



---

**Inventário Reduzido de Coping (Coping-R)**  
**Reduced Coping Inventory (Coping-R)**

**Autoria | Authorship**

A. Rui Gomes

2013

[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:** 21/04/2026

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:** 21/04/2026

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   .....	4
Utilização do instrumento   .....	5
Referências   .....	6
Descrição   .....	7
Cotação   .....	10
Condições de aplicação   .....	11
Coping-R   Versões COMPLETAS   .....	12
Coping-R   Atletas   Versão geral completa   .....	13
Coping-R   Atletas   Versão específica completa – 12 meses   .....	14
Coping-R   Atletas   Versão específica completa – Erro   .....	15
Coping-R   Atletas   Versão específica completa – Competição   .....	16
Coping-R   Estudantes   Versão geral completa   .....	17
Coping-R   Estudantes   Versão específica completa - Testes   .....	18
Coping-R   Estudantes   Versão estado completa   .....	19
Coping-R   Trabalho   Versão geral completa   .....	20
Coping-R   Versões BREVES   .....	21
Coping-R   Atletas   Versão geral breve   .....	22
Coping-R   Atletas   Versão específica breve – 12 meses   .....	23
Coping-R   Atletas   Versão específica breve – Erro   .....	24
Coping-R   Atletas   Versão específica breve – Competição   .....	25
Coping-R   Estudantes   Versão geral breve   .....	26
Coping-R   Estudantes   Versão específica breve - Testes   .....	27
Coping-R   Estudantes   Versão estado breve   .....	28
Coping-R   Trabalho   Versão geral breve   .....	29
Versão em INGLÊS   .....	30
Using the instrument   .....	31
References   .....	32
Description   .....	33
Scores calculation   .....	35
Application conditions   .....	36
Coping-R   COMPLETE version   .....	37
Coping-R   Athletes   General complete version   .....	38
Coping-R   Students   General complete version   .....	39

---

Coping-R   Workers   General complete version   .....	40
Coping-R   BRIEF version   .....	41
Coping-R   Athletes   General brief version   .....	42
Coping-R   Students   General brief version   .....	43
Coping-R   Workers   General brief version   .....	44

ARDH

| **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 |

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184–195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55(6), 655–664. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.655>
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325–338. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Giacobbi, Jr., P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14(1), 42–62. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42>
- Gomes, A. R. (2013). *Inventário de Coping - Reduzido (Coping-R)* [Reduced Coping Inventory (Coping-R)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92425>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Nogueira, J.M., & Gomes, A.R. (2025). Sports adaptation to competition in Portuguese athletes: The role of cognitive appraisal. *Análise Psicológica*, 43(1), 79–96. <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/2174/pdf> Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/95510>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioural self-regulation: Translating intention into action. Em L. Berkowitz (Org.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 303–346). Academic Press.
- Tamminen, K. A. (2021). Coping. In R. Arnold & D. Fletcher (Eds.), *Stress, well-being, and performance in sport* (pp. 78–94). Routledge.
- (\*) 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 |

O Inventário Reduzido de *Coping* (Coping-R) foi desenvolvido por Gomes (2013), tendo por base os trabalhos desenvolvidos no instrumento COPE de Carver et al. (1989) e Carver e Scheier (1994). A principal diferença proposta por Gomes prende-se com a redução do número de fatores de *coping* (confronto) avaliados, uma vez que nem sempre é possível obter dados positivos sobre a estrutura fatorial original (ver Crocker & Graham, 1995).

O instrumento é proposto em **duas versões** (completa e breve), existindo dados que indicam propriedades psicométricas aceitáveis em ambas as versões (ver Nogueira & Gomes, 2025; Simões et al., 2026). Os dados foram recolhidos em populações específicas, sendo, por isso, necessário ter alguma atenção aos dados psicométricos quando referentes a populações não consideradas nestes estudos.

