



---

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

### Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2008, 2009

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)

---

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

[www.ardh.pt](http://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](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

<input checked="" type="checkbox"/>	Desenvolveu originalmente este instrumento
<input type="checkbox"/>	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](http://www.ardh.pt)

---

**Responsibility** of the Adaptation, Performance and Human Development group:

<input checked="" type="checkbox"/>	Originally developed this instrument
<input type="checkbox"/>	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 Stress 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](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 \_\_\_\_\_

Habilidades literárias \_\_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_

Nome da mãe \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Habilidades 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 percepção 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:

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

### **Exemplo de questões**

- Quais são as principais fontes de *stress/pressão* que sente na sua vida pessoal e desportiva?
- O que fez para lidar com essas situações (ex: o que pensa, como se sente, etc.)?
- 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?
- 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 aspectos específicos do funcionamento do(a) atleta (ex: competências psicológicas, capacidade de controle 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.