**Questionário de Avaliação da Adaptação ao *Stress* (QAAS)**
**Adaptation to Stress Questionnaire (ASQ)**

**Autoria | Authorship**
A. Rui Gomes
2017
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:** 01/07/2024
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:

| | |
|---|---|
| X | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| -- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

**Date of this version:** 01/07/2024
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:

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

## Índice

| Versão em PORTUGUÊS | ..... 3
| Utilização do instrumento | ..... 4
| Referências | ..... 5
| Descrição | ..... 7
| Utilização do Instrumento de Avaliação |..... 21
| Cotação |..... 24
| Condições de aplicação | ..... 26
| QAAS | ..... 27
| Secção 1: Informação Pessoal e Desportiva | ..... 27
| Secção 2: Situação de Stress |..... 28
| Secção 3: Avaliação da situação de *stress*: Nível primário e secundário| .. 29
| Secção 4: Respostas psicológicas, físicas e comportamentais| ..... 31
| Secção 5: Resultado Final| ..... 32

**| 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 |**

Campbell, E., & Jones, G. (2002). Sources of stress experienced by elite male wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *19*, 82-99.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1985). Self-consciousness, expectancies, and the coping process. Em T. Field, P. M. McCabe, & N. Schneiderman (Org.), *Stress and coping* (pp. 305-330). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

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.

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,* 655-664.

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,* 20-33.

Endler, N. S., & Parker, D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58,* 844-854.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. Em S. Hanton & S. D. Mellalieu (Org.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21,* 219-239.

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,* 150-170.

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,* 42-62.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science. Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/28117

Gomes, A. R. (2017). Adaptação humana ao *stress* em contextos desportivos: Teoria, avaliação, investigação e intervenção. *Motricidade, 13*(1), 3-18. doi: http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.7697.

Gomes, A. R. (2017). *Questionário de Avaliação da Adaptação ao Stress (QAAS)* [Adaptation to Stress Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92108

(*) Gomes, A. R., Simães, S., Dias, D. (2017). A theoretical approach of adaptation to stress and implications for evaluation and research. In *Occupational health* (pp. 2-59). Hyderabad, India: Avid Science.

Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist*, *16*(3), 251-271.

Jones, M. V., Lane, A.M., Bray, S.R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(4), 407-431.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* New York: Springer.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive motivational relational theory of emotion. Em Y.L. Hanin (Org.), *Emotions in sport* (pp. 39-64). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14,* 229-252.

Lazarus, R. S. (2000c). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 55,* 665-673.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 1-13.

Park, J. K., (2004). The perceived sources of competitive stress in Korean national athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *35*, 207-231.

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2002). "If we work hard we can do it!" A tale from an Olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 219-236.

Rotella, R. J., & Lerner, J .D. (1993). Responding to competitive pressure. Em R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Org.), *Handbook of research on sport psychology* (528-541). New York: Macmillan.

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). New York: Academic Press.

Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9,* 318-335.

(*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

**| Descrição |**

O Questionário de Avaliação da Adaptação ao *Stress* (QAAS; versão em inglês de Gomes, Simães, & Dias, 2017) avalia os processos psicológicos de adaptação a situações de *stress*, tendo por base o Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress* (Gomes, 2014, 2017). Neste modelo, propõe-se que o entendimento da adaptação humana em situações de *stress* implica considerar a interação entre os processos de avaliação cognitiva e as respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais que conduzem, no final, a um determinado resultado, positivo ou negativo, no modo como cada pessoa lida com as exigências colocadas pelo *stress* (ver Figura 1). Este processo interativo é condicionado por fatores antecedentes (ao nível das características da situação e da pessoa em causa) bem como pela importância que a pessoa atribui a essa mesma situação de *stress* (ver Figura 1).

Esta proposta conceptual propõe uma análise da adaptação ao *stress* numa lógica transacional entre o indivíduo e a situação (Lazarus, 1991, 1999), representando este questionário uma metodologia de avaliação das diferentes dimensões envolvidas no processo de adaptação a situações de *stress*. Assim sendo, este instrumento é constituído por cinco secções: (1) informação pessoal e desportiva; (2) situação de *stress*; (3) avaliação da situação de *stress*: nível primário e secundário; (4) respostas psicológicas, físicas e comportamentais; e (5) resultado final.

## | Secção 1: Informação Pessoal e Desportiva |

Esta primeira secção visa recolher informação pessoal e desportiva dos atletas. Ao nível desportivo, convém perceber qual o percurso em termos dos anos de prática e experiência desportiva no escalão atual. De igual modo, torna-se importante verificar quais os principais resultados alcançados em competições nacionais e internacionais, aferindo-se assim o nível competitivo do atleta em causa, uma vez que este facto pode ter implicações na experiência de *stress*. Outras dimensões de carácter pessoal são propostas no modelo interativo ao nível dos fatores antecedentes (ex: crenças, valores, personalidade, etc.; ver Figura 1), devendo ser consideradas sempre que o investigador pretender efetuar alguma relação entre a informação proveniente deste questionário e as características pessoais dos atletas.

## | Secção 2: Situação de Stress |

Nesta parte do questionário procura-se efetuar uma descrição da experiência de *stress* do atleta (seta superior do modelo interativo na Figura 1) que servirá como indicador de resposta a este instrumento de avaliação.

Assim, questiona-se o/a atleta acerca da **situação** que lhe gerou maior *stress* na carreira desportiva (questão 1 do questionário), devendo ser efetuada uma descrição, por escrito, da situação em causa. Neste instrumento de avaliação não se propõe nenhum sistema de codificação das respostas dadas pelo(a) atleta, uma vez que o interesse central deste instrumento é aferir acerca do processo de adaptação ao *stress* e não tanto discriminar fontes de *stress* na atividades desportiva. No entanto, existem indicações na literatura sobre fontes de *stress* na atividade desportiva, que podem ajudar o utilizador deste instrumento de avaliação a confrontar os seus dados com outros existentes neste domínio (ver Campbell & Jones, 2002; Dugdale, Eklund, & Gordon, 2002; Holt & Hogg, 2002; Noblet & Gifford, 2002; Park, 2004).

Após a descrição da situação de *stress*, é avaliado o **nível de tensão** gerado por esta situação, através da questão três do questionário. Para tal, propõe-se uma escala de 1 ("*Nenhum stress*") a 4 ("*Elevado stress*"). Esta avaliação serve como uma forma de verificar qual a perceção de *stress* experienciada pelo atleta (Giacobbi, Jr. & Weinberg, 2000), ajudando o avaliador a perceber se o problema representou uma situação verdadeiramente stressante. Obviamente, índices de baixo *stress* (valores até dois na escala proposta) poderão não representar uma situação de elevada dificuldade para o atleta, devendo-se salvaguardar este aspeto no tratamento, interpretação e apresentação dos resultados. Se possível, e de modo a evitar este problema, pode-se dar indicações aos atletas antes de iniciarem o preenchimento do instrumento para procurarem pensar numa situação que foi mais stressante para eles ao longo da sua carreira desportiva.

Após ter sido selecionada a situação de maior *stress* para o atleta, são abordadas algumas questões relacionadas com a avaliação das **propriedades do *stress*** (ver Thatcher & Day, 2008). De acordo com Lazarus e Folkman (1984), mais do que descrever as situações de *stress* específicas (ex: falhar em

momentos decisivos de uma prova, sofrer uma lesão, etc.), devemos procurar analisar os aspetos que tornam essa situação potencialmente stressante, sendo este assunto pouco analisado pela investigação (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006). Assim, Lazarus e Folkman (1984) formularam oito propriedades (ou características) que devem ser estudadas na compreensão do *stress*: (1) novidade: até que ponto a situação de *stress* foi ou não experienciada pela pessoa anteriormente; (2) previsibilidade: até que ponto a situação de *stress* está ou não de acordo com as expectativas de ocorrência por parte da pessoa; (3) probabilidade de ocorrência: até que ponto a situação de *stress* é ou não provável de acontecer; (4) iminência: até que ponto houve ou não a possibilidade de antecipar a ocorrência da situação de *stress*; (5) duração: até que ponto a situação de *stress* durou mais ou menos tempo; (6) incerteza temporal: até que ponto se sabe o exato momento da ocorrência da situação de *stress*; (7) ambiguidade: até que ponto existe informação clara sobre as circunstâncias da ocorrência da situação de *stress*; e (8) momento do evento: até que ponto estavam a acontecer outros acontecimentos stressantes no momento da ocorrência da situação de *stress*. A resposta a estas questões permite-nos perceber as características principais da situação de *stress*, podendo ajudar na compreensão dos aspetos que levaram a que a mesma tenha sido percecionada como stressante pelo atleta. Todos estes aspetos foram contemplados no questionário (questão 3), incluindo-se nos fatores situacionais antecedentes do modelo interativo (ver Figura 1).

## | Secção 3: Avaliação da Situação de *Stress*: Nível Primário e Secundário|

Os processos de avaliação cognitiva representam um elemento chave na compreensão da adaptação ao *stress* (Lazarus & Folkman, 1984). Ou seja, o modo como as pessoas avaliam e se confrontam com as exigências colocadas pela situação de *stress* pode fazer a diferença entre uma adaptação positiva ou negativa ao acontecimento stressante. Para o modelo interativo, a "porta de entrada" da avaliação e confronto com o *stress* é conferido pela **perceção de importância,** ou seja, pelo valor e significado pessoal que a pessoa atribui à situação de *stress* (questão 4). Esta questão, juntamente com a questão dois relativa à avaliação dos níveis de *stress* gerados pela situação, serve para avaliar até que ponto o atleta selecionou uma situação relevante do ponto de vista pessoal e desportivo. Repare-se que apenas situações importantes para o atleta poderão desencadear um esforço de adaptação a essa situação, sendo este um dos objetivos do uso deste questionário. Assim, valores de resposta do atleta abaixo de dois pontos na escala nesta questão seis, poderão indicar não se tratar de uma situação realmente significativa para o atleta.

### Avaliação Cognitiva Primária

A partir do momento em que estamos perante uma situação de *stress* e importante para o atleta, passa-se à análise dos processos de avaliação cognitiva, ao nível primário e secundário, designados no modelo interativo como "primeiro nível" da avaliação cognitiva (ver Figura 1). No caso da avaliação cognitiva primária, a pessoa avalia o significado pessoal da situação para o seu bem-estar, ou seja, analisa o que "está em causa nesta situação". Esta avaliação vai depender de três elementos fundamentais: (a) a relevância motivacional, onde a pessoa analisa se o que está a acontecer é importante para si, em termos dos seus objetivos pessoais; (b) a congruência ou incongruência motivacional, onde a pessoa analisa se a situação em que se encontra facilita ou não a obtenção dos objetivos pessoais; e (c) o envolvimento do "ego", onde a pessoa analisa se a situação coloca em causa os seus valores pessoais e morais, a autoestima, os ideais de vida, etc. Estes aspetos são avaliados na questão 12

do questionário, onde se analisa se a situação de *stress* terá ou não **comprometido os objetivos estabelecidos**.

O resultado da avaliação cognitiva primária, pode identificar uma perceção de ameaça, de perda/prejuízo, de desafio ou de benefício. A ameaça surge quando o indivíduo avalia a situação como potencialmente negativa e geradora de dano. Na condição de perda/prejuízo, a pessoa efetua uma avaliação da situação como resultando num dano efetivo para si própria. O desafio surge quando o indivíduo atribui à situação um potencial ganho, isto apesar de reconhecer o seu grau de dificuldade. Finalmente, o benefício ocorre quando a pessoa perceciona ganhos efetivos decorrentes da situação (Lazarus, 2000a,b). Como é relativamente óbvio de antecipar, as duas primeiras formas de avaliação (e.g., ameaça e perda/prejuízo) tendem a estar associadas a emoções negativas, enquanto as duas últimas (e.g., desafio e benefício) tendem a estar associadas a emoções positivas. No entanto, convém realçar que a emoção final resultante do confronto com a situação ocorrerá em definitivo após a avaliação cognitiva secundária (Lazarus, 1991). No que se refere ao questionário, as questões cinco e seis efetuam uma avaliação da situação de **ameaça** e de **desafio**.