Assim, entende-se por ***coping*** o conjunto de estratégias que as pessoas podem utilizar para lidar com as exigências colocadas por um determinado acontecimento nas suas vidas. Nesta versão do instrumento, propõe-se uma avaliação das estratégias centradas na resolução do problema (avaliando-se o confronto ativo), das estratégias centradas no apoio social (avaliando-se o apoio emocional), das estratégias centradas na regulação da emoção, numa vertente mais ativa (avaliando-se a utilização do humor) e numa vertente mais passiva (avaliando-se a negação). Este conjunto de dimensões procura capturar as principais áreas de *coping*, nomeadamente o *coping* centrado na resolução de problemas (i.e., lidar diretamente com a situação geradora de *stress* e mal-estar), o *coping* centrado na regulação emocional (i.e., lidar com as emoções negativas resultantes da situação geradora de *stress* e mal-estar) (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984), acrescentando-se o *coping* centrado no apoio social (i.e, procurar ajuda emocional e social das outras pessoas para lidar com a situação geradora de *stress* e mal-estar) (Tamminen, 2021).

### Dimensões

- (a) **Confronto ativo:** ações diretas assumidas pela pessoa para resolver o problema em causa.

- (b) **Apoio emocional:** falar e partilhar o problema com outras pessoas no sentido de obter ajuda emocional.
- (c) **Humor:** utilização de brincadeiras ou anedotas destinadas a retirar a carga negativa do problema.
- (d) **Negação:** utilização de pensamentos/ações destinados a recusar a ocorrência do problema ou das suas potenciais consequências negativas.

A escolha destas dimensões de confronto segue a divisão central entre estratégias centradas na resolução do problema e centradas na regulação emocional (Folkman & Lazarus, 1985), dividindo-se também as estratégias de regulação emocional em ativas (onde a pessoa procura lidar de forma positiva com as emoções resultantes da situação de *stress*) e em passivas (onde a pessoa evita a situação de *stress*). Esta divisão é fundamental, uma vez que existem indicações da literatura que sugerem que o uso de estratégias mais passivas traduzem-se em efeitos mais negativos para a pessoa, em termos da sua saúde e bem-estar, bem como em pior ajustamento ao *stress* (Coyne & Racioppo, 2000).

A outra área de confronto relaciona-se com o uso do apoio social, efetuando-se, neste caso, uma avaliação do seu uso por razões mais emocionais (i.e., procurar a compreensão e empatia de pessoas importantes). O apoio emocional emerge como uma dimensão importante na avaliação do confronto (Carver & Scheier, 1994; Scheier & Carver, 1988).

O instrumento pode ser **aplicado** para avaliar distintos cenários de utilização de estratégias de *coping*, desde as versões estado ou traço e gerais ou específicas, cabendo a cada investigador escolher ou adaptar a versão adequada ao seu caso. Além disso, nalgumas versões foi ainda adicionado um item destinado a avaliar os **níveis gerais de stress** desencadeados pela situação negativa/stressante. O item baseia-se nas indicações sugeridas por Giacobbi e Weinberg (2000), que salientam a importância desta medida como um indicador de controle para verificar se as pessoas experienciaram efetivamente *stress* na resposta à situação geradora de mal-estar.

Eventualmente, e para efeitos específicos de cada investigação, podem ser definidos “valores de corte” a partir dos quais não se considera a resposta de um ou mais indivíduos pelo facto da situação descrita não ter sido suficientemente geradora de mal-estar e, por isso, não ter conduzido a um esforço efetivo de “coping” para lidar com o problema em causa. Independentemente desta possibilidade, os autores propuseram um único item para avaliar o nível geral de *stress*, numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Baixo stress*; 4 = *Elevado stress*). Valores mais elevados significam índices superiores de *stress* relativos à situação em causa.

