

## **ANSIEDADE COMPETITIVA ENTRE SEXOS: UMA ANÁLISE DE SUAS DIMENSÕES E SEUS ANTECEDENTES**

Cristina Landgraf Lee MANOEL\*

---

### **RESUMO**

O propósito deste estudo foi o de examinar: a. diferenças entre o sexo feminino e masculino nas dimensões de intensidade e direção da ansiedade-estado multidimensional competitiva; b. diferenças entre os sexos nos antecedentes situacionais da ansiedade-estado e da auto-confiança. Fizeram parte da amostra 25 homens e 25 mulheres praticantes do atletismo. Os sujeitos responderam a versão modificada do questionário CSAI-2, que incluiu a nova dimensão da direção, e mais 6 fatores antecedentes. Todos foram respondidos uma hora antes da competição. Os resultados foram analisados através da ANOVA e análises "Stepwise Multiple Regression". Os resultados não revelaram diferenças significativas entre os sexos tanto na intensidade quanto na direção dos componentes da ansiedade. Porém, os homens reportaram maiores índices de auto-confiança e perceberam seus sintomas como mais facilitativos para a "performance" do que as mulheres. Contrariamente às expectativas, nenhuma das variáveis situacionais anteciparam a ansiedade cognitiva. Por outro lado, o item "anos de experiência" foi um antecedente significativo da ansiedade somática. Entretanto, muitos fatores emergiram como antecedentes da auto-confiança em ambos os grupos. São discutidas as possíveis razões para os resultados encontrados em diferenças entre os sexos, a importância da auto-confiança, a utilidade da versão modificada do CSAI-2 e as implicações práticas para ajudar os atletas nas suas preparações psicológicas.

**UNITERMOS:** Psicologia do esporte; Ansiedade multidimensional competitiva; Ansiedade-estado; Ansiedade cognitiva; Ansiedade somática; Auto-confiança.

---

### **INTRODUÇÃO**

A ansiedade que acompanha a experiência esportiva, mais comumente conhecida como ansiedade competitiva, é um problema de preocupação reconhecida na área de Psicologia Esportiva. Muitos esportistas ao confrontarem-se com as pressões inerentes à competição, descobrem que a experiência lhes causa intensos sentimentos de apreensão e "stress". É estimado que muitos jovens param de participar de eventos esportivos devido à frustração, tensão e medo de falhar, dentre outros fatores (Burton, 1988; Cox, 1990; Robinson & Carron, 1982). Além disso, muitos esportistas que tem um enorme potencial e adquirem resultados brilhantes em treinamento, quando se deparam com as pressões de uma competição, não realizam o que são realmente capazes de fazer. Por outro lado, para alguns atletas, a experiência de "stress" competitivo ao invés de negativa, é encarada como positiva, ou seja, o "stress" atua como um estímulo

---

\* Mestre em Ciência pelo Department of Physical Education, Sports Science and Recreation Management, Loughborough University, Inglaterra.

favorável para uma boa “performance” Estes exemplos mostram como pode ser crucial a ansiedade competitiva para os esportistas.

O conceito da ansiedade tem passado por diversos refinamentos teóricos, tanto na sua caracterização quanto nos instrumentos desenvolvidos para medi-la. Um destes refinamentos refere-se à distinção entre a ansiedade como um traço (“trait-anxiety”) e a ansiedade como um estado (“state-anxiety”). Spielberger (1966) é reconhecido por formalizar a distinção entre ansiedade-traço e ansiedade-estado. A primeira basicamente refere-se a uma tendência que predispõe o indivíduo a perceber uma grande variedade de situações não perigosas como ameaçadoras e a responder a estas situações com a ansiedade desproporcional ao perigo real; a segunda é considerada um estado ansioso que varia de momento para momento e flutua proporcionalmente com o quanto a situação imediata é percebida como uma ameaça (Spielberger, 1966).

Um segundo refinamento refere-se ao desenvolvimento de medidas específicas para cada situação. Inicialmente, a ansiedade era medida através de questionários gerais como o “Manifest Anxiety Scale” (Taylor, 1953), o “IPAT Anxiety Scale” (Cattell, 1957), o “General Anxiety Scale” (Sarason et alii, 1960, todos citados por Martens et alii 1990b). Porém, os resultados destes questionários não eram satisfatórios, pois eles não eram capazes de prever adequadamente o comportamento nas diversas situações. Muitos pesquisadores na época diziam que a ansiedade é uma resposta aprendida para cada situação, e instrumentos gerais para medi-la não eram adequados. Portanto, questionários sobre a ansiedade específicos para as mais diversas situações foram desenvolvidos. Como um exemplo, foram criados instrumentos para situações de testes (Sarason et alii, 1960), situações de avaliação social (Watson & Friend, 1969), dentre outros (ambos citados por Martens, 1977). Para situações esportivas, Martens (1977) inicialmente desenvolveu o “Sport Competition Anxiety Test” uma medida da ansiedade-traço. Mais tarde, o autor criou o “Competitive State Anxiety Inventory” (Martens et alii, 1980), uma medida da ansiedade-estado.

Porém, recentemente as pesquisas tem mostrado que a ansiedade pode ser melhor compreendida com uma especificação mais apurada de suas características (Davidson, 1978). Esta linha de pesquisa considera os efeitos da ansiedade como multidimensionais (“multidimensional anxiety”), ou seja, formados por pelo menos dois componentes: o cognitivo (“cognitive anxiety”) e o somático (“somatic anxiety”) (Davidson & Schwartz, 1976; Liebert & Morris, 1967). Segundo Morris et alii, (1981a), a ansiedade cognitiva refere-se aos elementos cognitivos da experiência da ansiedade, como por exemplo, expectativas negativas, preocupações consigo mesmo, com a situação que o indivíduo se confronta e com suas potenciais conseqüências. No esporte, a ansiedade cognitiva é expressa através de expectativas negativas e auto-avaliações negativas com relação à “performance” e que resultam em preocupações e/ou imagens de fracasso (Martens et alii, 1990b).

Por outro lado, a ansiedade somática, segundo Morris et alii (1981a), refere-se à auto-percepção dos elementos fisiológicos da experiência de ansiedade, ou seja, dos parâmetros que indicam ativação (“arousal”) autônoma e sensações desconfortáveis, como a tensão e nervosismo. No esporte, por exemplo, a ansiedade somática envolve a percepção de respostas fisiológicas como “calafrios” no estômago, aumento na frequência cardíaca, falta de ar, suor nas mãos e tensão muscular.

Esta linha de pesquisa foi popularizada em Psicologia do Esporte com o desenvolvimento do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2) (Martens et alii, 1990b). Este questionário mede a ansiedade-estado cognitiva e somática e também inclui uma medida da auto-confiança do esportista.

A auto-confiança, como um traço específico para cada situação, é definida por Bandura (1977) como “a certeza que o indivíduo tem em si mesmo de que ele pode executar com sucesso uma atividade específica” Esta característica tem sido considerada como uma importante variável para a “performance” de esportistas (por exemplo, Jones & Hardy, 1990).

Assim, a partir do desenvolvimento do CSAI-2, foram realizadas diversas pesquisas mostrando evidências que suportam a distinção entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. Estes trabalhos mostram que os dois componentes tem diferentes antecedentes, ou seja, precursores da ansiedade (Gould et alii, 1984; Jones et alii, 1990; 1991), diferentes características temporais (Gould et alii, 1984; Jones & Cale, 1989a; Martens et alii, 1990b), influenciam diferentemente a “performance” (Burton, 1988; Gould et alii, 1987; Jones & Cale, 1989b; Parfitt & Hardy, 1987) e também respondem diferentemente às intervenções (Burton, 1990).

Porém, Jones e seus colegas (Jones, 1991a; Jones & Swain, 1992; Jones et alii, 1993; Swain & Jones, 1990) têm criticado o CSAI-2, argumentando que a medida é baseada numa visão limitada dos efeitos da ansiedade. Segundo Jones (1991a), o CSAI-2 não mede o que pode ser chamado da "direção da percepção" dos sintomas, ou seja, a natureza da interpretação dos sintomas da ansiedade do indivíduo, em termos destes serem positivos ou negativos em relação à "performance". A ansiedade, como o próprio autor diz, tem sido comumente considerada como prejudicial ou negativa à "performance". Entretanto, como o estudo de Mahoney & Avenier (1977) mostra, a ansiedade não tem necessariamente conotações negativas. Neste trabalho, ginastas não bem sucedidos percebiam a ansiedade como negativa e debilitante, ou seja, a ansiedade levava-os a estados de quase pânico através de verbalizações de incerteza e imagens de fracasso. Por outro lado, os ginastas bem sucedidos, percebiam a ansiedade como facilitante, positiva e como um estímulo para uma melhor "performance".

Assim, o que ocorre cognitivamente no indivíduo no momento da ansiedade pode ser positivamente orientado (como uma motivação/ animação) ou negativamente orientado (através de por exemplo, imagens de fracasso). A natureza dessas cognições podem diferir entre indivíduos e também pode mudar assim que a competição se aproxima (de positiva para negativa ou vice-versa). Esta noção é consistente com a teoria de Kerr (1990), "Reversal Theory" e assemelha-se também à noção de Martens (1987) de "energia psíquica".

Na verdade, Alpert & Haber (1960) há muito tempo, já distinguiam a ansiedade facilitante da debilitante, na literatura da ansiedade em testes. Estes pesquisadores e também Wine (1980) são a favor de uma medida capaz de detectar ambos os tipos de ansiedade (positiva e negativa), ao invés de assumir que a ansiedade é debilitativa para todos os indivíduos. Este modelo bidimensional providenciou um melhor preditor da "performance" do que uma escala convencional que considera a ansiedade como negativa.

Em resumo, dois indivíduos podem ter níveis idênticos em termos da intensidade da ansiedade, porém eles podem diferir consideravelmente nas suas interpretações das conseqüências desta ansiedade para a "performance" ou seja, na direção da ansiedade (positiva ou negativa).

Portanto, Jones (1991a), frente a esta necessidade de tornar mais específica a medida de um estado ansioso, modificou o já existente CSAI-2, incluindo uma escala da direção da percepção da ansiedade. Nesta escala, cada indivíduo atribui um valor para expressar se a determinada intensidade de cada sintoma é facilitativa ou debilitativa para a futura "performance".

Alguns estudos já foram conduzidos usando esta nova dimensão (por exemplo, Jones & Swain, 1992; Jones et alii, 1993; Swain & Jones, 1990). Todos eles suportam a idéia de que a direção da percepção dos sintomas da ansiedade pode fornecer uma melhor compreensão da ansiedade-estado competitiva. Porém, mais estudos são necessários utilizando esta nova dimensão. Até então, nenhuma pesquisa observou se há variações entre homens e mulheres nesta dimensão da direção da ansiedade competitiva.

As pesquisas em diferenças entre o sexo masculino e feminino em ansiedade tem sido escassas. A maioria dos trabalhos foram feitos em ansiedade-traço unidimensional, e estes revelam resultados inconsistentes. De acordo com a revisão de Martens et alii (1990a), as pesquisas são bastante equivocadas revelando que: 1. não existem diferenças em ansiedade-traço competitiva baseadas em sexo (Burnans et alii, 1988; Feltz & Albrecht, 1986; Rainey et alii, 1987; Smith, 1983); 2. as mulheres apresentam mais ansiedade-traço do que os homens (Brustad & Weiss, 1987; Gill, 1988; Hogg, 1980; Krotee, 1980); 3. os homens apresentam mais ansiedade-traço do que as mulheres (Deustch & Weiss, 1984) (trabalhos citados por Martens et alii 1990a).

Porém, o quadro é ainda mais restrito considerando-se a visão multidimensional da ansiedade-estado, buscando diferenças entre o sexo masculino e o feminino. Baseando-se nestes poucos trabalhos, os resultados tem demonstrado que as mulheres apresentam maiores níveis de ansiedade-estado antes de competições do que os homens (Jones & Cale, 1989a; Martens et alii, 1990a).

Diversas tentativas para explicar os maiores níveis de ansiedade-estado em mulheres tem sido feitas. Uma delas sugere que a socialização tradicional dos sexos tem favorecido os homens com relação à preparação para a competição esportiva (Coakley, 1990; Young, 1988). Historicamente, as mulheres não eram consideradas "adequadas" para esportes, pois a elas eram atribuídas características físicas e emocionais "inatas" que as prejudicavam ao confrontar-se com esportes competitivos (Dunning, 1986; Hargreaves, 1987). Mesmo atualmente, muitas meninas não recebem o mesmo estímulo para serem tão independentes e

fisicamente ativas como os meninos. Frequentemente seus jogos são mais protegidos, controlados e menos competitivos. Os homens em geral, tendem a ser mais estimulados do que as mulheres para ter uma orientação competitiva na vida. Conseqüentemente, quando confrontam competições, os homens podem não experimentar tanta ansiedade quanto as mulheres. Gill et alii (1984), vai além argumentando que as situações competitivas na verdade accentuam as diferenças na maneira como os dois sexos pensam com relação aos desafios. As mulheres geralmente relatam menos auto-confiança e expectativas de sucesso mais baixas, comparando-se com os homens (Benton, 1973; House, 1974; Lenney, 1977). Estes fatores podem estar relacionados com os níveis mais altos de ansiedade-estado competitiva, experienciada pelas mulheres.

Alternativamente, uma outra explicação para as possíveis diferenças entre homens e mulheres refere-se a como os sintomas da ansiedade são relatados (Jones, 1990). O que tem sido encontrado em alguns casos é que as mulheres são mais favoráveis do que os homens a falar de mais sintomas, especialmente aqueles não agradáveis (Briscoe, 1985; Verbrugge, 1985). Em outras palavras, é socialmente mais aceito que as mulheres relatem mais sobre seus sintomas de ansiedade, enquanto dos homens, socialmente espera-se menos manifestações das emoções (Durkin, 1987). Assim, isto pode afetar as diferenças encontradas entre os sexos.

Dos trabalhos realizados sobre diferenças sexuais em ansiedade-estado multidimensional, alguns de maior relevância para este trabalho serão destacados a seguir.

Uma linha de pesquisa que tem contribuído bastante para a compreensão da ansiedade pré-competitiva tem acompanhado como os componentes do CSAI-2 variam em diferentes momentos antes da competição ("pré-competition temporal patterning"). Diversos estudos (Gould et alii, 1984; Jones & Cale, 1989a; Jones et alii, 1988; Krane & Williams, 1987; Martens et alii, 1990b; Parfitt & Hardy, 1987; Ussher & Hardy, 1985) mostraram que a ansiedade cognitiva se mantém relativamente estável. Por outro lado, a ansiedade somática aumenta rapidamente assim que a competição se aproxima. A auto-confiança, entretanto, se mostra bastante inconsistente nos diversos estudos. Porém, Jones & Cale (1989a) demonstraram que as mulheres não apresentam o mesmo padrão temporal dos homens. A ansiedade cognitiva das atletas deste estudo não se manteve relativamente estável, mas aumentou assim que a competição foi se aproximando. Além disso, a intensidade da ansiedade cognitiva foi maior do que a dos homens imediatamente antes da competição. As mulheres também demonstraram um aumento na ansiedade somática num momento anterior ao dos homens, perto da competição. Com relação à auto-confiança, esta não se manteve estável, mas diminuiu no dia da competição para as mulheres. Neste componente as mulheres também obtiveram menores valores do que os homens um dia antes da competição e no dia da competição.

