



---

**Escala de Ansiedade no Desporto 2 (EAD-2)**  
**Sport Anxiety Scale (SAS-2)**

**Autoria | Authorship**

R. E. Smith et al. 2006

**Tradução | Translation**

José Cruz & A. Rui Gomes  
2007

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

Grupo de investigação

Adaptation, Performance and Human Development

Research Group

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

Universidade Minho

Escola de Psicologia

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

---

**Data desta versão:** 04/12/2025

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

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

---

**Date of this version:** 04/12/2025

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website [www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsibility** of the Adaptation, Performance and Human Development group:

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

## Índice

Versão em PORTUGUÊS   .....	3
Utilização do instrumento   .....	4
Referências   .....	5
Descrição   .....	6
Cotação   .....	7
Condições de aplicação   .....	8
SAS-2   EAD-2   Versão para atletas   .....	9

| **Versão em PORTUGUÊS** |

| Portuguese version |

## | Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

### **Regras de utilização**

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

### **Autorização de utilização**

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

## | Referências |

- Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto (EAD-2) - Versão para investigação* [The Sport Anxiety Scale-2: Version for research]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92418>
- (\*) Gomes, A. R., Martins, C., & Silva, L. (2011). Eating disordered behaviours in Portuguese athletes: The influence of personal, sport, and psychological variables. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 190-200. <https://doi.org/10.1002/erv.1113> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/12443>
- (\*) Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S .P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479-501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- (\*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

A Escala de Ansiedade no Desporto - 2 (EAD-2) é uma versão traduzida por Cruz e Gomes (2007) da “Sport Anxiety Scale-2” (SAS-2), um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvida por Smith et al. (2006). A utilização em Portugal tem vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas do instrumento (ver Gomes et al., 2011).

Mais concretamente, a EAD pretende medir as diferenças individuais no traço de **Ansiedade Somática** e em duas dimensões da Ansiedade Cognitiva: **Preocupação** e **Perturbação da Concentração**.

### Dimensões

- **Ansiedade somática:** envolve diferentes indicadores fisiológicos sentidos pelos atletas no desporto, nomeadamente ao nível do funcionamento do estômago e dos músculos.
- **Preocupação:** envolve apreensão do atleta relacionada com a possibilidade de obter um mau rendimento e preocupação acerca das consequências negativas que daqui podem advir.
- **Perturbação da concentração:** envolve dificuldades em manter a concentração em aspetos relevantes das tarefas a realizar.

Assim, este instrumento engloba um total de **15** itens, distribuídos por três subescalas: a) ansiedade somática (5 itens), b) preocupação (5 itens) e c) perturbação da concentração (5 itens). Os praticantes respondem a cada item optando por uma alternativa de resposta, numa escala de quatro pontos (1 = *Nunca*; 4 = *Quase sempre*).

Os “scores” de cada escala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respetivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um “score” total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório das três subescalas.

---

**| Cotação |**

---

<b>Subescalas</b>	<b>Itens</b>
Ansiedade somática (5 itens)	2, 6, 10, 12, 14 Total = 5 – 20
Ansiedade cognitiva – Preocupação do tempo (5 itens)	3, 5, 8, 9, 11 Total = 5 – 20
Ansiedade cognitiva – Perturbação da concentração (5 itens)	1, 4, 7, 13, 15 Total = 5 – 20
<b>EAD – “Score” total</b>	Total = 15-60

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar a experiência emocional dos atletas face à competição”) e a natureza confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento do instrumento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.



## | SAS-2 | EAD-2 | Versão para atletas |

Muitos atletas ficam tensos ou nervoso antes ou durante os jogos, provas ou competições desportivas. Isto costuma acontecer mesmo a atletas profissionais.

Por favor, leia cada uma das questões que são colocadas a seguir. Depois, assinale o número que diz como é que se sente, GERALMENTE, **antes ou durante a competição**. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, seja o mais **sincero(a)** possível.

Geralmente, ANTES ou DURANTE os jogos / competições / provas...				
	Nada	Um pouco	Bastante	Muito
1. É difícil concentrar-me no jogo/competição	1	2	3	4
2. Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4
3. Preocupa-me o facto de poder não jogar/competir bem	1	2	3	4
4. Sinto dificuldades em concentrar-me naquilo que devo fazer	1	2	3	4
5. Preocupa-me poder desiludir ou desapontar as pessoas	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4
7. Perco a concentração nos jogos/competições	1	2	3	4
8. Eu preocupo-me com o facto de poder não jogar/competir ao meu melhor nível	1	2	3	4
9. Eu preocupo-me com o facto de poder jogar/competir mal	1	2	3	4
10. Sinto os meus músculos trémulos (a tremer)	1	2	3	4
11. Eu preocupo-me com o facto de “poder fazer asneiras” ou “estragar tudo” durante os jogos/competições	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago indisposto (“às voltas”)				
13. Eu não consigo pensar claramente durante os jogos/competições	1	2	3	4
14. Sinto os meus músculos “duros” ou rígidos (tensos) porque estou nervoso	1	2	3	4
15. Eu passo uma “data de tempo” a tentar concentrar-me naquilo que o meu treinador me disse para fazer	1	2	3	4