O instrumento pode ser **aplicado** a diferentes profissionais/pessoas que atuam em distintos contextos. Assim sendo, todos os itens da escala são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (ex: 1 = *Nunca utilizo/Nunca utilizei/Nunca utilizarei*; 5 = *Utilizo muitas vezes/Utilizei muitas vezes/Utilizarei muitas vezes*). Os “scores” de cada uma das subescalas são calculados através da soma dos valores dos itens em cada uma das quatro dimensões e divisão pelo respetivo número de itens. As pontuações mais altas significam valores mais elevados em cada uma das dimensões avaliadas, ou seja, indicam uma maior utilização de cada uma das estratégias de “coping”.

| Cotação |

<b>Versão completa</b>	
<b>Subescalas</b>	<b>Itens</b>
<b>1. Confronto ativo (4 itens)</b> (Active coping)	1, 5, 9, 16 Total = 4
<b>2. Apoio emocional (4 itens)</b> (Emotional support)	4, 6, 12, 14 Total = 4
<b>3. Humor (4 itens)</b> (Humour)	2, 7, 11, 13 Total = 4
<b>4. Negação (4 itens)</b> (Denial)	3, 8, 10, 15 Total = 4
<b>Total = 16 itens</b>	

<b>Versão breve</b>	
<b>Subescalas</b>	<b>Itens</b>
<b>1. Confronto ativo (3 itens)</b> (Active coping)	3, 6, 12 Total = 3
<b>2. Apoio emocional (3 itens)</b> (Emotional support)	2, 9, 11 Total = 3
<b>3. Humor (3 itens)</b> (Humour)	4, 8, 10 Total = 3
<b>4. Negação (3 itens)</b> (Denial)	1, 5, 7 Total = 3
<b>Total = 12 itens</b>	

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (ex: “analisar o modo como as pessoas enfrentam uma situação stressante”) e a natureza confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 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.

---

| **Coping-R | Versões COMPLETAS |**

ARDH

## | Coping-R | Atletas | Versão geral completa |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto atleta. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto atleta**.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> enquanto atleta...					
	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Atletas | Versão específica completa – 12 meses |

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.

Por favor, procure descrever brevemente **uma situação stressante** recente (ocorrida nos últimos 12 meses) relacionada com o seu rendimento desportivo. Essa situação pode ser um problema desportivo que ocorreu **antes, durante** ou **após** um treino ou competição, tendo-lhe causado mal-estar e aumentado a pressão no seu rendimento desportivo.

Não se preocupe com o modo como escreve ou as palavras que utiliza. Procure descrever o melhor possível a situação, de acordo com as suas próprias palavras.

**A situação que me causou maior stress NOS ÚLTIMOS 12 MESES foi...**

Em termos gerais, esta situação de *stress* provocou-me...

Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como **enfrentou** e **tentou gerir** a situação de **maior stress** que descreveu anteriormente. Por favor, indique para cada questão se **utilizou** essa estratégia na situação em causa.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de *stress*

	Nunca utilizei	Utilizei um pouco	Utilizei algumas vezes	Utilizei bastantes vezes	Utilizei sempre
1. Eu esforcei-me bastante para resolver o problema	1	2	3	4	5
2. Eu “brinquei” acerca do problema que aconteceu	1	2	3	4	5
3. Eu atuei como se o problema não tivesse acontecido	1	2	3	4	5
4. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu fiz, “passo a passo”, o que tinha de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5
6. Eu procurei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu fiz humor sobre o <i>stress</i> que estava a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recusei-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> tinha acontecido	1	2	3	4	5
9. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
10. Eu fingi que a situação de <i>stress</i> não estava a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu fiz anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu conversei com pessoas que me entendiam e que me ajudaram a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “ri-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procurei o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5
15. Eu disse a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tentei diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Atletas | Versão específica completa – 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.

Em termos gerais, esta situação de *stress* pode provocar-me...

Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>stress</i>	Elevado <i>stress</i>
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como poderá **enfrentar e tentar gerir** esta situação de *stress*. Por favor, indique para cada questão se **utilizará** essa estratégia na situação em causa.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

**Por favor, indique em cada afirmação se utilizará a estratégia descrita abaixo para gerir a situação de *stress* (COMETER UM ERRO)...**

