



Eficácia e Automatismo das Estratégias de “Coping” (EAEC) Coping Effectiveness (CE)

Autoria | Authorship

Dugdale et al. (2002)
Pensgaard & Duda (2003)

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: 19/07/2024

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: 19/07/2024

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 	7
Condições de aplicação 	8
EAEC Passado Atletas 	9
EAEC Futuro Atletas 	10

| **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 |

- (*) Dugdale, J.R., Eklund, R.C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16(1), 20-33. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20>
- Finch, L. (1993). *The relationship among coping strategies, trait anxiety, and performance in collegiate softball players*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro.
- Gomes, A. R. (2008) *Eficácia e automatismo das estratégias de “coping” (EAEC) [Coping Effectiveness (CE)]*. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- (*) Gomes, A. R., Abreu, J., Póvoa, P., & Vaz, J. (2013). Adaptação a situações de stress no Taekwondo: Importância dos processos emocionais e de confronto. *Submetido para publicação*.
- (*) Pensgaard, A.M., & Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17(3), 253-267. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253>
- (*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

A avaliação da “Eficácia das Estratégias de “Coping” visa avaliar o modo como os atletas percebem a utilização das estratégias de confronto em situações de *stress* (Gomes, 2008). Alguns estudos têm vindo a utilizar o instrumento com atletas portugueses, analisando também algumas das suas propriedades psicométricas (ver Gomes et al., 2013).

Este tipo de medida visa aumentar a compreensão do processo de adaptação dos atletas às exigências desportivas. Seguindo as indicações de Dugdale et al. (2002) e Pensgaard e Duda (2003) pode-se questionar essa mesma eficácia através da formulação de um único item, com variação entre 0% (*Nada eficaz*) e 100% (*Completamente eficaz*). O “score” final resulta do valor atribuído pelo atleta, significando valores mais elevados na escala uma maior eficácia na utilização das estratégias de “coping”.

Paralelamente, é possível obter uma medida do automatismo da utilização das estratégias de “coping”, através da formulação de três itens (Dugdale et al., 2002). Neste caso, e seguindo as indicações de Finch (1993), os itens são formulados em escalas bipolares de nove pontos, formando um único fator a partir da soma dos valores obtidos e respetiva divisão por três. Valores mais elevados significam um maior automatismo nas estratégias de confronto.

O instrumento propõe uma avaliação do confronto relativamente ao *stress* sentido em competição, mas as instruções podem ser alteradas para avaliar outras situações específicas de confronto (ex: “lidar com erros em competição”; “lidar com um resultado negativo em competição”, etc.).

| Cotação |

Subescalas

Itens

1. Eficácia das estratégias de “coping” (1 item)	Total = 0 – 100
2. Automatismo das estratégias de “coping” (3 itens)	Total = 1 – 9

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como os atletas lidam com o *stress*”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **5 a 10 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| EAEC | Passado | Atletas |

Este instrumento analisa o modo como tentou gerir/resolver o *stress* provocado pela **última competição**. Por favor, indique na escala abaixo até que ponto a forma como tentou gerir/resolver o *stress* que sentiu na última competição foi **eficaz**, utilizando a seguinte escala: 0% (“Nada eficaz”); 100% (“Completamente eficaz”).

	Nada eficaz					Completamente eficaz					
A forma como geri o stress foi...	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%

As afirmações abaixo procuram analisar se o modo como tentou lidar/resolver o *stress* que sentiu na última competição foi algo que teve de ponderar e pensar bem ou se foi algo de natural e espontâneo da sua parte. Por favor, entenda a palavra “confronto” como significando a estratégia ou solução que adotou para lidar com o *stress* que sentiu na última competição.

De um modo geral...

A(s) minha(s) estratégia(s) de “confronto” exigiram esforço da minha parte	A(s) minha(s) estratégia(s) de “confronto” foram automáticas
1 2 3 4 5 6 7	8 9
Fiz um esforço deliberado para lidar com o stress da situação	Não fiz um esforço consciente para lidar com o stress da situação
1 2 3 4 5 6 7	8 9
Pensei bastante sobre o que poderia fazer	Não tive de pensar bastante sobre o que poderia fazer
1 2 3 4 5 6 7	8 9

| EAEC | Futuro | Atletas |

Por favor, indique na escala abaixo até que ponto a forma como tentará gerir/resolver o *stress* que eventualmente sentirá na próxima competição poderá ser **eficaz**, utilizando a seguinte escala: 0% (“Nada eficaz”); 100% (“Completamente eficaz”).

	Nada eficaz											Completamente eficaz										
	-----											-----										
A forma como tentarei gerir o stress será...	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%											