014; Reis et al., 2015; Sutherland et al., 2014) defendem a importância do estudo da autocompaixão no contexto esportivo, uma vez que ter autocompaixão favorece o desenvolvimento de características positivas (autonomia, confiança, propósito de vida). No entanto, apesar desse construto ser essencial para os atletas, sejam eles jovens (Crozier et al., 2019; Jeon et al., 2016) adultos ou master (Homan, 2016; Makepeace et al., 2021), bem como nos diferentes do contexto competitivo (Walton et al., 2020) ou não competitivo (Hamel et al., 2021; Semenchuk et al., 2018), a literatura não apresenta esforços para disponibilizar instrumentos com evidências de validades especificamente para o esporte. Nesse sentido, ao demonstrar evidências da

potencialidade de uma escala em avaliar a autocompaixão em jovens atletas a presente pesquisa contribui com profissionais e pesquisadores da área esportiva, visto que apresenta as primeiras investigações das propriedades psicométricas para uma avaliação da autocompaixão em atletas brasileiros. Dessa forma, publicizando a potencialidade da ferramenta em compor novas pesquisas e processos de avaliação que tenham como objetivo final o desenvolvimento de estratégias e intervenções, com foco em regulação emocional, enfrentamento de fracassos e estressores, bem como no desenvolvimento de comportamentos adaptativos que promovam resultados positivos na prática esportiva (Hoar et al., 2006; Mosewich et al., 2014; Reis et al., 2015).

Conforme apontado por Garcia e Borsa (2016) pesquisas dessa natureza se fazem necessárias uma vez que uma das maiores dificuldades encontradas pelos psicólogos do esporte brasileiros corresponde à falta de evidências científicas que assegurem a adequação/utilização de instrumentos psicológicos no contexto esportivo. Essa problemática fica ainda mais evidente quando parte dos profissionais recorrem aos instrumentos construídos para outros contextos da psicologia ou a instrumentos sem a devida adaptação à cultura brasileira. A falta de conhecimento sobre as propriedades psicométricas no contexto esportivo também limita o desenvolvimento científico da psicologia do esporte, uma vez que as evidências de validade obtidas em outros contextos, ou com diferentes faixas etárias, não se estendem automaticamente ao contexto esportivo e a todas as etapas do desenvolvimento (Pesca et al., 2019). Desta forma, as inferências científicas realizadas a partir dos escores de instrumentos sem as devidas evidências de validade não podem ser consideradas confiáveis (American Educational Research Association et al., 2014).

Em conformidade às essas necessidades da área, foi possível observar relações significativas entre a autocompaixão e outras variáveis relevantes ao contexto esportivo, os resultados evidenciam que a autocompaixão, a confiança e o trabalho em equipe compartilham variância entre si, isto é, quando o atleta apresenta níveis de confiança e capacidade de trabalho em equipe, seu

nível de bondade, senso de humanidade e *mindfulness* tendem a ser mais elevados promovidos e vice-versa. Tais resultados corroboram com a fundamentação teórica, uma vez que a autocompaixão está associada com níveis baixos de uma autoavaliação negativa e comparação, o que facilita a confiança e o trabalho em equipe dos atletas (Mosewich et al., 2011; Sutherland et al., 2014). Resultados que sugerem as primeiras evidências de validade com base na relação com variáveis externas a SCS no contexto esportivo brasileiro (American Educational Research Association et al., 2014).

Os resultados do *t* de Student permitiram observar os níveis de autocompaixão, fazendo uma comparação entre os sexos feminino e masculino, indicando que os atletas masculinos tendem a ser mais generosos e bondosos consigo, além de demonstrar atenção plena e abertura para o momento presente. Enquanto as atletas femininas apresentaram níveis mais altos nos polos negativos da autocompaixão (isolamento e sobre identificação), sugerindo que são mais duras consigo, vivenciando uma pressão interna e com sofrimento. Tais resultados corroboram estudos anteriores (e.g. Castilho et al., 2015; Yarnell et al., 2015), que demonstraram que pessoas do sexo masculino tendem a ser mais capazes de conter seus sofrimentos com consciência plena, sensação de calor e conexão, quando comparado com o feminino, corroborando com os achados da presente pesquisa.

