



Escala de Ansiedade Física Social-Revista (EAFS-R)
Social Physique Anxiety Scale (SPAS-R)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2010

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 05/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

Desenvolveu originalmente este instrumento

X Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 05/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

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 |
| EAFS-R | 9 |

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

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

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

Regras de utilização

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

Autorização de utilização

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

| Referências |

- Eklund, R.C., Mack, D., & Hart, E. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety for females. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 281-295. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.281>
- Gomes, A.R. (2010). *Escala de Ansiedade Física Social-Revista (EAFS-R)* [Social Physique Anxiety Scale]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- (*) Gomes, A. R., Gonçalves, S., & Costa, J. D. (2015). Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: A study with Portuguese adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 66-74. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535395008.pdf> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/34068>
- Hart, E.H., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- (*) Martin, K.A., Rejeski, W. J., Leary, M. R., McAuley, E., & Bane, S. (1997). Is the Social Physique Anxiety Scale really multidimensional? Conceptual and statistical arguments for a unidimensional model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 359-367. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.359>
- (*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

A **Escala de Ansiedade Física Social-Revista (EAFS-R)** é uma versão traduzida para a língua portuguesa por Gomes (2010) do “Social Physique Anxiety Scale” foi desenvolvida por Hart et al. (1989), representando uma medida tipo traço da ansiedade enquanto processo de autoapresentação relacionada com questões físicas. O instrumento foi desenvolvido numa lógica unidimensional com 12 itens, avaliando a ansiedade experienciada pelas pessoas quando o seu corpo é avaliado pelos outros. Dados da utilização deste instrumento na população portuguesa têm evidenciado as suas boas propriedades psicométricas (ver Gomes et al., 2015).

Em 1996, Eklund et al. colocaram a hipótese de a escala ser uma medida multidimensional, devendo entender-se este constructo psicológico com duas dimensões (conforto/bem-estar com a apresentação física e expectativas acerca da avaliação negativa do corpo). No entanto, Martin et al. (1997) analisaram esta possibilidade e concluíram pela manutenção de um único fator, com 9 itens, dando origem à versão revista da “Social Physique Anxiety Scale”. Assim, foi esta escala que foi traduzida para a língua portuguesa com a designação de Escala de Ansiedade Física Social-Revista (Gomes, 2010).

Assim, este instrumento engloba um total de **9** itens, distribuídos por uma subescala que avalia a ansiedade física social, sendo respondidos numa escala de 5 pontos (1 = *Nada característico de mim*; 5 = *Extremamente característico de mim*).

O “score” é obtido através da média dos valores obtidos nos itens do instrumento, invertendo-se os que estão formulados pela negativa (itens 5 e 8). Assim, valores mais elevados significam maior tendência para a ansiedade física social.

| Cotação |

| Subescala | Itens |
|------------------|--|
| 1. EAFS-R | 1, 2, 3, 4, 5*, 6, 7, 8*, 9 Total = 1 – 5 |
| | Total = 9 itens |

(*) Itens de cotação invertida.

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como se sente relativamente ao seu corpo”) e o caráter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **5 a 10 minutos** para a aplicação;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| EAFS-R |

Por favor, leia cuidadosamente as afirmações que se seguem e indique até que ponto cada uma delas o **caracterizam** e são **verdadeiras** no seu caso. Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Por isso, procure responder pensando no seu caso concreto.

Para tal, utiliza a seguinte:

1. Nada característico de mim
2. Um pouco característico de mim
3. Moderadamente característico de mim
4. Muito característico de mim
5. Extremamente característico de mim

| Por favor, analise até que ponto cada uma das afirmações se aplica a si... | Nada característico de mim | | Extremamente característico de mim | | |
|---|----------------------------|---|------------------------------------|---|---|
| 1. Gostaria de não me preocupar tanto com o meu corpo/aspecto físico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Por vezes, tenho pensamentos perturbadores sobre a possibilidade das outras pessoas estarem a avaliar negativamente o meu peso ou desenvolvimento muscular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. As linhas pouco atraentes do meu corpo/aspecto físico fazem-me sentir nervoso(a) em certas situações/encontros sociais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Quando estou na presença de outras pessoas, sinto-me preocupado(a) com o aspeto do meu corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sinto-me bem com o modo como o meu corpo é visto pelos outros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Iria sentir-me preocupado(a)/desconfortável se soubesse que os outros estavam a avaliar o meu corpo/aspecto físico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Sou uma pessoa tímida quando tenho de expor o meu corpo perante as outras pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Normalmente sinto-me calmo(a) quando verifico que os outros estão a olhar para o meu corpo/aspecto físico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Quando uso fato de banho, sinto-me nervoso(a) com o aspeto do meu corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |