



Versão Revista para o Desporto do COPE (MCOPE)
Revised Sport Specific COPE (MCOPE)

Autoria | Authorship

Crocker (1992)
Crocker & Graham (1995)

Tradução | Translation

A. Rui Gomes
2008
rgomes@psi.uminho.pt
www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group
www.ardh.pt
Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 03/12/2025

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- | | |
|----|--|
| -- | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| X | 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

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

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

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	9
Condições de aplicação 	10
M-COPE Desporto Versão Reduzida 	11
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) 	12
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) (cont.) 	13
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) (cont.) 	14
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – últimas provas) 	15
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – últimas provas) (cont.) 	16
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – últimas provas) (cont.) 	17
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – última prova/jogo) 	18
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – última prova/jogo) (cont.) 	19
MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – última prova/jogo) (cont.) 	20
MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de <i>stress</i> não definida 	21
MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de <i>stress</i> não definida (cont.) 	22
MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de <i>stress</i> não definida (cont.) 	23
MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de <i>stress</i> definida 	24
MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de <i>stress</i> definida (cont.) 	25
MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de <i>stress</i> definida (cont.) 	26

| 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 |

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 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>
- (*) Crocker, P.R.E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- (*) 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>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A 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. (2008). *Versão Revista para o Desporto do COPE: MCOPE* [Revised Sport Specific COPE (MCOPE)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92496>
- (*) Gomes, A. R., Abreu, J., Póvoa, P., & Vaz, J. (2013). Adaptação a situações de estresse no Taekwondo: Importância dos processos emocionais e de confronto. In D. Bartholomeu, J. M. Montiel, F. K. Miguel, L. F. Carvalho, & J. M. H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 411-434). São Paulo: Votor Editora.
- Madden, C.C., Summers, J.J., & Brown, D.E. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35.
- McCrae, R. R. (1982). Age differences in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology*, 37(4), 454–460. <https://doi.org/10.1093/geronj/37.4.454>
- (*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

A Versão Revista para o Desporto do COPE (MCOPE) avalia as estratégias de confronto que os atletas utilizam na sua atividade desportiva. O instrumento foi traduzida por Gomes (2008) a partir da adaptação de Crocker (1992) e Crocker e Graham (1995) para o contexto desportivo. Estes autores desenvolveram a adaptação do instrumento para o desporto a partir da versão geral do COPE proposta por Carver et al. (1989) e Carver e Scheier (1994). Alguns estudos têm vindo a utilizar o instrumento com atletas portugueses, analisando também algumas das suas propriedades psicométricas (ver Gomes et al. 2013).

Na versão proposta por Crocker e Graham (1995) são utilizadas nove das dimensões existentes no COPE e adicionaram mais três áreas resultantes dos estudos efetuados em contextos desportivos por Crocker (1992) e Madden et al. (1990) (auto-culpabilização, pensamentos irrealizáveis e aumento do esforço). Os objetivos destes trabalhos visaram tornar o instrumento mais adequado para a avaliação das estratégias de “coping” no âmbito desportivo. Na versão portuguesa é utilizada esta versão proposta por Crocker e Graham (1995), tendo-se adicionado a dimensão de religião proposta inicialmente por Carver e colaboradores (1989), ficando o instrumento com 13 dimensões: (a) confronto ativo; (b) apoio instrumental; (c) planeamento; (d) eliminação de atividades distrativas; (e) aumento do esforço; (f) apoio emocional; (g) desinvestimento comportamental; (h) ventilação das emoções; (i) negação; (j) auto culpabilização; (k) pensamentos irrealizáveis; (l) humor; e (m) religião. Estas treze dimensões visam avaliar as estratégias de “coping” utilizadas pelos atletas no confronto com situações de *stress* no desporto.

Tendo por base as instruções de Carver e colaboradores (1989), existem duas formas distintas de utilizar e aplicar o instrumento. Na versão **disposicional** (tipo “coping” geral ou “ traço”) questiona-se as pessoas acerca do que fazem geralmente quando se deparam com situações *stressantes* nas suas vidas. Na versão **situacional** (tipo “coping” específico) pede-se às pessoas que pensem numa determinada situação geradora de *stress* e indiquem qual a utilização concreta e real de cada uma das estratégias de “coping” sugeridas pelo instrumento. Segundo os autores, esta dupla utilização do questionário visa aumentar a nossa compreensão das diferenças individuais na utilização das estratégias de “coping”, podendo igualmente responder às necessidades mais específicas de cada tipo de investigação a realizar. Por outro lado, a versão situacional pretende responder às críticas formuladas à versão geral, que contestam a existência de um tipo de “coping” estável, fazendo mais sentido entender as estratégias de confronto enquanto um processo dinâmico que se alteram em função da situação stressante de transação (Folkman & Lazarus, 1980, 1985). No entanto, como referem Carver et al. (1989) existem autores que continuam a defender a estabilidade das estratégias de “coping”, afirmando-se

que certos traços de personalidade predispõem as pessoas para agir num certo sentido quando se confrontam com situações de *stress* (ver McCrae, 1982). Dada a falta de evidência e consenso sobre qual será a abordagem mais correta na compreensão do fenómeno, o instrumento permite esta dupla utilização.

