



---

## Entrevista de Avaliação da Adaptação ao Stress (EAAS) Interview Guide of Adaptation to stress (IGAS)

### Autoria | Authorship

A. Rui Gomes (2011a) | Versão original  
A. Rui Gomes, Clara Simões e Olga Dias (2017)  
[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
Utilização do instrumento   .....	4
Referências   .....	5
Descrição   .....	6
Cotação   .....	8
Condições de aplicação   .....	12
Entrevista de Avaliação da Adaptação ao <i>Stress</i> (EAAS)   .....	13

| **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 |

- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195.
- Gomes, A. R. (2006). Stresse ocupacional e estratégias de confronto: Desenvolvimento de um guião de entrevista para diferentes profissões. Em C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, M. Adelina, & V. Ramalho (Org.), *Actas da XI Conferência Internacional de Avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/5838>
- Gomes, A. R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. Em A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Org.), *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. (2011a). Adaptação humana em contextos desportivos: Contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/14222>
- Gomes, A.R. (2011b). *Entrevista de Avaliação da Adaptação ao Stress (EAAS)* [Interview Guide of Adaptation to Stress]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92106>
- 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., Simões, S., Dias, D. (2017). A theoretical approach of adaptation to stress and implications for evaluation and research. In *Occupational health* (pp. 2-59). Hyderabad, India: Avid Science. <https://hdl.handle.net/1822/51038>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- 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.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 219-232.
- (\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

Este guião de entrevista foi desenvolvido por Gomes (2011a), tendo na altura sido designado por “Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas: Gestão de *Stress*” (EAPA-GS). Em 2017, este guião foi reformulado e designado por “Entrevista de Avaliação da Adaptação ao *Stress*” (EAAS; versão em inglês de Gomes et al., 2017). Esta nova versão do guião de entrevista teve por base o Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress* (Gomes, 2014). Neste modelo, propõe-se que o entendimento da adaptação humana em situações de *stress* implica considerar a interação entre os processos de avaliação cognitiva e as respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais que conduzem, no final, a um determinado resultado, positivo ou negativo, no modo como cada pessoa lida com as exigências colocadas pelo *stress* (ver Figura 1).

Este processo interativo é condicionado por fatores antecedentes (ao nível das características da situação e da pessoa em causa) bem como pela importância que a pessoa atribui a essa mesma situação de *stress* (ver Figura 1). Foi considerando esta proposta conceptual, que foram efetuadas algumas reformulações no guião de entrevista, passando este a seguir uma estrutura mais direcionada para avaliar as diferentes dimensões propostas pelo modelo referido.

Esta adaptação conceptual assumida no guião de entrevista tem a vantagem de auxiliar no entendimento dos fatores envolvidos na adaptação ao *stress*, sendo este um dos problemas referidos na versão do instrumento de 2011. Tal como foi referido por Gomes (2011b), seria importante estudar o fenómeno do *stress* tendo por base propostas conceptuais que definissem claramente as relações e interações existentes entre a situação de *stress*, os processos de avaliação cognitiva e as respostas ao *stress*, determinando-se, no final, as consequências para o funcionamento humano.

Considerando esta necessidade, foram então efetuadas algumas mudanças nas questões propostas bem como nas secções do guião de entrevista. No entanto, mantém-se o objetivo central deste instrumento, que se prende com a análise dos processos de adaptação em situações de elevado *stress*. No desenvolvimento deste instrumento de avaliação, utiliza-se o contexto desportivo como exemplo específico para o desenvolvimento das questões propostas no guião. No entanto, dada a natureza transversal da adaptação ao *stress*, bem como do próprio modelo interativo, este instrumento pode ser aplicado noutras populações, desde que se efetue a devida adaptação na formulação das questões.

Assim sendo, e tendo por base o Modelo Transacional de Lazarus (Lazarus, 1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984) e o Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress* (Gomes, 2014), procura-se neste guião observar os processos de avaliação cognitiva e de confronto com situações de tensão e *stress*, usando-se então o contexto desportivo como exemplo de análise (ver Fletcher & Hanton, 2003; Gomes, 2006, 2008; Thelwell et al., 2007).

Considerando estes aspetos, o guião de entrevista divide-se em sete secções:

- (1) Informação pessoal e ocupacional.
- (2) Situação de *stress*.
- (3) Avaliação da situação de *stress*: nível primário e secundário.

- (4) Respostas psicológicas, físicas e comportamentais.
- (5) Avaliação da situação de *stress*: nível terciário e quaternário.
- (6) Resultado final.
- (7) Finalização.

As sete secções visam avaliar a adaptação humana em situações de stress, tendo por base o Modelo Interativo de Adaptação do *Stress* (Gomes, 2014).