Sabe-se que a literatura disponibiliza vários estudos referentes a autocompaixão e seus benefícios, além dos impactos na vida dos atletas, por exemplo, a níveis mais alto de autonomia, controle emocional e a menores níveis de medo, fracasso, frustrações (Ferguson et al., 2014; Mosewich et al., 2011; Reis et al., 2015; Sutherland et al., 2014), o que faz compreender que a autocompaixão está associada a comportamentos e características positivas, diminuindo e minimizando comportamentos desadaptativos e características negativas. Na mesma direção, sugere-se que a autocompaixão está relacionada com índices menores de depressão, ansiedade, estresse (Bluth & Blanton, 2015; Marsh et al., 2018), menos envolvimento com comportamento auto lesivo (Xavier et al., 2016) e menor probabilidade de substâncias (Tanaka et al., 2011).

Alguns estudos qualitativos demonstram preocupações sobre a autocompaixão no esporte, uma vez que pode ser considerado desafiador, especialmente para aqueles que compreendem a prática como algo que precisa de pressão, domínio, agressão (Ferguson et al., 2015; Reilly et al., 2014; Sutherland et al., 2014). Diante disso, vários estudos indicaram os benefícios de abordar a autocompaixão no esporte (Crozier et al., 2019; Ferguson et al., 2014; 2015; Hoar et al., 2006; Mosewich et al., 2011). Adicionalmente, o presente estudo indicou a adequação de um instrumento de avaliação, bem como sua relação com construtos positivos relevantes ao contexto esportivo, como a capacidade de trabalho em equipe e confiança. Ao proporcionar uma ferramenta para avaliar o construto, os pesquisadores Mosewich et al. (2019) destacaram também a necessidade de realizar estratégias de reflexão sobre os desafios de adotar uma postura mais bondosa e generosa consigo.

Cabe salientar a relevância do construto autocompaixão em atletas durante o período da pandemia da COVID-19, pensando que a coleta aconteceu quando ainda havia medidas de isolamento e distanciamento social. Em um estudo realizado por Reis et al. (2015), os autores verificaram que eventos negativos, que provocam estresse estão associados com uma baixa autocompaixão, enquanto aqueles que vivenciam tais situações de maneira mais saudáveis tendem a ter níveis mais altos de autocompaixão. Ao referir-se a pandemia, nesses casos, pensa-se em desafios a serem superados como restrições, dificuldade para treinamentos, falta de financiamento para manutenção dos projetos esportivos, entre outros. Diante disso, recomenda-se aos profissionais das áreas educativa, esportiva e cultural, a busca pela compreensão de como a autocompaixão se desenvolve dentro dos espaços de atividades (e.g. centros esportivos, escolas, projetos sociais, entre outros), assim como ela poderia ser desenvolvida entre os atletas pensando no período pós pandemia, com objetivo de realizar uma prevenção psicológica e social, além de aprimorar o desempenho e bem-estar.

Considerações finais

A presente pesquisa buscou investigar as evidências de validade da SCS em uma amostra

de jovens atletas, sugerindo a aplicabilidade para o contexto esportivo. Além de indicar a relação da autocompaixão com a confiança e o trabalho em equipe, proporcionando uma ferramenta útil para estratégias de enfrentamento de eventos negativos, consequentemente, auxiliando na promoção do desempenho e de resultados positivos.

