

Manual de Psicologia do Desporto



© 1996, S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Título:

Manual de Psicologia do Desporto.

Autor(es):

José Fernando A. Cruz (Editor) e outros.

Colecção:

Manuais de Psicologia.

Coordenação editorial:

Bárbara Melo (SHO).

Capa:

José Pedro Costa (SHO).

Arranjo gráfico e composição:

João Sousa (SHO).

Primeira edição:

1996 (Junho)

ISBN:

972-96044-3-6

Depósito legal:

N.º 100851/96

Impressão e acabamentos:

LUSOGRAFE - BRAGA
Rua Abade da Loureira, 37

2.000 Exemplares

Reservados todos os direitos para a língua portuguesa, de acordo com a legislação em vigor, por

S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda,
Rua Dr Francisco Duarte, nº 83, 1ª
(Sala 3), 4700 Braga, Portugal (Telef.: 053-610146; Fax: 053-610039).

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida, sob qualquer forma ou por qualquer meio electrónico, mecânico, de fotocópia, de gravação informática ou similares, sem autorização prévia, por escrito, da S.H.O..

Impresso em Portugal - Printed in Portugal.

Prefácio

Agradecimentos

Í N D I C E

I INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DO DESPORTO

- 1 P. 17
Psicologia do desporto e da
actividade física: Natureza,
história e desenvolvimento
José F. Cruz
- 2 P. 43
Psicologia do desporto:
Passado, presente e futuro
José V. Raposo
- 3 P. 67
A psicologia do desporto
como ciência e como prática
António P. Brito
- 4 P. 77
Desporto psicológico: Dos
limites à transcendência do
corpo
Óscar F. Gonçalves
- 5 P. 91
Efeitos e benefícios
psicológicos do exercício e
da actividade física
*José F. Cruz, Paulo P.
Machado e
Maria P. Mota*
- 6 P. 117
Consequências psicológicas
do desporto escolar: Uma
óptica exterior à psicologia
Francisco Sobral
- 7 P. 129
A intervenção do psicólogo
no desporto: Crenças e
expectativas, problemas
éticos e desafios futuros
*José F. Cruz, A. Rui Gomes,
Miguel F. Viana e Pedro
Almeida*

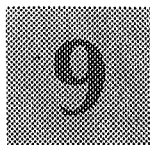
II FACTORES PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO RENDIMENTO DESPORTIVO

- 8 P. 147
Características, competências
e processos psicológicos
associados ao sucesso e ao
alto rendimento desportivo
José F. Cruz
- 9 P. 173
Stress e ansiedade na
competição desportiva:
Natureza, efeitos e avaliação
José F. Cruz
- 10 P. 215
A relação entre ansiedade e
rendimento no desporto:
Teorias e hipóteses
explicativas
José F. Cruz
- 11 P. 265
Auto-confiança e rendimento
na competição desportiva
José F. Cruz e Miguel F. Viana
- 12 P. 287
Atenção e concentração na
competição desportiva
Miguel F. Viana e José F. Cruz
- 13 P. 305
Motivação para a prática e
competição desportiva
José F. Cruz
- 14 P. 333
As atribuições causais em
contextos desportivos
António M. Fonseca

15	P. 361
Processamento da informação e tomada de decisão no desporto	
<i>José Alves e Duarte Araújo</i>	
16	P. 389
Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador	
<i>José F. Cruz e A. Rui Gomes</i>	
17	P. 411
A relação treinador-atleta	
<i>Sidónio Serpa</i>	
18	P. 425
Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas	
<i>José F. Cruz e João M. Antunes</i>	
19	P. 447
Os comportamentos agressivos no desporto	
<i>Sidónio Serpa</i>	
20	P. 453
Respostas psicológicas à sobrecarga de treino	
<i>Miguel F. Viana</i>	
21	P. 467
Factores psicológicos associados às lesões desportivas	
<i>José F. Cruz e Maria A. Dias</i>	
22	P. 481
Síndrome do "jet lag" e rendimento desportivo: Uma abordagem psicofisiológica	
<i>Carlos F. Silva e Jorge M. Silvério</i>	
23	P. 503
O esgotamento ("burnout") no desporto	
<i>Jorge M. Silvério</i>	
24	P. 521
Rituais e superstição no desporto	
<i>António P. Brito</i>	

