



Escala de Avaliação Cognitiva (EAC)

Primary and Secondary Cognitive Appraisal Scale (PSCAS)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2008

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.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: 21/04/2026

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: 21/04/2026

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 	4
Utilização do instrumento 	5
Referências 	6
Descrição 	7
Cotação 	10
Condições de aplicação 	11
Tratamento dos dados 	12
Instrumento 	15
EAC Versões COMPLETAS 	16
EAC (Trabalho-Versão geral completa)	17
EAC (Estudantes-Versão geral completa)	18
EAC (Estudantes-Versão específica completa Testes)	19
EAC (Estudantes-Versão estado completa)	20
EAC (Atletas-Versão geral completa)	21
EAC (Atletas-Versão específica completa Cometer erro)	22
EAC (Atletas-Versão específica completa Jogo-Prova)	23
EAC (Praticante exercício físico-Versão geral completa)	24
EAC Versões BREVES 	25
EAC (Trabalho-Versão geral breve)	26
EAC (Estudantes-Versão geral breve)	27
EAC (Estudantes-Versão específica breve Testes)	28
EAC (Estudantes-Versão estado breve)	29
EAC (Atletas-Versão geral breve)	30
EAC (Atletas-Versão específica breve Cometer erro)	31
EAC (Atletas-Versão específica breve Jogo-Prova)	32
EAC (Praticante exercício físico-Versão geral breve)	33
Versão em INGLÊS 	34
Using the instrument 	35
References 	36
Description 	37
Scores calculation 	40
Application conditions 	41
PCAS COMPLETE versions 	42
PSCAS (Workers-General complete version)	43

PSCAS (Athletes-General complete version)	44
PSCAS (Athletes-Specific complete version Game/Competition).....	45
PSCAS (Students-General complete version)	46
PCAS BRIEF versions 	47
PSCAS (Workers-General brief version)	48
PSCAS (Athletes-General brief version).....	49
PSCAS (Athletes-Brief complete version Game/Competition).....	50
PSCAS (Students-General brief version).....	51

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

ARDH

| 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 |

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gomes, A.R. (2008). *Escala de Avaliação Cognitiva* [Primary and Secondary Cognitive Appraisal Scale]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92109>
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/28117>
- Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013): Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress*, 27(4), 351-367. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.840341> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/26538>
- Gomes, A.R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13:939840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- (*) Gomes, A. R., & Teixeira, P. (2016). Stress, cognitive appraisal, and psychological health: Testing instruments for health professionals. *Stress and Health*, 32(2), 167-172. <https://doi.org/10.1002/smi.2583> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/41767>
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195069945.001.0001>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.
- McAuley, E., Duncan, T. E., & Russell, D. W. (1992). Measuring causal attributions: The revised causal dimension scale (CDSII). *Personality & Social Psychology Bulletin*, 18(5), 566-573. <https://doi.org/10.1177/0146167292185006>
- Nogueira, D., Fontes, L., Gomes, A. R., & Resende, R. (2022). Referees' emotions and performance perception: The importance of stress and cognitive appraisal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 156-170. <https://doi.org/10.6018/cpd.468751>
- Pines, A.M., & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39, 625-635. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.009>
- Schneider, T. R. (2008). Evaluations of stressful transactions: What's in an appraisal? *Stress and Health*, 24, 151-158. <https://doi.org/10.1002/smi.1176>
- Simões, C., Morais, C., Fontes, L., Seixas, A., & Gomes, A.R. (2026). Evaluating how university students adapt to stress: Psychometric validation of a psychological instruments battery. *Epidemiologia*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.3390/epidemiologia7020049> Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/101103>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

A Escala de Avaliação Cognitiva (EAC) foi desenvolvida por Gomes (2008) tendo por base o modelo transacional de Lazarus (1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984), a perspetiva interativa de adaptação ao *stress* (Gomes, 2014) e o modelo da tensão e pressão no trabalho (Karasek, 1979), procurando representar uma medida da **avaliação primária e secundária** dos indivíduos face à sua atividade profissional/laboral/ocupacional. Alguns estudos têm vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas da escala (ver Gomes et al., 2013; Gomes & Teixeira, 2016) bem como em populações desportivas (ver Gomes et al., 2022; Nogueira et al., 2022). Além disso, alguns estudos indicam boas propriedades psicométricas para uma versão **completa** e **breve** deste instrumento (ver Simões et al., 2026). Dado o baixo número de itens da versão breve, esta poderá ser mais indicada para efeitos de avaliação psicológica dirigida a delinear estratégias de intervenção, representado assim uma medida mais “ágil” para os profissionais/investigadores interessados em avaliar esta área junto dos seus clientes.

Assim sendo, entende-se por **avaliação cognitiva** o processo de analisar se uma determinada exigência/*stressor* representa uma ameaça/dano ou desafio/benefício para o bem-estar da pessoa, devido ao sentimento da pessoa possuir, ou não, os recursos e controle para cumprir com os requisitos da exigência/*stressor* em causa (Gomes, 2014). Assim, na avaliação cognitiva **primária**, as pessoas indicam a relevância, importância e significado pessoal da situação em causa e na avaliação cognitiva **secundária** apontam os recursos que julgam possuir para lidar e resolver essa mesma situação. Para Lazarus (1999), as reações emocionais resultam da interação entre estas duas formas de avaliação. Como resultado desta avaliação, o indivíduo pode sentir-se pessoalmente desafiado, indicando que os recursos percebidos são suficientes e ajustados para lidar com as exigências colocadas pela situação. Ao invés, a perceção de ameaça indica que o significado pessoal atribuído à situação excede os recursos de “coping” (confronto) que o indivíduo pensa possuir.

No desenvolvimento do instrumento, procurámos listar itens que avaliassem ambas as formas de avaliação (Gomes, 2014), seguindo-se as

indicações sugeridas por Folkman e Lazarus (1980), Pines e Keinan (2005) e Schneider (2008).

Mais especificamente, ao nível da **avaliação cognitiva primária** foram incluídos itens que refletem a importância atribuída pela pessoa à situação/cenário em causa, uma vez que todo o processo de confronto com as exigências pode ser condicionado pelo valor pessoal atribuído à situação/cenário. De seguida, foram incluídas as duas formas fundamentais de avaliação cognitiva primária: a perceção de ameaça e a perceção de desafio.