No caso do MCOPE, existem indicações sobre a possibilidade de aplicar o instrumento em ambas as versões (Crocker & Graham, 1995; Giacobbi & Weinberg, 2000).

Assim, no caso da **versão situacional** (MCOPE-VS), a aplicação do instrumento poderá fazer referência a uma situação desportiva stressante específica que ocorreu no passado (ex: quebra de rendimento, sofrer uma derrota ou não ter atingido os objetivos, etc.) ou então questionar os atletas para listarem as dificuldades sentidas no passado (ex: “última prova/jogo”; “fase final do campeonato”; “últimos dois meses”), apresentando-se de seguida esta versão do MCOPE. Neste tipo de aplicação, os atletas assinalam a utilização das estratégias de “coping” tendo por base uma situação específica de *stress*. Ainda dentro desta versão situacional, é possível aplicar o instrumento numa **perspetiva antecipatória**, solicitando-se aos atletas que descrevam uma situação de *stress* que poderá ocorrer numa determinada situação desportiva (ex: “próxima prova/jogo”; “fase final do campeonato”; “próximos dois meses”), apresentando-se de seguida esta versão do MCOPE, alterando-se apenas os tempos verbais dos itens para o futuro (ex: “Eu irei rir-me acerca da situação”). Do mesmo modo, pode-se apresentar aos atletas uma **situação concreta** de possível *stress* (ex: quebra de rendimento, sofrer uma derrota ou não ter atingido os objetivos, etc.) e apresentar de seguida o instrumento.

Na **versão disposicional**, tipo traço (MCOPE-VT), aplica-se o instrumento referindo-se ao modo como os atletas lidam habitualmente com os acontecimentos *stressantes*, não se solicitando uma resposta a uma situação concreta de *stress*.

Em síntese, em ambas as versões do instrumento são mantidos os **52 itens**, alterando-se o modo como os itens são formulados bem como a forma como são apresentadas as instruções de preenchimento (versão no presente para as instruções e itens da versão disposicional e versão no passado ou no futuro para as instruções e itens da versão situacional).

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 doze dimensões. 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”.

Para a versão situacional foi ainda adicionado um item destinado a avaliar os **níveis gerais de stress** desencadeados pela situação desportiva 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 os atletas 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 atletas 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 sete pontos (1 = *Baixo stress*; 7 = *Elevado stress*). Valores mais elevados significam índices superiores de *stress* relativos à situação em causa.

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Confronto ativo (4 itens)	6, 23, 32, 44 Total = 4 – 20
2. Apoio instrumental (4 itens)	5, 24, 33, 45 Total = 4 – 20
3. Planeamento (4 itens)	4, 22, 31, 43 Total = 4 – 20
4. Eliminação de atividades distrativas (4 itens)	1, 21, 34, 46 Total = 4 – 20
5. Aumento do esforço (4 itens)	2, 16, 30, 42 Total = 4 – 20
6. Apoio emocional (4 itens)	3, 15, 35, 47 Total = 4 – 20
7. Desinvestimento comportamental (4 itens)	7, 14, 29, 41 Total = 4 – 20
8. Ventilação das emoções (4 itens)	13, 17, 36, 48 Total = 4 – 20
9. Negação (4 itens)	8, 18, 28, 49 Total = 4 – 20
10. Auto-culpabilização (4 itens)	9, 25, 37, 52 Total = 4 – 20
11. Pensamentos irrealizáveis (4 itens)	12, 19, 38, 50 Total = 4 – 20
12. Humor (4 itens)	10, 26, 39, 51 Total = 4 – 20
13. Religião (4 itens)	11, 20, 27, 40 Total = 4 – 20
Total = 52 itens	

| Condições de aplicação |

Antes das provas / competições

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como os atletas enfrentam situações *stressantes* na sua atividade desportiva”) 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.

| M-COPE | Desporto | Versão Reduzida |

1. MCOPE-VS (atletas) Versão retrospectiva – últimos 12 meses
2. MCOPE-VS (atletas) Versão retrospectiva – últimas provas
3. MCOPE-VS (atletas) Versão retrospectiva – última prova/jogo
4. MCOPE-VS (atletas) Versão pré-competitiva – situação de stress não definida
5. MCOPE-VS (atletas) Versão pré-competitiva – situação de stress definida

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) |

Nome _____ Idade _____
Data de hoje _____ / _____ / _____ Clube _____

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.

NOTA: Se porventura não se sente à vontade para descrever a situação, não preencha esta parte do questionário. Neste caso, pedimos-lhe para responder às questões que se seguem tendo por base a situação que escolheu, mas que preferiu não apresentar.