III PREPARAÇÃO MENTAL E PSICOLÓGICA PARA A COMPETIÇÃO DESPORTIVA

25	P. 533
O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição	
<i>José F. Cruz e Miguel F. Viana</i>	
26	P. 567
Técnicas e estratégias de controle do stress e da ansiedade na competição desportiva	
<i>José F. Cruz</i>	
27	P. 601
O treino de formulação de objectivos como estratégia motivacional	
<i>José F. Cruz</i>	
28	P. 627
Treino de imaginação e visualização mental	
<i>José F. Cruz e Miguel F. Viana</i>	
29	P. 649
Treino de competências atencionais no atleta	
<i>Miguel F. Viana</i>	
30	P. 663
Agresividad y rendimiento deportivo: Líneas de intervención	
<i>Jose M. Buceta e Ana M. Bueno</i>	
31	P. 673
Psicología del deporte aplicada: Areas de intervencion en relacion com el entrenador	
<i>Jose M. Buceta</i>	
32	P. 679
Dôr e recuperação psicológica no desporto e na actividade física	
<i>José Luís P. Ribeiro</i>	



STRESS E ANSIEDADE NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA: NATUREZA, EFEITOS E AVALIAÇÃO

José Fernando A. Cruz

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

INTRODUÇÃO

A experiência de stress e ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto (atletas, treinadores, pais, árbitros, etc.). De facto, são bem conhecidas as crescentes exigências que se colocam a atletas, treinadores, árbitros e dirigentes, bem como a constante pressão psicológica que lhes é colocada pela competição, não sendo de estranhar a dificuldade ou incapacidade de muitos agentes desportivos em enfrentarem e lidarem eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1994; Mahoney, 1989; Martens et al., 1990).

Os dados de diversos estudos evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade em contextos desportivos, experienciada por muitos atletas, independentemente da idade e do nível competitivo. Do mesmo modo, são também claros, muitas vezes, os efeitos nefastos no rendimento (pelo menos ao nível subjectivo), conforme evidenciam as conclusões de vários estudos.

Tradicionalmente, o stress e a ansiedade no desporto têm sido vistos como factores desadaptativos e perturbadores que, invariavelmente, prejudicam o rendimento dos atletas. Esta ideia tem sido reforçada pelo facto de a maior parte das intervenções psicológicas em contextos desportivos integrar alguma técnica ou forma de redução da ansiedade. No entanto, a investigação recente tem apresentado um "quadro" bem mais complexo para o papel do stress e da ansiedade no rendimento desportivo, salientando também os seus potenciais efeitos positivos (Raglin, 1992). No capítulo seguinte analisaremos de forma mais detalhada os estudos e investigação sobre os efeitos e impacto da ansiedade no rendimento desportivo.

Com efeito, o facto de alguns factores emocionais e motivacionais fazerem com que um atleta se “ultrapasse” a si próprio e atinja níveis máximos de rendimento em competições da máxima importância, enquanto um outro atleta, na mesma situação competitiva, falha ou evidencia uma “quebra” de rendimento aparentemente inexplicável, é evidente para qualquer pessoa que assista ou participe em competições desportivas. Daí que o stress e a ansiedade pareçam ter, umas vezes, efeitos facilitativos do rendimento (pelo menos nalguns atletas) e, outras vezes, efeitos debilitativos no rendimento.

Mas o stress e a ansiedade parecem também afectar outros resultados, para além do rendimento. O abandono da competição desportiva, pelo facto de ser percebida por alguns como demasiado aversiva e ameaçadora, assim como uma maior vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou à sua recuperação, parecem ser também outras consequências do stress e da ansiedade associados à competição desportiva (Cruz, 1994).