No que se refere à **avaliação cognitiva secundária**, foi avaliada perceção de confronto, que nos indica até que ponto a pessoa sente ser capaz de lidar com as exigências da situação/cenário em causa, e a perceção de controlo, que avalia os sentimentos de poder face à situação/cenário em causa. Esta última dimensão visa representar uma medida controlabilidade relativamente à situação/cenário em causa, significando uma forma complementar de avaliação secundária, por parte das pessoas. Neste caso, as indicações sugeridas por McAuley et al. (1992) na formulação da “Escala de Dimensões Causais” serviu de base conceptual para formular os itens desta dimensão.

Na avaliação cognitiva **primária**, as pessoas indicam a importância e significado pessoal da situação em causa, sendo propostas três subescalas:

- (a) Perceção de importância: indica até que ponto a pessoa avalia a situação/cenário em causa como significativa do ponto de vista pessoal.
- (b) Perceção de ameaça: indica até que ponto a pessoa avalia a situação/cenário em causa como perturbadora e negativa do ponto de vista pessoal.
- (c) Perceção de desafio: indica até que ponto a pessoa avalia a situação/cenário em causa como estimulante e entusiasmante do ponto de vista pessoal.

Na avaliação cognitiva **secundária**, são avaliados os recursos que a pessoa julga possuir para lidar e resolver essa mesma situação/cenário em causa, sendo propostas duas subescalas:

- (d) Perceção de confronto: indica até que ponto a pessoa sente que possui recursos pessoais para lidar com as exigências da situação/cenário em causa.

(e) Perceção de controlo: indica até que ponto a pessoa sente que tem poder de decisão sobre situação/cenário em causa.

O instrumento está disponível numa **versão completa** de 15 itens e numa **versão breve** de 10 itens. A formulação dos itens e as opções de resposta são idênticas. Os itens da escala são respondidos numa escala tipo “Likert” de sete pontos (ex: 0 = *Nada importante*; 3 = *Mais ou menos*; 6 = *Muito importante*). Os “**scores**” de cada uma das subescalas são calculados através da soma dos valores dos itens em cada uma das dimensões, dividindo-se depois esse valor pelo número total de itens. As pontuações mais altas significam valores mais elevados em cada uma das dimensões avaliadas, ou seja, indicam uma maior perceção de importância, de ameaça e de desafio (avaliação primária) bem como uma maior perceção de confronto e de controlo face às exigências da atividade em causa (avaliação secundária).

A formulação dos itens pode ser alterada em função dos interesses de cada investigação. Por exemplo, a avaliação pode ser dirigida ao modo como a pessoa percebe a sua atividade profissional em **GERAL** (ex: “Até que ponto sente que o seu trabalho/atividade profissional é...”), ou referir-se a uma situação **ESPECÍFICA** dessa atividade (ex: “Até que ponto sente que o contacto com os seus clientes é...”). Neste sentido, todos os itens da escala devem ser alterados para refletir a avaliação geral ou específica da situação em causa.

Para além da aplicação da EAC em situações relativas ao **rendimento profissional**, existe ainda a possibilidade de o instrumento ser aplicado em todos os contextos onde o indivíduo se confronte com uma situação de desempenho (ex: rendimento desportivo, escolar, social, etc.).

Nota: caso deseje desenvolver uma versão do instrumento diferente das incluídas neste documento, pode contactar o nosso grupo de investigação para solicitar a versão “word” deste documento.

| Cotação |

Versão completa	
Subescalas	Itens
A. Avaliação cognitiva primária	
1. Perceção de importância (3 itens) (Importance perception)	1, 2, 3 Total = 0 – 6
2. Perceção de ameaça (3 itens) (Threat perception)	4, 5, 6 Total = 0 – 6
3. Perceção de desafio (3 itens) (Challenge perception)	7, 8, 9 Total = 0 – 6
B. Avaliação cognitiva secundária	
4. Perceção de confronto (3 itens) (Coping perception)	10, 11, 12 Total = 0 – 6
5. Perceção de controlo (3 itens) (Control perception)	13, 14, 15 Total = 0 – 6
Total = 15 itens	

Versão breve	
Subescalas	Itens
A. Avaliação cognitiva primária	
1. Perceção de importância (2 itens) (Importance perception)	1, 2 Total = 0 – 6
2. Perceção de ameaça (2 itens) (Threat perception)	3, 4 Total = 0 – 6
3. Perceção de desafio (2 itens) (Challenge perception)	5, 6 Total = 0 – 6
B. Avaliação cognitiva secundária	
4. Perceção de confronto (2 itens) (Coping perception)	7, 8 Total = 0 – 6
5. Perceção de controlo (2 itens) (Control perception)	9, 10 Total = 0 – 6
Total = 10 itens	

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como as pessoas avaliam uma determinada situação/cenário, como seja o caso da atividade profissional”) e a natureza confidencial da recolha dos dados.
- 2) Planear **5 a 10 minutos** para a aplicação.
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| Tratamento dos dados |

Dependendo dos objetivos de cada investigação, diferentes formatos de tratamento dos dados podem ser adotados.

Numa lógica conceptual, sugere-se a seguinte metodologia, por dimensão avaliada.

Os itens da **avaliação cognitiva primária (perceção de importância)** podem ser utilizados para selecionar na amostra apenas os participantes que avaliem a situação em causa como importante. De facto, de acordo com o modelo transacional, apenas os indivíduos que avaliam a situação em causa como pessoalmente significativa é que poderão de seguida mobilizar estratégias de confronto para lidar com essa mesma situação. Assim, fará pouco sentido manter na amostra participantes que não atribuem importância à situação colocada no instrumento. Os valores de “corte” podem ser ajustados a cada caso concreto. No entanto, tem vindo a ser adotado o **valor igual ou inferior a dois** na escala “likert” do instrumento para considerar uma baixa importância atribuída pelo indivíduo à situação colocada no instrumento.

De seguida, na avaliação cognitiva primária, **perceção de ameaça** e **perceção de desafio**, o aspeto mais interessante prende-se com a análise que diferentes tipos de avaliação podem produzir na experiência psicológica dos participantes. Assim, neste caso existem duas alternativas.

Em primeiro lugar, tratar de forma independente cada uma das dimensões e verificar se existem diferenças na experiência psicológica. Por exemplo, será que pessoas que avaliam a sua profissão como mais ameaçadora percecionam maiores níveis de *stress*? Ou, inversamente, será que pessoas que avaliam a sua profissão como menos desafiadora percecionam maiores níveis de *stress*?

