



Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas - EAPA Athlete Psychological Functioning - Interview Guide

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2008, 2009

rgomes@psi.uminho.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 29/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet

www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

X	Desenvolveu originalmente este instrumento
--	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 29/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

X	Originally developed this instrument
--	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
EAPA Versão completa 	7
EAPA 	8
Informação Demográfica 	8
Razões do Pedido e História do Problema 	9
Carreira Desportiva e Escolar/Profissional 	10
Motivos e Objetivos na Prática Desportiva 	11
Fontes de <i>Stress</i> e Estratégias de Confronto 	12
Família e Apoio Social 	13
Condição Desportiva Atual 	14
História Médica e Hábitos de Vida 	15
Finalização 	17
Diagnóstico e Planeamento da Intervenção 	18

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Cornelius, A. (2002). Introduction of sport psychology interventions. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 177-196). Boston: Allyn and Bacon.
- Cruz, J. F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- (*) Gomes, A. R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/8331>.
- Gomes, A. R. (2009). *Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas – EAPA, Versão Revista*. [Athlete Psychological Functioning - Interview Guide-Revised Version]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at]
- McIntyre, T. M. (1993). *A Entrevista de Avaliação Clínica: Um Guia Prático*. Braga: Universidade do Minho.
- Taylor, J., & Schneider, B. A. (1992). The sport-Clinical Intake Protocol: A comprehensive interviewing instrument for applied sport psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23(4), 318-325. https://nsuworks.nova.edu/cps_facarticles/512
- Vealey, R. S., & Garner-Holman, M. (1998). Applied sport psychology: Measurement issues. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 433-446). Morgatown: Fitness Information Technology.

(*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O presente guião de entrevista foi desenvolvido por Gomes (2008, 2009), tendo por base instrumentos similares de avaliação psicológica clínica (McIntyre, 1993) e de avaliação psicológica desportiva (Taylor & Schneider, 1992; Vealey & Garner-Holman, 1998) bem como indicações da literatura sobre os fatores psicológicos envolvidos no rendimento e bem-estar dos atletas (Cornelius, 2002; Cruz, 1996).

O instrumento tem por **objetivo** ajudar o psicólogo a **recolher dados** sobre o/a atleta num primeiro contacto de avaliação psicológica que possa, por um lado, **clarificar** a problemática apresentada pelo(a) atleta e, por outro, **levantar** e **formular** hipóteses de intervenção posteriores.

Assim, são **sete** as áreas exploradas ao longo da entrevista: (1) razões do pedido e história do problema, (2) carreira desportiva e escolar/profissional, (3) motivos e objetivos na prática desportiva; (4) fontes de *stress* e estratégias de confronto, (5) família e apoio social, (6) condição desportiva atual, e (7) história médica e hábitos de vida.

No final das seis temáticas de avaliação, são apresentadas uma série de **sugestões** acerca da finalização da avaliação e do planeamento da intervenção.

É importante realçar a preocupação existente da nossa parte em tentar incluir o maior número possível de fontes de informação relevantes acerca do funcionamento do(a) atleta. No entanto, será o **conhecimento prévio** do entrevistador acerca das especificidades evidenciadas pelo(a) praticante e a sua própria **sensibilidade** na seleção de informação relevante, que melhor poderão decidir quais as áreas a explorar e a "ignorar". Em termos práticos, isto significa que nem todos os domínios podem ser objeto de análise pelo entrevistador, decorrendo da avaliação que este faz da problemática apresentada pelo(a) atleta.

Deste modo, introduz-se uma maior **flexibilidade** no uso do guião de entrevista, procurando-se torná-lo o mais adaptado às diferentes situações e problemáticas com que se depara o profissional de psicologia a intervir em contextos desportivos.

| EAPA | Versão completa |

1. Informação Demográfica
2. Dados do (a) Atleta
3. Razões do Pedido e História do Problema
4. Carreira Desportiva e Escolar/Profissional
5. Motivos e Objetivos na Prática Desportiva
6. Fontes de *Stress* e Estratégias de Confronto
7. Família e Apoio Social
8. Condição Desportiva Atual
9. História Médica e Hábitos de Vida
10. Finalização
11. Diagnóstico e Planeamento da Intervenção

| EAPA |

| Informação Demográfica |

Identificação do Psicólogo _____

Data(s) da realização da entrevista de avaliação ____ / ____ / ____
____ / ____ / ____