Seguidamente, analisaremos de forma mais detalhada a experiência de stress e ansiedade na competição desportiva, nomeadamente a sua prevalência e impacto no comportamento, no rendimento e nas lesões desportivas. Além disso, abordaremos também os modelos conceptuais de stress e ansiedade que têm sido formulados e sugeridos para os contextos desportivos. Por último, abordam-se as metodologias e medidas de avaliação do stress e da ansiedade em contextos desportivos.

A EXPERIÊNCIA DE STRESS E ANSIEDADE NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

A investigação psicológica do stress e da ansiedade experienciados na competição desportiva tem-se limitado, quase exclusivamente, ao seu estudo nos atletas. Outros agentes desportivos, igualmente implicados e envolvidos de forma directa na competição, como é o caso de treinadores e árbitros, têm sido praticamente ignorados pelos investigadores. Com efeito, de forma algo surpreendente, às centenas de estudos e trabalhos sobre o stress e a ansiedade nos atletas, poder-se-ão apenas contrapor, com alguma boa vontade, alguns (poucos) trabalhos esporádicos com treinadores ou árbitros (Cruz, 1994), motivados geralmente pela necessidade de explicar as elevadas taxas de abandono das respectivas profissões.

Neste domínio, a investigação já efectuada oferece alguma evidência para diversos factores associados à experiência de stress e ansiedade em contextos desportivos, assim como para o seu potencial impacto não só no comportamento e no rendimento dos atletas, mas também no seu bem-estar físico e psicológico.

Prevalência e impacto no comportamento e no rendimento dos atletas

Uma primeira área de investigação inicial incluiu estudos destinados a examinar factores pessoais e situacionais associados a elevados níveis de stress e ansiedade. Vários estudos têm evidenciado a acentuada prevalência de stress e ansiedade na competição desportiva, particularmente nos atletas mais jovens:

- a) Num estudo de Scanlan e Passer (1979), 20% dos jovens jogadores de futebol experienciavam níveis de ansiedade demasiado elevados antes dos jogos;

- b) Pierce (1980) referiu que 30% de jovens praticantes e 50% de jovens que tinham abandonado o desporto, assinalaram que várias preocupações os impediam de pôr em prática o máximo das suas capacidades;
- c) Um estudo de Smith (1985) verificou que 40% dos atletas universitários que participaram na investigação, relatavam níveis muitos altos de ansiedade, antes e durante a competição, que interferiam com o seu rendimento;
- d) Num outro trabalho de Pierce e Stratton (1980), 44.2% dos jovens desportistas afirmaram que algumas fontes de stress os impediam de darem o seu melhor rendimento;
- e) Gould e colaboradores (1983) verificaram igualmente que 458 dos melhores atletas júniores americanos de luta livre, ficavam nervosos ou preocupados em 66% das provas que disputavam e 55% desses atletas tinham alguns ou muitos problemas em dormir na noite anterior às competições mais importantes;
- f) Num trabalho realizado no nosso país, junto de atletas iniciados e juvenis, incluídos nos trabalhos de preparação de uma selecção regional de andebol, verificou-se que cerca de 25% dos atletas experienciavam níveis extremamente elevados de ansiedade competitiva (Cruz & Cunha, 1990).

Obviamente que um elevado número de factores está associado ou subjacente ao stress e ansiedade experienciada pelos jovens atletas. As potenciais fontes de stress no desporto competitivo são de facto numerosas e incluem o comportamento dos espectadores, a incerteza acerca da titularidade, o conflito com treinadores e atletas ou a preocupação com lesões (ver Gould, 1991; Gould et al., 1983; Kroll, 1980; Passer, 1984; Pierce, 1980; Smoll & Smith, 1990). No entanto, ao nível dos jovens atletas é o medo de falhar (ou o medo de ter um rendimento inadequado) que parece representar a principal fonte de ansiedade competitiva, ainda que o medo de avaliação represente também uma fonte significativa de ameaça (Passer, 1984).

A importância das avaliações que os atletas fazem da sua capacidade foi bem evidenciada num trabalho de Pierce (1980) ao verificar que muitos participantes na prática desportiva se preocupavam essencialmente com o mau rendimento, com possíveis erros que podem cometer e com as reacções dos seus companheiros e treinadores. Para Scanlan (1978, 1984), o desporto competitivo pode gerar stress não só por se tratar de uma importante área de realização para muitos indivíduos, mas também porque implica um elevado grau de avaliação social das competências ou capacidades atléticas, sendo estas demonstradas, testadas e avaliadas em público.

Mas quando se considera o impacto da avaliação social no desporto, o contexto desportivo específico deve ser tomado em consideração: algumas modalidades são, por si só, mais avaliativas que outras, podendo por isso induzir níveis mais elevados de stress (Scanlan, 1984). É o caso dos desportos individuais que se centram directamente no rendimento pessoal. No entanto, ao nível dos desportos colectivos, e apesar da responsabilidade pelo resultado ser partilhada por todos os membros, existem situações que acentuam a "performance" individual e que podem aumentar o potencial impacto da avaliação social para níveis semelhantes aos que ocorrem nos desportos individuais. A execução de um livre de 7 metros no andebol ou de um lance livre no basquetebol, são casos típicos, onde a acção termina repentinamente e a atenção se focaliza apenas na prestação individual do executante (e do guarda-redes, no caso do andebol).

Alguns dos mais sistemáticos estudos destinados a identificar os factores associados com a experiência de stress têm vindo a ser efectuados por Scanlan e colaboradores (Scanlan, 1975, 1977; Scanlan & Passer, 1978, 1979; Scanlan & Lewthwaite, 1982; Scanlan, Stein & Ravizza, 1991), particularmente junto de jovens atletas de futebol, luta e patinagem artística. Estes estudos permitiram identificar essencialmente três tipos de factores que podem afectar o equilíbrio crítico entre a exigência competitiva e a capacidade pessoal: a) factores interpessoais; b) factores situacionais e; c) factores relacionados com os adultos significativos.

Em relação aos factores interpessoais verificou-se que os jovens atletas que manifestaram percepções crónicas de incapacidade e baixas expectativas de rendimento, pessoais e colectivas, parecem experienciar maior stress quando se confrontam com a situação competitiva. Por outro lado, os factores situacionais que intensificam a avaliação social e enfatizam a "performance" bem sucedida (como, por exemplo, a natureza individual do desporto, situações avaliativas em modalidades colectivas, ou acontecimentos críticos do jogo ou ambiente), podem também gerar elevados níveis de stress e ansiedade antes e durante a competição. Além disso, também alguns comportamentos de adultos significativos (como, por exemplo, a pressão exercida pelos pais ou treinadores) parecem estar associados com o stress pré-competitivo. Quanto ao stress e ansiedade após a competição parecem ser as fontes situacionais aquelas que exercem maior influência (ex: resultado da competição).

Também um estudo de Pierce e Stratton (1980), permitiu constatar que as maiores preocupações sentidas por 62% de 543 jovens desportistas de idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, eram "não jogar bem" e "cometer erros". Do mesmo modo a preocupação com aquilo que os seus pais (11%), colegas de equipa (24.7%) e treinadores (24.9%) diriam, foram também alguns factores extremamente valorizados pelos atletas. De salientar ainda que 44.2% dos jovens inquiridos mencionaram que algumas fontes de stress os impediam de pôr em prática o seu melhor rendimento.

Uma outra investigação, destinada a avaliar os factores de stress e os padrões de ansiedade pré-competitiva e competitiva de lutadores de elite, juniores dos E.U.A., conduzida por Gould, Horn e Spreemann (1983), permitiu verificar que as principais fontes de stress antes da competição eram as seguintes: a) "ter um rendimento abaixo das possibilidades"; b) "participação em encontros do campeonato"; c) "não lutar bem" e; d) "ser derrotado". Por outro lado, foram evidentes três factores principais de stress, nos jovens atletas: a) medo de falhar – sentimentos de incapacidade; b) controle externo – culpa e; c) avaliação social.