Em segundo lugar, pode-se assumir a interação entre as duas variáveis, considerando quatro tipos de avaliação cognitiva primária: 1) valores altos no desafio e altos na ameaça; 2) valores altos no desafio e baixos na ameaça; 3) valores baixos no desafio e altos na ameaça; e 4) valores baixos no desafio e baixos na ameaça. Ou seja, trata-se de efetuar um cruzamento 2 X 2 entre as duas variáveis, como referido abaixo:

		Perceção de ameaça	
		Alta	Baixa
Perceção de desafio	Alta	1	2
	Baixa	3	4

Finalmente, na avaliação cognitiva secundária, **perceção de confronto** e **perceção de controlo**, a lógica de análise pode ser semelhante à anterior. Ou seja, trata-se de analisar se estas duas formas de avaliação podem produzir diferenças na experiência psicológica dos participantes. Assim, neste caso existem duas alternativas.

Em primeiro lugar, tratar de forma independente cada uma das dimensões e verificar se existem diferenças na experiência psicológica. Por exemplo, será que pessoas que percecionam maior confronto para lidar com as exigências da situação/cenário em causa sentem menores níveis de *stress*? Ou, igualmente, será que pessoas que percecionam maior controlo sobre a situação/cenário em causa sentem menores níveis de *stress*?

Em segundo lugar, pode-se assumir a interação entre as duas variáveis, considerando quatro tipos de avaliação cognitiva secundária: 1) valores altos no confronto e altos no controlo; 2) valores altos no controlo e baixos no confronto; 3) valores baixos no controlo e altos no confronto; e 4) valores baixos no confronto e baixos no controlo. Ou seja, trata-se de efetuar um cruzamento 2 X 2 entre as duas variáveis, como referido abaixo:

		Perceção de confronto	
		Alta	Baixa
Perceção de controlo	Alta	1	2
	Baixa	3	4

A maior dificuldade da adoção dos planos 2 X 2, prende-se com a existência de um número suficiente de participantes nas quatro condições para se poder utilizar análises multivariadas. Ou seja, procura-se obter uma **definição equilibrada dos grupos** com valores altos e baixos nas dimensões de avaliação cognitiva primária (ameaça e desafio) e de avaliação cognitiva secundária (confronto e controlo).

Para tal, torna-se fundamental definir **pontos de corte** para a divisão dos grupos de participantes nas condições de avaliação cognitiva descritas. Neste caso, tem sido adotado nalguns estudos com esta escala os valores relativos aos **percentis** de distribuição dos resultados, assumindo o percentil 20 para definir o grupo de baixa ameaça, desafio, confronto e controlo e o percentil 80 para definir o grupo de alta ameaça, desafio, confronto e controlo. Outra alternativa será o estabelecimento do ponto de corte centrado no valor da **mediana** dos valores em cada dimensão do instrumento.

| Instrumento |
Vários contextos

ARDH

| EAC | Versões COMPLETAS |

ARDH

EAC (Trabalho-Versão geral completa)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com o seu **trabalho/atividade** profissional.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **geralmente** no exercício do seu trabalho/atividade profissional.

1. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada importante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito importante para mim	5	6
2. O meu trabalho/atividade profissional é...	Indiferente para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Fundamental para mim	5	6
3. O meu trabalho/atividade profissional é...	Não significa nada para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Significa muito para mim	5	6
4. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada perturbador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito perturbador para mim	5	6
5. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada ameaçador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito ameaçador para mim	5	6
6. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada negativo para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito negativo para mim	5	6
7. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada estimulante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito estimulante para mim	5	6
8. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada entusiasmante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito entusiasmante para mim	5	6
9. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada desafiador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito desafiador para mim	5	6
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências do seu trabalho?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
11. Até que ponto se sente preparado(a) para lidar e resolver as exigências do seu trabalho?	Nada preparado(a)	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito preparado(a)	5	6
12. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento no seu trabalho?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
13. Até que ponto sente que o que acontece no seu trabalho depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Depende de mim	5	6
14. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito no seu trabalho?	Baixo controlo	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito controlo	5	6
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer no seu trabalho?	Baixo poder de decisão	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Alto poder de decisão	5	6

EAC (Estudantes-Versão geral completa)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com a sua atividade de estudante.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **geralmente** na sua atividade de estudante.

1. Ser estudante é...	Nada importante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito importante para mim	5	6
2. Ser estudante é...	Indiferente para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Fundamental para mim	5	6
3. Ser estudante é...	Não significa nada para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Significa muito para mim	5	6
4. Ser estudante é...	Nada perturbador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito perturbador para mim	5	6
5. Ser estudante é...	Nada ameaçador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito ameaçador para mim	5	6
6. Ser estudante é...	Nada negativo para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito negativo para mim	5	6
7. Ser estudante é...	Nada estimulante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito estimulante para mim	5	6
8. Ser estudante é...	Nada entusiasmante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito entusiasmante para mim	5	6
9. Ser estudante é...	Nada desafiador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito desafiador para mim	5	6
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências de ser estudante?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
11. Até que ponto se sentes preparado(a) para lidar e resolver as exigências de ser estudante?	Nada preparado(a)	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito preparado(a)	5	6
12. Até que ponto acha que és capaz de ter um bom rendimento enquanto estudante?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
13. Até que ponto sente que o que acontece na sua atividade de estudante depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Depende de mim	5	6
14. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito na sua atividade de estudante?	Baixo controlo	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito controlo	5	6
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer na sua atividade de estudante?	Baixo poder de decisão	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Alto poder de decisão	5	6

EAC (Estudantes-Versão específica completa | Testes)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com a **época de testes** que vai realizar. Repare que deve apenas pensar no conjunto de testes que vai realizar. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente neste momento relativamente à época de testes.

1. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Indiferente para mim	Mais ou menos	Fundamental para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada negativo para mim	Mais ou menos	Muito negativo para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada desafiador para mim	Mais ou menos	Muito desafiador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências desta época de testes?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
11. Até que ponto se sente preparado(a) para lidar e resolver as exigências desta época de testes?	Nada preparado(a)	Mais ou menos	Muito preparado(a)
	0 1 2 3 4 5 6		
12. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento nesta época de testes?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
13. Até que ponto sente que o que acontece nesta época de testes depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	Mais ou menos	Depende de mim
	0 1 2 3 4 5 6		
14. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito nesta época de testes?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer nesta época de testes?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Estudantes-Versão estado completa)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com a sua atividade de estudante.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **NESTE MOMENTO** na sua atividade de estudante.

1. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Indiferente para mim	Mais ou menos	Fundamental para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada negativo para mim	Mais ou menos	Muito negativo para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada desafiador para mim	Mais ou menos	Muito desafiador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências de ser estudante?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
11. Até que ponto se sente preparado(a) para lidar e resolver as exigências de ser estudante?	Nada preparado(a)	Mais ou menos	Muito preparado(a)
	0 1 2 3 4 5 6		
12. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento enquanto estudante?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
13. Até que ponto sente que o que acontece na sua atividade de estudante depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	Mais ou menos	Depende de mim
	0 1 2 3 4 5 6		
14. Até que ponto sentes que tem controlo sobre o que deve ser feito na sua atividade de estudante?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer na sua atividade de estudante?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Atletas-Versão geral completa)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com o desporto que pratica.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **geralmente** enquanto praticante deste desporto.

1. Este desporto é...	Nada importante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito importante para mim	5	6
2. Este desporto é...	Indiferente para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Fundamental para mim	5	6
3. Este desporto é...	Não significa nada para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Significa muito para mim	5	6
4. Este desporto é...	Nada perturbador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito perturbador para mim	5	6
5. Este desporto é...	Nada ameaçador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito ameaçador para mim	5	6
6. Este desporto é...	Nada negativo para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito negativo para mim	5	6
7. Este desporto é...	Nada estimulante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito estimulante para mim	5	6
8. Este desporto é...	Nada entusiasmante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito entusiasmante para mim	5	6
9. Este desporto é...	Nada desafiador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito desafiador para mim	5	6
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências do seu desporto?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
11. Até que ponto se sente preparado(a) para lidar e resolver as exigências do seu desporto?	Nada preparado(a)	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito preparado(a)	5	6
12. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento no seu desporto?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
13. Até que ponto sente que o que acontece no seu desporto depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Depende de mim	5	6
14. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito no seu desporto?	Baixo controlo	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito controlo	5	6
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer no seu desporto?	Baixo poder de decisão	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Alto poder de decisão	5	6

EAC (Atletas-Versão específica completa | Cometer erro)

Ao longo da carreira, os atletas enfrentam várias situações de *stress* que podem levar a dificuldades de rendimento e ao aumento dos sentimentos de pressão.

Uma destas situações refere-se à possibilidade de **cometer um erro num momento decisivo** de uma competição importante para si. Neste sentido, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente face a esta possibilidade.

1. Para mim, NÃO cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Para mim, NÃO cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Indiferente para mim	Mais ou menos	Fundamental para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Para mim, NÃO cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada negativo para mim	Mais ou menos	Muito negativo para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada desafiador para mim	Mais ou menos	Muito desafiador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências desta situação?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
11. Até que ponto se sente preparado(a) para resolver as exigências desta situação?	Nada preparado(a)	Mais ou menos	Muito preparado(a)
	0 1 2 3 4 5 6		
12. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento, mesmo acontecendo esta situação?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
13. Até que ponto sente que esta situação depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	Mais ou menos	Depende de mim
	0 1 2 3 4 5 6		
14. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito nesta situação?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer nesta situação?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Atletas-Versão específica completa | Jogo-Prova)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com o jogo/prova/competição que vai realizar. Repare que deve apenas pensar na próxima competição que vai disputar.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **neste momento** relativamente ao jogo/prova que vai realizar.

1. Este jogo/prova é...	Nada importante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito importante para mim	5	6
2. Este jogo/prova é...	Indiferente para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Fundamental para mim	5	6
3. Este jogo/prova é...	Não significa nada para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Significa muito para mim	5	6
4. Este jogo/prova é...	Nada perturbador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito perturbador para mim	5	6
5. Este jogo/prova é...	Nada ameaçador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito ameaçador para mim	5	6
6. Este jogo/prova é...	Nada negativo para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito negativo para mim	5	6
7. Este jogo/prova é...	Nada estimulante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito estimulante para mim	5	6
8. Este jogo/prova é...	Nada entusiasmante para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito entusiasmante para mim	5	6
9. Este jogo/prova é...	Nada desafiador para mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito desafiador para mim	5	6
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências deste jogo/prova?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
11. Até que ponto se sente preparado(a) para lidar e resolver as exigências deste jogo/prova?	Nada preparado(a)	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito preparado(a)	5	6
12. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento neste jogo/prova?	Nada capaz	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito capaz	5	6
13. Até que ponto sente que o que acontecer neste jogo/prova depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Depende de mim	5	6
14. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito neste jogo/prova?	Baixo controlo	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Muito controlo	5	6
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer neste jogo/prova?	Baixo poder de decisão	0	1	2	Mais ou menos	3	4	Alto poder de decisão	5	6

EAC (Praticante exercício físico-Versão geral completa)

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua prática de exercício físico. Repare que entende-se por **exercício físico (EF)**, a prática regular de uma atividade desportiva neste local, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses.

1. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada importante para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito importante para mim
2. Fazer exercício físico (EF) é...	Indiferente para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Fundamental para mim
3. Fazer exercício físico (EF) é...	Não significa nada para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Significa muito para mim
4. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada perturbador para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
5. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada ameaçador para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
6. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada negativo para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito negativo para mim
7. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada estimulante para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
8. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada entusiasmante para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
9. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada desafiador para mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito desafiador para mim
10. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências de praticar exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nada capaz	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito capaz
11. Até que ponto se sente preparado(a) para lidar e resolver as exigências de praticar EF, pelo menos três vezes por semana?	Nada preparado(a)	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito preparado(a)
12. Até que ponto acha que é capaz de ter os resultados que pretende na prática de EF?	Nada capaz	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito capaz
13. Até que ponto sente que praticar exercício físico, pelo menos três vezes por semana depende de si e das suas capacidades?	Não depende de mim	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Depende de mim
14. Até que ponto sente que tem controlo sobre praticar EF, pelo menos três vezes por semana?	Baixo controlo	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Muito controlo
15. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre praticar exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Baixo poder de decisão	0	1	2	3	4	5	6	Mais ou menos	Alto poder de decisão

| EAC | Versões BREVES |

ARDH

EAC (Trabalho-Versão geral breve)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com o seu **trabalho/atividade** profissional.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **geralmente** no exercício do seu trabalho/atividade profissional.

1. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. O meu trabalho/atividade profissional é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. O meu trabalho/atividade profissional é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências do seu trabalho?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento no seu trabalho?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito no seu trabalho?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer no seu trabalho?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Estudantes-Versão geral breve)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com a sua atividade de estudante.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **geralmente** na sua atividade de estudante.

1. Ser estudante é...	Nada importante para mim	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito importante para mim
2. Ser estudante é...	Não significa nada para mim	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Significa muito para mim
3. Ser estudante é...	Nada perturbador para mim	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito perturbador para mim
4. Ser estudante é...	Nada ameaçador para mim	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito ameaçador para mim
5. Ser estudante é...	Nada estimulante para mim	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito estimulante para mim
6. Ser estudante é...	Nada entusiasmante para mim	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito entusiasmante para mim
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências de ser estudante?	Nada capaz	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito capaz
8. Até que ponto acha que és capaz de ter um bom rendimento enquanto estudante?	Nada capaz	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito capaz
9. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito na sua atividade de estudante?	Baixo controlo	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Muito controlo
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer na sua atividade de estudante?	Baixo poder de decisão	0	1	2	3	4	Mais ou menos	5	6	Alto poder de decisão

EAC (Estudantes-Versão específica breve | Testes)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com a **época de testes** que vai realizar. Repare que deve apenas pensar no conjunto de testes que vai realizar. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente neste momento relativamente à época de testes.

1. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Para mim, esta ÉPOCA DE TESTES é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências desta época de testes?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento nesta época de testes?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito nesta época de testes?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer nesta época de testes?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Estudantes-Versão estado breve)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com a sua atividade de estudante.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **NESTE MOMENTO** na sua atividade de estudante.

1. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Para mim, NESTE MOMENTO ser estudante é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências de ser estudante?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento enquanto estudante?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Até que ponto sentes que tem controlo sobre o que deve ser feito na sua atividade de estudante?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer na sua atividade de estudante?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Atletas-Versão geral breve)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com o desporto que pratica.

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **geralmente** enquanto praticante deste desporto.

1. Este desporto é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Este desporto é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Este desporto é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Este desporto é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Este desporto é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Este desporto é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências do seu desporto?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento no seu desporto?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito no seu desporto?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer no seu desporto?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Atletas-Versão específica breve | Cometer erro)

Ao longo da carreira, os atletas enfrentam várias situações de *stress* que podem levar a dificuldades de rendimento e ao aumento dos sentimentos de pressão.

Uma destas situações refere-se à possibilidade de **cometer um erro num momento decisivo** de uma competição importante para si. Neste sentido, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente face a esta possibilidade.

1. Para mim, NÃO cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Para mim, NÃO cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Para mim, cometer um erro num momento decisivo de uma competição é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências desta situação?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento, mesmo acontecendo esta situação?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito nesta situação?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer nesta situação?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Atletas-Versão específica breve | Jogo-Prova)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas com o jogo/prova/competição que vai realizar. Repare que deves apenas pensar na próxima competição que vai disputar.

Por favor, assinala com um círculo o número que melhor indicar o que sente **neste momento** relativamente ao jogo/prova que vai realizar.

1. Este jogo/prova é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Este jogo/prova é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Este jogo/prova é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Este jogo/prova é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Este jogo/prova é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Este jogo/prova é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências deste jogo/prova?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Até que ponto acha que é capaz de ter um bom rendimento neste jogo/prova?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Até que ponto sente que tem controlo sobre o que deve ser feito neste jogo/prova?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre o que pode fazer neste jogo/prova?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

EAC (Praticante exercício físico-Versão geral breve)

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua prática de exercício físico. Repare que entende-se por **exercício físico (EF)**, a prática regular de uma atividade desportiva neste local, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses.

1. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada importante para mim	Mais ou menos	Muito importante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
2. Fazer exercício físico (EF) é...	Não significa nada para mim	Mais ou menos	Significa muito para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
3. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada perturbador para mim	Mais ou menos	Muito perturbador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
4. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada ameaçador para mim	Mais ou menos	Muito ameaçador para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
5. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada estimulante para mim	Mais ou menos	Muito estimulante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
6. Fazer exercício físico (EF) é...	Nada entusiasmante para mim	Mais ou menos	Muito entusiasmante para mim
	0 1 2 3 4 5 6		
7. Até que ponto acha que é capaz de lidar e resolver as exigências de praticar exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
8. Até que ponto acha que é capaz de ter os resultados que pretende na prática de EF?	Nada capaz	Mais ou menos	Muito capaz
	0 1 2 3 4 5 6		
9. Até que ponto sente que tem controlo sobre praticar EF, pelo menos três vezes por semana?	Baixo controlo	Mais ou menos	Muito controlo
	0 1 2 3 4 5 6		
10. Até que ponto sente que tem poder de decisão sobre praticar exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Baixo poder de decisão	Mais ou menos	Alto poder de decisão
	0 1 2 3 4 5 6		

| Versão em INGLÊS |
| English version |

ARDH

| Using the instrument |

The instruments provided by the Adaptation, Performance, and Human Development Research Group (APHD) are from two categories: (1) developed by the research group, and (2) adapted by the research group.

In the case of instruments adapted by the research group, permission was obtained from the original authors of the instruments to do the adaptation to the Portuguese language. However, there is no exclusivity in the use of the instrument by the APHD research group, and its use by others is free, as long as the authorship of the adaptation is respected in case of using a translated version provided by the research group.

Rules of utilization

- The instruments are destined exclusively for research and “action-research” purposes. In the case of “action-research”, the use of the instruments is limited to professionals with specific training for this purpose. In this sense, we are not responsible for the incorrect or improper use of the provided materials.
- The use of the instruments for commercial purposes, sale or advertising of other associated products is strictly prohibited.