**Avaliação Cognitiva Secundária**

Após esta etapa, segue-se a avaliação cognitiva secundária, onde se analisam as estratégias de "coping" (confronto) utilizadas para lidar com as dificuldades e exigências sentidas (Lazarus 1991, 1999).

No caso do questionário, a avaliação das estratégias de confronto ("coping") é efetuada na questão sete. As respostas obtidas a esta questão irão permitir a análise da(s) estratégia(s) utilizadas pelo atleta na situação de *stress*, sendo importante interpretá-las do ponto de vista conceptual. A este nível, é habitual verificarmos uma divisão entre as estratégias de confronto centradas na resolução de problema, sendo usadas quando a pessoa procura solucionar ou alterar a situação de *stress*, e na regulação emocional, referindo-se aos esforços da pessoa para reduzir ou gerir o mal-estar emocional e psicológico que está associado à situação de *stress* (Folkman & Lazarus, 1985). Apesar da aceitação

praticamente unânime desta diferenciação, a verdade é que as tipologias de estratégias de confronto abundam na literatura. A título meramente ilustrativo, Endler e Parker (1990) efetuaram uma distinção entre as estratégias centradas na tarefa, na emoção e no evitamento da situação. Já os estudos levados a cabo por Charles Carver no desenvolvimento do "COPE" permitiram a discriminação de, pelo menos, catorze estratégias distintas de confronto (Carver & Scheier, 1985; Scheier & Carver, 1988).

No caso do questionário, é proposta uma divisão entre quatro domínios de confronto: (a) as estratégias centradas na resolução do problema (avaliando-se o confronto ativo e o aumento do esforço); (b) as estratégias centradas na regulação da emoção, numa vertente mais ativa (reavaliação positiva com aceitação da situação e autocontrole); (c) as estratégias centradas na regulação da emoção, numa vertente mais passiva (negação e auto-culpabilização); e (d) as estratégias centradas no apoio social (emocional e instrumental). A escolha destas dimensões de confronto segue a divisão central entre estratégias centradas no problema e na emoção (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 quarta 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) e por razões mais instrumentais (i.e., procurar o apoio de pessoas que possam ajudar a resolver a situação de *stress*). Uma vez mais, estes domínios emergem como fundamentais na avaliação do confronto (Carver & Scheier, 1985; Scheier & Carver, 1988). De modo a obter-se uma ideia o mais alargada possível da multiplicidade de estratégias de confronto, foram incluídas duas possibilidades de gestão da situação de *stress* em cada dimensão avaliada, perfazendo as oito estratégias de confronto descritas acima. Estas podem ser

depois avaliadas individualmente ou somando os "scores" de cada dimensão, originando as quatro dimensões descritas (e.g., resolução do problema, regulação ativa da emoção, regulação passiva da emoção e apoio social).

**Fatores Condicionadores do Confronto**

A opção por uma determinada estratégia de confronto para lidar com a situação de *stress* pode implicar vários fatores influenciadores. Não é possível analisarmos todos em detalhe, nem tão pouco incluí-los todos neste instrumento de avaliação. Tendo por base a abordagem transacional e o modelo interativo que serviram de base à construção deste instrumento, foram incluídos alguns destes fatores para uma avaliação mais detalhada.

Assim sendo, a escolha da possível estratégia de confronto implica que o indivíduo analise quatro aspetos distintos: (a) responsabilidade: trata-se de saber quem é o responsável pela situação em que a pessoa se encontra, podendo esta ser atribuída ao próprio ou aos outros (questão 14 do questionário); (b) potencial de confronto: trata-se de saber quais os recursos que a pessoa julga possuir para gerir as exigências da situação (questão 8 do questionário); (c) perceção de controle: trata-se de saber qual o nível de controle que a pessoa sente face à situação de stress (questão 9 do questionário); e (d) expectativas futuras: trata-se de saber até que ponto as coisas podem mudar para melhor ou para pior, tornando a situação mais ou menos congruente com os objetivos pessoais (questão 13 do questionário). Uma vez mais, tal como na avaliação cognitiva primária, a resposta a estas questões pode ter um impacto emocional no indivíduo, tanto ao nível positivo como negativo (Gomes, 2011, 2014; Lazarus, 1991). Obviamente, tal como na avaliação cognitiva primária, a resposta a estas questões pode ter um impacto emocional no indivíduo, tanto ao nível positivo como negativo.

Sem menosprezar os outros domínios, a análise da perceção de controle e do potencial de confronto parecem-nos particularmente relevantes, pois indicam-nos o que poderá (ou não) a pessoa fazer perante a situação de *stress*. Ou seja, estas questões implicam que o indivíduo analise o grau de controle pessoal face à situação de *stress* e se possui recursos de confronto suficientes para lidar com

essa mesma situação, procurando responder à questão "existe alguma coisa que eu posso fazer para lidar com este problema?". De um modo mais específico, e tal como referem Folkman e Lazarus (1980), a opção por uma determinada estratégia de confronto depende da resposta a pelo menos quatro questões distintas: (a) será possível alterar ou mudar esta situação?; (b) será que esta situação é algo a que tenho de me adaptar ou acostumar?; (c) será que esta situação implica que procure conhece-la melhor, antes de tentar fazer alguma coisa?; e (d) será que o melhor a fazer é afastar-me e não atuar do modo como desejaria? Alguns autores têm procurado complementar esta análise através da inclusão de itens relacionados com a perceção de controle (enquanto medida de avaliação cognitiva secundária) derivada da "Causal Dimension Scale II" (CDSII; McAuley, Duncan, & Russell, 1992). Neste caso, são colocadas três questões aos atletas acerca da situação de *stress*: (a) até que ponto poderia alterar ou gerir a situação em causa?, (b) até que ponto poderia controlar a situação?, e (c) até que ponto tinha poder sobre a situação? Transferindo estas ideias para o guião de entrevista, as questões relacionadas com a perceção de controle e com o "potencial de confronto" permitem-nos igualmente verificar qual a possibilidade do atleta alterar a situação de *stress* em que se encontra ou se terá de se adaptar a essas circunstâncias, devido a percecionar que pouco ou nada haveria a fazer.