Por último, um estudo realizado no nosso país por Cruz e Ribeiro (1985), englobando 43 atletas, provenientes de oito equipas de andebol, evidenciou também que os atletas de andebol pareciam perceber, como mais importantes, fontes de stress directamente relacionadas com o factor "medo de falhar / sentimentos de incapacidade". No entanto, foi evidente a existência de grandes diferenças individuais: nenhuma fonte de stress ou combinação de várias, era experienciada frequentemente por todos os atletas.

Em suma, as principais fontes de stress e ansiedade experienciadas por jovens atletas na competição desportiva, parecem ter a ver essencialmente com três aspectos: medo de falhar, preocupações com avaliações do rendimento pelos adultos e sentimentos de incapacidade (Gould, 1991; Scanlan, 1986; Smoll & Smith, 1990). Por outro lado, os elevados níveis de pressão e stress experienciados na competição desportiva, parecem também estar associados ao abandono ou desistência da prática e da competição desportiva (Cruz & Viana, 1989; Cruz et al., 1988; Petlichkoff, 1993).

Mas contrariamente ao que o senso comum ou a prática possam sugerir, o stress e a ansiedade são também experienciados, muitas vezes com efeitos nefastos e prejudiciais, naqueles que obtêm níveis máximos de rendimento sob a máxima pressão. Mesmo alguns dos melhores atletas do mundo parecem ter ou experienciar problemas sérios de controle e gestão dos seus níveis de stress ou ansiedade na situação competitiva.

Com efeito, o fenómeno do stress inerente à pressão experienciada por atletas do mais alto nível é também evidente, particularmente nos principais acontecimentos desportivos internacionais (ex: Jogos olímpicos, Campeonatos e Taças do Mundo ou da Europa, etc.). Embora sejam muito raros os estudos publicados com estas populações desportivas de elite, alguns trabalhos já publicados nos últimos anos, inclusive no nosso país, permitiram identificar aspectos que podem, potencialmente, gerar níveis extremamente elevados não só para os atletas, mas também para as equipas técnicas: a natureza e características da competição por si só (preocupações com a auto-estima e o "ego", com as avaliações dos outros, potenciais perigos inerentes, etc.), pressões da imprensa, expectativas e níveis de rendimento (esperados e exigidos), o processo de treino e preparação anterior, situações e acontecimentos imprevistos ou não antecipados, as viagens, etc. (ver Cruz, 1994; Orlick & Partington, 1988; Gould, 1991; Scanlan, Stein & Ravizza, 1990, 1991).

O estudo mais aprofundado dos factores de stress experienciado pelos atletas de alto nível está associado a uma inovação metodológica neste domínio, que ocorreu no início da década de 90. Trata-se do recurso a metodologias de análise qualitativa do conteúdo de entrevistas aprofundadas e exaustivas a alguns dos melhores atletas do mundo.

Apesar de Hemery (1986) ter anteriormente recorrido a tal metodologia, embora sem ter o objectivo específico de analisar as fontes de stress nos atletas de elite, é em 1990 que surge o primeiro trabalho destinado a examinar detalhadamente e de uma forma compreensiva as principais fontes e factores de stress em mais de 20 ex-campeões de patinagem artística dos EUA (Scanlan, Stein & Ravizza, 1990). Os resultados das análises de conteúdo permitiram identificar as seguintes fontes de stress: a) aspectos negativos da competição (ex: preocupação com o facto de terem que render ao nível das suas capacidades); b) relações negativas com outros significativos (ex: preocupação com problemas nas relações interpessoais com os colegas, pressões para corresponderem às expectativas parentais); c) exigências e custos da patinagem (ex: terem tempo e recursos financeiros necessários para a patinagem de alto nível); d) "lutas" internas pessoais (ex: serem capazes de lidar com a ansiedade, auto-dúvidas acerca do seu talento); e e) experiências traumáticas (ex: problemas familiares e conjugais, morte de familiares).