Authorization

- It is not necessary to obtain authorization from the research group to use the instruments if the instruments are used for the described purposes.
- If the instruments are an adaptation of original instruments of other authors, it is necessary to have the authorization of the original authors of the instrument when the purpose is to develop other versions of the instruments in a different language from the Portuguese translation.

| References |

- Gomes, A. R. (2008). *Primary and Secondary Cognitive Appraisal Scale (PSCAS)*. Unpublished technical report. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92109>
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/28117>
- Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013). Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress*, 27(4), 351-367. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.840341> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/26538>
- Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2116-2126. <https://doi.org/10.1111/sms.12841> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/48127>
- Gomes, A.R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13:939840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- (*) Gomes, A. R., & Teixeira, P. (2016). Stress, cognitive appraisal, and psychological health: Testing instruments for health professionals. *Stress and Health*, 32(2), 167-172. <https://doi.org/10.1002/smi.2583> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/41767>
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195069945.001.0001>
- Lazarus, R. S., & Cohen-Charash, Y. (2001). Discrete emotions in organizational life. In R. L. Payne & C. L. Cooper (Eds.), *Emotions at work: Theory, research and applications for management* (pp. 45-81). Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Nogueira, D., Fontes, L., Gomes, A. R., & Resende, R. (2022). Referees' emotions and performance perception: The importance of stress and cognitive appraisal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 156-170. <https://doi.org/10.6018/cpd.468751>
- Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 678-692. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.678>

(*) This reference may be used to cite the instrument in scientific works and technical reports.

| Description |

Cognitive appraisal can be understood as the process of analyzing if a certain demand represents a threat/harm or a challenge/benefit to the individual's well-being due to the feelings of having, or not, the necessary resources and control to meet the demands of the stressor (Gomes, 2014).

Primary and Secondary Cognitive Appraisal Scale (PSCAS¹) evaluates two types of **cognitive appraisal**, namely, the primary appraisal (e.g., importance perception, threat perception, and challenge perception) and the secondary appraisal (e.g., coping perception and control perception) (Gomes, 2008). Psychometric properties seem adequate (Gomes & Teixeira, 2016) even when used in different human contexts (Gomes et al., 2013; Gomes et al., 2017; Gomes et al., 2022; Nogueira et al., 2022). Besides, some studies indicate good psychometric properties for a **complete** and **brief** versions of this instrument (see Simões et al., 2026). Given the small number of items in the brief version, it may be more suitable for psychological assessment aimed at outlining intervention strategies, thus representing a more "agile" measure for professionals/researchers interested in evaluating this area with their clients.

The dimensions of importance perception, threat perception, challenge perception, and potential perception are based on the Cognitive, Motivational, and Relational model of Lazarus (1991) and on the Interactive Model of Human Adaptation to Stress (Gomes, 2014). The dimension of control perception is based on the Job Demands-Control model proposed by Karasek (1979).

These models suggest that stress and distress in organizational settings are not caused by the person or the work environment alone. On the contrary, stress and distress result from a functional combination of both the person and the work environment (Lazarus & Cohen-Charash, 2001).

¹ PSCS was first named as Cognitive Appraisal Scale. However, we changed the name for Primary and Secondary Cognitive Appraisal Scale in order to avoid confusion with the Cognitive Appraisal Scale (CAS) proposed by Skinner and Brewer (2002).

Primary cognitive appraisal was assessed with the following three dimensions:

- (a) **Importance perception:** indicates the extent to which the person evaluates the situation/scenario as significant and important for his/her personal well-being (e.g., “My job means nothing at all to me/means a lot to me”).
- (b) **Threat perception:** indicates the extent to which the person evaluates the situation/scenario as disturbing and negative for his/her personal well-being (e.g., “My job is not at all disturbing to me/is very disturbing to me”).
- (c) **Challenge perception:** indicates the extent to which the person evaluates the situation/scenario as stimulating and exciting for his/her personal well-being (e.g., “My job is not at all exciting to me/is very exciting to me”).

Secondary cognitive appraisal was assessed with the following two dimensions:

- (d) **Coping perception:** indicates the extent to which a person feels that possess personal resources to cope with the demands of the situation/scenario (e.g., “To what extent do you think you are prepared to deal and solve the demands of your job?”).
- (e) **Control perception:** indicates the extent to which the person feels that possess control over the processes of decision making of the situation/scenario (e.g., “To what extent do you feel that what happens in your job depends on you and your abilities?”).

The instrument can be changed according the interests of each investigation.

For example, the evaluation can be directed to analyze how individuals evaluate the professional activity in general (e.g., "To what extent do you feel that your work activity is..."), or can be directed to analyze how the individual evaluate a specific situation of the work activity (ex: "To what extent do you feel the contact with clients is ..."). In this sense, all the items of the instrument can be changed

to reflect the general or specific assessment of the processes of cognitive appraisal². In this document, we provide some versions of the instrument.

Also, the instrument can be applied in a very broad set of work and performance activities by simple changing the instructions provided to the individuals (ex: health professionals, teachers, athletes, actors, etc.).

² By contacting us, we can provide the word document of PSCAS in order to make it easier to change instructions and items for different populations.

| Scores calculation |

Each item is measured on a 7-point Likert scale, with the response scale coding adapted for each question (some examples are: 0 = *Is not at all important to me*; 6 = *Is very important to me*, for work importance; and 0 = *Not at all prepared*; 6 = *Very well prepared*, for coping potential).

The scores on the scales are obtained by individually adding and dividing each result. Therefore, high scores on each scale indicate higher perceptions of importance, threat, challenge, coping, and control.

Complete version	
Subescalas	Itens
A. Primary cognitive appraisal	
1. Importance perception	1, 2, 3 Total = 0 – 6
2. Threat perception	4, 5, 6 Total = 0 – 6
3. Challenge perception	7, 8, 9 Total = 0 – 6
B. Secondary cognitive appraisal	
4. Coping perception	10, 11, 12 Total = 0 – 6
5. Control perception	13, 14, 15 Total = 0 – 6
Total = 15 items	
Brief version	
Subescalas	Itens
A. Primary cognitive appraisal	
1. Importance perception	1, 2 Total = 0 – 6
2. Threat perception	3, 4 Total = 0 – 6
3. Challenge perception	5, 6 Total = 0 – 6
B. Secondary cognitive appraisal	
4. Coping perception	7, 8 Total = 0 – 6
5. Control perception	9, 10 Total = 0 – 6
Total = 10 items	

| Application conditions |

- 1) Explain the purpose of the evaluation to the participants (“analysing how they evaluate their main professional/occupational activity”) and the confidentiality of the data collection.
- 2) Organize 10 to 15 minutes for the application and fulfil of the instrument.
- 3) Organize a quiet and reserved context for the evaluation and avoid the presence of people not involved in the evaluation process.

| PCAS | COMPLETE versions |

ARDH

PSCAS (Workers-General complete version)

Below are some questions related to your work activity. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** in your professional activity.