Os resultados das respostas dadas pelo atleta ao "potencial de confronto", acabam por nos possibilitar um entendimento do modo como este perceciona a sua capacidade de mudança sobre a situação de *stress*. Obviamente, diferenças na perceção de controle podem ter um impacto nas estratégias de confronto utilizadas. Assim sendo, de acordo com Lazarus (1999, 2000c), é fundamental que a investigação analise as respostas de confronto de grupos específicos de pessoas, procurando compreender a razão pela qual alguns indivíduos se adaptam às circunstâncias de *stress*, enquanto outros não o conseguem fazer. Uma das razões que pode justificar esta diferença prende-se com o tipo de confronto utilizado, desempenhando este um papel central na adaptação ao *stress*.

Ainda nos fatores condicionadores das estratégias de confronto, são avaliadas mais duas facetas sobre a sua utilização (Dugdale, Eklund, & Gordon,

2002; Pensgaard & Duda, 2002). Por um lado, até que ponto a(s) estratégia(s) de confronto foram **eficazes** e produziram os resultados desejados pelo atleta (questão 10 do questionário) e até que ponto esta resposta foi **automática** ou implicou um esforço deliberado de resolução, por parte do atleta (questão 11 do questionário).

No que se refere à eficácia das estratégias de confronto, alguns aspetos merecem particular reflexão. A este nível, durante muitos anos existiu uma tendência na literatura para considerar as estratégias de resolução de problema como mais adaptativas e funcionais do que as estratégias de regulação emocional (Carver, Scheier, & Weintraub,1989). No entanto, esta ideia não encontra evidência empírica, existindo indicações de que as estratégias centradas na regulação emocional (ex: ventilar emoções) podem, em determinadas situações, ser efetivas na gestão de *stress* (Pensgaard & Duda, 2002).

Neste sentido, coloca-se a questão de saber como avaliar se uma estratégia de confronto é ou não eficaz (ou adaptativa). Neste caso, o fator chave prende-se com a capacidade de controle percebida pela pessoa relativamente à situação de *stress*, parecendo que quanto mais baixa é esta capacidade, menor será a possibilidade de utilizar estratégias de confronto centradas na resolução do problema. Esta dimensão é avaliada em ambos os instrumentos, referindo-se ao *controle pessoal* sobre a situação de *stress*. Aplicando esta ideia aos contextos desportivos, podemos ter uma situação em que o atleta é confrontado com um problema cujo grau controle é mínimo ou inexistente (ex: não ser convocado para uma determinada competição importante). Neste caso, pode ser mais importante e aconselhável para o atleta partilhar a sua tristeza com outras pessoas (regulação emocional), do que procurar imediatamente e de forma pouco controlada obter esclarecimentos por parte do treinador (resolução do problema), uma vez que essa opção poderá ser prejudicial no futuro. No entanto, um outro critério fundamental a considerar na avaliação da eficácia das estratégias de confronto, prende-se com as vantagens a curto e longo prazo na sua utilização podendo, neste caso, utilizar-se como indicadores o comprometimento dos objetivos e as expectativas futuras, estando estas dimensões incluídas neste

instrumento de avaliação. Assim, voltando ao exemplo anterior, a curto prazo poderá ser mais adequado para o atleta partilhar as emoções negativas com outras pessoas (regulação emocional) e a longo prazo procurar perceber junto do treinador aquilo que precisa de melhorar ou alterar, de modo a poder ser convocado em provas futuras (resolução do problema). Relembramos que três das questões colocadas anteriormente no questionário poderão fornecer informações complementares a este nível, nomeadamente a questão 8 (potencial de confronto), a questão 12 (comprometimento dos objetivos) e a questão 13 (expectativas futuras).

ARDH

**| Secção 4: Respostas Psicológicas, Físicas e Comportamentais|**

Nesta secção do questionário, procura-se analisar as reações dos atletas face à situação de *stress* (ver diferenciação das respostas na Figura 1). Repare-se que estas reações derivam dos processos de avaliação cognitiva assumidos pelo atleta ao deparar-se com a situação de *stress*. Este aspeto é muito importante, pois embora estes processos não sejam lineares, é de esperar que uma avaliação cognitiva primária marcada por uma perceção de ameaça (ou mesmo de prejuízo) possa estar associada a respostas mais negativas e disfuncionais, enquanto que uma avaliação primária marcada por uma perceção de desafio (ou mesmo de benefício) possa estar associada a respostas mais positivas e funcionais.

No entanto, dada a natureza individualizada da adaptação a situações de *stress*, é importante analisar as respostas do atleta relativamente à situação de *stress*. Para tal, devem ser consideradas as respostas ao nível psicológico (ex: tristeza ou alegria, motivação ou desmotivação, comprometimento ou desinvestimento, satisfação ou insatisfação), ao nível fisiológico (respostas cardiovasculares, bioquímicas e gastrointestinais) e ao nível comportamental (ex: sucesso ou insucesso a lidar com a situação de *stress*).

Convém não confundir as respostas dos atletas perante a situação de *stress*, com o resultado final do processo de adaptação a essa mesma situação. Ou seja, no primeiro caso, estamos a analisar o conjunto das respostas que emergem durante o confronto com a situação de *stress,* que podem, no final, resultar numa adaptação mais ou menos positiva. Por exemplo, um dado atleta pode ter começado por avaliar a situação de *stress* como ameaçadora (resultando daí emoções negativas) mas após verificar que foi eficaz a lidar com essa situação, pode acabar por experienciar emoções positivas no final da situação de *stress*. Neste sentido, torna-se importante questionar o atleta acerca do modo como se foi sentindo ao longo do processo de adaptação às exigências enfrentadas, resultando daqui a natureza eminentemente dinâmica e individualizada da adaptação ao *stress*. Isto mesmo é reconhecido no modelo interativo, ao propor-se a seta de duplo sentido entre os processos de avaliação cognitiva e as respostas à situação de *stress* (ver Figura 1).

Em suma, o interesse em analisar de forma diferenciada as respostas dos atletas face à situação de *stress,* prende-se com o facto do significado atribuído a esta situação ter uma influência nas suas respostas emocionais, cognitivas e comportamentais (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984). Por exemplo, Rotella e Lerner (1993) sugerem que a avaliação cognitiva afeta não apenas a perceção sobre o quanto uma determinada situação é stressante, mas também altera as respostas emocionais e comportamentais. Por isso, Lazarus (2000a) afirma que tanto o confronto como a avaliação cognitiva, que está subjacente ao processo de confronto, medeiam o modo como a pessoa reage emocionalmente às situações de *stress*.

Assim sendo, para a avaliação das respostas à situação de *stress* são colocadas quatro questões, relacionadas com as reações psicológicas (questão 15 do questionário), físicas (questão 16 do questionário), comportamentais (questão 17 do questionário) e emocionais (questão 18 do questionário). Esta última questão procura discriminar melhor as reações emocionais face à situação de *stress*, podendo ajudar a compreender, de um modo mais exato, se estaremos perante um processo adaptacional em sentido positivo (onde predominam emoções como o alívio, a esperança, o orgulho e a alegria) ou em sentido negativo (onde predominam emoções como a ansiedade, a raiva, a tristeza, o medo, a culpa e a vergonha). A definição destas emoções a avaliar no questionário, seguiu indicações gerais fornecidas por Lazarus (2000b), acerca das emoções gerais e específicas ao desporto, bem como adaptações de instrumentos de avaliação das emoções em contextos de rendimento desportivo (Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005).

## | Secção 5: Resultado Final|

A análise do processo adaptacional ao *stress* termina com uma abordagem aos efeitos da situação enfrentada pela pessoa, procurando-se recolher indicadores que sugiram estarmos perante uma adaptação positiva (onde predominam consequências benéficas) ou uma adaptação negativa (onde predominam consequências prejudiciais). Esta avaliação foca-se em três domínios distintos: (a) nas emoções resultantes, que são avaliadas de forma semelhante à avaliação das emoções nas respostas à situação de *stress* (questão 19 do questionário); (b) na satisfação da pessoa com a situação final após todos os esforços efetuados para lidar com o episódio de *stress* (questão 20 do questionário); e (c) na influência da situação de *stress* no rendimento desportivo final (questão 21 do questionário).

Uma vez mais, convém salientar a diferenciação de consequências ocorridas durante a situação de *stress* (avaliadas na Secção 4 do questionário) e as consequências finais ocorridas após a situação de *stress* (avaliadas nesta Secção 5). De facto, pode acontecer que as respostas durante a situação de *stress* assumam um carácter eminentemente negativo (ex: ansiedade, tensão muscular, sentimento de insucesso face à situação), mas após vários esforços para lidar com a situação (avaliação cognitiva ao nível secundário) pode inverter-se a situação e levar a um resultado final com impacto positivo no funcionamento do atleta. Neste sentido, convém diferenciar as respostas na situação de *stress* e o resultado final da situação de *stress* para o funcionamento do atleta.

## | Utilização do Instrumento de Avaliação |

### Destinatários da Entrevista

A formulação das questões foi efetuada tendo em consideração atletas de alta competição. Assim sendo, o questionário destina-se a praticantes adolescentes e adultos, sendo pouco recomendável o seu uso junto de crianças ou mesmo adolescentes até 14 ou 15 anos. Esta indicação da idade de aplicação, procura salvaguardar a existência de um mínimo de atividade desportiva por parte dos atletas, uma vez que o questionário centra-se na análise das suas experiências competitivas ao longo da carreira desportiva. No entanto, deve-se realçar que as questões foram formuladas de um modo simples e centradas em situações usuais da prática desportiva, podendo assim ser generalizadas a diferentes modalidades e praticantes com diferentes níveis competitivos e educativos.

### Utilização com Diferentes Populações

O guião de entrevista avalia o processo de adaptação a situações de *stress*, independentemente do contexto em causa. As questões foram formuladas para atletas de alta competição, como forma de entender os processos de ajustamento neste contexto específico. No entanto, o fenómeno da exposição ao *stress* é transversal aos vários domínios de adaptação humana e os mecanismos desta adaptação são, igualmente, transversais. Neste sentido, o questionário pode ser aplicado a situações onde as pessoas se confrontem com uma situação de *stress*, sendo apenas necessário fazer as devidas adaptações na formulação das questões.

### Avaliação Cognitiva de Segundo Nível

A única dimensão do Modelo Interativo de Adaptação ao Stress que não está incluída no questionário respeita aos processos de avaliação cognitiva ao nível terciário e quaternário. Este facto não se deve à pouca importância destes fatores na adaptação humana a situações de *stress* (Gomes, 2014) mas antes ao facto do instrumento ter sido desenvolvido para avaliar o episódio de *stress* de um modo integrado e único. Neste sentido, torna-se difícil explicar e justificar

a inclusão dos processos de avaliação cognitiva de segundo nível, que poderiam ser facilmente confundidos com os de primeiro nível (ver Figura 1).