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

Por favor, indique o **nível de stress** gerado pela situação que acabou de descrever.

	Baixo stress						Elevado stress
Esta situação provocou-me...	1	2	3	4	5	6	7

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) (cont.) |

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 muitas vezes
1. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema, mesmo que para isso tenha tido de colocar de lado as outras coisas durante algum tempo	1 2 3 4 5	
2. Eu tentei aumentar o meu esforço para resolver o problema	1 2 3 4 5	
3. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir	1 2 3 4 5	
4. Eu elaborei um plano de ação para resolver o problema	1 2 3 4 5	
5. Eu pedi a opinião dos meus colegas de equipa acerca do que fariam se estivessem no meu lugar	1 2 3 4 5	
6. Eu esforcei-me bastante para resolver o problema	1 2 3 4 5	
7. Eu deixei de tentar resolver o problema que me aconteceu	1 2 3 4 5	
8. Eu agi como se o problema não tivesse acontecido	1 2 3 4 5	
9. Eu culpabilizei-me pela situação que aconteceu	1 2 3 4 5	
10. Eu brinquei acerca do problema que aconteceu	1 2 3 4 5	
11. Eu procurei a ajuda de Deus	1 2 3 4 5	
12. Eu “sonhei acordado(a)”, imaginando-me a conseguir resolver o problema	1 2 3 4 5	
13. Eu senti-me muito chateado(a) e demonstrei estes sentimentos	1 2 3 4 5	
14. Eu reduzi o nível de esforço e de tempo destinado à resolução do problema	1 2 3 4 5	
15. Eu procurei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1 2 3 4 5	
16. Eu esforcei-me mais no sentido de resolver o problema	1 2 3 4 5	
17. Eu fiquei chateado(a) e exprimi estes sentimentos	1 2 3 4 5	
18. Eu recusei-me a acreditar que o problema tinha acontecido	1 2 3 4 5	
19. Eu fantasiei acerca do modo como as coisas se poderiam resolver	1 2 3 4 5	
20. Eu coloquei toda a minha fé em Deus	1 2 3 4 5	
21. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema e não me deixei distrair por outras coisas	1 2 3 4 5	
22. Eu pensei cuidadosamente acerca dos passos a seguir para resolver o problema	1 2 3 4 5	
23. Eu fiz, “passo a passo”, o que tinha de ser feito para resolver a situação	1 2 3 4 5	
24. Eu falei com o meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para lhes pedir a opinião sobre o problema que me aconteceu	1 2 3 4 5	
25. Eu critiquei-me ou repreendi-me a mim próprio(a) pelo que aconteceu	1 2 3 4 5	
26. Eu fiz humor acerca do problema que aconteceu	1 2 3 4 5	
27. Eu procurei encontrar conforto na minha religião	1 2 3 4 5	

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva - últimos 12 meses) (cont.) |

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de stress	Nunca utilizei	Utilizei muitas vezes				
		1	2	3	4	5
28. Eu fingi que a situação não estava a acontecer ou que tinha acontecido		1	2	3	4	5
29. Eu desisti de tentar encontrar a solução que pretendia para o problema		1	2	3	4	5
30. Eu procurei aumentar os meus níveis de esforço no sentido de resolver o problema		1	2	3	4	5
31. Eu pensei acerca do melhor modo de resolver o problema		1	2	3	4	5
32. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema		1	2	3	4	5
33. Eu procurei os conselhos de alguém acerca do que fazer		1	2	3	4	5
34. Eu coloquei de lado as outras coisas, de modo a concentrar-me no problema		1	2	3	4	5
35. Eu falei com outras pessoas sobre o que estava a sentir	1	2	3	4	5	
36. Eu perdi a calma e fiquei chateado(a)		1	2	3	4	5
37. Eu atribuí a mim próprio(a) a culpa pelo problema		1	2	3	4	5
38. Eu desejei que a situação se resolvesse ou terminasse por si própria		1	2	3	4	5
39. Eu fiz anedotas acerca da situação		1	2	3	4	5
40. Eu rezei mais do que o habitual		1	2	3	4	5
41. Eu deixei de tentar encontrar a melhor solução para o problema		1	2	3	4	5
42. Eu procurei trabalhar mais para conseguir resolver o problema		1	2	3	4	5
43. Eu pensei num plano de ação acerca do que fazer		1	2	3	4	5
44. Eu tentei diferentes estratégias para resolver o problema		1	2	3	4	5
45. Eu falei com alguém que me pudesse ajudar a resolver o problema		1	2	3	4	5
46. Eu esforcei-me bastante para não deixar que as outras coisas interferissem com o modo como tinha de resolver o problema		1	2	3	4	5
47. Eu procurei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5	
48. Eu exprimi os meus sentimentos negativos		1	2	3	4	5
49. Eu disse a mim próprio(a) "isto não está a acontecer"		1	2	3	4	5
50. Eu desejei poder mudar o que me tinha acontecido e/ou o que me estava a acontecer		1	2	3	4	5
51. Eu ri-me acerca da situação		1	2	3	4	5
52. Eu assumi a culpa pelo que aconteceu		1	2	3	4	5

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – últimas provas) |

Nome _____ Idade _____
Data de hoje _____ / _____ / _____ Clube _____

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** ocorrida nas últimas provas/jogos que realizou (fase final do campeonato). Essa situação pode ser um problema desportivo que ocorreu **antes, durante ou após** a 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.