	Nunca utilizarei	Utilizarei um pouco	Utilizarei algumas vezes	Utilizarei bastantes vezes	Utilizarei sempre
1. Eu esforçar-me-ei bastante para resolver o problema	1	2	3	4	5
2. Eu “brincarei” acerca do problema estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuarei como se o problema não estiver a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falarei com outras pessoas acerca do modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu farei, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5
6. Eu procurarei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu farei humor sobre o <i>stress</i> que estarei a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recusar-me-ei a acreditar que o problema está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumirei uma ação direta para resolver o problema	1	2	3	4	5
10. Eu fingirei que a situação não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu farei anedotas acerca da situação	1	2	3	4	5
12. Eu conversarei com pessoas que me entenderão e que me ajudarão a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “rir-me-ei” acerca da situação	1	2	3	4	5
14. Eu procurarei a ajuda de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5
15. Eu direi a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tentarei diferentes estratégias/soluções para resolver o problema	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Atletas | Versão específica completa – Competição |

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. Neste sentido, gostaríamos de saber o nível de *stress* que sente relativamente ao **jogo/competição** que vai disputar.

Em termos gerais, este **jogo/competição** provoca-me...

Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>stress</i>	Elevado <i>stress</i>
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como está a **enfrentar** e **tentar gerir** o *stress* do próximo jogo/competição. Por favor, indique para cada questão se **utiliza** as estratégias abaixo para lidar com o *stress* do próximo jogo/competição.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

**Por favor, indique em cada afirmação se utiliza a estratégia descrita abaixo para gerir o *stress* que sente devido a este JOGO/COMPETIÇÃO...**

	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu esforço-me bastante para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
2. Eu “brinco” acerca do <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuo como se o <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recuso-me a acreditar que o <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Estudantes | Versão geral completa |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto estudante. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto estudante**.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> enquanto estudante...	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Estudantes | Versão específica completa - Testes |

Procure pensar no *stress* que a realização **desta época de testes** lhe pode estar a provocar (mesmo que possa não ser “muito” *stress*). De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir este eventual *stress*.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante o <i>stress</i> que sinto nesta época de testes...	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu esforço-me bastante para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
2. Eu “brinco” acerca do <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuo como se o <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recuso-me a acreditar que o <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Estudantes | Versão estado completa |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto estudante. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente NESTE MOMENTO, enquanto estudante.**

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

NESTE MOMENTO, perante situações de <i>stress</i> enquanto estudante...					
	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Trabalho | Versão geral completa |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade profissional. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto profissional**.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> ...	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

---

| Coping-R | Versões BREVES |

ARDH

## | Coping-R | Atletas | Versão geral breve |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto atleta. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto atleta**.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

<b>Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> enquanto atleta...</b>	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
2. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
4. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
6. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
7. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
9. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
11. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
12. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Atletas | Versão específica breve – 12 meses |

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.

Por favor, procure descrever brevemente **uma situação stressante** recente (ocorrida nos últimos 12 meses) relacionada com o seu rendimento desportivo. Essa situação pode ser um problema desportivo que ocorreu **antes, durante** ou **após** um treino ou competição, tendo-lhe causado mal-estar e aumentado a pressão no seu rendimento desportivo.

Não se preocupe com o modo como escreve ou as palavras que utiliza. Procure descrever o melhor possível a situação, de acordo com as suas próprias palavras.

**A situação que me causou maior stress NOS ÚLTIMOS 12 MESES foi...**

Em termos gerais, esta situação de *stress* provocou-me...

Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como **enfrentou** e **tentou gerir** a situação de **maior stress** que descreveu anteriormente. Por favor, indique para cada questão se **utilizou** essa estratégia na situação em causa.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de *stress*

	Nunca utilizei	Utilizei um pouco	Utilizei algumas vezes	Utilizei bastantes vezes	Utilizei sempre
1. Eu atuei como se o problema não tivesse acontecido	1	2	3	4	5
2. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu fiz, “passo a passo”, o que tinha de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5
4. Eu fiz humor sobre o <i>stress</i> que estava a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recusei-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> tinha acontecido	1	2	3	4	5
6. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
7. Eu fingi que a situação de <i>stress</i> não estava a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu fiz anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
9. Eu conversei com pessoas que me entendiam e que me ajudaram a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “ri-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
11. Eu procurei o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5
12. Eu tentei diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Atletas | Versão específica breve – 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.

Em termos gerais, esta situação de *stress* pode provocar-me...

Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>stress</i>	Elevado <i>stress</i>
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como poderá **enfrentar e tentar gerir** esta situação de ***stress***. Por favor, indique para cada questão se **utilizará** essa estratégia na situação em causa.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

**Por favor, indique em cada afirmação se utilizará a estratégia descrita abaixo para gerir a situação de *stress* (COMETER UM ERRO)...**

	Nunca utilizarei	Utilizarei um pouco	Utilizarei algumas vezes	Utilizarei bastantes vezes	Utilizarei sempre
1. Eu atuarei como se o problema não estiver a acontecer	1	2	3	4	5
2. Eu falarei com outras pessoas acerca do modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu farei, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5
4. Eu farei humor sobre o <i>stress</i> que estarei a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recusar-me-ei a acreditar que o problema está a acontecer	1	2	3	4	5
6. Eu assumirei uma ação direta para resolver o problema	1	2	3	4	5
7. Eu fingirei que a situação não está a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu farei anedotas acerca da situação	1	2	3	4	5
9. Eu conversarei com pessoas que me entenderão e que me ajudarão a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “rir-me-ei” acerca da situação	1	2	3	4	5
11. Eu procurarei a ajuda de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5
12. Eu tentarei diferentes estratégias/soluções para resolver o problema	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Atletas | Versão específica breve – Competição |

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. Neste sentido, gostaríamos de saber o nível de *stress* que sente relativamente ao **jogo/competição** que vai disputar.

Em termos gerais, este **jogo/competição** provoca-me...

Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>stress</i>	Elevado <i>stress</i>
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como está a **enfrentar e tentar gerir** o ***stress*** do próximo jogo/competição. Por favor, indique para cada questão se **utiliza** as estratégias abaixo para lidar com o *stress* do próximo jogo/competição.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

**Por favor, indique em cada afirmação se utiliza a estratégia descrita abaixo para gerir o *stress* que sente devido a este JOGO/COMPETIÇÃO...**

	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu atuo como se o <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
2. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
4. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recuso-me a acreditar que o <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
6. Eu assumo uma ação direta para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
7. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
9. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
11. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
12. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Estudantes | Versão geral breve |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto estudante. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto estudante**.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> enquanto estudante...					
	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
2. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
4. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
6. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
7. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
9. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
11. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
12. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Estudantes | Versão específica breve - Testes |

Procure pensar no *stress* que a realização **desta época de testes** lhe pode estar a provocar (mesmo que possa não ser “muito” *stress*). De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir este eventual *stress*.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante o <i>stress</i> que sinto nesta época de testes...					
	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu atuo como se o <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
2. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
4. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recuso-me a acreditar que o <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
6. Eu assumo uma ação direta para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5
7. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
9. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
11. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
12. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o <i>stress</i> desta situação	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Estudantes | Versão estado breve |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto estudante. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente NESTE MOMENTO, enquanto estudante.**

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

NESTE MOMENTO, perante situações de <i>stress</i> enquanto estudante...					
	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
2. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
4. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
6. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
7. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
9. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
11. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
12. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Trabalho | Versão geral breve |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade profissional. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto profissional**.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> ...	Nunca utilizo	Utilizo um pouco	Utilizo algumas vezes	Utilizo bastantes vezes	Utilizo sempre
1. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
2. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
3. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
4. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
6. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
7. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
9. Eu converso com pessoas que me entendem e que me ajudam a sentir-me melhor	1	2	3	4	5
10. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
11. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
12. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

| 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 |

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184–195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55(6), 655–664. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.655>
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325–338. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Giacobbi, Jr., P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14(1), 42–62. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42>
- Gomes, A. R. (2013). *Inventário de Coping - Reduzido (Coping-R)* [Reduced Coping Inventory (Coping-R)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92425>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Nogueira, J.M., & Gomes, A.R. (2025). Sports adaptation to competition in Portuguese athletes: The role of cognitive appraisal. *Análise Psicológica*, 43(1), 79–96. <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/2174/pdf> Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/95510>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioural self-regulation: Translating intention into action. Em L. Berkowitz (Org.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 303–346). Academic Press.
- Tamminen, K. A. (2021). Coping. In R. Arnold & D. Fletcher (Eds.), *Stress, well-being, and performance in sport* (pp. 78–94). Routledge.
- (\*) 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>