Posteriormente, numa série de estudos efectuados por Gould e colaboradores (Gould, Jackson & Finch, 1992; Gould, Jackson & Finch, 1993; Gould, Finch & Jackson, 1993), junto de uma população de elite dos EUA (17 atletas séniores, campeões nacionais de patinagem artística no gelo, entre os quais sete medalhados em campeonatos do mundo ou Jogos Olímpicos), foram identificadas as principais fontes de stress experienciadas por este grupo de alto nível, ao longo de vários anos: a) exigências físicas nos recursos dos atletas; b) exigências psicológicas; c) exigências ambientais; d) expectativas e pressão pelo rendimento; e) aspectos de relacionamento interpessoal; f) preocupações com a carreira-vida futura; e g) outras fontes específicas.

Mais recentemente, num estudo longitudinal de Kreiner-Phillips e Orlick (1993) com 17 atletas de elite (campeões do mundo e/ou olímpicos) de sete modalidades e provenientes de quatro países, foi suficientemente clara a unanimidade dos atletas para a percepção de um aumento claro nas exigências e das expectativas, após a sua primeira vitória de

nível mundial. As expectativas dos outros, nomeadamente dos “media”, adeptos, “fans” e “sponsors”, foram considerados por todos como o aspecto gerador de maior stress nas suas vidas. Uma conclusão central deste estudo não oferece quaisquer dúvidas: “o modo como eles lidaram com as exigências influenciou grandemente o seu nível posterior de rendimento” (p. 46). Daí a importância dos atletas de alto nível serem capazes de controlar e lidar eficazmente, por um lado com as expectativas que formulam para si próprios e as expectativas de outras pessoas e, por outro lado com exigências externas do exterior, como é o caso da imprensa, dos adeptos, das “exposições” em/ao público e dos patrocinadores.

Resultados similares foram também obtidos por Gould, Eklund & Jackson (1993; Eklund, Gould & Jackson, 1993) num estudo com os atletas da equipa de luta dos EUA, que participaram nos Jogos Olímpicos de Seul. Nomeadamente, foi evidenciada a natureza fundamental das competências de confronto com o stress (de uma forma automática e bem aprendida) para lidarem com as adversidades e contrariedades que foram surgindo ao longo dos Jogos. Apesar de todos os atletas medalhados nos Jogos terem referido que o aumento de exigências que lhes foi imposto afectou positivamente, ou de forma neutral, o seu rendimento, não foi evidente a mesma uniformidade na avaliação que fizeram para tais expectativas: enquanto alguns atletas as viram como “activadoras” ou “energizadoras”, para outros elas constituíram uma potencial fonte de stress.

No nosso país, num recente estudo de Cruz (1994; no prelo) efectuado com 246 atletas de alta competição e de elite do nosso país (nas modalidades de andebol, voleibol, atletismo e natação) constatou-se que: a) os atletas de elite (aqueles que atingiram níveis superiores de sucesso desportivo) diferenciavam-se dos restantes atletas, entre outras competências psicológicas, pelo facto de serem mais auto-confiantes e experienciarem menores níveis de ansiedade competitiva (menos preocupação e menor perturbação da concentração); os atletas de sucesso na alta competição (atletas de elite) percepcionavam significativamente menores níveis de ameaça na competição pelo facto de “falharem ou cometerem erros em momentos decisivos” e pelo facto de “parecerem incompetentes face aos outros”; c) os atletas com melhores competências de controle da ansiedade e níveis mais baixos de ansiedade competitiva, comparativamente a todos os outros atletas, experienciavam níveis significativamente mais baixos de percepção de ameaça na competição desportiva; e d) um número significativo de atletas de alta competição (cerca de 20%) experienciavam dificuldades, problemas e “deficits” mais ou menos significativos ao nível das suas competências de controle da ansiedade competitiva.

