

ANEXOS

ANEXO 1 – Parecer Comissão de Ética



Parecer da Comissão de Ética

Parecer: CE-P01-21

Projeto de Investigação: A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços Mindful e Autocompassivos do Atleta

Investigadores: Mestranda Rita Gama e Orientadora Professora Doutora Marina Cunha

Data entrada: 23 de dezembro de 2020

Data de apreciação: 14 de janeiro de 2021

Fundamentação do parecer

É um estudo com vista à realização de investigação de Mestrado em Psicologia Clínica, na área de Especialização em Terapias Cognitivo-comportamentais.

A literatura tem demonstrado o potencial impacto da ansiedade no rendimento desportivo, assim como a diversidade e interdependência de fatores e processos psicológicos envolvidos no rendimento e no sucesso desportivo. A relação treinador-atleta constitui um fator central no presente estudo, dado que o treinador assume um papel importante na vida do atleta, contribuindo para o seu desenvolvimento psicossocial e sucesso desportivo. Uma boa relação com o treinador proporciona ao atleta, sentimentos de segurança e de apoio em situações de crise emocional (Jowett, 2008; Yang & Jowett, 2012). Estudos anteriores demonstraram que instruções mais críticas ou hostis são bastante desencorajadoras, promovendo medo de falhar (Santos *et al.*, 2016).

Objetivo geral do estudo em causa é compreender o rendimento e a ansiedade em contexto desportivo, à luz de variáveis como a perceção das atitudes críticas do treinador e os traços de mindfulness e de autocompaixão do atleta. São objetivos específicos: 1) Analisar a forma como as variáveis em estudo se encontram associadas entre si.

O estudo em causa apresenta um design metodológico transversal correlacional, sendo a metodologia de recolha da informação quantitativa (questionários de auto-resposta).

Os critérios de participação estão definidos. Podem participar indivíduos com mais de 18 anos que reúnam as condições laborais definidas.

O processo de amostragem foi não probabilístico, por conveniência e “bola de neve”.

A recolha de dados é realizada nos locais de treino de cada uma das modalidades em estudo da Associação Académica de Coimbra.

Estão definidos os critérios de participação no estudo: atletas das modalidades de Patinagem Artística, Hóquei em Patins, Ténis e Futebol da Associação Académica de Coimbra, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Será pedida autorização formal aos encarregados de educação ou tutores legais (residentes na Academia).

É garantido que os dados serão analisados anónima e coletivamente pelos investigadores, usados unicamente para fins desta investigação.

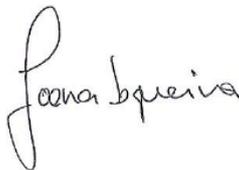
Os instrumentos que constituem o protocolo de investigação são: Questionário de Perceção do Rendimento Desportivo - QPRD (Gomes, 2016); Escala de Ansiedade no Desporto - EAD-2 (Cruz & Gomes, 2007), adaptada da escala original Sport Anxiety Scale - SAS-2 (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006); Athletes' Perceptions of the Coach-related Critical Attitudes Scale - APoCCAS (Oliveira et al., 2020); Child and adolescent mindfulness measure - CAMM (Cunha, Pinto-Gouveia, & Paiva, 2012) e Self-Compassion Scale - SCS-A (Pinto-Gouveia, Cunha, Xavier & Castilho, 2011).

Os autores autorizaram a utilização dos referidos instrumentos.

Considera esta Comissão de Ética que o estudo em causa cumpre os procedimentos éticos requeridos.

Coimbra, 14 de janeiro de 2021

Pl' A Comissão de Ética



(Joana Sequeira, Ph.D.)

ANEXO 2 – Pedido de Autorização para Utilização do Instrumento SAS-2

Rita Gama

11:43

RG

Pedido de Autorização para Utilização de Questionários

Para: rgomes@psi.uminho.pt

Exmo. Sr. Doutor Rui Gomes,

O meu nome é Rita Gama, sou aluna do último ano de mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra.

Encontro-me de momento a realizar a minha dissertação, cujo tema é “A Relação entre a forma como o atleta perceciona o treinador e o rendimento desportivo: o papel mediador do mindfulness e da autocompaixão”.

Venho por este meio, solicitar a sua permissão para utilizar o Questionário de Perceção do Rendimento Desportivo (QPRD), do qual é autor, bem como a Escala de Ansiedade no Desporto - 2 (EAD-2), da qual foi responsável pela adaptação da original Sport Anxiety Scale (SAS-2).

Agradeço desde já a atenção, estando disponível para qualquer esclarecimento adicional.

Atenciosamente,

Rita Gama (913989872)



António Rui Silva Gomes

14:20

RE: Pedido de Autorização para Utilização de Question...

Para: Rita Margarida Madeira Gama

[Detalhes](#)

Olá,
Em anexo a SAS-2 e abaixo em ardh o outro instrumento.
Bom trabalho!

Rui Gomes
Professor Auxiliar | Assistant Professor
Universidade do Minho | University of Minho
Escola de Psicologia | School of Psychology
Campus de Gualtar | 4710-057 Braga | Portugal
Tel: +351 253 604 232 | Gabinete 1.75 (Piso 1 da EPsi)
www.psi.uminho.pt (Escola de Psicologia | School of Psychology)
www.ardh.pt/ (Grupo de investigação | Research Group)
www.e-cv.pt (Escola Competências de Vida | School of Life Skills)
Ciência vitae: <https://www.cienciavitae.pt/B312-8D41-3375>



ANEXO 3 – Pedido de Autorização para Utilização do Instrumento APoCCAS

Rita Gama

11:48



Pedido de Autorização para Utilização do Questionário AP...

[Detalhes](#)

Para: Sara Oliveira

Exmo. Sr^a. Doutora Sara Oliveira,

O meu nome é Rita Gama, sou aluna do último ano de mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra.

Encontro-me de momento a realizar a minha dissertação, cujo tema é "A Relação entre a forma como o atleta percebe o treinador e o rendimento desportivo: o papel mediador do mindfulness e da autocompaixão".

Venho por este meio, solicitar a sua permissão para utilizar o Questionário APoCCAS-A, do qual é autora, bem como a disponibilização do formato digital do mesmo, com as respetivas normas de cotação.

Agradeço desde já a atenção, estando disponível para qualquer esclarecimento adicional.

Atenciosamente,

Sara Oliveira

11:58



Re: Pedido de Autorização para Utilização do Questionári...

[Detalhes](#)

Para: Rita Gama

Rita tem autorização para utilizar a escala. O estudo de validação para atletas portugueses adultos está em processo de revisão. Ainda não iniciei o estudo de validação para atletas portugueses adolescentes, mas disponibilizo a escala em anexo.

Quanto às normas de cotação basta somar todos os itens da escala. Scores mais elevados indicam maiores níveis de atitudes críticas dos treinadores segundo a perspetiva dos atletas.

Sara Oliveira

Clinical Psychologist, PhD student
Center for Research in Neuropsychology and Cognitive Behavioural Intervention (CINEICC)
Faculty of Psychology and Education Sciences, University of Coimbra
www.fpce.uc.pt/cineicc/

Rita Gama <ritagama6@gmail.com> escreveu no dia quinta, 26/11/2020 à(s) 11:48:

[Ver mais de Rita Gama](#)



APoCCAS
final_a...tes.doc

ANEXO 4 – Pedido de Autorização para Utilização dos Instrumentos CAMM e SCS

Rita Margarida Madeira Gama

18:17



Pedido de Autorização para Utilização de Questionários

Para: marina_cunha@ismt.pt

Exma. Sr^a. Doutora Marina Cunha,

O meu nome é Rita Gama, sou aluna do último ano de mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra.

Encontro-me de momento a realizar a minha dissertação, cujo tema é “A Relação entre a forma como o atleta perceciona o treinador e o rendimento desportivo: o papel mediador do mindfulness e da autocompaixão”.

Venho por este meio, solicitar a sua permissão para utilizar a escala CAMM (Child and Adolescent mindfulness measure), e a escala SCS (Self-Compassion Scale), das quais foi responsável pela validação para a população portuguesa.

Solicito ainda o envio do formato digital dos referidos instrumentos, bem como os critérios de cotação dos mesmos.

Agradeço desde já a atenção, estando disponível para qualquer esclarecimento adicional.

Atenciosamente,

Rita Gama (913989872)



marina_cunha@ismt.pt

26 de novembro de 2020, 20:22

Re: Pedido de Autorização para Utilização de Questionários

Para: Rita Margarida Madeira Gama

Cara Rita Gama,

É com muito gosto que concedo autorização para utilizar os questionários solicitados, enviando em anexo os mesmos, bem como os respetivos artigos de suporte.

Votos de um bom trabalho,
Marina Cunha

Citando Rita Margarida Madeira Gama <rm_mg1@hotmail.com>:

[Ver mais de Rita Margarida Madeira Gama](#)

Marina Cunha
Clinical Psychologist, PhD
Assistant Professor - ISMT, Coimbra
Associate Researcher - CINEICC, University of Coimbra, Portugal

Instituto Superior Miguel Torga
Largo da Cruz de Celas, 1
3000-132 Coimbra, Portugal
Telephone: (+351) 239 488030
Fax: (+351) 239 488031



CAMM_artigo.p
df



CAMMversãopt.
doc



AvaliaçãoAuto-
compai...tes.pdf



SCS-
A_PTversion.pdf



UndstandingSe
lf-com...15.pdf

ANEXO 5 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Futebol “Associação Académica de Coimbra”

RG Rita Gama
Pedido de Autorização para Recolha de Dados na AAC
Para: Maria João Campos

1 de dezembro de 2020, 21:44

Exma. Senhora. Doutora Maria João Campos,

Eu, Rita Margarida Madeira Gama, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, venho por este meio solicitar a colaboração da Associação Académica de Coimbra, no projeto de investigação com vista à elaboração da dissertação de mestrado, cujo tema é “A Relação entre a forma como o atleta percebe o treinador e o rendimento desportivo: o papel mediador do Mindfulness e da Autocompaixão”

A presente investigação, tem como objetivo, explorar a associação entre a ansiedade, a percepção do rendimento desportivo e a forma como o atleta percebe o seu treinador, bem como, entender como é que a compaixão e o mindfulness podem exercer influência nas variáveis anteriores.

Desta forma, a colaboração solicitada, consiste na autorização para levantamento de dados, através da aplicação de questionários, aos atletas do Organismo Autónomo de Futebol da Associação Académica de Coimbra, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. De acordo com os princípios éticos e deontológicos, garanto o total anonimato dos participantes, sabendo que os dados recolhidos, serão usados exclusivamente para efeitos da investigação.

Agradeço desde já a disponibilidade dispensada, estando disponível para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

Rita Gama



Pedido de
Autoriz...os .pdf

MC Maria João Campos
Re: Pedido de Autorização para Recolha de Dados na AAC
Para: Rita Gama

2 de dezembro de 2020, 21:53

Tens autorização mas depois temos que definir bem a forma de actuação para os atletas potenciarem para eles essa recolha de dados.

Rita Gama <rm_mg1@hotmail.com> escreveu em qua, 2/12/2020 às 15:18 :

[Ver mais de Rita Gama](#)

--

M João Campos
Farmacêutica e Nutricionista
Assistente convidada FFUC
Vice Presidente AAC/OAF

ANEXO 6 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Patinagem Artística
“Associação Académica de Coimbra”



Exmo. Senhor. Dr. Pedro Cerqueira,

Eu, Rita Margarida Madeira Gama, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, venho por este meio solicitar a colaboração da Secção de Patinagem Artística da Associação Académica de Coimbra, no projeto de investigação com vista à elaboração da dissertação de mestrado, cujo título é “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços *Mindful* e Autocompassivos do Atleta”.

A presente investigação tem como objetivo, explorar a associação entre a ansiedade, a perceção do rendimento desportivo e a forma como o atleta percebe o seu treinador, bem como entender a importância dos traços individuais de compaixão e *mindfulness* na relação entre as variáveis anteriores.

A colaboração solicitada consiste na autorização para recolha de dados, através da aplicação de questionários de autorresposta fidedignos aos atletas da Secção de Patinagem Artística da Associação Académica de Coimbra, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A investigação será conduzida de acordo com os princípios éticos e deontológicos, garantindo o anonimato, carácter voluntário e recolha do consentimento informado dos participantes e dos seus tutores legais. Os dados serão utilizados exclusivamente para efeitos da investigação.

Agradecemos desde já a atenção dispensada, estando disponíveis para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 10 de dezembro de 2020

ANEXO 7 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Ténis “Clube de Ténis de Coimbra”



Rita Margarida Madeira Gama

Enviado - Hotmail 4 de fevereiro de 2021, 10:56

Pedido de Colaboração para Dissertação de Mestrado

Para: ctcoimbra@gmail.com



Bom Dia,

O meu nome é Rita Gama e sou aluna de Psicologia do Instituto Superior Miguel Torga em Coimbra. Encontro-me de momento no último ano a realizar uma investigação com vista à elaboração da tese, sendo que para o efeito preciso de aplicar alguns questionários a atletas entre os 12 e os 18 anos.

O tema da minha tese é “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços Mindful e Autocompassivos do Atleta”

Desta forma, vinha pedir a colaboração do Clube de Ténis de Coimbra, no sentido de permitir a recolha dos dados junto dos atletas.

Sabendo que as escalas são anónimas e os dados serão utilizados exclusivamente para efeitos de investigação.

Envio em anexo o pedido de autorização para recolha de dados, onde a investigação está mais pormenorizadamente descrita.

Estou disponível para qualquer esclarecimento.

Com os melhores cumprimentos,

Rita Gama



Clube Ténis Coimbra

7 de fevereiro de 2021, 22:18

Fwd: Questionário para Tese de Mestrado sobre "A Relação entre as Atitudes...

Para: ritagama6@gmail.com, Cc: António Miguel Rebelo Padrão



[Detalhes](#)

Boa noite,

para conhecimento encaminho o mail enviado aos pais / encarregados de educação.

Enviámos para 43 endereços de mail, que corresponde sensivelmente ao mesmo número de atletas - refira-se que uma boa parte não compete oficialmente, mas pareceu que seria importante colocar à consideração a possibilidade de participarem no estudo, uma vez que o pode valorizar.

Agradecemos que no final nos envie as conclusões.

Saúde e boa sorte!

A. Padrão

ANEXO 8 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Natação
“O Vigor da Mocidade”



Exmo. Senhor. José António,

Eu, Rita Margarida Madeira Gama, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, venho por este meio solicitar a colaboração da Secção de Natação do Grupo Recreativo “O Vigor da Mocidade”, no projeto de investigação com vista à elaboração da dissertação de mestrado, cujo título é “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços Mindful e Autocompassivos do Atleta”.

A presente investigação tem como objetivo, explorar a associação entre a ansiedade, a perceção do rendimento desportivo e a forma como o atleta perceciona o seu treinador, bem como entender a importância dos traços individuais de compaixão e *mindfulness* na relação entre as variáveis anteriores.

A colaboração solicitada consiste na autorização para recolha de dados, através da aplicação de questionários de autorresposta fidedignos aos atletas da Secção de Natação do Grupo Recreativo “O Vigor da Mocidade”, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A investigação será conduzida de acordo com os princípios éticos e deontológicos, garantindo o anonimato, carácter voluntário e recolha do consentimento informado dos participantes e dos seus tutores legais. Os dados serão utilizados exclusivamente para efeitos da investigação.

Agradecemos desde já a atenção dispensada, estando disponíveis para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 12 de abril de 2021

ANEXO 9 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Futebol
“Esperança Atlético Clube”



Exmos(as). Senhores(as),

Eu, Rita Margarida Madeira Gama, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, venho por este meio solicitar a colaboração do Esperança Atlético Clube, no projeto de investigação com vista à elaboração da dissertação de mestrado, cujo título é “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços Mindful e Autocompassivos do Atleta”.

A presente investigação tem como objetivo, explorar a associação entre a ansiedade, a perceção do rendimento desportivo e a forma como o atleta perceciona o seu treinador, bem como entender a importância dos traços individuais de compaixão e *mindfulness* na relação entre as variáveis anteriores.

A colaboração solicitada consiste na autorização para recolha de dados, através da aplicação de questionários de autorresposta fidedignos aos atletas do Esperança Atlético Clube, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A investigação será conduzida de acordo com os princípios éticos e deontológicos, garantindo o anonimato, carácter voluntário e recolha do consentimento informado dos participantes e dos seus tutores legais. Os dados serão utilizados exclusivamente para efeitos da investigação.

Agradecemos desde já a atenção dispensada, estando disponíveis para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 30 de abril de 2021

**ANEXO 10 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Futebol
“Escola de Futebol Benfica de Coimbra”**



Exmo. Senhor. Edgar Canelas,

Eu, Rita Margarida Madeira Gama, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, venho por este meio solicitar a colaboração da Escola de Futebol Benfica de Coimbra, no projeto de investigação com vista à elaboração da dissertação de mestrado, cujo título é “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços Mindful e Autocompassivos do Atleta”.