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

## | Description |

Coping can be **understood** as the set of strategies that a person can use to deal with the demands of a certain life context event. The Reduced Coping Inventory (Coping-R) was developed by Gomes (2013), based on the work of Carver et al. (1989) and Carver and Scheier (1994) on the COPE instrument. The main difference proposed by Gomes is related to the reduction in the number of coping factors assessed, since it is not always possible to obtain positive data on the original factor structure (see Crocker & Graham, 1995).

The instrument is offered in **two versions** (complete and brief), with data indicating acceptable psychometric properties in both versions (see Nogueira & Gomes, 2025; Simões et al., 2026). The data of these studies were collected in specific populations; therefore, some attention to psychometric data is required when referring to populations not considered in these studies.

The Coping-R **evaluates** strategies focused on problem-solving (active coping), strategies focused on social support (emotional support), strategies focused on emotion regulation, in a more active way (humour) and in a more passive way (denial). This set of coping strategies captures the main domains of coping, namely task-focused coping (i.e., which involves dealing with the problem causing distress), emotion-focused coping (i.e., which involves dealing with the negative emotions of the problem causing distress) (Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984), adding also the coping focused on emotional support (i.e., which involves seeking social and emotional support or support from others) (Tamminen, 2021).

### Dimensions

**(a) Active coping:** direct actions taken by the person to resolve the problem or situation in question.

**(b) Emotional support:** talking and sharing the problem with others to obtain emotional help.

**(c) Humour:** using jokes or anecdotes in order to remove the negative aspects of the problem.

(d) **Denial:** thoughts/actions aimed at denying the occurrence of the problem or its potentially negative consequences.

The selection of these coping dimensions follows the central division between problem-solving and emotion-regulation strategies (Folkman & Lazarus, 1985), also dividing emotion-regulation strategies into active (where the person seeks to deal positively with the emotions arising from the stressful situation) and passive (where the person avoids the stressful situation). This division is crucial, as there is evidence in the literature suggesting that the use of more passive strategies translates into more negative effects on the person's health and well-being, as well as poorer adjustment to stress (Coyne & Racioppo, 2000).

The other area of coping relates to the use of social support, evaluating the coping related to emotional reasons (i.e., seeking understanding and empathy from others). In fact, emotional support emerges as an important dimension in the assessment of coping (Carver & Scheier, 1994; Scheier & Carver, 1988).

The instrument can be **applied** to evaluate different scenarios of coping, from state to trait and general to specific scenarios versions, meaning that each researcher should select the version most adapted for the specific study. Furthermore, some versions also include an item to assess general stress levels triggered by the negative/stressful situation. This item is based on the recommendations suggested by Giacobbi and Weinberg (2000), who emphasize the importance of this measure as a control indicator to verify whether individuals actually experienced stress in response to the distress-generating situation.

The instrument can be **applied** to different professionals/individuals acting in different contexts. Therefore, items are answered on a five-point Likert scale (e.g., 1 = *Never use/Never used/Never will use*; 5 = *Often use/Often used/Often will use*). The scores for each subscale are calculated by adding the item values in each of the four dimensions and dividing by the respective number of items. Higher scores indicate higher values in each of the dimensions assessed, indicating greater use of each of the coping strategies.

| Scores calculation |

<b>Complete version</b>	
<b>Subescalas</b>	<b>Items</b>
1. Active coping (4 items)	1, 5, 9, 16 Total = 4
2. Emotional support (4 items)	4, 6, 12, 14 Total = 4
3. Humour (4 items)	2, 7, 11, 13 Total = 4
4. Denial (4 items)	3, 8, 10, 15 Total = 4
Total = 16 items	

<b>Brief version</b>	
<b>Subescalas</b>	<b>Items</b>
1. Active coping (3 items)	3, 6, 12 Total = 3
2. Emotional support (3 items)	2, 9, 11 Total = 3
3. Humour (3 items)	4, 8, 10 Total = 3
4. Denial (3 items)	1, 5, 7 Total = 3
Total = 12 items	

### | Application conditions |

- 1) Explain the purpose of the evaluation to the participants (“analyzing how people face stress”) 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.