| Dados do(a) Atleta |

Nome _____ Idade _____

Morada _____

Código postal ____ / ____ Localidade _____

Contacto _____

Nome do pai _____ Idade _____

Habilitações literárias _____ Profissão _____

Nome da mãe _____ Idade _____

Habilitações literárias _____ Profissão _____

Número de Irmãos(as) _____

Clube _____ Modalidade _____

Divisão _____ Posição / Posto específico _____

Escalão competitivo _____

Nº de anos de prática em competições oficiais _____

Nº médio de horas de treino por semana _____

Nº médio de jogos nacionais por ano _____

Nº médio de jogos internacionais por ano _____

| Razões do Pedido e História do Problema |

Nesta secção é pretendido averiguar quais os **motivos** que suscitaram o pedido de ajuda por parte do atleta, esclarecendo o problema e a sua gravidade, as consequências na vida desportiva e pessoal e o significado atribuído.

Assim, é importante recolher dados sobre:

- a) Razões do pedido de ajuda;
- b) História do problema (e.g., início, evolução, circunstâncias de ocorrência e generalização);
- c) Consequências pessoais e desportivas do problema;
- d) Estratégias utilizadas para lidar e tentar resolver o problema.

Nota: Nesta fase inicial da entrevista, é importante a empatia, congruência e sensibilidade do psicólogo na exploração de temas delicados para o/a atleta, de modo a compreender-se convenientemente a problemática apresentada.

Exemplo de questões

1. O que o trouxe aqui? Diga-me algo mais sobre o seu problema.
2. Quer esclarecer-me melhor o problema? Quando ocorreu a primeira vez? E a última? Teve períodos sem ocorrência? Quanto tempo?
3. Como se sentiu quando ocorreu o problema?
4. O que fez para tentar resolver o problema?
5. Quais as consequências do problema e de que modo o estar a afetar?
6. Quais as razões que lhe parecem provocar o problema?

| Carreira Desportiva e Escolar/Profissional |

Nesta parte da entrevista, pretende-se recolher dados que permitam um melhor **conhecimento** do(a) atleta, não só do ponto de vista desportivo, mas também no desempenho de outros papéis de vida.

Quando o/a atleta **concilia o desporto** com outra atividade, o entrevistador deve estar particularmente atento às exigências que lhe são colocadas, a forma como resolve os possíveis conflitos e as consequências no rendimento desportivo.

Assim, é importante recolher dados sobre:

- a) Número de anos de prática desportiva e percurso enquanto atleta;
- b) Número de anos e percurso no atual clube;
- c) Competições desportivas mais importantes;
- d) Principais títulos e classificações obtidas;
- e) Desempenho e eficácia na realização das outras atividades.

Exemplo de questões

- 1. Há quanto tempo pratica este desporto?
- 2. Como entrou para esta modalidade? Alguém o aconselhou?
- 3. Como foi a sua progressão desportiva?
- 4. Quais os "pontos altos" e "baixos" da sua carreira? Quais as principais competições e resultados alcançados?
- 5. Para além do desporto, existe alguma atividade importante neste momento da qual dependa, seja em termos financeiros, pessoais ou educativos?
- 6. Quais as razões que o/a leva a realizá-las?
- 7. Qual a mais importante? Consegue conciliá-las? Como?
- 8. Quais os principais problemas que encontra no desempenho dessas atividades? Como os resolve?

| **Motivos e Objetivos na Prática Desportiva** |

Esta secção procura obter informações acerca do nível competitivo do atleta em termos dos **objetivos**, **motivação** e **expectativas** desportivas.

Assim, é importante recolher dados sobre:

- a) Razões e motivos para a prática desportiva;
- b) Objetivos e níveis de rendimento pretendidos a curto, médio e longo prazo;
- c) Expectativas para o futuro.