## | Cotação |

Dimensões	Número de questões
1. Descrição das situações gerais de <i>stress</i>	1 (Análise qualitativa)
2. Descrição da situação geradora de maior <i>stress</i>	1 (Análise qualitativa)
3. Nível geral de <i>stress</i> da situação	1 (0 a 4)
4. Razão da ocorrência do <i>stress</i>	1 (Análise qualitativa)
5. Propriedades da situação de maior <i>stress</i>	
5.1. Novidade	
5.2. Imprevisibilidade	
5.3. Probabilidade de ocorrência	8
5.4. Iminência	(Análise qualitativa)
5.5. Duração	(Análise quantitativa)
5.6. Incerteza temporal	
5.7. Ambiguidade	
5.8. Momento do evento	
6. Avaliação cognitiva primária: Importância	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa)
7. Avaliação cognitiva primária: Ameaça	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
8. Avaliação cognitiva primária: Desafio	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
9. Avaliação cognitiva secundária: Estratégias de confronto	
9.1. Centradas na resolução do problema (Confronto ativo)	
9.2. Centradas na resolução do problema (Aumento do esforço)	
9.3. Centradas na regulação emocional: Ativa (Reavaliação positiva com aceitação da situação)	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
9.4. Centradas na regulação emocional: Ativa (Autocontrolo)	
9.5. Centradas na regulação emocional: Passiva (Negação)	
9.6. Centradas na regulação emocional: Passiva (Auto-culpabilização)	
9.7. Centradas no apoio social (Emocional)	



<b>9.8. Centradas no apoio social (Instrumental)</b>	
	1
<b>10. Avaliação cognitiva secundária: Confronto</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>11. Avaliação cognitiva secundária: Controle</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>12. Avaliação cognitiva secundária: Eficácia do confronto</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>13. Avaliação cognitiva secundária: Automatismo do confronto</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>14. Avaliação cognitiva secundária: Comprometimento dos objetivos</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>15. Avaliação cognitiva secundária: Expectativas futuras</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>16. Avaliação cognitiva secundária: Responsabilidade</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>17. Respostas ao nível psicológico</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>18. Respostas ao nível físico</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
	1
<b>19. Respostas ao nível comportamental</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
<b>20. Respostas ao nível emocional</b>	
20.1. Ansiedade	
20.2. Raiva	
20.3. Tristeza	
20.4. Medo	1
20.5. Culpa	(Análise qualitativa)
20.6. Vergonha	(Análise quantitativa*)
20.7. Alívio	
20.8. Esperança	
20.9. Orgulho	
20.10. Alegria	
	1
<b>21. Resolução da situação de stress</b>	(Análise qualitativa)
	1
<b>22. Avaliação cognitiva terciária: Importância</b>	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa)

<b>23. Avaliação cognitiva terciária: Ameaça</b>	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
<b>24. Avaliação cognitiva terciária: Desafio</b>	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
<b>25. Avaliação cognitiva quaternária: Confronto</b>	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
<b>26. Avaliação cognitiva quaternária: Controle</b>	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
<b>27. Avaliação cognitiva quaternária: Estratégias de confronto</b>	
27.1. Centradas na resolução do problema (Confronto ativo)	
27.2. Centradas na resolução do problema (Aumento do esforço)	
27.3. Centradas na regulação emocional: Ativa (Reavaliação positiva com aceitação da situação)	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
27.4. Centradas na regulação emocional: Ativa (Autocontrole)	
27.5. Centradas na regulação emocional: Passiva (Negação)	
27.6. Centradas na regulação emocional: Passiva (Auto-culpabilização)	
27.7. Centradas no apoio social (Emocional)	
27.8. Centradas no apoio social (Instrumental)	
<b>28. Avaliação cognitiva quaternária: Eficácia do confronto</b>	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
<b>29. Resultado final: Emoções</b>	
29.1. Ansiedade	
29.2. Raiva	
29.3. Tristeza	
29.4. Medo	1
29.5. Culpa	(Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
29.6. Vergonha	
29.7. Alívio	
29.8. Esperança	
29.9. Orgulho	
29.10. Alegria	
<b>30. Resultado final: Satisfação</b>	1 (Análise qualitativa) (Análise quantitativa*)
<b>31. Resultado final: Rendimento</b>	1 (Análise qualitativa)

---

(Análise quantitativa\*)

---

1

### 32. Finalização da entrevista

(\*) - A análise quantitativa destas questões será efetuada caso o entrevistador opte por utilizar este conjunto de questões ao longo da entrevista.

### | Condições de aplicação |

- 1) Especificar o âmbito da **aplicação** da entrevista, nomeadamente se esta se refere a um trabalho de graduação, de investigação, etc.;
- 2) Apresentar os **objetivos** da entrevista, propondo-se a seguinte formulação: *“analisar o stress e as fontes de tensão na atividade laboral/desportiva e discutir a forma como as pessoas/atletas reagem perante essas situações”*;
- 3) Explicar a natureza **confidencial e anónima** da recolha, tratamento e divulgação dos dados. Se assim o desejar, o entrevistado poderá ter acesso à informação final;
- 4) Salientar a possibilidade do entrevistado colocar dúvidas sempre que não entender bem as questões efetuadas;
- 5) Solicitar a autorização para efetuar a gravação da entrevista, realçando a sua importância devido à necessidade de transcrever e analisar posteriormente a informação obtida.

## | Entrevista de Avaliação da Adaptação ao Stress (EAAS) |

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

Local \_\_\_\_\_

Tempo de **duração** da entrevista \_\_\_\_ (Início \_\_\_\_h \_\_\_\_min. / Final \_\_\_\_h \_\_\_\_min.)

### | Secção 1: Informação pessoal e desportiva |

1. **Sexo:** Masculino \_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_

2. **Idade** \_\_\_\_\_ anos

3. **Modalidade** \_\_\_\_\_

4. **Divisão competitiva:**

1ª Divisão / Divisão principal / Nacionais \_\_\_\_

2ª Divisão / Divisão secundária / 2ª liga \_\_\_\_

Regionais \_\_\_\_ Outra \_\_\_\_ Qual?

5. **Escalão atual:**

Infantis \_\_\_\_ Iniciados \_\_\_\_ Juvenis \_\_\_\_ Juniores \_\_\_\_ Seniores \_\_\_\_

Outro. Qual? \_\_\_\_\_

6. Número de **anos de prática** em competições oficiais \_\_\_\_ anos

7. Número de **internacionalizações:** Júnior \_\_\_\_ Sénior \_\_\_\_

8. Títulos ou principais **resultados** conseguidos (assinale com uma cruz):

Campeão distrital \_\_\_\_ Quantas vezes? \_\_\_\_

Campeão nacional \_\_\_\_ Quantas vezes? \_\_\_\_

Campeão europeu \_\_\_\_ Quantas vezes? \_\_\_\_

Campeão do mundo \_\_\_\_ Quantas vezes? \_\_\_\_

Medalhas em jogos olímpicos \_\_\_\_ Quantas? \_\_\_\_ de ouro | \_\_\_\_ de prata  
| \_\_\_\_ de bronze

Presença em jogos olímpicos \_\_\_\_ Quantas vezes? \_\_\_\_

Outro(s). Qual / Quais? \_\_\_\_\_

Se tiver interesse em conhecer os **resultados deste estudo** preencha, por favor,  
o seu endereço de correio eletrónico:

**e-mail** \_\_\_\_\_

## | Secção 2: Situação de stress |

### Situações gerais de *stress*

1. Para começar, gostaria que me descrevesse as fontes de *stress* que sente na sua atividade, enquanto atleta. Por favor, procure centrar-se nas situações que lhe causam *stress* no seu dia-a-dia, enquanto atleta. Procure dar-me exemplos concretos das situações que me está a descrever (ex: quando e onde ocorrem).

### Situação geradora de maior *stress*

2. De todas estas fontes de *stress* que estivemos a falar, seria possível escolher aquela que lhe causou maiores níveis de pressão e *stress*? Por favor, pense em todas as situações e escolha aquela que foi causadora de maior pressão e *stress*. Se necessitar, posso recordar-lhe as situações que me acabou de descrever.
3. De 0 a 4, qual o nível de *stress* que lhe gerou esta situação? Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:
  - Valor 0 corresponde a nenhum *stress*
  - Valor 1 corresponde a pouco *stress*
  - Valor 2 corresponde a moderado *stress*
  - Valor 3 corresponde a bastante *stress*
  - Valor 4 corresponde a elevado *stress*
4. Qual a razão desta situação lhe ter provocado elevados níveis de *stress*? Onde aconteceu? Por favor, tente descrever o melhor possível a situação onde ocorreu essa fonte de *stress*/tensão.

### Propriedades da situação de maior *stress*

5. Agora gostaria de lhe colocar algumas questões mais específicas sobre esta situação de *stress*, no sentido de a compreender melhor.
  - 5.1. Foi a primeira vez que lhe aconteceu a situação de *stress* ou já lhe tinha acontecido antes? Quando? Acha que isso contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?
  - 5.2. Esperava que lhe acontecesse a situação de *stress*? Porquê? Acha que isso contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?
  - 5.3. Até que ponto a situação de *stress* é habitual acontecer? Era uma situação provável ou inesperada? Porquê? Acha que isso contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?
  - 5.4. Teve tempo de se preparar para a situação de *stress*? Se sim, quanto tempo antes antecipou a situação? Acha que isso contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?
  - 5.5. Quanto tempo durou a situação de *stress*? Quando começou e acabou? Acha que o tempo de duração contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?
  - 5.6. Estava à espera que a situação de *stress* lhe acontecesse naquele exato momento? Porquê? Acha que isso contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?

- 5.7. Até que ponto sentiu que tinha informação ou conhecimentos suficientes acerca da situação? Porquê? Acha que isso contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?
- 5.8. Aconteceram na sua vida outras situações de *stress* quando se confrontou com esta situação de *stress*? Se sim, quais? Acha que isso contribuiu para aumentar o *stress* que sentiu?

### | Secção 3: Avaliação da situação de *stress*: Nível primário e secundário |

#### **Avaliação cognitiva primária: Importância**

6. Até que ponto esta situação que lhe causou *stress* era importante para si? Se sim, explique-me porque era importante para si esta situação.

Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a nenhuma importância
- Valor 1 corresponde a baixa importância
- Valor 2 corresponde a moderada importância
- Valor 3 corresponde a bastante importância
- Valor 4 corresponde a elevada importância

#### **Avaliação cognitiva primária: Ameaça**

7. Como encarou a situação de *stress* naquele momento? Foi algo de negativo/ameaçador? Porquê?

Opção de avaliação quantitativa:

7.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a situação nada negativa e ameaçadora
- Valor 1 corresponde a situação pouco negativa e ameaçadora
- Valor 2 corresponde a situação moderadamente negativa e ameaçadora
- Valor 3 corresponde a situação bastante negativa e ameaçadora
- Valor 4 corresponde a situação totalmente negativa e ameaçadora

#### **Avaliação cognitiva primária: Desafio**

8. Como encarou a situação de *stress* naquele momento? Foi algo de positivo/desafiador? Porquê?

Opção de avaliação quantitativa:

8.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a situação nada positiva e desafiadora
- Valor 1 corresponde a situação pouco positiva e desafiadora
- Valor 2 corresponde a situação moderadamente positiva e desafiadora
- Valor 3 corresponde a situação bastante positiva e desafiadora
- Valor 4 corresponde a situação totalmente positiva e desafiadora

#### **Avaliação cognitiva secundária: Estratégias de confronto**

9. Quando se deparou com a situação de *stress*, o que pensou? O que procurou fazer?

Opção de avaliação quantitativa:

9.1. De seguida, vou indicar-lhe um conjunto de possibilidades diferentes de lidar com situações de *stress*. Indique-me até que ponto usou cada uma das estratégias que vou descrever abaixo, escolhendo uma destas cinco opções:

- Valor 0 corresponde a não nunca ter usado
- Valor 1 corresponde a ter usado poucas vezes
- Valor 2 corresponde a ter usado algumas vezes
- Valor 3 corresponde a ter usado bastantes vezes
- Valor 4 corresponde a ter usado sempre



9.1. Quando estava perante a situação de stress...	Nunca usou	Usou poucas vezes	Usou algumas vezes	Usou bastantes vezes	Usou sempre
1. Fez o que tinha de ser feito para resolver a situação de stress	0	1	2	3	4
2. Aumentou o seu esforço para resolver o problema	0	1	2	3	4
3. Aceitou o que se estava a passar e procurou ver algo de positivo na situação	0	1	2	3	4
4. Procurou controlar as suas emoções, de modo a sentir-se melhor na situação	0	1	2	3	4
5. Fingiu que a situação não lhe estava a acontecer ou que tinha acontecido	0	1	2	3	4
6. Culpabilizou-se pela situação que aconteceu	0	1	2	3	4
7. Falou com outras pessoas sobre o que estava a sentir	0	1	2	3	4
8. Pediu a opinião de outras pessoas sobre o que poderia fazer	0	1	2	3	4

### **Avaliação cognitiva secundária: Confronto**

**10.** Quando se deparou com a situação de *stress*, até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas? Pode dar-me exemplos por favor?

#### Opção de avaliação quantitativa:

10.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que não conseguia resolver a situação de *stress*
- Valor 1 corresponde a sentir que conseguia resolver um pouco a situação de *stress*
- Valor 2 corresponde a sentir que conseguia resolver moderadamente a situação de *stress*
- Valor 3 corresponde a sentir que conseguia resolver bastante a situação de *stress*
- Valor 4 corresponde a sentir que conseguia resolver totalmente a situação de *stress*

### **Avaliação cognitiva secundária: Controle**

**11.** Quando se deparou com a situação de *stress*, até que ponto sentiu que a podia alterar ou mudar ou sentiu que havia pouco ou nada a fazer? Ou seja, até que ponto sentiu que dependia ou não de si alterar a situação? Porquê?