A presente investigação tem como objetivo, explorar a associação entre a ansiedade, a perceção do rendimento desportivo e a forma como o atleta perceciona o seu treinador, bem como entender a importância dos traços individuais de compaixão e *mindfulness* na relação entre as variáveis anteriores.

A colaboração solicitada consiste na autorização para recolha de dados, através da aplicação de questionários de autorresposta fidedignos aos atletas da Escola de Futebol Benfica de Coimbra, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A investigação será conduzida de acordo com os princípios éticos e deontológicos, garantindo o anonimato, carácter voluntário e recolha do consentimento informado dos participantes e dos seus tutores legais. Os dados serão utilizados exclusivamente para efeitos da investigação.

Agradecemos desde já a atenção dispensada, estando disponíveis para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 28 de abril de 2021

ANEXO 11 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Futebol
“Clube Desportivo Pedrulhense”



Exmo. Senhor. Edgar Canelas,

Eu, Rita Margarida Madcira Gama, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, venho por este meio solicitar a colaboração do Clube Desportivo Pedrulhense, no projeto de investigação com vista à elaboração da dissertação de mestrado, cujo título é “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços Mindful e Autocompassivos do Atleta”.

A presente investigação tem como objetivo, explorar a associação entre a ansiedade, a perceção do rendimento desportivo e a forma como o atleta perceciona o seu treinador, bem como entender a importância dos traços individuais de compaixão e *mindfulness* na relação entre as variáveis anteriores.

A colaboração solicitada consiste na autorização para recolha de dados, através da aplicação de questionários de autorresposta fidedignos aos atletas do Clube Desportivo Pedrulhense, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A investigação será conduzida de acordo com os princípios éticos e deontológicos, garantindo o anonimato, carácter voluntário e recolha do consentimento informado dos participantes e dos seus tutores legais. Os dados serão utilizados exclusivamente para efeitos da investigação.

Agradecemos desde já a atenção dispensada, estando disponíveis para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 28 de abril de 2021

**ANEXO 12 – Pedido de Autorização para Recolha de Dados – Futebol
“Clube de Condeixa”**



Exmo. Senhor Bruno Leal Rodrigues,

Eu, Rita Margarida Madeira Gama, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, no ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, venho por este meio solicitar a colaboração do Clube de Condeixa, no projeto de investigação com vista à elaboração da dissertação de mestrado, cujo título é “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços *Mindful* e Autocompassivos do Atleta”.

A presente investigação tem como objetivo, explorar a associação entre a ansiedade, a perceção do rendimento desportivo e a forma como o atleta perceciona o seu treinador, bem como entender a importância dos traços individuais de compaixão e *mindfulness* na relação entre as variáveis anteriores.

A colaboração solicitada consiste na autorização para recolha de dados, através da aplicação de questionários de autorresposta fidedignos aos atletas do Clube de Condeixa, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A investigação será conduzida de acordo com os princípios éticos e deontológicos, garantindo o anonimato, carácter voluntário e recolha do consentimento informado dos participantes e dos seus tutores legais. Os dados serão utilizados exclusivamente para efeitos da investigação.

Agradecemos desde já a atenção dispensada, estando disponíveis para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno.

Sem outro assunto de momento, com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 11 de maio de 2021

Mano António Pina Cortes (Secretário Técnico)
11/05/2021



ANEXO 13 – Declaração de Consentimento Informado Dirigido a Encarregados de Educação



Declaração de Consentimento Informado

Investigação Científica: “A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e o Rendimento e Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços *Mindful* e Autocompassivos do Atleta”.

O presente estudo, a realizar por Rita Margarida Madeira Gama, aluna de mestrado em Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha, tem como objetivo geral explorar a associação entre a forma como o atleta percebe o seu treinador e a percepção do rendimento e ansiedade em contexto desportivo. Adicionalmente, pretende-se analisar o papel mediador dos traços de autocompaixão e *mindfulness* do atleta.

A recolha de dados é realizada através da administração de questionários, cujo preenchimento demora, em média, cerca de 20 minutos. Cada participante preencherá os questionários apenas uma vez, sabendo que os dados recolhidos são anónimos e confidenciais, podendo desistir da sua colaboração a qualquer momento, sem qualquer prejuízo individual. Os resultados serão tratados de forma grupal, e não individualmente. No caso de desejar conhecer os seus resultados, o participante poderá ter acesso a essa informação, contactando para o efeito a equipa de investigação (e-mail: ritagama6@gmail.com).

Ao assinar esta declaração, o encarregado de educação, declara ser conhecedor de todas as informações relativas à investigação em causa, aprovando a participação do atleta na mesma.

O(A) Encarregado(a) de Educação

ANEXO 14 – Versão INCOMPLETA SAS-2

(Cruz & Gomes, 2007)

Muitos atletas ficam tensos ou nervosos antes ou durante os jogos, provas ou competições desportivas. Isto costuma acontecer mesmo a atletas profissionais. Por favor, lê cada uma das seguintes questões e assinala, com um círculo, o número que corresponde ao que sentes **GERALMENTE antes ou durante as competições**. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, sê o mais **sincero(a)** possível.

	Nada	Um Pouco	Bastante	Muito
1. É difícil concentrar-me no jogo/competição	1	2	3	4
2. Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4
3. Preocupa-me o facto de poder não jogar/competir bem	1	2	3	4
4. Sinto dificuldades em concentrar-me naquilo que devo fazer	1	2	3	4
5. Preocupa-me poder desiludir ou desapontar as pessoas	1	2	3	4
(...)				

ANEXO 15 – Versão INCOMPLETA APoCCAS
(Oliveira et al.,2020)

Vais encontrar de seguida uma lista de afirmações com as quais te podes sentir ou não identificado/a. Foca-te na **tua experiência com o/a teu/tua treinador/a** e indica o grau de concordância ou discordância em relação às afirmações em questão. Utiliza a seguinte escala e coloca um círculo no número que melhor reflete a tua resposta.

1 = Discordo completamente	2 = Discordo	3 = Nem concordo nem discordo	4 = Concordo	5 = Concordo completamente
-----------------------------------	---------------------	--------------------------------------	---------------------	-----------------------------------

1. Sinto que o(a) meu(minha) treinador(a) espera que eu seja perfeito(a).	1	2	3	4	5
2. Os padrões/objetivos que o(a) meu(minha) treinador(a) estabelece para mim são exageradamente elevados.	1	2	3	4	5
3. Só um desempenho excecional é suficiente para o(a) meu(minha) treinador(a).	1	2	3	4	5
4. O(A) meu(minha) treinador(a) nunca tenta compreender os meus erros.	1	2	3	4	5
5. Tenho dificuldade em satisfazer as expetativas do(a) meu(minha) treinador(a).	1	2	3	4	5
(...)					

ANEXO 16 – Versão INCOMPLETA CAMM
(Cunha, Pinto-Gouveia & Paiva, 2012)

Este questionário destina-se a conhecer melhor a maneira como pensas, sentes e fazes coisas no dia-a-dia.

Lê cada uma das afirmações abaixo e assinala com um círculo o número que demonstra quantas vezes a afirmação é para ti verdadeira.

	Nada	Um Pouco	Bastante	Muito	Quase Sempre
1. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter sentimentos que não fazem sentido	0	1	2	3	4
2. Na escola, vou de umas aulas para as outras, sem me aperceber do que estou a fazer	0	1	2	3	4
3. Mantenho-me tão ocupado(a) que não me apercebo dos meus pensamentos ou sentimentos	0	1	2	3	4
4. Digo a mim próprio(a) que não me deveria sentir como me sinto	0	1	2	3	4
5. Afasto de mim pensamentos que me desagradam	0	1	2	3	4
(...)					

ANEXO 17 – Versão INCOMPLETA SCS-A
(Pinto-Gouveia, Cunha, Xavier & Castilho, 2011)

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Lê, por favor, cada afirmação com cuidado antes de responder.

Para cada item, indica com um X na coluna que melhor traduz quantas vezes (Quase Nunca, Raramente, Algumas vezes, Muitas Vezes, Quase Sempre) é que te comportas dessa forma em momentos difíceis.

	Quase Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Quase Sempre
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e preocupações	1	2	3	4	5
2. Quando me sinto “em baixo” tenho tendência a ficar agarrado(a) e a ficar obcecado(a) com tudo aquilo que está errado	1	2	3	4	5
3. Quando as coisas me correm mal, vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa	1	2	3	4	5
4. Quando penso acerca das minhas inquietações e defeitos, sinto-me mais à parte e desligado(a) do resto do mundo	1	2	3	4	5
5. Tento ser afetuoso(a) comigo próprio(a) quando estou a sofrer (ex., fazer ou dizer algo que seja reconfortante para mim)	1	2	3	4	5
(...)					