---

| **Coping-R | COMPLETE version |**

ARDH

## | Coping-R | Athletes | General complete version |

Try to think about the situations that generate the most levels of stress in your activity as a athlete. Then, indicate for each statement below whether you will use the strategy described to manage the **stress you experience as a athlete**.

Be aware that there are no right or wrong answers, but rather different ways to cope with problems and stressful situations.

<b>Usually, when facing stressful situations as a athlete...</b>	I never use it	I use it a little	I use it sometimes	I use it quite often	I always use it
1. I try hard to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
2. I “joke” about the fact that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
3. I act as if the stressful situation is not happening	1	2	3	4	5
4. I talk to other people about how I’m feeling	1	2	3	4	5
5. I do, “step by step”, what needs to be done to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
6. I seek emotional support and understanding from others	1	2	3	4	5
7. I make fun about the stress I’m feeling	1	2	3	4	5
8. I refuse to believe that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
9. I take direct action to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
10. I pretend the stressful situation isn’t happening	1	2	3	4	5
11. I make jokes about the stressful situations	1	2	3	4	5
12. I talk to people who understand me and help me feel better	1	2	3	4	5
13. I “laugh” about the stressful situation	1	2	3	4	5
14. I seek support from people important to me to help me deal with how I feel	1	2	3	4	5
15. I tell myself “this isn’t happening”	1	2	3	4	5
16. I try different strategies/solutions to solve the stressful situation	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Students | General complete version |

Try to think about the situations that generate the most levels of stress in your activity as a student. Then, indicate for each statement below whether you will use the strategy described to manage the **stress you experience as a student**.

Be aware that there are no right or wrong answers, but rather different ways to cope with problems and stressful situations.

<b>Usually, when facing stressful situations as a student...</b>	I never use it	I use it a little	I use it sometimes	I use it quite often	I always use it
1. I try hard to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
2. I “joke” about the fact that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
3. I act as if the stressful situation is not happening	1	2	3	4	5
4. I talk to other people about how I’m feeling	1	2	3	4	5
5. I do, “step by step”, what needs to be done to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
6. I seek emotional support and understanding from others	1	2	3	4	5
7. I make fun about the stress I’m feeling	1	2	3	4	5
8. I refuse to believe that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
9. I take direct action to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
10. I pretend the stressful situation isn’t happening	1	2	3	4	5
11. I make jokes about the stressful situations	1	2	3	4	5
12. I talk to people who understand me and help me feel better	1	2	3	4	5
13. I “laugh” about the stressful situation	1	2	3	4	5
14. I seek support from people important to me to help me deal with how I feel	1	2	3	4	5
15. I tell myself “this isn’t happening”	1	2	3	4	5
16. I try different strategies/solutions to solve the stressful situation	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Workers | General complete version |

Try to think about the situations that generate the most levels of stress in your professional activity. Then, indicate for each statement below whether you will use the strategy described to manage the **stress you experience in your professional activity**.

Be aware that there are no right or wrong answers, but rather different ways to cope with problems and stressful situations.

Usually, when facing stressful situations as a worker...					
	I never use it	I use it a little	I use it sometimes	I use it quite often	I always use it
1. I try hard to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
2. I “joke” about the fact that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
3. I act as if the stressful situation is not happening	1	2	3	4	5
4. I talk to other people about how I’m feeling	1	2	3	4	5
5. I do, “step by step”, what needs to be done to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
6. I seek emotional support and understanding from others	1	2	3	4	5
7. I make fun about the stress I’m feeling	1	2	3	4	5
8. I refuse to believe that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
9. I take direct action to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
10. I pretend the stressful situation isn’t happening	1	2	3	4	5
11. I make jokes about the stressful situations	1	2	3	4	5
12. I talk to people who understand me and help me feel better	1	2	3	4	5
13. I “laugh” about the stressful situation	1	2	3	4	5
14. I seek support from people important to me to help me deal with how I feel	1	2	3	4	5
15. I tell myself “this isn’t happening”	1	2	3	4	5
16. I try different strategies/solutions to solve the stressful situation	1	2	3	4	5