#### Opção de avaliação quantitativa:

11.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que não dependia de si alterar a situação de *stress*
- Valor 1 corresponde a sentir que dependia pouco de si alterar a situação de *stress*

- Valor 2 corresponde a sentir que dependia moderadamente de si alterar a situação de *stress*
- Valor 3 corresponde a sentir que dependia bastante de si alterar a situação de *stress*
- Valor 4 corresponde a sentir que dependia totalmente de si alterar a situação de *stress*

#### **Avaliação cognitiva secundária: Eficácia do confronto**

**12.** Até que ponto aquilo que procurou fazer na altura para lidar com a situação de *stress* foi eficaz ou produziu o resultado que esperava? Se sim, de que modo foi eficaz?

##### Opção de avaliação quantitativa:

12.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que aquilo que fez não foi nada eficaz
- Valor 1 corresponde a sentir que aquilo que fez foi pouco eficaz
- Valor 2 corresponde a sentir que aquilo que fez foi moderadamente eficaz
- Valor 3 corresponde a sentir que aquilo que fez foi bastante eficaz
- Valor 4 corresponde a sentir que aquilo que fez foi totalmente eficaz

#### **Avaliação cognitiva secundária: Automatismo do confronto**

**13.** Até que ponto teve de refletir e pensar sobre o que fazer para lidar com a situação de *stress*? Ou seja, aquilo que fez foi algo que lhe “saiu de um modo automático” ou teve de pensar muito sobre o que podia fazer?

##### Opção de avaliação quantitativa:

13.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que aquilo que fez ocorreu-lhe sem ter de pensar muito
- Valor 1 corresponde a sentir que aquilo que fez ocorreu-lhe após ter pensado um pouco
- Valor 2 corresponde a sentir que aquilo que fez ocorreu-lhe após ter pensado moderadamente
- Valor 3 corresponde a sentir que aquilo que fez ocorreu-lhe após ter pensado bastante
- Valor 4 corresponde a sentir que aquilo que fez ocorreu-lhe após ter pensado mesmo muito

#### **Avaliação cognitiva secundária: Comprometimento dos objetivos**

**14.** Até que ponto a situação de *stress* colocou em causa os objetivos que tinha estabelecido naquele momento? Se sim, de que modo?

##### Opção de avaliação quantitativa:

14.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que a situação não colocou em causa os seus objetivos
- Valor 1 corresponde a sentir que a situação colocou um pouco em causa os seus objetivos
- Valor 2 corresponde a sentir que a situação colocou moderadamente em causa os seus objetivos

- Valor 3 corresponde a sentir que a situação colocou bastante em causa os seus objetivos
- Valor 4 corresponde a sentir que a situação colocou totalmente em causa os seus objetivos

### **Avaliação cognitiva secundária: Expectativas futuras**

**15.** Na altura, achou que a situação de *stress* poderia fortalecer ou prejudicar os seus objetivos futuros? De que modo?

#### Opção de avaliação quantitativa:

15.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que a situação não prejudicou os seus objetivos futuros
- Valor 1 corresponde a sentir que a situação prejudicou um pouco os seus objetivos futuros
- Valor 2 corresponde a sentir que a situação prejudicou moderadamente os seus objetivos futuros
- Valor 3 corresponde a sentir que a situação prejudicou bastante os seus objetivos futuros
- Valor 4 corresponde a sentir que a situação prejudicou totalmente os seus objetivos futuros

### **Avaliação cognitiva secundária: Responsabilidade**

**16.** Até que ponto achou que a situação de *stress* em que se encontrava era da sua responsabilidade ou o que lhe aconteceu deveu-se à ação/responsabilidade de outras pessoas? Porquê?

#### Opção de avaliação quantitativa:

16.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que a situação não era da sua responsabilidade
- Valor 1 corresponde a sentir que a situação era um pouco da sua responsabilidade
- Valor 2 corresponde a sentir que a situação era moderadamente da sua responsabilidade
- Valor 3 corresponde a sentir que a situação era bastante da sua responsabilidade
- Valor 4 corresponde a sentir que a situação era totalmente da sua responsabilidade

## | Secção 4: Respostas psicológicas, físicas e comportamentais |

Gostaria que me descrevesse algumas das suas reações e respostas **DURANTE** a situação de *stress*. Por favor, procure lembrar como se sentiu e comportou na situação de *stress*.

### Respostas psicológicas

**17.** Como se sentiu do ponto de vista psicológico? Pode dar-me exemplos?

Opção de avaliação quantitativa:

17.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a ter-se sentido muito mal psicologicamente durante a situação de *stress*
- Valor 1 corresponde a ter-se sentido mal psicologicamente durante a situação de *stress*
- Valor 2 corresponde a não se ter sentido bem nem mal psicologicamente durante a situação de *stress*
- Valor 3 corresponde a ter-se sentido bem psicologicamente durante a situação de *stress*
- Valor 4 corresponde a ter-se sentido muito bem psicologicamente durante a situação de *stress*

### Respostas físicas

**18.** Como se sentiu do ponto de vista físico? Sentiu algumas reações do ponto de vista corporal? Pode dar-me exemplos?

Opção de avaliação quantitativa:

18.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a ter-se sentido muito mal fisicamente durante a situação de *stress*
- Valor 1 corresponde a ter-se sentido mal fisicamente durante a situação de *stress*
- Valor 2 corresponde a não se ter sentido bem nem mal fisicamente durante a situação de *stress*
- Valor 3 corresponde a ter-se sentido bem fisicamente durante a situação de *stress*
- Valor 4 corresponde a ter-se sentido muito bem fisicamente durante a situação de *stress*

### Respostas comportamentais

**19.** E em termos do seu comportamento, sentiu alterações no seu modo de funcionamento? Pode dar-me exemplos?

Opção de avaliação quantitativa:

19.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde sentir que a situação alterou muito negativamente o seu comportamento habitual
- Valor 1 corresponde sentir que a situação alterou um pouco negativamente o seu comportamento habitual

- Valor 2 corresponde sentir que a situação não alterou nem positivamente nem negativamente o seu comportamento habitual
- Valor 3 corresponde sentir que a situação alterou um pouco positivamente o seu comportamento habitual
- Valor 4 corresponde sentir que a situação alterou muito positivamente o seu comportamento habitual

### Respostas emocionais

**20.** Que tipo de emoções e sentimentos teve **durante** a situação de *stress*?  
 Consegue-me indicar o tipo de emoções que sentiu durante toda a situação de *stress*?

#### Opção de avaliação quantitativa:

**20.1.** De seguida, vou indicar-lhe um conjunto de emoções que podem acontecer em situações de *stress*. Por favor, diga-me até que ponto sentiu cada uma das emoções durante a situação de *stress*, usando a seguinte escala de resposta:

- Valor 0 corresponde a não ter sentido a emoção
- Valor 1 corresponde a ter sentido um pouco a emoção
- Valor 2 corresponde a ter sentido moderadamente a emoção
- Valor 3 corresponde a ter sentido bastante a emoção
- Valor 4 corresponde a ter sentido extremamente a emoção

<b>20.1. DURANTE a situação de <i>stress</i>, sentiu...</b>	<b>Nada</b>	<b>Um pouco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Extremamente</b>
1. Ansiedade	0	1	2	3	4
2. Raiva	0	1	2	3	4
3. Tristeza	0	1	2	3	4
4. Medo	0	1	2	3	4
5. Culpa	0	1	2	3	4
6. Vergonha	0	1	2	3	4
7. Alívio	0	1	2	3	4
8. Esperança	0	1	2	3	4
9. Orgulho	0	1	2	3	4
10. Alegria	0	1	2	3	4

## | Secção 5: Avaliação da situação de *stress*: Nível terciário e quaternário |

Agora gostaria de falar sobre a fase que se seguiu **APÓS** ter procurado lidar com a situação de *stress*. Ou seja, vamos falar sobre o que aconteceu **depois** de ter passado pela situação de *stress*.

### **Resolução da situação de *stress***

**21.** No final, até que ponto sentiu que a situação de *stress* estava resolvida ou ainda se mantinha por resolver? Ou seja, sentiu que era um “assunto arrumado” ou sentiu que ainda havia aspetos por resolver?

### **Opções**

1. Caso o/a atleta sinta que a situação de *stress* foi um evento único e localizado no tempo e no espaço, as questões anteriores serão suficientes para avaliar o episódio de *stress*. Neste caso, a entrevista deve passar para a Secção 6, no sentido de se avaliar o resultado final.
2. Caso o/a atleta sinta que a situação de *stress* não foi resolvida e permaneceu ao longo do tempo, então as questões seguintes relativas a esta Secção 5 devem ser colocadas. Após esta secção, deve ser avaliada a Secção 6 relativa ao resultado final.