Assim sendo, caso o investigador esteja interessado em avaliar adaptações a situações de *stress* que se mantêm ao longo do tempo, pode aplicar novamente o questionário, referindo-se à mesma situação avaliada anteriormente. Isso permitir-lhe-á compreender a evolução da situação de *stress* e o impacto final em termos do funcionamento humano.

**Episódios de *Stress* Avaliados**

O questionário foi desenvolvido tendo por base um episódio de *stress* relacionado com o momento mais stressante ao longo da carreira desportiva. No entanto, e em função dos interesses de investigação, o instrumento pode ser adaptado para avaliar situações específicas de *stress* (ex: falhar em momentos decisivos de um jogo, sofrer uma lesão grave, etc.) ou pode ser utilizado imediatamente após uma situação de *stress* (ex: no final de uma competição importante). Todas estas utilizações são possíveis e pertinentes, ajudando a compreender as diferentes facetas da adaptação ao *stress*, carecendo apenas de uma adaptação das questões formuladas no questionário.

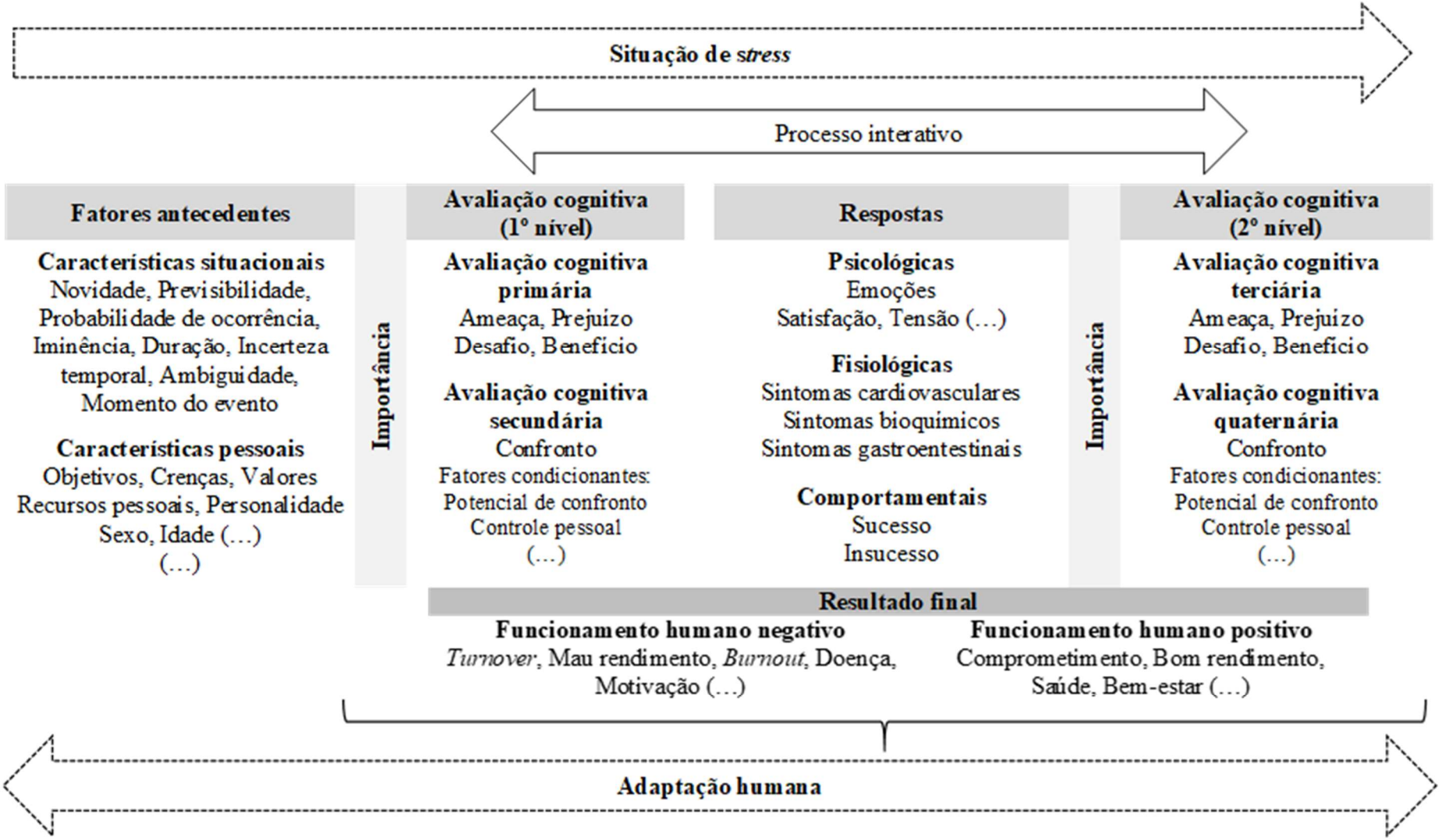



Figura 1. **Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress*** (Fonte: Gomes, 2014)