Exemplo de questões

1. Porque escolheu praticar esta modalidade?
2. Atualmente, porque continua a fazer este desporto?
3. Quais são os seus objetivos ou metas pessoais neste momento? E para esta época? E para o futuro?
4. Que resultados espera obter este ano na sua equipa? (questão mais aplicável no caso de atletas de modalidades coletivas)
5. Que tipo de indicadores utiliza para avaliar o seu rendimento desportivo?
6. Para si, o que significa ter um bom rendimento?
7. Para si, o que significa ter sucesso desportivo?
8. Qual o seu “sonho”, no futuro, enquanto atleta?

| Fontes de *Stress* e Estratégias de Confronto |

O objetivo desta secção é averiguar a perceção do(a) atleta acerca das principais **fontes de *stress*** com que se depara no seu dia-a-dia pessoal e desportivo. Associada a esta exploração, devem ser analisadas as estratégias de confronto utilizadas para tentar lidar com as dificuldades e exigências referidas. Para tal, é importante clarificar com o/a atleta o que se entende por *stress*: "conjunto de fatores associados à prática desportiva e/ou outros domínios de vida do/a atleta que alteram o seu modo habitual de funcionamento e que podem levar a consequências mais ou menos positivas no modo como o atleta pensa, se sente e se comporta".

É importante recolher dados sobre:

- a) Principais fontes de *stress* e pressão na vida pessoal e desportiva;
- b) Estratégias utilizadas para lidar com essas situações.

Exemplo de questões

1. Quais são as principais fontes de *stress*/pressão que sente na sua vida pessoal e desportiva?
2. O que fez para lidar com essas situações (ex: o que pensa, como se sente, etc.)?
3. É capaz de me descrever uma situação que lhe tenha gerado elevados níveis de *stress*, pressão ou ansiedade, durante uma competição/prova que tenha realizado?
4. Descreva-me o que fez e o que pensou para ultrapassar e lidar com essa situação.

| Família e Apoio Social |

O objetivo desta secção, é averiguar as principais **fontes de apoio social** que o/a atleta tem ao seu dispor e a forma como as **utiliza**. Por outro lado, procura-se verificar a **importância** atribuída aos diferentes sistemas de ajuda e o **modo** como foram importantes ao longo da carreira desportiva.

Assim, deve ser recolhida informação sobre:

- a) Papel da família e outros significativos;
- b) Utilização do apoio social;
- c) Relacionamentos interpessoais fora do contexto familiar, ao nível pessoal e desportivo.

Exemplo de questões

1. Quais as pessoas mais importantes para si, em termos pessoais e desportivos?
2. Como descreve o seu relacionamento com essas pessoas? Como é que elas encararam o facto de ser atleta? Apoiam-no?
3. Como é a relação com os seus colegas de equipa? Costuma realizar atividades com eles fora do clube? Em que momentos recorre a eles? De que forma é que estes foram e são importantes na sua carreira desportiva?
4. Como descreve o relacionamento com o seu treinador? De que modo ele foi e é importante para si? Costuma recorrer a ele para resolver problemas?
5. De todas as pessoas que estivemos a falar, a quem recorre preferencialmente quando tem momentos menos bons no desporto? Sente-se satisfeito(a) com o apoio que tem dessas pessoas?

| Condição Desportiva Atual |

O objetivo desta parte da entrevista é possibilitar uma análise global acerca da condição e estado atual do atleta, obtendo-se indicações sobre as áreas que poderão estar a promover o seu problema.

Assim, é importante recolher dados sobre:

- a) Condição física e técnica;
- b) Condição mental e psicológica;
- c) Nível e rendimento competitivo.

Exemplo de questões

1. Enquanto atleta, como se sente nas seguintes áreas:
 - 1.1. Qualidade e quantidade do treino;
 - 1.2. Capacidade técnica e aspetos táticos do seu desporto;
 - 1.3. Condição física e recuperação do esforço dos treinos e competições;
 - 1.4. Satisfação com as condições materiais do treino, plano de competição e equipamentos utilizados;
 - 1.5. Satisfação com as condições financeiras (mais aplicável a atletas profissionais).
2. Como se sente mentalmente nas seguintes áreas:
 - 2.1. Autoconfiança nos treinos e competições;
 - 2.2. Ansiedade/"nervosismo" nos treinos e competições;
 - 2.3. Motivação nos treinos e competições;
 - 2.4. Pensamentos e sentimentos antes, durante e após as competições.
3. Como se sente do ponto de vista competitivo/desportivo:
 - 3.1. Nível de rendimento competitivo atual (regional, nacional, internacional);
 - 3.2. Rendimento nesta fase da época competitiva (se possível, confrontar com estatísticas e/ou outros indicadores objetivos).

| História Médica e Hábitos de Vida |

Nesta secção procura-se recolher dados acerca do estado de saúde do(a) atleta, no sentido de **isolar** eventuais **causas físicas** para o problema apresentado. O entrevistador deve estar particularmente **atento** às áreas relacionadas com o cansaço, lesões, alterações nos padrões de sono e de alimentação e a forma como estas **influenciam** o rendimento desportivo.