1. My job...	Is not important to me 0	1	Is somewhat important to me 2	3	4	5	Is very important to me 6
2. My job...	Does not matter to me 0	1	Matters somewhat to me 2	3	4	5	Matters a lot to me 6
3. My job...	Means nothing to me 0	1	Means something to me 2	3	4	5	Means a lot to me 6
4. My job...	Is not disturbing to me 0	1	Is somewhat disturbing to me 2	3	4	5	Is very disturbing to me 6
5. My job...	Is not threatening to me 0	1	Is somewhat threatening to me 2	3	4	5	Is very threatening to me 6
6. My job...	Is not negative to me 0	1	Is somewhat negative 2	3	4	5	Is very negative to me 6
7. My job...	Is not stimulating to me 0	1	Is somewhat stimulating to me 2	3	4	5	Is very stimulant to me 6
8. My job...	Is not exciting to me 0	1	Is somewhat exciting to me 2	3	4	5	Is very exciting to me 6
9. My job...	Is not challenging to me 0	1	Is somewhat challenging to me 2	3	4	5	Is very challenging to me 6
10. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of your job?	Not able at all		Somewhat able		Very able		
	0	1	2	3	4	5	6
11. To what extent do you think you are prepared to deal and solve the demands of your job?	Not prepared at all		Somewhat prepared		Very well prepared		
	0	1	2	3	4	5	6
12. To what extent do you think you are able to have a good performance in your job?	Not able at all		Somewhat able		Very able		
	0	1	2	3	4	5	6
13. To what extent do you feel that what happens in your job depends on you and your abilities?	Does not depends on me		Depends somewhat on me		Depends on me		
	0	1	2	3	4	5	6
14. To what extent do you feel that you control what should be done in your work?	Low control		Some control		High control		
	0	1	2	3	4	5	6
15. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in your work?	Low power of decision		Some power of decision		High power of decision		
	0	1	2	3	4	5	6

PSCAS (Athletes-General complete version)

Below are some questions related to your sports activity. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** in your sports activity.

1. This sport...	Is not important to me	0	1	Is somewhat important to me	2	3	4	Is very important to me	5	6			
2. This sport...	Does not matter to me	0	1	Matters somewhat to me	2	3	4	Matters a lot to me	5	6			
3. This sport...	Means nothing to me	0	1	Means something to me	2	3	4	Means a lot to me	5	6			
4. This sport...	Is not disturbing to me	0	1	Is somewhat disturbing to me	2	3	4	Is very disturbing to me	5	6			
5. This sport...	Is not threatening to me	0	1	Is somewhat threatening to me	2	3	4	Is very threatening to me	5	6			
6. This sport...	Is not negative to me	0	1	Is somewhat negative	2	3	4	Is very negative to me	5	6			
7. This sport...	Is not stimulating to me	0	1	Is somewhat stimulating to me	2	3	4	Is very stimulant to me	5	6			
8. This sport...	Is not exciting to me	0	1	Is somewhat exciting to me	2	3	4	Is very exciting to me	5	6			
9. This sport...	Is not challenging to me	0	1	Is somewhat challenging to me	2	3	4	Is very challenging to me	5	6			
10. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of your sport				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
11. To what extent do you think you are prepared to deal and solve the demands of your sport?				Not prepared at all	0	1	2	Somewhat prepared	3	4	Very well prepared	5	6
12. To what extent do you think you are able to have a good performance in your sport?				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
13. To what extent do you feel that what happens in your sport depends on you and your abilities?				Does not depends on me	0	1	2	Depends somewhat on me	3	4	Depends on me	5	6
14. To what extent do you feel that you control what should be done in your sport?				Low control	0	1	2	Some control	3	4	High control	5	6
15. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in your sport?				Low power of decision	0	1	2	Some power of decision	3	4	High power of decision	5	6

PSCAS (Athletes-Specific complete version | Game/Competition)

Below are some questions related to your next game/competition. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** about this competition.

1. This competition...	Is not important to me	0	1	Is somewhat important to me	2	3	4	5	Is very important to me	6			
2. This competition...	Does not matter to me	0	1	Matters somewhat to me	2	3	4	5	Matters a lot to me	6			
3. This competition...	Means nothing to me	0	1	Means something to me	2	3	4	5	Means a lot to me	6			
4. This competition...	Is not disturbing to me	0	1	Is somewhat disturbing to me	2	3	4	5	Is very disturbing to me	6			
5. This competition...	Is not threatening to me	0	1	Is somewhat threatening to me	2	3	4	5	Is very threatening to me	6			
6. This competition...	Is not negative to me	0	1	Is somewhat negative	2	3	4	5	Is very negative to me	6			
7. This competition...	Is not stimulating to me	0	1	Is somewhat stimulating to me	2	3	4	5	Is very stimulant to me	6			
8. This competition...	Is not exciting to me	0	1	Is somewhat exciting to me	2	3	4	5	Is very exciting to me	6			
9. This competition...	Is not challenging to me	0	1	Is somewhat challenging to me	2	3	4	5	Is very challenging to me	6			
10. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of the next competition?				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
11. To what extent do you think you are prepared to deal and solve the demands of the next competition?				Not prepared at all	0	1	2	Somewhat prepared	3	4	Very well prepared	5	6
12. To what extent do you think you are able to have a good performance in the next competition?				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
13. To what extent do you feel that what happens in the next competition depends on you and your abilities?				Does not depends on me	0	1	2	Depends somewhat on me	3	4	Depends on me	5	6
14. To what extent do you feel that you control what should be done in the next competition?				Low control	0	1	2	Some control	3	4	High control	5	6
15. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in the next competition??				Low power of decision	0	1	2	Some power of decision	3	4	High power of decision	5	6

PSCAS (Students-General complete version)

Below are some questions related to your student activity. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** in your student activity.

1. My student activity...	Is not important to me	0	1	Is somewhat important to me	2	3	4	Is very important to me	5	6
2. My student activity...	Does not matter to me	0	1	Matters somewhat to me	2	3	4	Matters a lot to me	5	6
3. My student activity...	Means nothing to me	0	1	Means something to me	2	3	4	Means a lot to me	5	6
4. My student activity...	Is not disturbing to me	0	1	Is somewhat disturbing to me	2	3	4	Is very disturbing to me	5	6
5. My student activity...	Is not threatening to me	0	1	Is somewhat threatening to me	2	3	4	Is very threatening to me	5	6
6. My student activity...	Is not negative to me	0	1	Is somewhat negative	2	3	4	Is very negative to me	5	6
7. My student activity...	Is not stimulating to me	0	1	Is somewhat stimulating to me	2	3	4	Is very stimulant to me	5	6
8. My student activity...	Is not exciting to me	0	1	Is somewhat exciting to me	2	3	4	Is very exciting to me	5	6
9. My student activity...	Is not challenging to me	0	1	Is somewhat challenging to me	2	3	4	Is very challenging to me	5	6
10. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of your student activity?	Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
11. To what extent do you think you are prepared to deal and solve the demands of your student activity?	Not prepared at all	0	1	2	Somewhat prepared	3	4	Very well prepared	5	6
12. To what extent do you think you are able to have a good performance in your student activity?	Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
13. To what extent do you feel that what happens in your student activity depends on you and your abilities?	Does not depends on me	0	1	2	Depends somewhat on me	3	4	Depends on me	5	6
14. To what extent do you feel that you control what should be done in your student activity?	Low control	0	1	2	Some control	3	4	High control	5	6
15. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in your student activity?	Low power of decision	0	1	2	Some power of decision	3	4	High power of decision	5	6

| PCAS | BRIEF versions |

ARDH

PSCAS (Workers-General brief version)

Below are some questions related to your work activity. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** in your professional activity.

1. My job...	Is not important to me	0	1	Is somewhat important to me	2	3	4	Is very important to me	5	6			
2. My job...	Means nothing to me	0	1	Means something to me	2	3	4	Means a lot to me	5	6			
3. My job...	Is not disturbing to me	0	1	Is somewhat disturbing to me	2	3	4	Is very disturbing to me	5	6			
4. My job...	Is not threatening to me	0	1	Is somewhat threatening to me	2	3	4	Is very threatening to me	5	6			
5. My job...	Is not stimulating to me	0	1	Is somewhat stimulating to me	2	3	4	Is very stimulant to me	5	6			
6. My job...	Is not exciting to me	0	1	Is somewhat exciting to me	2	3	4	Is very exciting to me	5	6			
7. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of your job?				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	5	6	Very able
8. To what extent do you think you are able to have a good performance in your job?				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	5	6	Very able
9. To what extent do you feel that you control what should be done in your work?				Low control	0	1	2	Some control	3	4	5	6	High control
10. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in your work?				Low power of decision	0	1	2	Some power of decision	3	4	5	6	High power of decision

PSCAS (Athletes-General brief version)

Below are some questions related to your sports activity. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** in your sports activity.

1. This sport...	Is not important to me	0	1	Is somewhat important to me	2	3	4	Is very important to me	5	6			
2. This sport...	Does not matter to me	0	1	Matters somewhat to me	2	3	4	Matters a lot to me	5	6			
3. This sport...	Is not disturbing to me	0	1	Is somewhat disturbing to me	2	3	4	Is very disturbing to me	5	6			
4. This sport...	Is not threatening to me	0	1	Is somewhat threatening to me	2	3	4	Is very threatening to me	5	6			
5. This sport...	Is not stimulating to me	0	1	Is somewhat stimulating to me	2	3	4	Is very stimulant to me	5	6			
6. This sport...	Is not exciting to me	0	1	Is somewhat exciting to me	2	3	4	Is very exciting to me	5	6			
7. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of your sport				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	5	6	Very able
8. To what extent do you think you are able to have a good performance in your sport?				Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	5	6	Very able
9. To what extent do you feel that you control what should be done in your sport?				Low control	0	1	2	Some control	3	4	5	6	High control
10. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in your sport?				Low power of decision	0	1	2	Some power of decision	3	4	5	6	High power of decision

PSCAS (Athletes-Brief complete version | Game/Competition)

Below are some questions related to your next game/competition. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** about this competition.

	Is not important to me		Is somewhat important to me		Is very important to me	
1. This competition...	0	1	2 3 4	5	6	
	Means nothing to me		Means something to me		Means a lot to me	
2. This competition...	0	1	2 3 4	5	6	
	Is not disturbing to me		Is somewhat disturbing to me		Is very disturbing to me	
3. This competition...	0	1	2 3 4	5	6	
	Is not threatening to me		Is somewhat threatening to me		Is very threatening to me	
4. This competition...	0	1	2 3 4	5	6	
	Is not stimulating to me		Is somewhat stimulating to me		Is very stimulant to me	
5. This competition...	0	1	2 3 4	5	6	
	Is not exciting to me		Is somewhat exciting to me		Is very exciting to me	
6. This competition...	0	1	2 3 4	5	6	
			Not able at all		Somewhat able	Very able
7. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of the next competition?	0	1	2	3	4	5 6
			Not able at all		Somewhat able	Very able
8. To what extent do you think you are able to have a good performance in the next competition?	0	1	2	3	4	5 6
			Low control		Some control	High control
9. To what extent do you feel that you control what should be done in the next competition?	0	1	2	3	4	5 6
			Low power of decision		Some power of decision	High power of decision
10. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in the next competition??	0	1	2	3	4	5 6

PSCAS (Students-General brief version)

Below are some questions related to your student activity. Please mark with a circle the number that best indicates how you **usually feel** in your student activity.

1. My student activity...	Is not important to me	0	1	Is somewhat important to me	2	3	4	Is very important to me	5	6
2. My student activity...	Means nothing to me	0	1	Means something to me	2	3	4	Means a lot to me	5	6
3. My student activity...	Is not disturbing to me	0	1	Is somewhat disturbing to me	2	3	4	Is very disturbing to me	5	6
4. My student activity...	Is not threatening to me	0	1	Is somewhat threatening to me	2	3	4	Is very threatening to me	5	6
5. My student activity...	Is not stimulating to me	0	1	Is somewhat stimulating to me	2	3	4	Is very stimulant to me	5	6
6. My student activity...	Is not exciting to me	0	1	Is somewhat exciting to me	2	3	4	Is very exciting to me	5	6
7. To what extent do you think you are able to deal and solve the demands of your student activity?	Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
8. To what extent do you think you are able to have a good performance in your student activity?	Not able at all	0	1	2	Somewhat able	3	4	Very able	5	6
9. To what extent do you feel that you control what should be done in your student activity?	Low control	0	1	2	Some control	3	4	High control	5	6
10. To what extent do you feel that you have the power to decide what to do in your student activity?	Low power of decision	0	1	2	Some power of decision	3	4	High power of decision	5	6