### **Avaliação cognitiva terciária: Importância**

**22.** E atribuiu importância ao facto da situação de *stress* se manter por resolver? Se sim, explique-me porque é que a situação continuava a ser importante para si.

Por favor, indique-me o nível de importância que atribuiu ao facto da situação se manter por resolver, usando novamente esta escala:

- Valor 0 corresponde a nenhuma importância
- Valor 1 corresponde a baixa importância
- Valor 2 corresponde a moderada importância
- Valor 3 corresponde a bastante importância
- Valor 4 corresponde a elevada importância

### **Avaliação cognitiva terciária: Ameaça**

**23.** O facto desta situação de *stress* se manter por resolver foi considerado como algo de negativo/ameaçador para si?

#### Opção de avaliação quantitativa:

**23.1.** Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a situação nada negativa e ameaçadora
- Valor 1 corresponde a situação pouco negativa e ameaçadora
- Valor 2 corresponde a situação moderadamente negativa e ameaçadora
- Valor 3 corresponde a situação bastante negativa e ameaçadora
- Valor 4 corresponde a situação totalmente negativa e ameaçadora

### **Avaliação cognitiva terciária: Desafio**

**24.** O facto da situação de *stress* se manter por resolver foi considerado como algo de positivo/desafiador para si?



Opção de avaliação quantitativa:

24.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a situação nada positiva e desafiadora
- Valor 1 corresponde a situação pouco positiva e desafiadora
- Valor 2 corresponde a situação moderadamente positiva e desafiadora
- Valor 3 corresponde a situação bastante positiva e desafiadora
- Valor 4 corresponde a situação totalmente positiva e desafiadora

**Avaliação cognitiva quaternária: Confronto**

25. Ao verificar que situação de *stress* se mantinha por resolver, até que ponto sentiu que conseguiria resolver as exigências que lhe foram colocadas? Pode dar-me exemplos por favor?

Opção de avaliação quantitativa:

25.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que não conseguia resolver a situação de *stress*
- Valor 1 corresponde a sentir que conseguia resolver um pouco a situação de *stress*
- Valor 2 corresponde a sentir que conseguia resolver moderadamente a situação de *stress*
- Valor 3 corresponde a sentir que conseguia resolver bastante a situação de *stress*
- Valor 4 corresponde a sentir que conseguia resolver totalmente a situação de *stress*

**Avaliação cognitiva quaternária: Controle**

26. Ao verificar que a situação de *stress* se mantinha por resolver, até que ponto sentiu que a podia alterar ou mudar ou sentiu que havia pouco ou nada a fazer? Ou seja, até que ponto sentiu que dependia ou não de si alterar a situação? Porquê?

Opção de avaliação quantitativa:

26.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que não dependia de si alterar a situação de *stress*
- Valor 1 corresponde a sentir que dependia pouco de si alterar a situação de *stress*
- Valor 2 corresponde a sentir que dependia moderadamente de si alterar a situação de *stress*
- Valor 3 corresponde a sentir que dependia bastante de si alterar a situação de *stress*
- Valor 4 corresponde a sentir que dependia totalmente de si alterar a situação de *stress*

**Avaliação cognitiva quaternária: Estratégias de confronto**

27. O que pensou ou fez para lidar com o facto da situação de *stress* se manter?

Opção de avaliação quantitativa:

27.1. De seguida, vou indicar-lhe novamente um conjunto de possibilidades diferentes de lidar com situações de *stress*. Indique-me até que ponto usou cada uma das estratégias que vou descrever abaixo, escolhendo uma destas cinco opções:

- Valor 0 corresponde a não nunca ter usado
- Valor 1 corresponde a ter usado poucas vezes
- Valor 2 corresponde a ter usado algumas vezes
- Valor 3 corresponde a ter usado bastantes vezes
- Valor 4 corresponde a ter usado sempre

27.1. Quando estava perante a situação de <i>stress</i> ...	Nunca usou	Usou poucas vezes	Usou algumas vezes	Usou bastantes vezes	Usou sempre
1. Fez o que tinha de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	0	1	2	3	4
2. Aumentou o seu esforço para resolver o problema	0	1	2	3	4
3. Aceitou o que se estava a passar e procurou ver algo de positivo na situação	0	1	2	3	4
4. Procurou controlar as suas emoções, de modo a sentir-se melhor na situação	0	1	2	3	4
5. Fingiu que a situação não lhe estava a acontecer ou que tinha acontecido	0	1	2	3	4
6. Culpabilizou-se pela situação que aconteceu	0	1	2	3	4
7. Falou com outras pessoas sobre o que estava a sentir	0	1	2	3	4
8. Pediu a opinião de outras pessoas sobre o que poderia fazer	0	1	2	3	4

### **Avaliação cognitiva quaternária: Eficácia do confronto**

28. Até que ponto aquilo que procurou fazer para lidar com o facto da situação de *stress* se manter foi eficaz ou produziu o resultado que esperava? Se sim, de que modo foi eficaz?

