



---

## Entrevista de Avaliação Psicológica para Crianças e Jovens (EAP-CJ) Young Athletes Psychological Functioning - Interview Guide

**Autoria | Authorship**  
A. Rui Gomes & José Cruz  
2007  
[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)  
[www.ardh.pt](http://www.ardh.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:** 03/12/2025

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:

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

---

**Date of this version:** 03/12/2025

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:

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

## Índice

Versão em PORTUGUÊS   .....	3
Referências   .....	4
Descrição   .....	5
Condições de aplicação   .....	6
EAP-CJ   .....	7
Informação demográfica do(a) atleta   .....	7
Avaliação do clube, modalidade, equipa e treinador  .....	8
Experiência desportiva e percepção de competência   .....	10
Apoio familiar   .....	11
Stress e percepção de ameaça   .....	13

| Versão em **PORTUGUÊS** |

| Portuguese version |

## | Referências |

- (\*) Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2007a). Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 82-99). Braga: Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/7922>
- Gomes, A. R., & Cruz, J.F. (2007b). *Entrevista de Avaliação Psicológica para Crianças e Jovens (EAP-CJ)* [Young Athletes Psychological Functioning - Interview Guide]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92111>

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

## | Descrição |

O presente guião de entrevista, desenvolvido por Gomes e Cruz (2007a,b) tem por **objetivo** ajudar o psicólogo a **recolher dados** sobre o/a atleta num primeiro contacto de avaliação psicológica que possam, por um lado, **clarificar** a forma como a criança ou jovem está a vivenciar a atividade desportiva e, por outro, **levantar e formular** hipóteses de intervenção posteriores.

Assim, são **cinco** as áreas exploradas ao longo da entrevista: (1) informações pessoais e desportivas, (2) avaliação do clube, equipa, modalidade e treinador; (3) experiência desportiva e percepção de competência; (4) percepção de apoio de significativos, e (5) *stress* e percepção de ameaça.

É importante realçar a preocupação existente da nossa parte em tentar incluir o maior número possível de fontes de informação relevantes acerca da atividade desportiva das crianças e jovens. No entanto, será o **conhecimento prévio** do entrevistador acerca das especificidades evidenciadas pelo(a) praticante e pela própria modalidade, 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, decorrendo da avaliação que o entrevistador 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 com que se depara o profissional de psicologia a intervir em contextos desportivos.

## | Condições de aplicação |

### Antes da entrevista

- 1) Analisar a **aplicação** do guião de entrevista à modalidade e atleta(s) em causa, verificando a sua adequação e o tipo de situações ou exemplos desportivos que poderão ser utilizados para ajudar a compreender melhor as questões colocadas (ex: no futebol pode ser mais facilmente comprehensível dizer “ter um jogo” enquanto na natação fará mais sentido dizer “ter uma prova”);
- 2) Planear **20 a 30 minutos** por entrevista e evitar, nos casos de entrevistas múltiplas, situações de espera para outros atletas;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de adultos durante a realização da entrevista.

### Antes de iniciar as questões

1. Apresentar os **objetivos** da entrevista: “analisar a forma como os atletas avaliam, sentem e vivenciam o desporto que praticam”;
2. Explicar a natureza **confidencial e anónima** da recolha, tratamento e divulgação dos dados em linguagem suficientemente comprehensível para estas faixas etárias;
3. Antes de iniciar a entrevista, salientar ao atleta a possibilidade de colocar **dúvidas** sempre que não entender bem as questões efectuadas.

### Final da entrevista

- 1) No final da entrevista, reforçar a possibilidade do atleta **acrescentar informações** relevantes ou que não tenha mencionado durante a sua realização.

### | EAP-CJ |

Identificação do Psicólogo \_\_\_\_\_

Data da realização da entrevista: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Tempo de duração da entrevista: \_\_\_\_\_ minutos

#### | Informação demográfica do(a) atleta |

Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Nº de Irmãos \_\_\_\_\_

Clube \_\_\_\_\_ Tempo de presença neste clube \_\_\_\_\_ ano(s)

Modalidade \_\_\_\_\_ Tempo de prática desportiva \_\_\_\_\_ ano(s)

Escalão atual \_\_\_\_\_ Quais os escalões em que participaste neste clube?