Este padrão diferenciado para as mulheres recebeu suporte no estudo de Jones et alii, (1991). Porém, neste trabalho, os autores também visaram descobrir porque existem diferenças entre o sexo masculino e feminino em ansiedade-estado competitiva, ou seja, eles buscaram quais os diferentes fatores que antecipam a ansiedade-estado multidimensional em cada sexo. Baseados em entrevistas realizadas anteriormente, seis fatores da situação relacionados à expectativa de "performance" foram selecionados. Estes incluíram: 1. a importância da competição para a equipe; 2. a importância da competição para o indivíduo; 3. a expectativa do indivíduo com relação a ganhar a competição; 4. a percepção da habilidade do oponente, comparativamente com a sua própria habilidade; 5. como o indivíduo tem competido nas últimas semanas; 6. o quanto o indivíduo se sente fisicamente e psicologicamente preparado para esta competição. Estes fatores, juntamente com o CSAI-2, foram administrados em um grupo de homens e mulheres atletas de diversos esportes uma semana, dois dias, um dia, duas horas e com menos de 30 minutos do início da competição de cada sujeito.

Análises "Stepwise Multiple Regression" mostraram que diferentes fatores anteciparam a ansiedade cognitiva e a auto-confiança em homens e mulheres. Os resultados suportaram a proposição de Gill (1986) em que as mulheres se voltam mais para objetivos e parâmetros pessoais, enquanto os homens focalizam-se em comparações interpessoais e em vencer. Os principais fatores que anteciparam a ansiedade cognitiva e a auto-confiança nas mulheres foram a importância pessoal de sair-se bem na competição e sentir-se física e mentalmente preparadas. Por outro lado, para os homens, a ansiedade cognitiva e a auto-confiança foram antecipadas pela expectativa do indivíduo de ganhar a competição, juntamente com sua percepção da habilidade do oponente, comparativamente com a sua própria habilidade.

Assim, este estudo mostrou resultados interessantes que podem ajudar a compreender as razões para existirem diferenças entre homens e mulheres, principalmente no padrão temporal da ansiedade-estado competitiva.

A identificação dos antecedentes da ansiedade tem sido considerada de importância por vários autores (por ex. Gould et alii, 1984; Jones & Cale, 1989a). Esta linha de pesquisa, além de contribuir para a compreensão da ansiedade num nível teórico, também ajudaria os esportistas a lidarem com os efeitos debilitativos da ansiedade, ou seja, a partir da compreensão destes antecedentes, estratégias de intervenção voltadas para as necessidades individuais do atleta podem ser identificadas.

Portanto, seguindo esta linha recente de pesquisa, alguns pontos merecem atenção. Inicialmente, devido à falta de pesquisas em ansiedade-estado multidimensional, é preciso averiguar o quanto são estáveis as diferenças entre homens e mulheres encontradas nos prévios estudos. Além disso, apenas um estudo foi feito investigando sistematicamente, quais os possíveis fatores que afetam esta diferença, ou seja, os antecedentes da ansiedade. Finalmente, nenhuma pesquisa foi feita examinando possíveis diferenças entre os sexos masculino e feminino na dimensão da direção da ansiedade, recentemente proposta. Assim, é preciso averiguar se homens e mulheres diferem na percepção dos sintomas da ansiedade.

O presente estudo pode ser considerado como uma sequência da investigação de Jones et alii, (1991), e tem como objetivo examinar diferenças entre homens e mulheres em antecedentes situacionais da intensidade e direção da ansiedade-estado competitiva multidimensional.

Com relação às diferenças entre o sexo masculino e feminino em ansiedade-estado multidimensional, as hipóteses foram basicamente geradas mantendo em mente os resultados dos estudos de Jones et alii (1991) e Jones & Cale (1989a). Especificamente, as mulheres apresentariam mais ansiedade cognitiva e menos auto-confiança em relação aos homens. Entretanto, nenhuma predição pode ser feita com relação à ansiedade somática, devido aos resultados contraditórios em estudos anteriores. Igualmente, com relação à dimensão de direção da ansiedade, nenhuma hipótese foi formulada, pela falta de estudos.

Tendo como parâmetro o trabalho de Jones et alii, (1991), os fatores situacionais da intensidade da ansiedade cognitiva e intensidade da auto-confiança nas mulheres, seriam antecipados pelos fatores "importância individual" e "percepção de estar preparado". Entretanto, para os homens, a intensidade da ansiedade cognitiva e da auto-confiança seriam antecipados pelo fator "expectativa de ganhar". Nenhuma predição foi feita para os antecedentes da dimensão de direção da ansiedade cognitiva e somática, devido à natureza exploratória desta relação.

## **METODOLOGIA**

### **Sujeitos**

Os sujeitos deste estudo compreenderam esportistas universitários, competindo em atletismo durante a temporada de 1992. Estes incluíram 25 homens (idade média: 21,52; Desvio Padrão (D.P.): 2,56) e 25 mulheres (idade média: 21,24; D.P.: 2,52) de diversas modalidades do atletismo. Todos os sujeitos eram atletas de alto nível (participantes a nível nacional e internacional) com pelo menos 5 anos de experiência competitiva em atletismo. Para obter um número adequado de sujeitos, foi necessário coletar dados de atletas em diferentes encontros esportivos. Foram estes: 13 de maio: "Loughborough Students Athletics Club" (LSAC) X "West London Institute"; 20 de maio: LSAC X "British Police" X "British Polytechnics"; 31 de maio: LSAC (Past and Present) X "Amateur Athletic Association of England (AAA's)" X "Great Britain Students"; 17 de junho: LSAC X "Midland Counties AA" X "Royal Air Force (RAF)".

### **Questionários**

"COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY- 2 (CSAI-2):

Os níveis pré-competitivos de ansiedade cognitiva (ans.cog.), ansiedade somática (ans.som.) e auto-confiança (auto-conf.) foram medidos através do CSAI-2 (Martens et alii, 1990b). O questionário consiste de 27 ítems, onde cada um varia de um à quatro pontos (1 corresponde a "nada", ou seja, o sintoma não é experienciado; e 4 corresponde a "muito", ou seja, o sintoma é experienciado intensamente). Cada um dos 3 componentes é medido através de 9 ítems; assim, a somatória dos resultados para cada componente (ans. cog., ans. som. e auto-conf.) varia de 9 à 36.

Exemplos dos ítems de ansiedade cognitiva incluem: "Eu estou preocupado com esta competição" e "Eu estou preocupado se eu não me sair tão bem na competição como eu poderia". Ítems relacionados à ansiedade somática incluem "Eu me sinto nervoso" e "Meu corpo está tenso". Ítems relacionados à auto-confiança incluem: "Eu me sinto tranquilo" e "Eu estou confiante que vou atuar bem".

Evidências recentes dos estudos de Gould et alii (1984) e Martens et alii (1990a) tem mostrado que o CSAI-2 tem características psicométricas adequadas e é uma medida multidimensional válida da ansiedade-estado. Os coeficientes internos de fidedignidade variam de 0,79 à 0,90, de acordo com Martens et alii (1990a).

Porém, este questionário foi modificado por Jones (1991b) para incluir uma escala da direção, em que cada sujeito responde o grau em que percebe cada sintoma como facilitativo ou debilitativo para a futura "performance" (a escala varia de -3 ("muito debilitativo") à +3 ("muito facilitativo")). Portanto, as possíveis somatórias da contagem em cada componente varia de -27 à +27. É importante enfatizar que esta escala da direção dos sintomas que foi adicionada ao CSAI-2 original ainda não foi validada, portanto, este estudo é exploratório em natureza. O questionário original, porém em inglês, pode ser visto no ANEXO 1.

## VARIÁVEIS DA SITUAÇÃO:

Seis ítems foram incluídos para medir as variáveis da situação. Estes ítems foram construídos por Jones et alii (1991) baseados em fatores previamente identificados como mediadores das expectativas de "performance". Além disso, estes fatores surgiram a partir de entrevistas estruturadas com atletas de vários esportes onde eles foram pedidos para identificar tais fatores.

Os ítems incluem fatores relacionados à: 1. importância para a equipe (imp.equipe); 2. importância individual (imp.ind); 3. expectativa de ganhar (exp.ganhar); 4. percepção da oposição (perc.opos.); 5. últimos resultados (últ.result.); 6. percepção de estar preparado (perc.prep.); 7. anos de experiência (anos.exp.). Estes ítems e a forma como foram apresentados para os sujeitos responderem podem ser vistos no ANEXO 2.

## Procedimento

Os atletas foram contactados durante as sessões de treinamento. Como os sujeitos não estavam sob pressão neste momento, acreditou-se que os indivíduos mais propensos à ansiedade pré-competitiva estariam mais relaxados, e assim, aceitariam tomar parte do estudo. Este procedimento contribui para que a amostra seja a mais legítima possível, pois freqüentemente, aqueles atletas que mais experienciam a ansiedade, recusam a participar de estudos, podendo assim tornar a amostra não muito representativa da população em questão.

Foi enfatizado aos sujeitos sobre a importante contribuição que cada um estava fazendo para uma melhor compreensão do problema. Além disso, as instruções sugeridas por Martens et alii (1990b), direcionadas a evitar respostas socialmente desejadas, foram informalmente explicadas aos atletas.

Assim que o atleta aceitava tomar parte do estudo, ele recebia uma carta explicando a importância do estudo, a necessidade de responder os questionários na hora correta e garantindo confidencialidade nos resultados. Em seguida, foram registradas diversas informações sobre os sujeitos incluindo: idade, anos de experiência competitiva em atletismo, nível de participação (estadual, nacional, internacional) e modalidade praticada.

O CSAI-2 e os 6 ítems adicionais foram entregues aos sujeitos aproximadamente 1 hora antes de suas provas. Todos os esforços foram feitos para não atrapalhar o aquecimento dos atletas. Instruções



escritas no questionário pediram para os atletas completarem os questionários de acordo com o que eles sentiam no momento, com relação à próxima competição. Também foi explicado em maiores detalhes sobre a dimensão da direção do questionário, pois certos atletas já haviam expressado algumas dúvidas para entendê-la.

Como uma forma de estímulo a cooperar e também como "feedback" a pesquisadora mostrou-se disponível para conversar a respeito do tema com os atletas. O estudo também ficou posteriormente à disposição dos interessados.

Todos os questionários foram administrados e coletados pela pesquisadora e o técnico não tomou parte deste procedimento, minimizando assim possíveis distorções que os atletas poderiam fazer, caso o treinador tomasse conhecimento dos resultados individuais.

RESULTADOS

Os dados foram analisados através da análise de variância de um fator e através da análise "stepwise multiple regression"

TABELA 1 - Média, desvio padrão e valor de F e nível de probabilidade para homens e mulheres no CSAI-2 e nos itens adicionais.

|   |                |           | homens | mulheres | F (1,48) | p=    |
|---|----------------|-----------|--------|----------|----------|-------|
|   | ans.cog.int.   | $\bar{x}$ | 20,08  | 18,60    | 0,93     | 0,33  |
|   |                | D.P.      | 6,08   | 4,67     |          |       |
| C | ans.cog.dir.   | $\bar{x}$ | -2,84  | - 2,68   | 0,004    | 0,95  |
|   |                | D.P.      | 8,88   | 9,24     |          |       |
| S | ans.som.int.   | $\bar{x}$ | 16,92  | 18,88    | 1,82     | 0,18  |
|   |                | D.P.      | 5,38   | 4,87     |          |       |
| A | ans.som.dir.   | $\bar{x}$ | 2,24   | 1,68     | 0,13     | 0,71  |
|   |                | D.P.      | 6,34   | 4,42     |          |       |
| I | auto-conf.int. | $\bar{x}$ | 23,48  | 19,32    | 9,30     | 0,003 |
|   |                | D.P.      | 4,77   | 4,86     |          |       |
| 2 | auto-conf.dir  | $\bar{x}$ | 12,80  | 7,44     | 4,69     | 0,03  |
|   |                | D.P.      | 8,43   | 9,04     |          |       |
| F | imp.equipe     | $\bar{x}$ | 5,76   | 5,60     | 0,07     | 0,79  |
|   |                | D.P       | 1,94   | 2,27     |          |       |
| A | imp.ind.       | $\bar{x}$ | 6,60   | 6,12     | 0,90     | 0,34  |
|   |                | D.P       | 1,89   | 1,66     |          |       |
| T | exp.ganhar     | $\bar{x}$ | 5,00   | 3,88     | 2,82     | 0,09  |
|   |                | D.P.      | 2,34   | 2,36     |          |       |
| O | perc.opos.     | $\bar{x}$ | 6,16   | 6,52     | 0,70     | 0,40  |
|   |                | D.P.      | 1,46   | 1,55     |          |       |
| R | últ.result.    | $\bar{x}$ | 6,04   | 5,52     | 0,89     | 0,34  |
|   |                | D.P.      | 1,81   | 2,06     |          |       |
| E | perc.prep.     | $\bar{x}$ | 5,00   | 4,88     | 0,05     | 0,81  |
|   |                | D.P.      | 1,89   | 1,74     |          |       |
| S | anos exp.      | $\bar{x}$ | 8,48   | 8,84     | 0,20     | 0,64  |
|   |                | D.P.      | 3,13   | 2,37     |          |       |

## Análises de variância

Análises de variância separadas foram feitas para avaliar se existe alguma diferença entre homens e mulheres em cada componente do CSAI-2, nos 6 fatores antecedentes e também diferenças em anos de experiência na prática do atletismo. Os resultados destas análises, incluindo médias ( $\bar{x}$ ) e desvio padrão (D.P.) estão na TABELA 1.

### CSAI-2:

Homens e mulheres não diferiram significativamente na intensidade e direção da ansiedade cognitiva e da ansiedade somática. Porém, foi encontrada uma diferença significativa entre os grupos na intensidade da auto-confiança,  $F(1,48) = 9,30$ ;  $p < 0,01$ , com os homens ( $\bar{x} = 23,48$ ; D.P. = 4,77) demonstrando níveis mais altos de auto-confiança do que as mulheres ( $\bar{x} = 19,32$ ; D.P. = 4,86). Além disso, os grupos também diferiram na direção da auto-confiança ( $F(1,48) = 4,69$ ;  $p < 0,05$ ). Especificamente, os homens ( $\bar{x} = 12,8$ ; D.P. = 8,43) relataram sua auto-confiança como mais facilitativa para a performance do que as mulheres ( $\bar{x} = 7,44$ ; D.P. = 9,04).

### FATORES ANTECEDENTES:

Os resultados não mostraram diferença significativa nos fatores antecedentes entre homens e mulheres. Porém, no item "expectativa de ganhar", o valor do "F" foi muito próximo de significância. Ou seja, os homens ( $\bar{x} = 5,00$ ; D.P. = 2,34) obtiveram valores maiores que as mulheres ( $\bar{x} = 3,88$ ; D.P. = 2,36) na expectativa pessoal com relação a ganhar a competição. Além disso, não foi observada diferença entre homens e mulheres nos anos de experiência.

## Análises "Stepwise Multiple Regression"

Com o objetivo de examinar quais fatores melhor antecipam cada subcomponente da ansiedade, análises "stepwise multiple regression" foram realizadas. No total foram feitas 12 análises, uma para cada subcomponente da intensidade e direção do CSAI-2, em homens e mulheres, separadamente. As variáveis incluídas foram os 6 fatores da situação e também o fator "anos de experiência" de cada atleta. Esta última variável foi incluída seguindo o trabalho de Gould et alii (1984), onde a mesma entrou como um fator antecedente da ansiedade, assim contribuindo para a compreensão destes fatores.

Nas análises "stepwise multiple regression" as variáveis entram na análise de acordo com a sua importância. O processo de seleção destas variáveis pára quando não há mais contribuições significantes para a predição. Após o primeiro passo (a escolha da primeira variável), a seleção das outras variáveis é determinada pelo efeito combinado das mesmas, e não somente pela "adição" dos efeitos. Em outras palavras, o processo leva em conta a interrelação entre as variáveis (Draper & Smith, 1981; Thomas & Nelson, 1985).

A TABELA 2 mostra um resumo dos antecedentes significantes dos subcomponentes da intensidade e direção do CSAI-2. Como pode ser visto, nenhum dos 7 fatores anteciparam a intensidade e direção da ansiedade cognitiva, para ambos os sexos.

Por outro lado, a ansiedade somática foi predita pelo fator "anos de experiência". Especificamente, para as mulheres, o fator foi responsável por 16% da variação da intensidade da ansiedade somática; enquanto para os homens os "anos de experiência" (16%) e a "percepção de estar preparado" (32%, juntamente com o fator anterior) foram preditores significantes da direção da ansiedade somática.

Com relação à intensidade da auto-confiança, 3 fatores emergiram como preditores nos homens. O maior fator foi a "expectativa de ganhar" responsável por 53% da variação total. A "percepção de estar preparado" emergiu como o segundo preditor, contribuindo com mais 8% da variação e a "importância individual" como o terceiro, responsável por mais 7% da variação total, quando considerado conjuntamente com os 2 outros fatores.



**TABELA 2 - Resumo da Análise "Stepwise Multiple Regression": antecedentes significantes da intensidade e direção dos subcomponentes do CSAI - 2.**

|   |                | Fator       | R2   | F ( , )=       |
|---|----------------|-------------|------|----------------|
| H | ans.cog.int.   | ----        | ---- | ----           |
| O | ans.cog.dir.   | ----        | ---- | ----           |
| M | ans.som.int.   | ----        | ---- | ----           |
| E | ans.som.dir.   | anos exp.   | 0,16 | (1,23)=4,67*   |
|   |                | perc.prep.  | 0,32 | (2,22)=5,20*   |
| N | auto-conf.int. | exp.ganhar  | 0,53 |                |
|   |                | perc.prep.  | 0,61 | (1,23)=26,02** |
| S | auto-conf.dir  | imp.indiv.  | 0,68 |                |
|   |                | perc.prep.  | 0,37 | (2,22)=17,55** |
|   |                | últ.result. | 0,48 |                |
|   |                | perc.opos.  | 0,57 | (3,21)=15,35** |
|   |                |             |      | (1,23)=14,04** |
|   |                |             |      | (2,22)=6,32**  |
|   |                |             |      | (3,21)=5,85**  |
| M | ans.cog.int.   | ----        | ---- | ----           |
| U | ans.cog.dir.   | ----        | ---- | ----           |
| L | ans.som.int.   | anos exp.   | 0,16 | (1,23)=6,08*   |
| H | ans.som.dir.   | ----        | ---- | ----           |
| E | auto-conf.int. | perc.opos.  | 0,38 | (1,23)=14,13** |
| R | auto-conf.dir. | perc.prep.  | 0,64 | (2,22)=19,53** |
| E |                | perc.prep.  | 0,37 | (1,23)=13,82** |
| S |                |             |      |                |

\* p < 0,05      \*\* p < 0,01

Para as mulheres, o fator "percepção da oposição" emergiu como o primeiro preditor da intensidade da auto-confiança, responsável por 38% da variação. Assim como para os homens, o fator "percepção de estar preparado" também emergiu como um preditor para as mulheres, sendo responsável por mais 26% da variação total.

Com relação à direção da auto-confiança, para ambos os sexos, o fator "percepção de estar preparado" emergiu como o seu maior preditor. Para os homens e as mulheres, o fator foi responsável por 37% da variação. Além disso, 2 outros fatores emergiram para os homens: "últimos resultados" (contribuindo com mais 11% da variação total) e "percepção da oposição" (com mais 9% da variação total).

## DISCUSSÃO E IMPLICAÇÕES

Inicialmente, convém ser mencionado que a dimensão da direção do CSAI-2 não foi ainda validada, e assim, os resultados usando esta dimensão são ainda exploratórios.

Todos os esforços foram feitos para que as respostas fossem objetivas e com um mínimo de interferência da pesquisadora, procurando preservar a validade dos resultados. Portanto, acredita-se que as auto-avaliações conduzidas através do questionário representam um relato válido sobre o que os sujeitos pensavam momentos antes da competição. Entretanto, como na maioria dos estudos de campo na área, o uso de questionários sempre trazem limitações inerentes que devem ser mantidas em mente.

Os resultados das comparações entre homens e mulheres na intensidade da ansiedade cognitiva não suportaram a hipótese de que as mulheres apresentariam mais ansiedade. De fato, nenhuma diferença foi encontrada entre os 2 grupos. Por outro lado, nos estudos utilizando o SCAT (uma medida do traço unidimensional), vários trabalhos encontraram o mesmo resultado, ou seja, nenhuma diferença na ansiedade-traço baseada em sexo (Burnans et alii, 1988; Feltz & Albrecht, 1986; Rainey et alii, 1987; Smith, 1983; todos citados por Martens et alii, 1990a).

Uma possível explicação para os resultados deste estudo pode ser de que todas as atletas tinham uma experiência considerável em competição de alto nível em atletismo. Assim, devido à esta experiência, estas atletas não apresentariam altos níveis de ansiedade. Convém também observar que nos estudos de Anderson & Williams (1987) por exemplo, em que as mulheres demonstraram maiores níveis de ansiedade do que os homens, o grupo era formado por classes de recreação, ou seja, estas mulheres provavelmente seriam mais predispostas a achar uma competição stressante e que provocasse ansiedade. Portanto, seria importante considerar outros fatores, como a competitividade e o nível de participação, pois eles podem mediar a relação entre a ansiedade e diferenças entre o sexo masculino e feminino.

Uma segunda possível explicação para os resultados encontrados seria uma consequência dos mais modernos padrões de socialização dos sexos. As mulheres estão sendo cada vez mais expostas a uma orientação competitiva em esportes e na vida em geral. É possível que estudos recentes envolvendo novas gerações obtenham resultados diferentes daqueles realizados há alguns anos atrás. Igualmente, como uma consequência dos mesmos padrões modernos de socialização, os homens podem estar mais receptivos para falar de suas emoções e, portanto, relatam mais abertamente os sintomas da ansiedade. Anteriormente, os homens não iriam admitir tais sintomas ao responderem o questionário.

Alternativamente, em estudos prévios, diferenças entre homens e mulheres foram mais nítidas nas variações do padrão temporal da ansiedade cognitiva estado, e não na comparação da ansiedade em um momento específico. Ou seja, o quanto a ansiedade cognitiva aumenta e quando aumenta no período pré-competitivo, foi mais relevante do que a intensidade em cada momento. Portanto, no presente estudo, ficará como questão se seriam encontradas diferenças no padrão temporal dos homens e mulheres neste componente.

Por outro lado, neste estudo foram observadas diferenças na auto-confiança entre homens e mulheres. Este resultado foi confirmado nos estudos de Jones et alii (1991) e Jones & Cale (1989b) demonstrando que este é o mais consistente componente em que diferenças podem ser encontradas. Este resultado reforça a importância deste fator para futuros estudos em diferenças entre o sexo masculino e feminino.

Com relação a nova dimensão da direção da ansiedade cognitiva e somática, não foram encontradas diferenças entre homens e mulheres, ou seja, ambos os grupos percebiam igualmente os sintomas da ansiedade. No caso da ansiedade cognitiva, homens e mulheres a consideraram debilitativa para a "performance". Entretanto a ansiedade somática foi percebida como facilitativa por ambos os grupos. Como homens e mulheres obtiveram baixos escores na intensidade deste componente, a percepção destes sintomas como facilitativos sugere que os atletas estavam lidando bem com os sintomas da ansiedade somática, e portanto, nenhuma intervenção seria necessária para ajudá-los.

Porém, como esta parte do questionário não foi ainda validada, não é possível fazer muitas inferências a partir destes resultados exploratórios. Um dos problemas desta dimensão é que os valores positivos e negativos cancelam um ao outro. Portanto, por exemplo, diversos sintomas podem ser percebidos como negativos e alguns poucos ser percebidos como muito positivos, mas como os valores são somados para resultar em um só valor da ansiedade somática, o resultado final pode ser positivo, apesar de muitos sintomas não serem desejáveis. Seria interessante, juntamente com a somatória final da ansiedade somática, verificar quais itens específicos do componente são percebidos como positivos e quais são percebidos como negativos.

Apesar disso, este estudo suporta a idéia de que a direção da percepção dos sintomas da ansiedade pode providenciar uma melhor compreensão da resposta da ansiedade-estado competitiva. Assim, como os sintomas da ansiedade são percebidos é crucial. Por exemplo, altos escores na dimensão da intensidade da ansiedade cognitiva ou somática não significa que este estado é prejudicial. Como Jones (1991b) argumentou, estes escores só podem ser vistos em conjunto com os escores da dimensão da direção. O autor conclui dizendo que as implicações desta situação complexa para o técnico ou psicólogo esportista são grandes. Claramente, os atletas respondem diferentemente antes da competição, alguns experienciando altos ou baixos níveis de ansiedade, enquanto outros experienciam um desencontro entre como eles realmente se sentem e como eles gostariam de se sentir. A habilidade do técnico está em conhecer e ser capaz de identificar nos momentos cruciais antes e durante a competição, quais atletas precisam ser motivados, quais estão muito ansiosos, e quais estão se sentindo bem, e podem ser deixados sozinhos (Jones, 1991b).

Com relação à auto-confiança, além dos homens reportarem maiores níveis que as mulheres, eles também perceberam os sintomas como mais facilitativos para a "performance". Além disso, considerando-se a combinação da intensidade e direção da auto-confiança, implicações práticas podem ser sugeridas, principalmente para as mulheres. Como elas obtiveram baixos níveis de auto-confiança e elas percebiam estes sintomas como facilitativos se experienciados freqüentemente, elas poderiam se beneficiar de estratégias que aumentassem sua auto-confiança antes da competição. Logicamente, é preciso lembrar que a auto-confiança é um moderador da "performance" quando as habilidades requisitadas estão presentes (Mahoney, 1984). Ou seja, um atleta "confiante em demasia" apesar de ser raro, pode estar tão prejudicado pelas suas expectativas inapropriadas quanto um que não tem auto-confiança. Expectativas positivas podem sim ajudar o atleta a persistir, mas ele deve ser capaz de muito mais do que apenas "pensar positivo", se pretende melhorar sua "performance".

Com relação aos fatores antecedentes da intensidade e direção da ansiedade cognitiva, nenhum daqueles previstos emergiram na análise "stepwise multiple regression". Assim, o resultado esperado para os homens (fator "expectativa de ganhar") e para as mulheres ("importância individual" e "percepção de estar preparado") não foram encontrados. Uma possível explicação refere-se ao número relativamente pequeno de sujeitos para tal análise (50), apesar de que este número foi próximo ao de Jones et alii (1991) (56 sujeitos).

Uma explicação alternativa refere-se aos sujeitos envolvidos neste estudo, que no caso foram todos do esporte individual atletismo. Na pesquisa de Jones et alii (1991) os sujeitos foram de diversos esportes, todos coletivos. A noção de que a ansiedade e a auto-confiança podem variar em função do tipo de esporte tem sido pesquisada por Krane & Williams (1987) e Martens et alii (1990b). É possível também que diferentes antecedentes mais específicos à cada esporte mediem a manifestação da ansiedade. Por exemplo, em um outro estudo de Jones et alii (1990), foram incluídos diferentes fatores que supostamente estariam relacionados com a manifestação da ansiedade em corredores. Um fator que antecipou a ansiedade dos corredores foi o "objetivo do indivíduo com relação à posição de chegada". Especificamente, a ansiedade cognitiva estava positivamente relacionada com a dificuldade do objetivo e negativamente relacionada com a percepção do atleta se ele podia atingir este objetivo. É provável que um fator como este estaria mais relacionado com os sujeitos do presente estudo do que por exemplo, os fatores, "importância da competição" e "importância individual", usados no questionário. Estes dois fatores obtiveram correlações muito baixas com os componentes do CSAI-2 e possivelmente não foram tão relevantes para os sujeitos da amostra.

Inesperadamente, o fator "anos de experiência" entrou como preditor da intensidade da ansiedade somática para as mulheres e da direção da ansiedade somática para os homens. Ou seja, as mulheres com mais experiência apresentaram mais ansiedade somática, enquanto os homens mais experientes, percebiam esta ansiedade como mais facilitativa para a "performance". Provavelmente, ao adquirir mais experiência, os atletas tornaram-se mais conscientes dos seus sintomas somáticos prévios à competição, mas ao mesmo tempo, estes foram percebidos positivamente, ou seja, sem exercer uma influência negativa na "performance". Este resultado é parcialmente suportado pelo estudo de Gould et alii (1984), em que os "anos de experiência" demonstraram uma relação com tanto a ansiedade cognitiva quanto com a somática.

Nenhum dos outros 6 fatores entraram como preditores da intensidade e direção da ansiedade somática em homens e mulheres. Este resultado não é tão inesperado pois o mesmo ocorreu no estudo de Jones et alii (1991). Como o próprio autor disse, a maioria dos 6 itens estão mais relacionados à ansiedade cognitiva e à auto-confiança, e não à ansiedade somática. O próprio Martens e seus colegas (1990b) hipotetizou que a ansiedade somática é de curta duração e envolve uma resposta reflexa ao estímulo do ambiente associado à vinda de um evento que envolve avaliação. Esta ansiedade é iniciada através de fatores como a percepção das condições para a competição, da platéia, da importância do jogo/evento. Por outro lado, os antecedentes da ansiedade cognitiva e auto-confiança são os fatores do ambiente relacionados à expectativa de sucesso do atleta, incluindo a auto-percepção da habilidade, baseada principalmente em prévias experiências competitivas e também na percepção da habilidade do oponente. Portanto, dos 6 fatores que foram incluídos neste experimento, apenas a importância da competição poderia emergir como preditor da ansiedade somática.

Por outro lado, diversos fatores emergiram como antecedentes da auto-confiança em homens e mulheres. Estes contaram com um total de 60% da variação no componente. Porém, contrariamente às expectativas, homens e mulheres obtiveram quase os mesmos fatores. Especificamente, para as mulheres, a "percepção de estar preparado" como hipotetizado, foi um significativo preditor da intensidade da auto-confiança. Porém, o item "importância individual" não foi escolhido na análise "stepwise", e ao invés, o fator "percepção da oposição" foi significativo. Para os homens, o fator "percepção de estar preparado" também foi selecionado, juntamente com o fator hipotetizado "expectativa de ganhar".

Em resumo, com relação à intensidade da auto-confiança, a hipótese foi parcialmente suportada. A "percepção de estar preparado" foi realmente um preditor para as mulheres e a "expectativa de ganhar" para os homens. Porém ambos fatores também foram incluídos no grupo oposto, embora responsáveis por uma menor variação na auto-confiança.

As implicações práticas, entretanto, são de interesse para técnicos ou psicólogos esportistas. Conhecendo a influência destes fatores na auto-confiança dos atletas, técnicas como a "reestruturação cognitiva" podem contribuir para que o esportista sinta-se preparado para a competição. Além disso, o técnico pode ajudar o atleta a focalizar na sua própria "performance" ao invés de vencer.

Os fatores que emergiram para a direção da auto-confiança foram similares àqueles que emergiram para a intensidade. Como a correlação entre a intensidade e direção da auto-confiança foi alta ( $R=0,71$ ,  $p<0,01$ ) e este foi o primeiro estudo observando a direção e antecedentes, novas pesquisas são necessárias.

Como conclusão, o componente que consistentemente apresenta diferenças entre homens e mulheres é a auto-confiança. Este fator é considerado importante para a "performance" e mais pesquisas são necessárias a respeito. A comparação da ansiedade multidimensional entre os sexos feminino e masculino, parece demonstrar, que contrariamente ao que algumas pesquisas mostram, mulheres atletas não apresentam níveis mais altos de ansiedade-estado quando comparadas com os homens. Tendo em vista a inconsistência nos resultados em estudos prévios, este resultado não é inesperado. É possível que atualmente seja mais válido pensar que existem mais diferenças dentro do mesmo sexo do que entre os dois sexos. Assim, em outras variáveis individuais, como a ansiedade-traço, talvez possa se encontrar mais diferenças e estas talvez seriam mais relevantes para a prática do que a comparação entre os sexos masculino e feminino. Um estudo está em andamento sobre a ansiedade traço multidimensional a fim de dar continuidade a esta comparação.

Com relação a nova dimensão da direção da ansiedade, e dos fatores antecedentes da ansiedade, diferenças entre os sexos não são tão aparentes. Por outro lado, os antecedentes da auto-confiança mostraram interessantes relações que a nível prático podem ajudar na preparação mental do atleta. Entretanto, é notório de que a dimensão precisa ser validada e outras formas de pesquisa, talvez mais qualitativas, são necessárias para explorar esta dimensão.

---

## ABSTRACT

### COMPETITIVE ANXIETY BETWEEN MALES AND FEMALES: AN ANALYSIS OF ITS DIMENSIONS AND ANTECEDENTS

The purpose of this study was to examine: a. gender differences in the intensity and direction dimensions of multidimensional competitive state anxiety; b. gender differences in situational antecedents of state anxiety and self-confidence. The sample comprised 25 males and 25 females, Track and Field athletes. Subjects responded the modified version of the CSAI-2, which included the new direction dimension, and 6 antecedent items, one hour prior to competition. Results were analysed by means of One Way ANOVA's and Stepwise Multiple Regression Analyses. Findings revealed no significant gender differences on both intensity and direction dimensions of the state anxiety components. However, males reported higher levels of self-confidence and perceived their symptoms as being more facilitative for performance than females. Contrary to expectations, none of the situational variables predicted cognitive anxiety. On the other hand, the item "years experience" was found as a significant predictor of somatic anxiety. However, many factors emerged as predictors of self-confidence intensity and direction for both groups. It is discussed the possible reasons for the results in gender differences, the importance of self-confidence, the usefulness of the modified version of the CSAI-2 and the practical implications to help sport performers in their psychological preparation.

UNITERMS: Sport psychology; Multidimensional competitive anxiety; State anxiety; Cognitive anxiety; Somatic anxiety; Self-confidence.

---

ANEXO 1

NAME: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

Directions: a number of statements which athletes have used to describe their feelings before competition are given below. The questionnaire is divided into 2 sections. Read each statement and then circle the appropriate number in each of the 2 sections to the right of the statement to indicate how you feel right now at this moment. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement, but choose the answer which describes your feelings right now.

|  | not at all | somewhat | moderately | very much |  | Very negative<br>(i.e. debilitating) | Unimportant | Very positive<br>(i.e. facilitative) |   |   |
|--|------------|----------|------------|-----------|--|--------------------------------------|-------------|--------------------------------------|---|---|
|  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 1. I am concerned about this competition                                   | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 2. I feel nervous  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 3. I feel at ease  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 4. I have self-doubts  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 5. I feel jittery  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 6. I feel comfortable  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 7. I am concerned that I may not do as well in this competition as I could | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 8. My body feels tense   | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 9. I feel self-confident   | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 10. I am concerned about losing  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 11. I feel tense in my stomach   | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 12. I feel secure  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 13. I am concerned about choking under pressure                            | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 14. My body feels relaxed  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 15. I am confident I can meet the challenge                                | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 16. I am concerned about performing poorly                                 | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 17. My heart is racing   | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 18. I'm confident about performing well                                    | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 19. I'm worried about reaching my goal                                     | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 20. I feel my stomach sinking  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 21. I feel mentally relaxed  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 22. I'm concerned that others will be disappointed with my performance     | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 23. My hands are clammy  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 24. I'm confident because I mentally picture myself reaching my goal       | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 25. I'm concerned I won't be able to concentrate                           | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 26. My body feels tight  | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |
| 27. I'm confident at coming through under pressure                         | 1          | 2        | 3          | 4         |  | -3                                   | -1          | 1                                    | 2 | 3 |



ANEXO 2

(1) How important is it for your team to do well in this competition?

|                         |   |   |   |   |   |   |   |                        |  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------------|--|
| not at all<br>important |   |   |   |   |   |   |   | extremely<br>important |  |
| 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9                      |  |

(2) How important is it for you personally to do well in this competition?

|                         |   |   |   |   |   |   |   |                        |  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------------|--|
| not at all<br>important |   |   |   |   |   |   |   | extremely<br>important |  |
| 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9                      |  |

(3) To what extent do you think that you will win this competition?

|            |   |   |   |   |   |   |   |              |  |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|--|
| not at all |   |   |   |   |   |   |   | very much so |  |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9            |  |

(4) In relation to your own performance, how do you rate the opposition?

|             |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------|--|
| much weaker |   |   |   |   |   |   |   | much stronger |  |
| 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9             |  |

(5) How have you been performing in competitions over the past few weeks?

|             |   |   |   |   |   |   |   |                |  |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------|--|
| very poorly |   |   |   |   |   |   |   | extremely well |  |
| 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9              |  |

(6) How prepared (physically and mentally) do you feel for this competition?

|            |   |   |   |   |   |   |   |           |  |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|--|
| not at all |   |   |   |   |   |   |   | extremely |  |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9         |  |

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALPERT, R.; HABER, R.N. Anxiety in academic achievement situations. **Journal of Abnormal and Social Psychology**, v.61, n.2, p.207-15, 1960.
- ANDERSON, M.B.; WILLIAMS, J.M. Gender role and sport competition anxiety: a re-examination. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.58, p.52-6, 1987.
- BANDURA, A. Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, v.84, n.2, p.191-215, 1977.
- BENTON, A.A. Reactions to demands to win from an opposite sex opponent. **Journal of Personality**, v.41, p.430-42, 1973.
- BRISCOE, M. Sex differences in psychological well being. **Psychological Medicine. Monograph Supplement**, v.1, p. 1-46, 1985.
- BURTON, D. Dropout dilemma in youth sport: documenting the problem and identifying solutions. In: MALINA, R.M, ed. **Young athletes: biological, psychological and educational perspectives**. Champaign, Human Kinetics, 1988. p.245-66.
- \_\_\_\_\_. Multidimensional stress management in sport: current status and future directions. In: JONES, J.G.; HARDY, L, eds. **Stress and performance in sport**. Chichester, John Wiley and Sons, 1990. p. 171-201.
- COAKLEY, J. **Sport in Society**. St. Louis, Times Mirror Mosby Co, 1990.
- COX, R.H. **Sport psychology: concepts and applications**. Dubuque, Wm. C. Brown Publ., 1990.
- DAVIDSON, R.J. Specificity and patterning in biobehavioral systems. **American Psychologist**, v.33, p.430-6, 1978.
- DAVIDSON, R.J; SCHWARTZ, G.E. The psychobiology of relaxation and related states: a multi-process theory. In: MOSTOFSKY, D.I, ed. **Behaviour control and modification of physiological activity**. Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1976. p. 399-442.
- DRAPER, N.; SMITH, H. **Applied regression analysis**. New York, John Wiley and Sons, 1981.
- DUNNING, E. Sport as a male preserve: notes on the social sources of masculine identity and its transformations. **Theory, Culture and Society**, v.3, p.79-90, 1986.
- DURKIN, K. Social cognition and social context in the construct of sex differences. In: BAKER, M.A, ed. **Sex differences in human performance**. Chichester, Wiley, 1987.
- GILL, D.L. **Psychological dynamics of sport**. Champaign, Human Kinetics, 1986.
- GILL, D.L. et alii. Sex differences in achievement cognitions and performance in competition. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.55, p.340-46, 1984.
- GOULD, D. et alii. Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. **Journal of Sport Psychology**, v.6, p.289-304, 1984.
- GOULD, D. et alii. Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. **Journal of Sport Psychology**. v.9, p.33-42, 1987.
- HARGREAVES, J.A. Victorian familism and the formative years of female sport. In: MANGAN, J.A.; PARK, R.J., eds. **From fair sex to feminism**. London, Frank Cass, 1987. p.130-44.
- HOUSE, W.C. Actual and perceived differences in male and female expectancies and minimal goal levels as a function of competition. **Journal of Personality**, v.42, p.493-509, 1974.
- JONES, J.G. A cognitive perspective on the process underlying the relationship between stress and performance in sport. In: JONES, J. G.; HARDY, L. eds. **Stress and performance in sport**. Chichester, John Wiley and Sons, 1990. p.17-42.
- \_\_\_\_\_. Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. **The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society**. v.4, p.152-55, 1991b.
- \_\_\_\_\_. Stress and anxiety. In: BULL, S.J., ed. **Sport psychology - a self-help guide**. Ramsbury-Marlborough, The Crowood Press, 1991a. p.31-51.
- JONES, J.G.; CALE, A. Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. **Journal of Sport Behaviour**. v. 12, n.2, p.183-95, 1989a.
- \_\_\_\_\_. Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance. **Journal of Sport Sciences**, v.7, p.229-40, 1989b.

- JONES, J.G.; HARDY, L. Stress in sport: experience of some elite performers. In: JONES, J.G. ; HARDY, L., eds. **Stress and Performance in Sport**. Chichester, John Wiley and Sons, 1990. p.247-77.
- JONES, J.G.; SWAIN, A. Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. **Perceptual and Motor Skills**, v. 74, p.467-72, 1992.
- JONES, J.G. et alii. Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle- distance runners. **The Sport Psychologist**, v.4, p.107-18, 1990.
- JONES, J.G. et alii. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 13, p.1-15, 1991.
- JONES, J.G. et alii. Intensity and direction of competitive state anxiety and relationships with performance. **Journal of Sport Sciences**. v.11,n.6, p.525-32, 1993.
- JONES, J.G. et alii. Multidimensional competitive state anxiety and psychomotor performance. **The Australian Journal of Science and Medicine in Sport**, v.20, n.4, p. 3-7, 1988.
- KERR, J.H. Stress and sport: reversal theory. In: JONES, J. G. ; HARDY, L., eds. **Stress and Performance in Sport**. Chichester, John Wiley and Sons, 1990. p.107-31.
- KRANE, V. ; WILLIAMS, J. Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. **Journal of Sport Behaviour**, v. 10, n.1, p.47-58, 1987.
- LENNEY, E. Women's self- confidence in achievement settings. **Psychological Bulletin**, v.84, p. 1-13, 1977.
- LIEBERT, R. M.; MORRIS, L.W. Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. **Psychological Reports**, v.20, p.975-8, 1967.
- MAHONEY, M.J. Cognitive skills and athletic performance. In: STRAUB, W.F.; WILLIAMS, J.M., eds. **Cognitive Sport Psychology**. Lansing, Sport Science Associates, 1984. p.11-27.
- MAHONEY, M.J.; AVENER, M. Psychology of the elite athlete: an exploratory study. **Cognitive Therapy and Research**. v.1, p.135-41, 1977.
- MARTENS, R. **Coaches guide to sport psychology**. Champaign, Human Kinetics, 1987.
- \_\_\_\_\_. **Sport competition anxiety test**. Champaign, Human Kinetics, 1977.
- MARTENS, R. et alii. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, Human Kinetics, 1990a.
- MARTENS, R. et alii. Development and validation of the competitive state anxiety inventory 2. In: MARTENS, R. et alii. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, Human Kinetics, 1990b. p.117-90.
- MARTENS, R. et alii. Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). In: NADEAU, C.H. et alii, eds. **Psychology of motor behaviour and sport-1979**. Champaign, Human Kinetics, 1980. p.91-9.
- MORRIS, L.W. et alii. Cognitive and emotional components of anxiety: literature review and a revised worry-emotionality scale. **Journal of Educational Psychology**, v.73, n.4, p.541-55, 1981a.
- MORRIS, L.W. et alii. Interactive effects of generalised and situational expectancies on cognitive and emotional components of social anxiety. **Journal of Research in Personality**, v. 15, p.302-11, 1981b.
- PARFITT, G.; HARDY, L. Further evidence for the differential effects of competitive anxiety upon a number of cognitive and motor sub-systems. **Journal of Sport Sciences**. v.5, p. 62-3, 1987.
- ROBINSON, T.T.; CARRON, A.V. Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. **Journal of Sport Psychology**, v.4, p. 364-78, 1982.
- SPIELBERGER, C.D. Theory and research on anxiety. In: SPIELBERGER, Ed. **Anxiety and Behavior**. New York, Academic Press, 1966. p.1-17.
- SWAIN, A.; JONES, J.G. Intensity, frequency and direction dimensions of competitive state anxiety and self-confidence. **Journal of Sport Sciences**, v.8, p.302-3, 1990.
- THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Introduction to reseach in health, physical education, recreation, and dance**. Champaign, Human Kinetics, 1985.
- USSHER, M.H.; HARDY, L. The effect of competitive anxiety on a number of cognitive and motor sub-systems. **Journal of Sport Sciences**. v.3, p.232-3, 1985.
- VERBRUGGE, L. Gender and health: an update on hypotheses and evidence. **Journal of Health and Social Behaviour**, v.26, p. 156-82, 1985.
- WINE, J.D. Cognitive-attentional theory of test anxiety. In: SARASON, E.G., ed. **Test anxiety: theory, research and applications**. Hillsdale, Erlbaum, 1980. p.349-85.

YOUNG, I.M. The exclusion of women from sport: conceptual and existential dimensions. In: MORGAN, W.J.; MEIER, K.V.,eds. *Philosophic Inquiry in sport*. Champaign, Human Kinetics, 1988. p.335-41.

Recebido para publicação em: 24 jun. 1994

Meus sinceros agradecimentos: ao Dr. Graham Jones (Loughborough University, Inglaterra) pela sua orientação durante o desenvolvimento deste trabalho; ao Dr. Edison de Jesus Manoel pelos seus incentivos para transformá-lo em artigo; à CAPES pelo apoio financeiro durante meu programa de estudo na Inglaterra.

ENDEREÇO: Cristina Landgraf Lee Manoel  
Rua Venceslau Gomes da Silva, 32  
05159-030 - São Paulo - SP - BRASIL