NOTA: Se porventura não se sente à vontade para descrever a situação, não preencha esta parte do questionário. Neste caso, pedimos-lhe para responder às questões que se seguem tendo por base a situação que escolheu, mas que preferiu não apresentar.

A situação que me causou maior stress nas ÚLTIMAS PROVAS/JOGOS que realizei (fase final do campeonato) foi...

Por favor, indique o **nível de stress** gerado pela situação que acabou de descrever.

	Baixo stress	2	3	4	5	6	Elevado stress
Esta situação provocou-me...	1						7

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – últimas provas) (cont.) |

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 muitas vezes
1. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema, mesmo que para isso tenha tido de colocar de lado as outras coisas durante algum tempo	1 2 3 4 5	
2. Eu tentei aumentar o meu esforço para resolver o problema	1 2 3 4 5	
3. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir	1 2 3 4 5	
4. Eu elaborei um plano de ação para resolver o problema	1 2 3 4 5	
5. Eu pedi a opinião dos meus colegas de equipa acerca do que fariam se estivessem no meu lugar	1 2 3 4 5	
6. Eu esforcei-me bastante para resolver o problema	1 2 3 4 5	
7. Eu deixei de tentar resolver o problema que me aconteceu	1 2 3 4 5	
8. Eu agi como se o problema não tivesse acontecido	1 2 3 4 5	
9. Eu culpabilizei-me pela situação que aconteceu	1 2 3 4 5	
10. Eu brinquei acerca do problema que aconteceu	1 2 3 4 5	
11. Eu procurei a ajuda de Deus	1 2 3 4 5	
12. Eu “sonhei acordado(a)”, imaginando-me a conseguir resolver o problema	1 2 3 4 5	
13. Eu senti-me muito chateado(a) e demonstrei estes sentimentos	1 2 3 4 5	
14. Eu reduzi o nível de esforço e de tempo destinado à resolução do problema	1 2 3 4 5	
15. Eu procurei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1 2 3 4 5	
16. Eu esforcei-me mais no sentido de resolver o problema	1 2 3 4 5	
17. Eu fiquei chateado(a) e exprimi estes sentimentos	1 2 3 4 5	
18. Eu recusei-me a acreditar que o problema tinha acontecido	1 2 3 4 5	
19. Eu fantasiei acerca do modo como as coisas se poderiam resolver	1 2 3 4 5	
20. Eu coloquei toda a minha fé em Deus	1 2 3 4 5	
21. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema e não me deixei distrair por outras coisas	1 2 3 4 5	
22. Eu pensei cuidadosamente acerca dos passos a seguir para resolver o problema	1 2 3 4 5	
23. Eu fiz, “passo a passo”, o que tinha de ser feito para resolver a situação	1 2 3 4 5	
24. Eu falei com o meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para lhes pedir a opinião sobre o problema que me aconteceu	1 2 3 4 5	
25. Eu critiquei-me ou repreendi-me a mim próprio(a) pelo que aconteceu	1 2 3 4 5	
26. Eu fiz humor acerca do problema que aconteceu	1 2 3 4 5	