Posição/posto específico – Especialidade desportiva/competitiva \_\_\_\_\_

#### Principais provas/competições disputadas

Torneios/Encontros \_\_\_\_\_ Campeonato/provas regionais \_\_\_\_\_

Campeonato/provas nacionais \_\_\_\_\_ Campeonato/provas internacionais \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_ (Quais?) \_\_\_\_\_

#### Principais títulos e classificações obtidas

Campeão regional \_\_\_\_\_ Campeão nacional \_\_\_\_\_ Campeão internacional \_\_\_\_\_

Outros (Quais?) \_\_\_\_\_

Número de internacionalizações: \_\_\_\_\_

Ano escolar atual: \_\_\_\_\_ Já reprovaste de ano? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

Nome do pai \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

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

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

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

Condição atual dos pais: Casados \_\_\_\_\_ Divorciados \_\_\_\_\_ Viúvo \_\_\_\_\_ Viúva \_\_\_\_\_

**Morada** \_\_\_\_\_

Código postal \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_

Contacto \_\_\_\_\_

## | Avaliação do clube, modalidade, equipa e treinador |

1. Como é que **decidiste** vir para este clube/modalidade?

- a) Foram os pais que falaram e incentivaram a vir para o clube \_\_\_\_\_
- b) Foi pelo prestígio, fama e conhecimento do clube / modalidade \_\_\_\_\_
- c) Foi por ouvir ou ver na comunicação social \_\_\_\_\_
- d) Foram os/as amigos(as) que falaram e incentivaram a vir para o clube \_\_\_\_\_
- e) Foi por um convite do clube ou do treinador(a) \_\_\_\_\_
- f) Foram outros familiares (ex: irmãos, tios, etc.) que falaram e incentivaram a vir para o clube \_\_\_\_\_
- g) Outra razão. Qual? \_\_\_\_\_

2. O que mais gostas e menos gostas no **clube**?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** no clube? Não \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_ O quê?  
\_\_\_\_\_

3. O que mais gostas e menos gostas nos **treinos**?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** nos treinos? Não \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_ O quê?  
\_\_\_\_\_

4. O que mais gostas e menos gostas nos **torneios/competições**?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** nos torneios/competições?

Não \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_ O quê?  
\_\_\_\_\_

5. O que mais gostas e menos gostas na **tua equipa**?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** na tua equipa? Não \_\_\_ Sim \_\_\_  
O quê? \_\_\_\_\_

6. O que mais gostas e menos gostas no teu **treinador**?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** no treinador? Não \_\_\_ Sim \_\_\_

O quê? \_\_\_\_\_

## | Experiência desportiva e percepção de competência |

7. Divertes-te nos **treinos**?

Muito \_\_\_\_ Mais ou menos \_\_\_\_ Nada \_\_\_\_

8. Divertes-te nos **torneios/competições**?

Muito \_\_\_\_ Mais ou menos \_\_\_\_ Nada \_\_\_\_

9. Como achas que **és** nesta modalidade?

Bom \_\_\_\_ Mais ou menos \_\_\_\_ Fraco \_\_\_\_

Porquê? \_\_\_\_\_

10. Queres **ser melhor** que os teus colegas ou isso não importa?

Ser melhor \_\_\_\_ Não importa \_\_\_\_

Porquê? \_\_\_\_\_

### | Apoio familiar |

11. Os teus pais **apoiam-te e gostam** que pratiques este desporto?

Sim \_\_\_\_ Mais ou menos \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

12. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te apoia mais, ou é igual?

Pai \_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_

13. Gostavas que eles te apoiasssem mais? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

14. Os teus pais costumam **assistir** aos teus treinos e torneios/competições?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Às vezes \_\_\_\_

15. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles vem mais vezes, ou é igual?

Pai \_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_

16. Gostavas que eles viessem assistir mais vezes? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

17. Os teus pais costumam **falar contigo** sobre como correram os treinos e os torneios/competições?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Às vezes \_\_\_\_

18. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles fala mais contigo sobre isso, ou é igual?

Pai \_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_

19. Gostavas que eles falassem mais vezes? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

20. Os teus pais costumam dar-te **conselhos** ou ideias acerca de como deves treinar e jogar/competir?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Às vezes \_\_\_\_

21. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te dá mais conselhos ou ideias, ou é igual?

Pai \_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_

22. Gostavas que eles te dessem mais conselhos? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

### | Stress e percepção de ameaça |

23. Como te **sentes** quando não jogas/competes bem ou quando não jogas/competes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

24. Achas que os teus **pais** gostam menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

25. Achas que os teus **amigos** gostam menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

26. Achas que o teu **treinador** gosta menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

27. Tens medo de te **magoar** nos treinos ou nos jogos/competições?

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

28. Como é que te sentes quando **falhas** ou cometes um erro nos treinos e torneios/competições?

\_\_\_\_\_

29. Quando pensas neste desporto, que situações ou problemas te costumam **preocupar** mais? Costumas ter **receio/medo** de alguma coisa?

\_\_\_\_\_

**Obrigado pela tua colaboração!! Apreciei muito a tua ajuda!!**