A recolha de informação deve contemplar as seguintes áreas:

- a) História e estado de saúde;
- b) Lesões e efeitos no rendimento desportivo atual;
- c) Hábitos alimentares;
- d) Padrões de sono;
- e) Uso e/ou abuso de substâncias.

Exemplo de questões

1. Como descreve o seu estado de saúde atualmente, ao nível físico e mental?
2. Quando foi o último exame médico? Que resultados obteve?
3. Teve lesões no passado? E atualmente? Que tipo? Qual o tempo de recuperação?

Nota: Se forem descritas lesões, analisar o grau de impacto no rendimento desportivo (ex: De que forma é que as lesões afetam atualmente o seu rendimento desportivo?)

4. Teve alterações de peso ultimamente? Tem apetite e vontade de comer? Se não, desde quando houve perda ou diminuição?

Nota: Se forem descritas alterações de peso/apetite, analisar o grau de impacto no rendimento desportivo (ex: A forma como se alimenta influencia o seu rendimento, tanto nos treinos como nas competições? De que forma?)

5. Sente-se mais cansado do que habitualmente? De que forma?

Nota: Se forem descritas alterações do estado de forma física, analisar o grau de impacto no rendimento desportivo (ex: Que razões encontra para o maior cansaço? Qual a influência no seu rendimento desportivo?)

6. Como tem dormido ultimamente? Tem dificuldades em adormecer? Houve alguma alteração nos seus padrões de sono? Desde quando?

Nota: Se forem descritas alterações de sono, analisar o grau de impacto no rendimento desportivo (ex: Antes de adormecer, que tipo de pensamentos costuma ter? Costuma acordar durante a noite? Se sim, que tipo de pensamentos costuma ter? Desde quando? Tem tido algum sonho ultimamente de forma sistemática? Se sim, sente-se à vontade para o descrever? Sente que as dificuldades de sono estão a afetar o rendimento desportivo? De que modo?)

7. Costuma ingerir algum tipo de droga (ex: fumar, beber, tomar medicamentos não receitados, etc.)? Quais as razões da utilização dessas drogas? Que quantidade toma?

Nota: Se for descrito o uso destas substâncias, analisar o grau de impacto no rendimento desportivo (ex: Qual a influência das drogas que referiu no seu rendimento desportivo?)

| Finalização |

Nesta fase, o psicólogo deve **incentivar** o/a atleta a colocar **questões** sobre eventuais dúvidas e referir aspetos que não tenham sido abordados durante a entrevista.

Tendo em conta que pode ser necessário levar a cabo mais de uma consulta de avaliação, o psicólogo deve efetuar no final do primeiro encontro e início da segunda sessão um pequeno resumo (sumarização) da informação recolhida. Após a realização da entrevista, o psicólogo deve sintetizar toda a informação, focando os aspetos **fundamentais** do problema (áreas problemáticas).

Por último, deve expor o **planeamento do tratamento**, procurando verificar o acordo e motivação do(a) atleta para tal. Devem também ser discutidas as questões da duração da intervenção, periodicidade e horário das sessões, etc.

| Diagnóstico e Planeamento da Intervenção |

No final, o psicólogo deve formular **ideias/hipóteses** nos seguintes domínios: (a) razões e contingências do problema (quando e onde ocorre); (b) existência de padrões de ocorrência; (c) acontecimentos precipitantes, (d) consequências ao nível pessoal e desportivo, e (e) pistas para a intervenção futura.

Se **necessário** e, para facilitar a organização da informação, o psicólogo tem ainda à disposição instrumentos psicológicos destinados a avaliar aspetos específicos do funcionamento do(a) atleta (ex: competências psicológicas, capacidade de controlo da ansiedade, níveis de motivação e formulação de objetivos, etc.), disponíveis na área de Psicologia do Desporto e do Exercício da Universidade do Minho (ver bibliografia recomendada). Por outro lado, a inclusão de mais indicadores de avaliação permite uma avaliação mais rigorosa sobre o nível global de funcionamento do(a) atleta (“linha de base”), servindo esta informação para posterior comparação entre o início da intervenção e a finalização da mesma.

Por último, esta organização, também deve ser utilizada no caso de existir a necessidade de **encaminhar** o/a atleta para serviços alternativos mais adequados.