#### Opção de avaliação quantitativa:

28.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que aquilo que fez não foi nada eficaz
- Valor 1 corresponde a sentir que aquilo que fez foi pouco eficaz
- Valor 2 corresponde a sentir que aquilo que fez foi moderadamente eficaz
- Valor 3 corresponde a sentir que aquilo que fez foi bastante eficaz
- Valor 4 corresponde a sentir que aquilo que fez foi totalmente eficaz



## | Secção 6: Resultado final |

Para terminar, gostaria que me descrevesse algumas das suas reações e respostas que teve **APÓS** a situação de *stress*.

### Nota

- Caso a situação de *stress* ainda se mantenha, as questões abaixo devem ser igualmente colocadas, esclarecendo o/a atleta que as respostas devem ser dadas em função de como se sente no momento atual.

### Resultado emocional

**29.** Que tipo de emoções e sentimentos teve **após** a situação de *stress*?  
 Consegue-me indicar o tipo de emoções que sentiu no final de toda a situação de *stress*?

#### Opção de avaliação quantitativa:

**29.1.** De seguida, vou indicar-lhe novamente um conjunto de emoções que podem acontecer em situações de *stress*. Por favor, diga-me até que ponto sentiu cada uma das emoções após a situação de *stress*, usando a seguinte escala de resposta:

- Valor 0 corresponde a não ter sentido a emoção
- Valor 1 corresponde a ter sentido um pouco a emoção
- Valor 2 corresponde a ter sentido moderadamente a emoção
- Valor 3 corresponde a ter sentido bastante a emoção
- Valor 4 corresponde a ter sentido extremamente a emoção

<b>29.1. APÓS a situação de stress, sentiu...</b>	<b>Nada</b>	<b>Um pouco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Extremamente</b>
1. Ansiedade	0	1	2	3	4
2. Raiva	0	1	2	3	4
3. Tristeza	0	1	2	3	4
4. Medo	0	1	2	3	4
5. Culpa	0	1	2	3	4
6. Vergonha	0	1	2	3	4
7. Alívio	0	1	2	3	4
8. Esperança	0	1	2	3	4
9. Orgulho	0	1	2	3	4
10. Alegria	0	1	2	3	4

### Resultado na satisfação

**30.** No final da situação de *stress*, até que ponto ficou satisfeito(a)?

#### Opção de avaliação quantitativa:

**30.1.** Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir-se nada satisfeito(a) no final da situação de *stress*
- Valor 1 corresponde a sentir-se um pouco satisfeito(a) no final da situação de *stress*
- Valor 2 corresponde a sentir-se moderadamente satisfeito(a) no final da situação de *stress*
- Valor 3 corresponde a sentir-se bastante satisfeito(a) no final da situação de *stress*

- Valor 4 corresponde a sentir-se totalmente satisfeito(a) no final da situação de *stress*

### **Resultado no rendimento**

**31.** No final da situação de *stress*, até que ponto sentiu que esta situação influenciou o seu rendimento desportivo? Foi uma influência positiva ou negativa no seu rendimento?

#### Opção de avaliação quantitativa:

31.1. Por favor, diga-me a sua resposta usando esta escala:

- Valor 0 corresponde a sentir que a situação de *stress* prejudicou muito o seu rendimento desportivo
- Valor 1 corresponde a sentir que a situação de *stress* prejudicou um pouco o seu rendimento desportivo
- Valor 2 corresponde a sentir que a situação de *stress* não prejudicou nem facilitou o seu rendimento desportivo
- Valor 3 corresponde a sentir que a situação de *stress* facilitou um pouco o seu rendimento desportivo
- Valor 4 corresponde a sentir que a situação de *stress* facilitou muito o seu rendimento desportivo

### **| Secção 7: Finalização |**

**32.** Será que gostaria de acrescentar algo ao que me disse? Ficou com alguma dúvida?

### **Solicitação final**

Como lhe disse, a minha próxima tarefa é transcrever a informação que me transmitiu para a poder analisar mais detalhadamente. Esta tarefa depende muito de ter percebido bem o que me disse. Por isso, queria fazer-lhe um pedido relacionado com a possibilidade de ler a transcrição da entrevista e ver se está de acordo com as opiniões que referiu. Pode corrigir todos os aspetos que achar necessário. Isso iria ajudar-me a ter maior certeza na recolha da informação desta entrevista.

**Obrigado pela sua ajuda e colaboração!**