**| Cotação |**

| **Dimensões** | **Número de itens** |
|---|---|
| **1.** Descrição da situação de maior *stress* | 1 (análise qualitativa) |
| **2.** Nível geral de *stress* da situação | 2 (0 a 4) |
| **3.** Propriedades da situação de *stress*<br>3.1. Novidade<br>3.2. Imprevisibilidade<br>3.3. Probabilidade de ocorrência<br>3.4. Iminência<br>3.5. Duração<br>3.6. Incerteza temporal<br>3.7. Ambiguidade<br>3.8. Momento do evento | 8 (Sim; Não) |
| **4.** Importância | 1 (0 a 4) |
| **5.** Avaliação cognitiva primária: Ameaça | 1 (0 a 4) |
| **6.** Avaliação cognitiva primária: Desafio | 1 (0 a 4) |
| **7.** Avaliação cognitiva secundária: Estratégias de confronto<br>7.1. Centradas na resolução do problema (Confronto ativo)<br>7.2. Centradas na resolução do problema (Aumento do esforço)<br>7.3. Centradas na regulação emocional: Ativa (Reavaliação positiva com aceitação da situação)<br>7.4. Centradas na regulação emocional: Ativa (Autocontrole)<br>7.5. Centradas na regulação emocional: Passiva (Negação)<br>7.6. Centradas na regulação emocional: Passiva (Auto-culpabilização)<br>7.7. Centradas no apoio social (Emocional)<br>7.8. Centradas no apoio social (Instrumental) | 8 (0 a 4) |
| **8.** Avaliação cognitiva secundária: Potencial de confronto | 1 (0 a 4) |
| **9.** Avaliação cognitiva secundária: Perceção de controle | 1 (0 a 4) |
| **10.** Avaliação cognitiva secundária: Eficácia do confronto | 1 (0 a 4) |
| **11.** Avaliação cognitiva secundária: Automatismo do confronto | 1 (0 a 4) |
| **12.** Avaliação cognitiva secundária: Comprometimento dos objetivos | 1 (0 a 4) |
| **13.** Avaliação cognitiva secundária: Expectativas futuras | 1 (0 a 4) |
| **14.** Avaliação cognitiva secundária: Responsabilidade | 1 (0 a 4) |

## | Cotação (cont.) |

| Dimensões | Número de itens |
|---|---|
| **15.** Respostas ao nível psicológico | 1 (0 a 4) |
| **16.** Respostas ao nível físico | 1 (0 a 4) |
| **17.** Respostas ao nível comportamental | 1 (0 a 4) |
| **18.** Respostas ao nível emocional<br>18.1. Ansiedade<br>18.2. Raiva<br>18.3. Tristeza<br>18.4. Medo<br>18.5. Culpa<br>18.6. Vergonha<br>18.7. Alívio<br>18.8. Esperança<br>18.9. Orgulho<br>18.10. Alegria | 10 (0 a 4) |
| **19.** Resultado final: Emoções<br>19.1. Ansiedade<br>19.2. Raiva<br>19.3. Tristeza<br>19.4. Medo<br>19.5. Culpa<br>19.6. Vergonha<br>19.7. Alívio<br>19.8. Esperança<br>19.9. Orgulho<br>19.10. Alegria | 10 (0 a 4) |
| **20.** Resultado final: Satisfação | 1 (0 a 4) |
| **21.** Resultado final: Rendimento | 1 (0 a 4) |

**| Condições de aplicação |**

1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização ("Avaliar o modo como as pessoas avaliam e reagem perante uma situação de *stress*") e a natureza confidencial da recolha dos dados.
2) Planear **15 a 20 minutos** para a aplicação e preenchimento do instrumento.
3) Organizar um **contexto reservado e sossegado:** evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

ARDH

**| QAAS |**

**| Secção 1: Informação Pessoal e Desportiva |**

1. **Sexo:** Masculino ____ Feminino ____
2. **Idade** _____ anos
3. **Modalidade** _____
4. **Divisão competitiva:**
   1ª Divisão / Divisão principal / Nacionais _____
   2ª Divisão / Divisão secundária / 2ª liga _____
   Regionais _____
   Outra _____ Qual? _____
5. **Escalão atual:**
   Infantis ____
   Iniciados ____
   Juvenis ____
   Juniores ____
   Seniores ____
   Outro. Qual? _____
6. Número de **anos de prática** em competições oficiais _____ anos
7. Número de **internacionalizações:** Júnior _____ Sénior _____
8. Títulos ou principais **resultados** conseguidos (assinale com uma cruz):
   Campeão distrital _____ Quantas vezes? _____
   Campeão nacional _____ Quantas vezes? _____
   Campeão europeu _____ Quantas vezes? _____
   Campeão do mundo _____ Quantas vezes? _____
   Medalhas em jogos olímpicos ___ Quantas? ___ de ouro | ___ de prata | ___ de bronze
   Presença em jogos olímpicos _____ Quantas vezes? _____
   Outro(s). Qual / Quais? _____

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

## | Secção 2: Situação de Stress |

No desporto, os atletas estão expostos a imensas situações de *stress*. Repare que neste caso, entendemos por *stress* todas as situações que podem dar origem a tensão e pressão na sua atividade enquanto atleta.

Por favor, procure lembrar-se de uma situação que lhe gerou MAIOR *stress* na sua carreira desportiva e responda às questões que se seguem.

**1.** Por favor, descreva brevemente a situação de *stress* que se lembrou.
**A situação de *stress* que me gerou MAIOR tensão e pressão foi…**

_____
_____
_____

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

| Nenhum *stress* | Pouco *stress* | Moderado *stress* | Bastante *stress* | Elevado *stress* |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**3.** Analise cada uma das questões abaixo, **pensando na situação de *stress*** que descreveu acima. Assinale com uma cruz a opção que melhor se adequa ao seu caso.

| | |
|---|---|
| 3.1. Foi a primeira vez que lhe aconteceu a situação de *stress*? | Sim ____ Não ____ |
| 3.2. Esperava que lhe acontecesse a situação de *stress*? | Sim ____ Não ____ |
| 3.3. A situação de *stress* é habitual acontecer? | Sim ____ Não ____ |
| 3.4. Teve tempo de se preparar para a situação de *stress*? | Sim ____ Não ____ |
| 3.5. Quanto tempo durou a situação de *stress*? | Um dia ____<br>Uma semana ____<br>Um mês ____<br>Mais de um mês ____ |
| 3.6. Estava à espera que a situação de *stress* lhe acontecesse naquele exato momento? | Sim ____ Não ____ |
| 3.7. Sentiu que tinha informação ou conhecimentos suficientes acerca da situação de *stress*? | Sim ____ Não ____ |
| 3.8. Aconteceram na sua vida outras situações de *stress* quando se confrontou com esta situação de *stress*? | Sim ____ Não ____ |

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

**4. Para mim, esta situação de *stress* tinha…**

| Nenhuma importância | Baixa importância | Moderada importância | Bastante importância | Elevada importância |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**5. Para mim, esta situação de *stress* era…**

| Nada negativa e ameaçadora | Pouco negativa e ameaçadora | Moderadamente negativa e ameaçadora | Bastante negativa e ameaçadora | Totalmente negativa e ameaçadora |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**6. Para mim, esta situação de *stress* era…**

| Nada positiva e desafiadora | Pouco positiva e desafiadora | Moderadamente positiva e desafiadora | Bastante positiva e desafiadora | Totalmente positiva e desafiadora |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**7.** Quando se deparou com a situação de *stress*, procure lembrar-se do que **pensou** e **tentou fazer**. Indique até que ponto usou cada uma das estratégias que são descritas abaixo, escolhendo uma das cinco opções propostas, desde 0 ("Nunca usei") até 4 ("Usei sempre").

| **Quando estava perante a situação de *stress*…** | **Nunca usei** | **Usei poucas vezes** | **Usei algumas vezes** | **Usei bastantes vezes** | **Usei sempre** |
|---|---|---|---|---|---|
| 7.1. Fiz o que tinha de ser feito para resolver a situação de *stress* | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.2. Aumentei o meu esforço para resolver o problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.3. Aceitei o que se estava a passar e procurei ver algo de positivo na situação | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.4. Procurei controlar as minhas emoções, de modo a sentir-me melhor na situação | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.5. Fingi que a situação não me estava a acontecer ou que tinha acontecido | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.6. Culpabilizei-me pela situação que aconteceu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.7. Falei com outras pessoas sobre o que estava a sentir | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.8. Pedi a opinião de outras pessoas sobre o que poderia fazer | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**8. Perante a situação de *stress*, senti que…**

| Não conseguia resolver a situação | Conseguia resolver um pouco a situação | Conseguia resolver moderadamente a situação | Conseguia resolver bastante a situação | Conseguia resolver totalmente a situação |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**9. O que havia a fazer para lidar com a situação de *stress*…**

| Nada dependia de mim | Dependia pouco de mim | Dependia moderadamente de mim | Dependia bastante de mim | Dependia totalmente de mim |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**10. O que fiz para lidar com a situação de *stress* foi…**

| Nada eficaz | Pouco eficaz | Moderadamente eficaz | Bastante eficaz | Totalmente eficaz |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**11. O que fiz para lidar com a situação de *stress*…**

| Ocorreu-me sem ter de pensar muito | Ocorreu-me após ter pensado um pouco | Ocorreu-me após ter pensado moderadamente | Ocorreu-me após ter pensado bastante | Ocorreu-me após ter pensado mesmo muito |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**12. A situação de *stress*…**

| Não colocou em causa os meus objetivos | Colocou um pouco em causa os meus objetivos | Colocou moderadamente em causa os meus objetivos | Colocou bastante em causa os meus objetivos | Colocou totalmente em causa os meus objetivos |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**13. A situação de *stress*…**

| Não prejudicou os meus objetivos futuros | Prejudicou um pouco os meus objetivos futuros | Prejudicou moderadamente os meus objetivos futuros | Prejudicou bastante os meus objetivos futuros | Prejudicou totalmente os meus objetivos futuros |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**14. A situação de *stress*…**

| Não era da minha responsabilidade | Era um pouco da minha responsabilidade | Era moderadamente da minha responsabilidade | Era bastante da minha responsabilidade | Era totalmente da minha responsabilidade |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

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

Abaixo, são colocadas algumas questões que visam avaliar as suas reações e respostas **DURANTE** a situação de *stress*. Por favor, procure relembrar como se sentiu e comportou na situação de *stress*.

**15. Do ponto de vista PSICOLÓGICO, a situação de *stress*…**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fez-me sentir muito mal | Fez-me sentir mal | Não me fez sentir bem nem mal | Fez-me sentir bem | Fez-me sentir muito bem |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**16. Do ponto de vista FÍSICO, a situação de *stress*…**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fez-me sentir muito mal | Fez-me sentir mal | Não me fez sentir bem nem mal | Fez-me sentir bem | Fez-me sentir muito bem |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**17. A situação de *stress*…**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Alterou muito negativamente o meu comportamento habitual | Alterou um pouco negativamente o meu comportamento habitual | Não alterou nem positivamente nem negativamente o meu comportamento habitual | Alterou um pouco positivamente o meu comportamento habitual | Alterou muito positivamente o meu comportamento habitual |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| **18. DURANTE a situação de *stress*, senti…** | **Nada** | **Um pouco** | **Modera-damente** | **Bastante** | **Extrema-mente** |
|---|---|---|---|---|---|
| 18.1. Ansiedade | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.2. Raiva | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.3. Tristeza | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.4. Medo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.5. Culpa | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.6. Vergonha | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.7. Alívio | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.8. Esperança | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.9. Orgulho | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.10. Alegria | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## | Secção 5: Resultado Final|

| **19. No FINAL da situação de *stress*, senti…** | **Nada** | **Um pouco** | **Modera-damente** | **Bastante** | **Extrema-mente** |
|---|---|---|---|---|---|
| 19.1. Ansiedade | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.2. Raiva | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.3. Tristeza | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.4. Medo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.5. Culpa | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.6. Vergonha | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.7. Alívio | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.8. Esperança | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.9. Orgulho | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.10. Alegria | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**20. No final da situação de *stress,* senti-me…**

| Nada satisfeito(a) | Um pouco satisfeito(a) | Moderadamente satisfeito(a) | Bastante satisfeito(a) | Totalmente satisfeito(a) |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**21. No final, a situação de *stress*…**

| Prejudicou muito o meu rendimento desportivo | Prejudicou um pouco o meu rendimento desportivo | Não prejudicou nem facilitou o meu rendimento desportivo | Facilitou um pouco o meu rendimento desportivo | Facilitou muito o meu rendimento desportivo |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |