

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

CHRISTIAN FONSECA CHAVES

**COMPARAÇÃO DA ANSIEDADE E AUTO
CONFIANÇA EM ATLETAS DE CROSSFIT DE DIFERENTES CATEGORIAS**



**CURITIBA
2021**

CHRISTIAN FONSECA CHAVES

**COMPARAÇÃO DA ANSIEDADE E AUTO
CONFIANÇA EM ATLETAS DE CROSSFIT DE DIFERENTES CATEGORIAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Professora Ms. Ana Beatriz Pacífico.

**CURITIBA
2021**

Dedico este trabalho aos meus maiores incentivadores: “Meu pai, minha Mãe e minha irmã”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Ana Virginia Santos da Fonseca e Luiz Sergio Chaves, a minha irmã Thaysa Luara Fonseca Chaves e meus sobrinhos, Marian Luara Melo e Christopher Louis Nadalin.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação. Principalmente a mestra Ana Beatriz Pacífico por ter me ajudado e me orientado.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

Agradeço aos meus alunos e atletas que participaram da pesquisa pois sem a ajuda e apoio deles não teria realizado o mesmo.

Agradeço a Tassia Dadda e Rodrigo “Shinoda” pelo apoio e por aceitarem que eu fizesse as questões para os meus alunos.

Agradeço as academias High Pulse Linha Verde e High Pulse Alphaville por permitir que o questionário fosse aplicado para os alunos.

RESUMO

Introdução: O crossfit® é uma metodologia esportiva de força e condicionamento físico onde são formulados e organizados em treinos de alta intensidade chamados de WOD (workout of the day), **Objetivo:** verificar os níveis de ansiedade e autoconfiança de atletas e compará-los entre as categorias do Crossfit. **Métodos:** A ansiedade é separada em três tipos diferentes, sendo eles: ansiedade somática, ansiedade cognitiva, e a autoconfiança. Esses três tipos podem interferir de maneiras diferentes nos dias que antecedem e durante a competição, também têm durações diferentes. O instrumento utilizado no estudo foi O CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2) que é um inventário multidimensional do estado de ansiedade competitiva dividido em vinte e sete itens, a qual teve 48 participantes, sendo eles 28 mulheres e 20 homens, com média de idade de $29,10 \pm 7,15$ anos. **Resultados:** a ansiedade somática e cognitiva foram significativamente maiores ($p=0,014$, $p=0,001$, respectivamente) para os indivíduos da categoria scaled ($24,77 \pm 5,48$; $26,57 \pm 8,35$, respectivamente) quando comparados com a categoria RX ($18,83 \pm 4,83$; $15,33 \pm 8,71$, respectivamente). A autoconfiança foi significativamente menor ($p= 0,021$) para a categoria scaled ($25,60 \pm 7,01$) quando comparado com a categoria RX. A categoria amador não apresentou diferenças significativas. **Conclusão:** Os atletas das categorias maiores, RX e amador, tem os níveis de ansiedade menores e níveis de autoconfiança maiores comparados com os atletas da categoria scaled, por ter mais experiência e vivencia dentro do esporte e por já terem uma vivência dentro de alguma competição.

Palavras-chave: atletas; crossfit; ansiedade; autoconfiança.

ABSTRACT

Introduction: The crossfit® is a sports methodology of strength and physical conditioning where they are formulated and organized in high intensity training called WOD (workout of the day), **Objective:** to verify the levels of anxiety and self-confidence of athletes and compare them between the Crossfit categories. **Methods:** Anxiety is separated into three different types, namely: somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-confidence. These three types can interfere in different ways in the days before and during the competition, they also have different durations. The instrument used in the study was the CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2) which is a multidimensional inventory of the competitive anxiety state divided into twenty-seven items, which had 48 participants, 28 women and 20 men, with mean age of 29.10 ± 7.15 years. **Results:** somatic and cognitive anxiety were significantly higher ($p=0.014$, $p=0.001$, respectively) for individuals in the scaled category (24.77 ± 5.48 ; 26.57 ± 8.35 , respectively) when compared with the RX category (18.83 ± 4.83 ; 15.33 ± 8.71 , respectively). Self-confidence was significantly lower ($p= 0.021$) for the scaled category (25.60 ± 7.01) when compared to the RX category. The amateur category did not show significant differences. **Conclusion:** Athletes in the major categories, RX and amateur, have lower anxiety levels and higher self-confidence levels compared to athletes in the scaled category, as they have more experience and experience within the sport and also because they already have an experience within some competition.