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – últimas provas) (cont.) |

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de stress		Nunca utilizei		Utilizei muitas vezes		
		1	2	3	4	5
27. Eu procurei encontrar conforto na minha religião		1	2	3	4	5
28. Eu fingi que a situação não estava a acontecer ou que tinha acontecido		1	2	3	4	5
29. Eu desisti de tentar encontrar a solução que pretendia para o problema		1	2	3	4	5
30. Eu procurei aumentar os meus níveis de esforço no sentido de resolver o problema		1	2	3	4	5
31. Eu pensei acerca do melhor modo de resolver o problema		1	2	3	4	5
32. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema		1	2	3	4	5
33. Eu procurei os conselhos de alguém acerca do que fazer		1	2	3	4	5
34. Eu coloquei de lado as outras coisas, de modo a concentrar-me no problema		1	2	3	4	5
35. Eu falei com outras pessoas sobre o que estava a sentir		1	2	3	4	5
36. Eu perdi a calma e fiquei chateado(a)		1	2	3	4	5
37. Eu atribuí a mim próprio(a) a culpa pelo problema		1	2	3	4	5
38. Eu desejei que a situação se resolvesse ou terminasse por si própria		1	2	3	4	5
39. Eu fiz anedotas acerca da situação		1	2	3	4	5
40. Eu rezei mais do que o habitual		1	2	3	4	5
41. Eu deixei de tentar encontrar a melhor solução para o problema		1	2	3	4	5
42. Eu procurei trabalhar mais para conseguir resolver o problema		1	2	3	4	5
43. Eu pensei num plano de ação acerca do que fazer		1	2	3	4	5
44. Eu tentei diferentes estratégias para resolver o problema		1	2	3	4	5
45. Eu falei com alguém que me pudesse ajudar a resolver o problema		1	2	3	4	5
46. Eu esforcei-me bastante para não deixar que as outras coisas interferissem com o modo como tinha de resolver o problema		1	2	3	4	5
47. Eu procurei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir		1	2	3	4	5
48. Eu exprimi os meus sentimentos negativos		1	2	3	4	5
49. Eu disse a mim próprio(a) "isto não está a acontecer"		1	2	3	4	5
50. Eu desejei poder mudar o que me tinha acontecido e/ou o que me estava a acontecer		1	2	3	4	5
51. Eu ri-me acerca da situação		1	2	3	4	5
52. Eu assumi a culpa pelo que aconteceu		1	2	3	4	5

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – última prova/jogo |

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** que lhe tenha ocorrido na **ÚLTIMA** prova/jogo que disputou. Essa situação pode ser um problema desportivo que ocorreu **antes, durante ou após** a 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.

NOTA: Se porventura não se sente à vontade para descrever a situação, não preencha esta parte do questionário. Neste caso, pedimos-lhe para responder às questões que se seguem tendo por base a situação que escolheu, mas que preferiu não apresentar.

A situação que me causou maior stress NA ÚLTIMA PROVA/JOGO foi...

Por favor, indique o **nível de stress** gerado pela situação que acabou de descrever.

	Baixo stress						Elevado stress
Esta situação provocou-me...	1	2	3	4	5	6	7

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – última prova/jogo (cont.) |

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 muitas vezes				
		1	2	3	4	5
1. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema, mesmo que para isso tenha tido de colocar de lado as outras coisas durante algum tempo		1	2	3	4	5
2. Eu tentei aumentar o meu esforço para resolver o problema		1	2	3	4	5
3. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir		1	2	3	4	5
4. Eu elaborei um plano de ação para resolver o problema		1	2	3	4	5
5. Eu pedi a opinião dos meus colegas de equipa acerca do que fariam se estivessem no meu lugar		1	2	3	4	5
6. Eu esforcei-me bastante para resolver o problema		1	2	3	4	5
7. Eu deixei de tentar resolver o problema que me aconteceu		1	2	3	4	5
8. Eu agi como se o problema não tivesse acontecido		1	2	3	4	5
9. Eu culpabilizei-me pela situação que aconteceu		1	2	3	4	5
10. Eu brinquei acerca do problema que aconteceu		1	2	3	4	5
11. Eu procurei a ajuda de Deus		1	2	3	4	5
12. Eu “sonhei acordado(a)”, imaginando-me a conseguir resolver o problema		1	2	3	4	5
13. Eu senti-me muito chateado(a) e demonstrei estes sentimentos		1	2	3	4	5
14. Eu reduzi o nível de esforço e de tempo destinado à resolução do problema		1	2	3	4	5
15. Eu procurei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas		1	2	3	4	5
16. Eu esforcei-me mais no sentido de resolver o problema		1	2	3	4	5
17. Eu fiquei chateado(a) e exprimi estes sentimentos		1	2	3	4	5
18. Eu recusei-me a acreditar que o problema tinha acontecido		1	2	3	4	5
19. Eu fantasiei acerca do modo como as coisas se poderiam resolver		1	2	3	4	5
20. Eu coloquei toda a minha fé em Deus		1	2	3	4	5
21. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema e não me deixei distrair por outras coisas		1	2	3	4	5
22. Eu pensei cuidadosamente acerca dos passos a seguir para resolver o problema		1	2	3	4	5
23. Eu fiz, “passo a passo”, o que tinha de ser feito para resolver a situação		1	2	3	4	5
24. Eu falei com o meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para lhes pedir a opinião sobre o problema que me aconteceu		1	2	3	4	5