| **Coping-R | BRIEF version |**

ARDH

## | Coping-R | Athletes | General brief version |

Try to think about the situations that generate the most levels of stress in your activity as a athlete. Then, indicate for each statement below whether you will use the strategy described to manage the **stress you experience as a athlete**.

Be aware that there are no right or wrong answers, but rather different ways to cope with problems and stressful situations.

<b>Usually, when facing stressful situations as a athlete...</b>	I never use it	I use it a little	I use it sometimes	I use it quite often	I always use it
1. I act as if the stressful situation is not happening	1	2	3	4	5
2. I talk to other people about how I'm feeling	1	2	3	4	5
3. I do, "step by step", what needs to be done to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
4. I make fun about the stress I'm feeling	1	2	3	4	5
5. I refuse to believe that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
6. I take direct action to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
7. I pretend the stressful situation isn't happening	1	2	3	4	5
8. I make jokes about the stressful situations	1	2	3	4	5
9. I talk to people who understand me and help me feel better	1	2	3	4	5
10. I "laugh" about the stressful situation	1	2	3	4	5
11. I seek support from people important to me to help me deal with how I feel	1	2	3	4	5
12. I try different strategies/solutions to solve the stressful situation	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Students | General brief version |

Try to think about the situations that generate the most levels of stress in your activity as a student. Then, indicate for each statement below whether you will use the strategy described to manage the **stress you experience as a student**.

Be aware that there are no right or wrong answers, but rather different ways to cope with problems and stressful situations.

Usually, when facing stressful situations as a student...	I never use it	I use it a little	I use it sometimes	I use it quite often	I always use it
1. I act as if the stressful situation is not happening	1	2	3	4	5
2. I talk to other people about how I'm feeling	1	2	3	4	5
3. I do, "step by step", what needs to be done to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
4. I make fun about the stress I'm feeling	1	2	3	4	5
5. I refuse to believe that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
6. I take direct action to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
7. I pretend the stressful situation isn't happening	1	2	3	4	5
8. I make jokes about the stressful situations	1	2	3	4	5
9. I talk to people who understand me and help me feel better	1	2	3	4	5
10. I "laugh" about the stressful situation	1	2	3	4	5
11. I seek support from people important to me to help me deal with how I feel	1	2	3	4	5
12. I try different strategies/solutions to solve the stressful situation	1	2	3	4	5

## | Coping-R | Workers | General brief version |

Try to think about the situations that generate the most levels of stress in your professional activity. Then, indicate for each statement below whether you will use the strategy described to manage the **stress you experience in your professional activity**.

Be aware that there are no right or wrong answers, but rather different ways to cope with problems and stressful situations.

<b>Usually, when facing stressful situations as a worker...</b>	I never use it	I use it a little	I use it sometimes	I use it quite often	I always use it
1. I act as if the stressful situation is not happening	1	2	3	4	5
2. I talk to other people about how I'm feeling	1	2	3	4	5
3. I do, "step by step", what needs to be done to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
4. I make fun about the stress I'm feeling	1	2	3	4	5
5. I refuse to believe that the stressful situation is happening	1	2	3	4	5
6. I take direct action to solve the stressful situation	1	2	3	4	5
7. I pretend the stressful situation isn't happening	1	2	3	4	5
8. I make jokes about the stressful situations	1	2	3	4	5
9. I talk to people who understand me and help me feel better	1	2	3	4	5
10. I "laugh" about the stressful situation	1	2	3	4	5
11. I seek support from people important to me to help me deal with how I feel	1	2	3	4	5
12. I try different strategies/solutions to solve the stressful situation	1	2	3	4	5