Keywords: crossfit; athletes; anxiety; self-confidence.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. COMPARAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS DE CROSSFIT, SCALED, AMADOR E RX DA ANSIEDADE SOMÁTICA, ANSIEDADE COGNITIVA E AUTOCONFIANÇA	13
---	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 MÉTODOS.....	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
4 CONCLUSÕES.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXO.....	19

1 INTRODUÇÃO

O crossfit® é uma metodologia esportiva de força e condicionamento físico onde enfatiza dez aptidões físicas, sendo elas: (1) resistência cardiovascular / respiratória, (2) resistência muscular, (3) força, (4) flexibilidade, (5) potência, (6) velocidade, (7) coordenação, (8) agilidade, (9) equilíbrio e (10) precisão (Glassman, 2002). Esse esporte permite uma variação grande de movimentos usando três pilares, o levantamento olímpico, o qual é separado em snatch (arranco), clean & jerk (arremesso), press (exercícios que são executados do ombro para cima da cabeça), além dos exercícios multiarticulares como squats (agachamentos com barra) e lifts (levantamentos).

Há ainda os exercícios ginásticos, como Bar Muscle, Bar Muscle up, Chest to Bar, toes to Bar, considerados exercícios de barras fixas, exercícios na argola, handstand (exercícios feito de cabeça para baixo), os exercícios aeróbios como corrida, remo, saltos duplos de corda entre outros (Fisker et al, 2016). Esses exercícios são formulados e organizados em treinos de alta intensidade chamados de WOD (workout of the day), que é o treino do dia (Glassman, 2007), podendo ser separados em alguns formatos como: realizar o número máximo de repetições ou rounds (AMRAP, do inglês “*as many reps/rounds as possible*”), completar a tarefa proposta no menor tempo possível (RFT, do inglês “*rounds for time*”) ou a cada intervalo de um minuto (EMOM, do inglês “*every minute on the minute*”).

Além desses, existe o *rounds not for time* (RNFT), modelo com prioridade na técnica de movimento, em que são realizados um determinado número de rounds sem se preocupar com o tempo (SILVA-GRIGOLETTO, 2020). Esses modelos são utilizados por atletas que trabalham em uma alta intensidade para terminar o mais rápido ou fazer o maior número de repetições com o mínimo de recuperação no treino (Sprey et al, 2016). Normalmente os treinos têm níveis diferentes para serem realizados, são separados em duas categorias: Scaled e RX, scaled para os mais iniciantes e RX os mais experientes. Há adaptações para os mais iniciantes e os mais experientes tendo que realizar as tarefas como são prescritas, essas categorias variam muito entre cada box (nome dado a academia onde é realizado o Crossfit®). Ainda há a inclusão de categorias medianas. Chamadas na maioria das vezes como amador. Nas competições regionais (não profissional), são separadas normalmente

nestas três categorias (RX, amador e scaled) para mais pessoas participem, sendo possível competir em equipe.

A psicologia esportiva no Brasil está em processo de consolidação enquanto campo de atuação profissional, educacional ou de investigação científica, a qual é normalmente trabalhada nos cursos de Psicologia, Educação Física e em pós-graduações (Vieira, 2010). É uma área que envolve conceitos da psicologia e da ciência do esporte, assim tendo algumas características para entender melhor os aspectos dentro do esporte, segundo Weinberg e Gould (2001, p. 28) que é aplicado o conhecimento no campo esportivo e atividade física, analisando seus comportamentos através de estudos científicos da psicologia do esporte e exercício. Para Cox (1998) a ansiedade é um estado emocional que ocorre em um certo momento de desafio, ameaça ou algum perigo eminente, que gera uma apreensão, tensão, nervosismo, podendo interferir em suas ações. Segundo Martens (1977) às vésperas da competição esportiva gera ansiedade, que gera um aumento na atividade do sistema nervoso assim dando sentimento de nervosismo, apreensão e tensão, isso é chamado de ansiedade pré-competitiva (Cox,2009).

Martens, Vealey & Burton (1990) separaram essa ansiedade em três tipos diferentes, sendo eles: ansiedade somática, que são elementos ativados pelo sistema nervoso autônomo, sendo mais fisiológico, ansiedade cognitiva, sendo ela a expectativa negativa sobre o desempenho, e a autoconfiança, que é a expectativa positiva para o desempenho, o sucesso em relação ao desempenho.

Esses três tipos podem interferir de maneiras diferentes nos dias que antecedem e durante a competição, também têm durações diferentes. A ansiedade cognitiva (mental) tem um começo alto e mantém conforme a competição chega, a ansiedade somática (física) não tem muita interferência até aproximadamente 24 horas antes da competição, com um aumento muito rápido conforme vai chegando a hora da mesma, quando a competição começa a ansiedade somática tende a desaparecer, porém a ansiedade cognitiva tende a permanecer até o final da competição (Cox,2009).

A ansiedade pode gerar um gasto energético desnecessário pela tensão muscular, assim afetando fatores importantes para o rendimento na competição como: coordenação motora, concentração e até o campo de atenção Weinberg e Gold (2001). Segundo Becker Jr. (1996) esportes de precisão e coordenação fina, assim como, arco e flecha, tiro ao alvo, golfe entre outros, os níveis de ansiedade são baixas

comparadas a esportes que requerem níveis de esforço, potência e força maiores, assim como levantamento olímpico, ginástica, que acabam tendo um nível de ansiedade maiores.

A autoconfiança interfere muito no rendimento do atleta na competição, interferindo na ansiedade pré competitiva, assim como Frischknecht (2014) diz que a autoconfiança é a crença do indivíduo de que será bem-sucedido e terá êxito em sua atividade, assim na competição, se refere à crença ou o grau de certeza do atleta de que suas habilidades estão hábeis ao que está sendo exigido dentro do ambiente e da situação do campeonato.

Assim, a autoconfiança e a ansiedade sendo importantes componentes para os indivíduos que participam de competições de Crossfit, é interessante analisar o nível de autoconfiança e ansiedade pré competitiva em atletas na véspera de um campeonato, uma vez que isto pode influenciar seu desempenho e resultados durante uma competição. Deste modo, o objetivo deste trabalho foi verificar os níveis de ansiedade e autoconfiança de atletas e compará-los entre as categorias do Crossfit.

2 MÉTODOS

O estudo caracteriza-se transversal descritivo correlacional. Foi realizado com indivíduos que participaram de uma competição interna de uma academia de Crossfit, da cidade de Curitiba-PR, onde já foram realizados 4 edições, sendo a última (2020) de forma online por causa da pandemia. O campeonato foi organizado de forma que os atletas realizavam um WOD por semana e a melhor equipe de cada categoria Scaled (dupla femininos e masculino), amador (dupla feminina e masculina) e RX (dupla mista e masculina) se classificavam para as finais, realizadas via online em um dia apenas

O instrumento utilizado no estudo para avaliar a ansiedade foi O CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2) que é um inventário multidimensional do estado de ansiedade competitiva dividido em vinte e sete itens, distribuídos por três subescalas, com nove itens cada: 1) ansiedade somática; 2) ansiedade cognitiva; 3) autoconfiança. Cada item contém quatro alternativas a serem marcadas pelo atleta, gradualmente pontuadas até quatro pontos (Nada=1; alguma coisa=2; Moderado=3; Muito=4). A pontuação das três subescalas (ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança) é obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando de 9 a 36 por escala. Para uma melhor compreensão dos resultados, consideram-se os dados da ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança em baixa, de 9 a 18 pontos, média de 19 a 27 pontos, e alta de 28 a 36 pontos (LAVOURA; MACHADO, 2006).

A coleta de dados foi realizada de forma online com os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa, por meio do google formulários, enviado para os atletas na semana inicial do campeonato, a qual teve 48 participantes, sendo eles 28 mulheres e 20 homens, de três categorias diferentes, sendo elas: scaled, amador e RX, sendo duas em trio, masculino e feminino, e uma em dupla, sendo elas masculina e mista.

Para análise dos dados, foi utilizado média e desvio padrão para descrever características da amostra. Foi verificado a normalidade dos dados, apresentando dados paramétricos, então foi realizada o teste ANOVA a um fator, com post hoc de Bonferroni para comparar as médias, adotando $p < 0,05$. Foi utilizado o programa SPSS.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 48 indivíduos, com média de idade de $29,10 \pm 7,15$ anos. Os participantes são praticantes de Crossfit e pertencem a três diferentes categorias: scaled (n= 30), amador (n= 12) e RX (n=6).

Entre estes grupos, foram comparadas as variáveis Ansiedade somática, Ansiedade cognitiva e Autoconfiança, através do score do questionário CSAI-2 (Tabela 1). Os resultados mostraram que a ansiedade somática e cognitiva foram significativamente maiores ($p=0,014$, $p=0,001$, respectivamente) para os indivíduos da categoria scaled ($24,77 \pm 5,48$; $26,57 \pm 8,35$, respectivamente) quando comparados com a categoria RX ($18,83 \pm 4,83$; $15,33 \pm 8,71$, respectivamente).

A autoconfiança foi significativamente menor ($p= 0,021$) para a categoria scaled ($25,60 \pm 7,01$) quando comparado com a categoria RX. A categoria amador não apresentou diferenças significativas em nenhuma das variáveis quando comparadas aos outros dois grupos.

Tabela 1. COMPARAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS DE CROSSFIT, SCALED, AMADOR E RX DA ANSIEDADE SOMÁTICA, ANSIEDADE COGNITIVA E AUTOCONFIANÇA (n= 48)

	Scaled n= 30 Média ± DP	Amador n= 12 Média ± DP	RX n= 6 Média ± DP	F	p
Ansiedade Somática	24,77 ± 5,48	20,92 ± 4,29	18,83 ± 4,83^a	4,70	0,014*
Ansiedade Cognitiva	26,57 ± 8,35	20,17 ± 7,37	15,33 ± 8,71^a	6,11	0,001*
Autoconfiança	25,60 ± 7,01	30,00 ± 5,08	32,50 ± 3,78^a	4,20	0,021*

Teste de Anova a um fator; Post hoc: Bonferroni; * $p < 0,05$; F: graus de liberdade; a: Diferente da categoria scaled; n: número de indivíduos; DP: Desvio Padrão.

Como apresentado na tabela os atletas da categoria RX demonstraram um domínio maior em relação a ansiedade tanto semântica quanto a cognitiva em relação aos scaleds, apesar dos resultados do amador serem maior que do scaled, não apresenta uma diferença significativa, assim como podemos afirmar que não a diferença significativa entre as categorias RX e amador, isso pode ser apresentado pelo maior tempo de prática e por ter um domínio maior dos movimentos, de estratégias, assim aumentando a autoconfiança para competir, também mostrado na

tabela comparando os iniciantes com os mais experientes. Como podemos ver em que os RX tem 3,25 anos \pm 0,41 de prática, comparando com 1,9 ano \pm 0,99 do amador e 1,5 ano \pm 0,53 de experiência dos scaleds. Muito provavelmente a pouca diferença de tempo de prática entre atletas amadores e scaleds explicam os resultados não terem sido significativos entre eles. Moraes et al. (2002), que comparou a autoconfiança em atletas de cinco modalidades diferentes (Atletismo, Basquetebol, Futsal, Handebol e Voleibol), separados em dois grupos, experientes e inexperientes, mostrando que os atletas experientes apresentaram níveis mais altos no componente autoconfiança quando comparado com o grupo inexperiente. (apud Correa, 2016)

De Rose Júnior (2002) explica que apesar de atletas mais jovens e com menor tempo de prática normalmente apresentarem maiores incidências de ansiedade e menor autoconfiança, este comportamento pode afetar qualquer atleta em qualquer idade. Isto dependerá de como está o preparo psicológico de cada um e como este irá lidar com situações geradoras de ansiedade e autoconfiança. Por estes motivos, se faz necessário que o psicólogo trabalhe junto com técnicos e atletas. (apud Correa, 2016)

Outro parâmetro que pode influenciar na ansiedade e autoconfiança pode ter sido o fato dos atletas já terem participado de outras competições, tanto de CrossFit quanto de outros esportes, dos atletas RX, todos já participaram de alguma competição de CrossFit e também de outros esportes, já na categoria amadora, dos 12 atletas, 5 já participaram de alguma competição de CrossFit, porém 7 já tiveram alguma vivência de competição em outros esportes, assim apenas dois atletas não tiveram nenhuma vivência competitiva, na categoria scaled dos 30 atletas, apenas 5 já tinham participado de uma competição de CrossFit e 15 atletas participaram de alguma competição em outros esportes, 14 atletas nunca participaram de nenhum tipo de competição, assim podendo aumentar o nível de ansiedade e diminuir os níveis de autoconfiança, mostrando que atletas com mais vivências competitivas têm mais experiências, com a tendência de ter uma interpretação mais aguçada dos acontecimentos competitivos, demonstrando níveis de ansiedade cognitiva e somáticas mais baixas e níveis de autoconfiança maior em relação aos atletas com menos experiência competitiva e vivência no esporte. (MELLALIEU, HANTON E O'BRIEN, 2004).

Em encontro aos achados do presente estudo, Martin (2001 apud Frischknecht, 2014) afirma que há cinco componentes comportamentais observados em atletas descritos como autoconfiantes. São eles: 1- preparação física e técnica, pois a demonstração repetida de domínio das habilidades nos treinamentos está relacionada com expressões de autoconfiança na capacidade de executar estas habilidades para obter sucesso esportivo; 2- concentração em objetivos realísticos para executar nas competições, definindo objetivos realísticos de execução, realizando uma jogada de cada vez, mantendo sua rotina e apresentando-se de acordo com o melhor de sua habilidade; 3- sensação de relaxamento/tranquilidade, sem apresentar tensão excessiva e sentir-se à vontade em situações competitivas; 4- auto conversação positiva, com foco nos próprios pontos fortes e no que deve fazer para alcançar atuação esportiva eficiente; e 5- ensaio mental com imagens positivas, ao se imaginar executando habilidades esportivas de forma detalhada e com sucesso.

É importante destacar que este trabalho teve algumas limitações o que torna relevante ter cautela ao interpretar os dados. Apresentamos como limitação o baixo número da amostra, conseqüentemente o baixo número de atletas participantes em cada categoria, principalmente nas categorias amador e RX, o que pode ter influenciado os dados. A comparação dos grupos não foi dividida e nem ajustada por sexo, o que poderia ter havido diferenças. A idade e outros parâmetros que podem influenciar a ansiedade a autoconfiança dos participantes não foram controlados. Entretanto trazemos como pontos fortes do presente estudo, a análise de variáveis pouco investigadas especificamente no esporte Crossfit. Além de comparar as três categorias da maioria dos campeonatos desta modalidade, o que ainda também é escasso na literatura.

4 CONCLUSÃO

Foi possível concluir que os atletas da categoria mais avançada, RX, possuem os níveis de ansiedade menores e níveis de autoconfiança maiores comparados com os atletas da categoria scaled, e isso pode estar relacionado ao que a literatura afirma, onde ter mais experiência e vivência dentro do esporte e também por já terem uma vivencia dentro de alguma competição, isso interfere na ansiedade e autoconfiança do atleta em relação ao que terá que ser executado e estratégia do mesmo, assim mostrando que quanto mais tempo de pratica, o domínio em relação à as habilidades faz com que a autoconfiança aumente e assim diminuindo a ansiedade pré competitiva.

REFERÊNCIAS

BECKER JÚNIOR, B. La Influencia de la Educación Física y el deporte en los niveles de ansiedad y de agresividad de alunos adolescentes. **Educación Física**, Chile, n. 239, p.12-17, 1996.

CORRÊA, W. H. Basquete sobre rodas: Análise da ansiedade pré-competitiva. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 17, n. 02, 2016.

COX, R. H. **Sport psychology: concepts and applications**. 4th ed. Boston: McGraw-Hill, 1998.

COX, R. H. **Psicologia do esporte: conceitos e suas aplicações**. Madrid: Panamericana Médica, 2009.

DE ROSE JUNIOR, D. A. competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, 10, 19- 26, 2002.

FISKER F. Y.; KILDEGAARD S.; THYGENSEN M.; GROSEN K.; PFEIFFER-JENSEN M. Mudanças agudas no tendão em exercícios intensos de CrossFit: um estudo de corte observacional. **Scand J Med Sci Sports**. 2016

FRISCHKNECHT, G. **Evidências de relação preditiva entre autoconfiança e resultados competitivos de atletas**. 2014. 127 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014

GLASSMAN G. **Understanding CrossFit J**. 2007; 56:1-2

GLASSMAN G. **O que é aptidão. CrossFit J**. 2002; 3: 1-11

LAVOURA, T.; MACHADO, A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e autoeficácia. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 12, n. 2, p. 143-148, 2006.

MARTENS, R. **Teste de ansiedade do estado competitivo**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1977

MARTENS, R.; VEALEY, R. S. E.; BURTON, D. **Ansiedade competitiva no esporte**. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers, 1990.

MELLALIEU, S. D.; HANTON, S.; O'BRIEN, M. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 14(5), 326-334, 2004.

MORAES, L. C.; LÔBO, I. L. B., LIMA, O. M. S. **Análise da ansiedade pré-competitiva de atletas de diferentes esportes**. In Silami-Garcia, E. & Moraes L. C. (Orgs.) Resultados das avaliações (p.23-32). Belo Horizonte: UFMG, 2002.

SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; HEREDIA-ELVAR, J. R.; OLIVEIRA, L. A. de. Modalidades “Cross”: Os Modelos AMRAP, RFT e EMOM são aplicáveis no contexto da Saúde? **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis , v. 22, e75400, 2020 .

SPREY, J. W. C., FERREIRA T.; DE LIMA, M. V.; DUARTE A.; JORGE, P. B. SANTILI C. Perfil epidemiológico de atletas de crossfit no Brasil. *Orthop J Sport Med.* 2016; 4: 1–6.

VIEIRA, L. F. et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicol. estud.**, Maringá , v. 15, n. 2, p. 391-399, June 2010 .

WEINBERG, R.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte. Porto Alegre: ARTMED, 2001

ANEXOS

Anexo 1 - Itens da versão portuguesa inicial do CSAI-2 (*)

- *1. Estou preocupado(a) com este jogo (Acog)
2. Sinto-me nervoso(a) (Asom)
3. Sinto-me à vontade (Aconf)
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a) (Aconf - CI)
- *5. Sinto-me agitado(a) (Asom)
- *6. Sinto-me confortável (Aconf)
- *7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova (Acog)
8. Sinto o meu corpo tenso (Assoma)
- *9. Sinto-me autoconfiante (Aconf)
- *10. Estou preocupado(a) pelo facto de poder perder (Acog)
- *11. Sinto tensão no meu estômago (Aso)
- *12. Sinto-me seguro(a) (Aconf)
- *13. Estou preocupado(a) pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição (Acog)
- *14. Sinto o meu corpo relaxado (Asom)
- *15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado (Aconf)
- *16. Estou preocupado(a) pelo facto de poder ter um mau rendimento (Acog)
- *17. O meu coração está a bater muito depressa (Asom)
- *18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento (Aconf)
- *19. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não atingir o meu objectivo (Acog)
- *20. Sinto o meu estômago "às voltas" (Asom)
- *21. Sinto-me mentalmente relaxado(a) (Aconf)
- *22. Estou preocupado(a) pelo facto de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento (Acog)
- *23. As minhas mãos estão frias e húmidas (Asom)
- *24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo (Aconf)
- *25. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar (Acog)
26. Sinto o meu corpo rígido (Asom)
- *27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição (Aconf)

(1)-Entre parêntesis assinalam-se as subescalas originais de cada item (CI=Item de cotação invertida).

* - Assinalam-se com asterisco os 22 itens da versão portuguesa resultante deste estudo