| MCOPE-VS (Atletas: Versão retrospectiva – última prova/jogo (cont.) |

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de stress	Nunca utilizei	Utilizei muitas vezes				
		1	2	3	4	5
25. Eu critiquei-me ou repreendi-me a mim próprio(a) pelo que aconteceu						
26. Eu fiz humor acerca do problema que aconteceu						
27. Eu procurei encontrar conforto na minha religião						
28. Eu fingi que a situação não estava a acontecer ou que tinha acontecido						
29. Eu desisti de tentar encontrar a solução que pretendia para o problema						
30. Eu procurei aumentar os meus níveis de esforço no sentido de resolver o problema						
31. Eu pensei acerca do melhor modo de resolver o problema						
32. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema						
33. Eu procurei os conselhos de alguém acerca do que fazer						
34. Eu coloquei de lado as outras coisas, de modo a concentrar-me no problema						
35. Eu falei com outras pessoas sobre o que estava a sentir						
36. Eu perdi a calma e fiquei chateado(a)						
37. Eu atribuí a mim próprio(a) a culpa pelo problema						
38. Eu desejei que a situação se resolvesse ou terminasse por si própria						
39. Eu fiz anedotas acerca da situação						
40. Eu rezei mais do que o habitual						
41. Eu deixei de tentar encontrar a melhor solução para o problema						
42. Eu procurei trabalhar mais para conseguir resolver o problema						
43. Eu pensei num plano de ação acerca do que fazer						
44. Eu tentei diferentes estratégias para resolver o problema						
45. Eu falei com alguém que me pudesse ajudar a resolver o problema						
46. Eu esforcei-me bastante para não deixar que as outras coisas interferissem com o modo como tinha de resolver o problema						
47. Eu procurei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir						
48. Eu exprimi os meus sentimentos negativos						
49. Eu disse a mim próprio(a) "isto não está a acontecer"						
50. Eu desejei poder mudar o que me tinha acontecido e/ou o que me estava a acontecer						
51. Eu ri-me acerca da situação						
52. Eu assumi a culpa pelo que aconteceu						

| MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de *stress* não definida |

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** que lhe poderá acontecer nas próximas provas/jogos que vai realizar (fase final do campeonato). Essa situação pode ser um problema desportivo que pode ocorrer **antes, durante ou após** um treino ou competição, podendo-lhe causar mal-estar e aumentar 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.

NOTA: Se porventura não se sente à vontade para descrever a situação, não preencha esta parte do questionário. Neste caso, pedimos-lhe para responder às questões que se seguem tendo por base a situação que escolheu, mas que preferiu não apresentar.

A situação que me poderá causar maior *stress* nas PRÓXIMAS PROVAS/JOGOS que vou realizar (fase final do campeonato) será...

Por favor, indique o **nível de *stress*** que esta situação que acabou de descrever lhe pode provocar.

	Baixo <i>stress</i>						Elevado <i>stress</i>
Esta situação pode provocar-me...	1	2	3	4	5	6	7

| MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de **stress** não definida (cont.) |

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como poderá **enfrentar** e **tentar gerir** a situação de **maior stress** que descreveu anteriormente. Por favor, indique para cada questão se poderá **utilizar** 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 para gerir a situação de stress	Nunca utilizarei	Utilizarei muitas vezes				
		1	2	3	4	5
1. Eu vou concentrar-me apenas na resolução do problema, mesmo que para isso tenha de colocar de lado as outras coisas durante algum tempo		1	2	3	4	5
2. Eu tentarei aumentar o meu esforço para resolver o problema		1	2	3	4	5
3. Eu falarei com outras pessoas acerca do modo como me estarei a sentir		1	2	3	4	5
4. Eu elaborarei um plano de ação para resolver o problema		1	2	3	4	5
5. Eu pedirei a opinião dos meus colegas de equipa acerca do que fariam se estivessem no meu lugar		1	2	3	4	5
6. Eu irei esforçar-me bastante para resolver o problema		1	2	3	4	5
7. Eu deixarei de tentar resolver o problema que me acontecer		1	2	3	4	5
8. Eu agirei como se o problema não tivesse acontecido		1	2	3	4	5
9. Eu irei culpabilizar-me pela situação que me acontecer		1	2	3	4	5
10. Eu brincarei acerca do problema que me acontecer		1	2	3	4	5
11. Eu procurarei a ajuda de Deus		1	2	3	4	5
12. Eu “sonharei acordado(a)”, imaginando-me a conseguir resolver o problema		1	2	3	4	5
13. Eu irei sentir-me muito chateado(a) e demonstrarei estes sentimentos		1	2	3	4	5
14. Eu irei reduzir o nível de esforço e de tempo destinado à resolução do problema		1	2	3	4	5
15. Eu procurarei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas		1	2	3	4	5
16. Eu irei esforçar-me mais no sentido de resolver o problema		1	2	3	4	5
17. Eu ficarei chateado(a) e exprimirei estes sentimentos		1	2	3	4	5
18. Eu irei recusar-me a acreditar que o problema tenha acontecido		1	2	3	4	5
19. Eu irei fantasiar acerca do modo como as coisas se poderão resolver		1	2	3	4	5
20. Eu colocarei toda a minha fé em Deus		1	2	3	4	5
21. Eu irei concentrar-me apenas na resolução do problema e não me deixarei distrair por outras coisas		1	2	3	4	5
22. Eu pensarei cuidadosamente acerca dos passos a seguir para resolver o problema		1	2	3	4	5
23. Eu farei, “passo a passo”, o que deve ser feito para resolver a situação		1	2	3	4	5

| MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de *stress* não definida (cont.) |