Apesar dos achados, a presente pesquisa limita-se a uma idade específica e participantes de esportes competitivos. Portanto, recomenda que futuros estudos busquem verificar se SCS é um instrumento capaz de avaliar a autocompaixão em atletas com idades superiores a 24 anos, além de expandir a amostra para praticantes de exercícios físicos (não competitivos), partindo do pressuposto que a autocompaixão influencia de maneira positiva a maneira como as pessoas se relacionam com a prática de esporte não competitivo e também o exercício físico. Destaca-se ainda a amostra, acessada por meio de formulário online, sendo uma amostra não probabilística, suscetível à influência de vieses de resposta, dessa forma, recomenda-se a aplicação da SCS em novos estudos, aplicando métodos como desajustabilidade social e aquiescência, com intuito de controle destes vieses.

Referências

- Adam, M. E. K., Eke, A. O., & Ferguson, L. J. (2021). "Know that you're not just settling": Exploring women athletes' self-compassion, sport performance perceptions, and well-being around important competitive events. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 43*, 268-278. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0196>
- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences, 166*, 110167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110167>
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & the National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for Educational & Psychological Testing*. Author.
- Anderson-Butcher, D., Wade-Mdivanian, R., Paluta, L., Lower, L., Amorose, A., & Davis, J. (2014). *OSU LiFE sports 2013 annual*

- report. College of Social Work, The Ohio State University.
- Awamleh, A. A. (2020). Self-compassion of athletes during times of COVID-19 pandemic. *Sport Science*, 96-102.
<https://www.sposci.com/PDFS/BR14S1/04%20CL%2015%20AA.pdf>
- Barczak, N., & Eklund, R. C. (2020). The moderating effect of self-compassion on relationships between performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 256-268.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511620>
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Brown, T. A. (2014). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Press.
- Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011). Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, (54), 203-230.
- Castilho, P., Gouveia, J. P., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. *Journal of clinical psychology*, 71(9), 856-870.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22187>
- Cancela, J. M., Ayán, C., Vila, H., Gutiérrez, J. M., & Gutiérrez-Santiago, A. (2017). Validez de Constructo del Cuestionario Internacional de Actividad Física en Universitarios Españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 52(3), 5-14.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.01>
- Ceccarelli, L. A., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M., & Strachan, S. M. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in Psychology*, 10, 1564.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01564>
- Cheung, G. W. & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255.
https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_5
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
https://pdfs.semanticscholar.org/8a63/fbe0f2f02488b45474cd316fd510800cd470.pdf?_ga=2.242630914.1606770969.1598280692-82784867.1598280692
- Crozier, A. J., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152-155.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.005>
- Cunha, C. M., Neto, O. P. A., & Stackfleth, R. (2016). Main psychometric evaluation methods of measuring instruments reliability. *Revista de Atenção à Saúde*, 14(49), 98-103.
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V., & Schanche, E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample. *Nordic Psychology*, 68(1), 58-72.
<http://dx.doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203>
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(2), 203-216.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and

- eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263-1280.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9558-8>
- Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Propriedades Psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 679-687.
<https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400007>
- Fontana, M. S., Fry, M. D., & Cramer, E. (2017). Exploring the relationship between athletes' perceptions of the motivational climate to their compassion, self-compassion, shame, and pride in adult recreational sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 101-111.
<https://doi.org/10.1080/1091367X.2017.1278698>
- Garcia, R. P., & Borsa, J. C. (2016). A prática da avaliação psicológica em contextos esportivos. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1549-1560. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.4-20>
- Hamel, K., McCague, H., & Osminin, I. (2021). Integrating mindfulness in fitness classes: self-compassion and mental health outcomes in a pilot study featuring longitudinal mediational analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-19.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1934713>
- Hilliard, R. C., Redmond, L. A., & Watson, J. C. (2019). The relationships among self-compassion, stigma, and attitudes toward counseling in student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3), 374-389.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0027>
- Hoar, S., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2006). A review of coping in sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 47-90). Nova Science.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
<https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Hysmans, Z., & Clement, D. (2017). A preliminary exploration of the application of self-compassion within the context of sport injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39, 56-66.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0144>
- Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D., & Holt, N. L. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The Sport Psychologist*, 31(4), 317-331.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0147>
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
<https://doi.org/10.1177/0033294116658226>
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *PloS one*, 11(4), e0152880.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152880>
- Makepeace, T., Young, B. W., & Rathwell, S. (2021). Masters athletes' views on sport psychology for performance enhancement and sport lifestyle adherence. *The Sport Psychologist*, 35(3), 200-212.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2020-0110>
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents - a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Mazahreh, J., & Al Awamleh, A. (2016). The relationship between mindfulness, self-compassion and the level of skill performance of gymnastics players. *Sport Science*, 9(2), 29-33.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24943.15521>
- Martínez-Alvarado, J. R., García, F. G., Palacios, L. H. A., & Rodríguez, A. G. M. (2019). Traducción y Validación del Colletive Efficacy Questionnaire for Sports (CEQS) en Desportistas Mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 54(1), 47-55.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.01>
- Miles, J. N. V., & Shevlin, M. E. (2001). *Applying regression and correlates: A guide for students and researchers*. Sage Publication.

- Milfont, T. L. & Fisher, R. (2010). Testing measurement invariance across groups: Applications in cross-cultural research. *International Journal of Psychological Research*, 3, 111-121.
<https://doi.org/10.21500/20112084.857>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 103-123.
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., & Kowalski, K. C. (2014). Managing injury and other setbacks in sport: Experiences of (and resources for) high-performance women athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 182-204.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.766810>
- Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., McHugh, T. L. F., & Kowalski, K. C. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 235-243.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1557774>
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). Guilford Press.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92-105.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32(4), 371-392.
<https://doi.org/10.1002/per.2148>
- Pfattheicher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self-compassion and neuroticism. *European Journal of Personality*, 31(2), 160-169.
<https://doi.org/10.1002/per.2097>
- Pesca, A. D., Frischknecht, G., & Peixoto, E. M. (2019). Avaliação Psicológica no Contexto do Esporte. In: M. N. Baptista, M. Muniz, C. T. Reppold, C. H. S. S. Nunes, L. F. Carvalho, R. Primi, A. P. P. Noronha, A. G. Seabra, S. M. Wechsler, C. S. Hutz, & L. Pasquali (Org.). *Compêndio de Avaliação Psicológica* (pp. 210-221). Editora Vozes.
- Razon, S., & Tenenbaum, G. (2014). Measurement in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 279-309). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/14251-013>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 18-25.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). Exploring self-compassion and versions of masculinity in men athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 368-379.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0061>
- Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2014). Men's self-compassion and self-esteem: the moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(1), 22.
<https://doi.org/10.1037/a0031028>
- Röthlin, P., Horvath, S., & Birrer, D. (2019). Go soft or go home? A review of empirical studies on the role of self-compassion in the competitive sport setting. *Current Issues in Sport Science (CISS)*.
https://doi.org/10.15203/CISS_2019.013
- Sass, D. A. (2011). Testing measurement invariance and comparing latent factor means

- within a confirmatory factor analysis framework. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29, 347-363.
<https://doi.org/10.1177/0734282911406661>
- Semenchuk, B. N., Strachan, S. M., & Fortier, M. (2018). Self-compassion and the self-regulation of exercise: Reactions to recalled exercise setbacks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(1), 31-39.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0242>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the Self-Compassion Scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172.
<https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Sutherland, L. M., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. (2014). Narratives of young women athletes' experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 6(4), 499-516.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2014.888587>
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Pagila-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887-898.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*, 3(1), 4-70.
<https://doi.org/10.1177/109442810031002>
- Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60-68.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.028>
- Vigna, A. J., Poehlmann-Tynan, J., & Koenig, B. W. (2018). Does self-compassion covary with minority stress? Examining group differences at the intersection of marginalized identities. *Self and Identity*, 17(6), 687-709.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1457566>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Plenum.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485.
<https://doi.org/10.1007/s12310-016-9197-9>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>