Por favor, indique em cada afirmação se utilizará a estratégia descrita para gerir a situação de <i>stress</i>	Nunca utilizarei					Utilizarei muitas vezes				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Eu falarei com o meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para lhes pedir a opinião sobre o problema que me acontecer	1	2	3	4	5					
25. Eu irei criticar-me ou repreender-me a mim próprio(a) pelo que me acontecer	1	2	3	4	5					
26. Eu farei humor acerca do problema que me acontecer	1	2	3	4	5					
27. Eu procurarei encontrar conforto na minha religião	1	2	3	4	5					
28. Eu fingirei que a situação não está a acontecer ou que me tenha acontecido	1	2	3	4	5					
29. Eu desistirei de tentar encontrar a solução que pretender para o problema	1	2	3	4	5					
30. Eu procurarei aumentar os meus níveis de esforço no sentido de resolver o problema	1	2	3	4	5					
31. Eu pensarei acerca do melhor modo de resolver o problema	1	2	3	4	5					
32. Eu assumirei uma ação direta para resolver o problema	1	2	3	4	5					
33. Eu procurarei os conselhos de alguém acerca do que fazer	1	2	3	4	5					
34. Eu colocarei de lado as outras coisas, de modo a concentrar-me no problema	1	2	3	4	5					
35. Eu falarei com outras pessoas sobre o que estarei a sentir	1	2	3	4	5					
36. Eu irei perder a calma e ficarei chateado(a)	1	2	3	4	5					
37. Eu atribuirei a mim próprio(a) a culpa pelo problema	1	2	3	4	5					
38. Eu desejarei que a situação se resolvesse ou terminasse por si própria	1	2	3	4	5					
39. Eu farei anedotas acerca da situação	1	2	3	4	5					
40. Eu rezarei mais do que o habitual	1	2	3	4	5					
41. Eu deixarei de tentar encontrar a melhor solução para o problema	1	2	3	4	5					
42. Eu procurarei trabalhar mais para conseguir resolver o problema	1	2	3	4	5					
43. Eu pensarei num plano de ação acerca do que fazer	1	2	3	4	5					
44. Eu tentarei diferentes estratégias para resolver o problema	1	2	3	4	5					
45. Eu falarei com alguém que me puder ajudar a resolver o problema	1	2	3	4	5					
46. Eu irei esforçar-me bastante para não deixar que as outras coisas interfiram com o modo como terei de resolver o problema	1	2	3	4	5					
47. Eu procurarei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5					
48. Eu exprimerei os meus sentimentos negativos	1	2	3	4	5					
49. Eu direi a mim próprio(a) "isto não está a acontecer"	1	2	3	4	5					
50. Eu desejarei poder mudar o que me tinha acontecido e/ou o que me estará a acontecer	1	2	3	4	5					
51. Eu irei rir-me acerca da situação	1	2	3	4	5					
52. Eu assumirei a culpa pelo que aconteceu	1	2	3	4	5					

| MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de stress definida |

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 das situações relacionadas com a fase final do campeonato que vai disputar refere-se à possibilidade de **não atingir o rendimento e objetivos** que pretende numa ou mais provas/jogos que vai disputar. Neste sentido, e antes de responder às próximas questões, procure pensar naquilo que pretende **alcançar pessoalmente e desportivamente** na fase final do campeonato.

Na fase final, pretendo atingir o seguinte rendimento e/ou objetivos...

De seguida, procure responder às questões que se seguem tendo por base a possibilidade de **não conseguir** atingir o rendimento e/ou objetivos que definiu para si próprio(a) numa ou mais provas/jogos que vai disputar.

Por favor, indique o **nível de stress** que esta situação (não atingir o rendimento e objetivos definidos) lhe pode provocar.

	Baixo stress	Elevado stress					
Esta situação pode provocar-me...	1	2	3	4	5	6	7

| MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de stress definida (cont.) |

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como poderá **enfrentar e tentar gerir** a situação de **não atingir o rendimento e objetivos** que pretende numa ou mais provas/jogos que vai disputar. Por favor, indique para cada questão se poderá **utilizar** 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 se utilizará a estratégia descrita para gerir a situação de NÃO ATINGIR o rendimento e objetivos definidos	Utilizarei				
	Nunca utilizarei		muitas vezes		
1. Eu vou concentrar-me apenas na resolução do problema, mesmo que para isso tenha de colocar de lado as outras coisas durante algum tempo	1	2	3	4	5
2. Eu tentarei aumentar o meu esforço para resolver o problema	1	2	3	4	5
3. Eu falarei com outras pessoas acerca do modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5
4. Eu elaborarei um plano de ação para resolver o problema	1	2	3	4	5
5. Eu pedirei a opinião dos meus colegas de equipa acerca do que fariam se estivessem no meu lugar	1	2	3	4	5
6. Eu irei esforçar-me bastante para resolver o problema	1	2	3	4	5
7. Eu deixarei de tentar resolver o problema que me acontecer	1	2	3	4	5
8. Eu agirei como se o problema não tivesse acontecido	1	2	3	4	5
9. Eu irei culpabilizar-me pela situação que me acontecer	1	2	3	4	5
10. Eu brincarei acerca do problema que me acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu procurarei a ajuda de Deus	1	2	3	4	5
12. Eu “sonharei acordado(a)”, imaginando-me a conseguir resolver o problema	1	2	3	4	5
13. Eu irei sentir-me muito chateado(a) e demonstrarei estes sentimentos	1	2	3	4	5
14. Eu irei reduzir o nível de esforço e de tempo destinado à resolução do problema	1	2	3	4	5
15. Eu procurarei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
16. Eu irei esforçar-me mais no sentido de resolver o problema	1	2	3	4	5
17. Eu ficarei chateado(a) e exprimirei estes sentimentos	1	2	3	4	5
18. Eu irei recusar-me a acreditar que o problema tenha acontecido	1	2	3	4	5
19. Eu irei fantasiar acerca do modo como as coisas se poderão resolver	1	2	3	4	5
20. Eu colocarei toda a minha fé em Deus	1	2	3	4	5
21. Eu irei concentrar-me apenas na resolução do problema e não me deixarei distrair por outras coisas	1	2	3	4	5
22. Eu pensarei cuidadosamente acerca dos passos a seguir para resolver o problema	1	2	3	4	5
23. Eu farei, “passo a passo”, o que deve ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5

| MCOPE-VS (Atletas: Versão pré-competitiva – situação de stress definida (cont.) |

Por favor, indique se utilizará a estratégia descrita para gerir a situação de NÃO ATINGIR o rendimento e objetivos definidos		Nunca utilizarei					Utilizarei muitas vezes				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Eu falarei com o meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para lhes pedir a opinião sobre o problema que me acontecer		1	2	3	4	5					
25. Eu irei criticar-me ou repreender-me a mim próprio(a) pelo que me acontecer		1	2	3	4	5					
26. Eu farei humor acerca do problema que me acontecer		1	2	3	4	5					
27. Eu procurarei encontrar conforto na minha religião		1	2	3	4	5					
28. Eu fingirei que a situação não está a acontecer ou que me tenha acontecido		1	2	3	4	5					
29. Eu desistirei de tentar encontrar a solução que pretender para o problema		1	2	3	4	5					
30. Eu procurarei aumentar os meus níveis de esforço no sentido de resolver o problema		1	2	3	4	5					
31. Eu pensarei acerca do melhor modo de resolver o problema		1	2	3	4	5					
32. Eu assumirei uma ação direta para resolver o problema		1	2	3	4	5					
33. Eu procurarei os conselhos de alguém acerca do que fazer		1	2	3	4	5					
34. Eu colocarei de lado as outras coisas, de modo a concentrar-me no problema		1	2	3	4	5					
35. Eu falarei com outras pessoas sobre o que estarei a sentir		1	2	3	4	5					
36. Eu irei perder a calma e ficarei chateado(a)		1	2	3	4	5					
37. Eu atribuirei a mim próprio(a) a culpa pelo problema		1	2	3	4	5					
38. Eu desejarei que a situação se resolvesse ou terminasse por si própria		1	2	3	4	5					
39. Eu farei anedotas acerca da situação		1	2	3	4	5					
40. Eu rezarei mais do que o habitual		1	2	3	4	5					
41. Eu deixarei de tentar encontrar a melhor solução para o problema		1	2	3	4	5					
42. Eu procurarei trabalhar mais para conseguir resolver o problema		1	2	3	4	5					
43. Eu pensarei num plano de ação acerca do que fazer		1	2	3	4	5					
44. Eu tentarei diferentes estratégias para resolver o problema		1	2	3	4	5					
45. Eu falarei com alguém que me puder ajudar a resolver o problema		1	2	3	4	5					
46. Eu irei esforçar-me bastante para não deixar que as outras coisas interfiram com o modo como terei de resolver o problema		1	2	3	4	5					
47. Eu procurarei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estarei a sentir		1	2	3	4	5					
48. Eu exprimerei os meus sentimentos negativos		1	2	3	4	5					
49. Eu direi a mim próprio(a) "isto não está a acontecer"		1	2	3	4	5					
50. Eu desejarei poder mudar o que me tinha acontecido e/ou o que me estará a acontecer		1	2	3	4	5					
51. Eu irei rir-me acerca da situação		1	2	3	4	5					
52. Eu assumirei a culpa pelo que aconteceu		1	2	3	4	5					