Assim, a investigação efectuada até ao momento sobre as fontes de stress e geradoras de ansiedade nos atletas indica que todos os atletas (independentemente da idade e do escalão e nível competitivo) parecem experienciar um conjunto semelhante de fontes ou factores associados à competição desportiva, embora algumas das fontes não estejam propriamente inerentes na alta competição. Por outro lado, em diferentes modalidades e níveis competitivos parecem existir algumas fontes de stress específicas e características dessas modalidades ou níveis competitivos. A evidência para o papel das diferenças individuais e dos processos de avaliação cognitiva ressalta também da investigação já efectuada: nem todos os atletas parecem experienciar sempre todas as fontes de stress (Cruz, 1994).

Um recente estudo de Dunn e Nielsen (1993) é particularmente ilustrativo a este respeito, sobretudo porque se trata, talvez, do único estudo que, até ao momento, procurou examinar de forma detalhada e exaustiva as percepções de ameaça (i.e., “porque é que experienciavam ansiedade”) em diferentes (quinze) situações específicas e concretas de jogo, com 71 atletas canadianos de futebol e hóquei no gelo. Os autores procuraram, por um

lado, identificar as dimensões cognitivas subjacentes às percepções de ameaça experienciadas pelos atletas das duas modalidades em situações específicas e paralelas “indutoras de ansiedade”. Por outro lado, procuraram verificar até que ponto os atletas de ambas as modalidades percepcionavam de forma semelhante, situações semelhantes mas específicas a cada modalidade. Os resultados foram elucidativos, já que para ambos os desportos foram encontradas três dimensões cognitivas subjacentes às percepções de ameaça: situações de incerteza/certeza num resultado ou consequência negativa, situações de ameaça pessoal e situações de ausência de controle pessoal. Uma análise mais detalhada da estrutura psicológica subjacente às diferentes situações, revelou situações percepcionadas como ameaçadoras nos atletas das duas modalidades: perigo físico, ameaça dos treinadores, certeza ou incerteza num resultado negativo, medo de falhar e consequências desconhecidas dos erros cometidos.

Além disso, dentro da mesma modalidade, os atletas baseavam as suas percepções de ameaça em dimensões cognitivas semelhantes. Além disso, atletas de ambas as modalidades partilhavam semelhantes percepções de ameaça em algumas situações paralelas específicas de cada modalidade (ex: marcação de grandes penalidades).

Mas um dado notável e inovador deste estudo, tem a ver com a evidência para “as características multidimensionais da ameaça que uma única situação pode possuir” ou, por outras palavras, para o facto de “em certas situações poder existir uma combinação de possíveis factores que geram ansiedade” (p. 462). A título ilustrativo, para a situação “esperar um ‘tackle’ por trás”, no futebol, foram evidentes três possíveis ameaças: incerteza acerca de um resultado negativo (poder perder a posse da bola), ausência de controle pessoal (a existência ou não do ‘tackle’ depende da decisão do adversário) e potencial lesão (o ‘tackle’ no futebol muitas vezes resulta em lesão, devido à elevada vulnerabilidade do atleta que o sofre).

Impacto do stress nas lesões desportivas

Nos últimos anos, a investigação dos factores psicossociais de risco que podem predispor os atletas para lesões tem vindo também a merecer uma atenção crescente, um aspecto que será abordado mais detalhadamente num outro capítulo deste livro (J. Cruz & M. Dias – “Factores psicológicos associados às lesões desportivas”). Como se evidenciará nesse capítulo, a área de investigação que mais tem contribuído para o estudo dos factores psicossociais de risco nas lesões desportivas é, sem dúvida, o estudo do stress associado aos acontecimentos da vida dos atletas e a sua relação com a ocorrência de lesões (ver Heil, 1993; Pargman, 1993; Williams & Roepke, 1993).

De um modo geral, o risco de sofrer lesões na prática e competição desportiva parece estar directamente relacionado com o nível de stress experienciado pelos atletas nas suas vidas, dentro e fora da competição.

Em suma, a natureza, impacto e consequências do stress e da ansiedade no comportamento e no bem-estar psicológico e físico dos atletas têm sido alvo de uma vasta gama de estudos e são bem evidenciados na literatura psicológica. Em geral, os seus efeitos e consequências parecem manifestar-se, directa ou indirectamente, sobretudo em dois domínios particulares: no rendimento e prestação competitiva, por um lado, e no bem-estar físico e psicológico dos atletas, por outro lado.

A investigação já realizada parece fornecer alguma evidência para o facto de que todos os atletas, mesmo os atletas do mais alto nível, experienciam stress e ansiedade na competição desportiva. Por outro lado, sugere claramente a importância dos processos de avaliação cognitiva das situações competitivas e das estratégias de confronto utilizadas.

MODELOS TEÓRICOS E CONCEPTUAIS DE STRESS E ANSIEDADE NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

Seguidamente, abordam-se os diferentes modelos teóricos e conceptuais que têm sido formulados para a ansiedade e para o stress em contextos desportivos.

Um modelo conceptual de ansiedade competitiva

Martens (1975) conceptualizou a competição como um processo centrado nas qualidades do atleta (capacidades, atitudes, motivações e personalidade) e englobando quatro componentes fundamentais: 1) a situação competitiva objectiva (todos os estímulos objectivos do processo competitivo, como o tipo de tarefa, a dificuldade do adversário, as condições e regras de competição, ou as recompensas extrínsecas); 2) a situação competitiva subjectiva (o modo como o atleta percebe, aceita ou avalia a situação competitiva objectiva como ameaçadora ou como um desafio às suas potencialidades); 3) a resposta (respostas comportamentais, fisiológicas ou psicológicas); e 4) as consequências (sucesso ou fracasso).

Nesse sentido, numa primeira conceptualização, Martens (1977) definiu a “ansiedade competitiva, enquanto traço da personalidade, como um constructo que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reacções de estados de ansiedade, de intensidade variável” (p. 47). A concepção de Martens (1977) do traço “ansiedade competitiva”, como uma disposição unidimensional da personalidade, baseou-se numa importante distinção entre o “traço de ansiedade” e o “estado de ansiedade” formulada por Spielberger (1972). A ansiedade como estado é “um estado emocional transitório... que varia de intensidade e no tempo” e que se caracteriza por um sentimento de tensão ou apreensão e por um aumento na actividade do sistema nervoso autónomo. Por sua vez, a ansiedade como traço da personalidade refere-se a “diferenças individuais relativamente estáveis na tendência para a ansiedade; ou seja, diferenças na disposição para perceber como perigosa ou ameaçadora uma vasta gama de situações que objectivamente não são perigosas e... para responder a tais ameaças com reacções de ansiedade-estado” (Spielberger, 1972, p. 39).

Assim, para Martens (1977), a ansiedade competitiva como traço de personalidade era um constructo que descrevia as diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reacções de ansiedade-estado, de intensidade variável” (p. 36). Deste modo, neste modelo inicial de ansiedade competitiva, hipotetizava-se que o traço de ansiedade competitiva era um mediador importante das respostas de ansiedade como estado, em face de situações competitivas específicas (Figura 1). Os atletas com elevados níveis de ansiedade competitiva (traço) avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com um traço de ansiedade competitiva mais baixo.

Posteriormente, na sequência do desenvolvimento de um instrumento de avaliação do estado de ansiedade competitiva (o CSAI-2 – “Competitive State Anxiety Inventory-2”), Martens e colaboradores (1983) viriam a rever este modelo conceptual de ansiedade competitiva, nomeadamente através do reconhecimento da natureza multidimensional dos estados de ansiedade competitiva. Nesta nova versão reconhecia-se a existência de três dimensões na ansiedade competitiva: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança (ver Figura 2). Para Martens e colaboradores (1983, p. 17) a “ansiedade cognitiva e a ansiedade somática representam pólos opostos de um *continuum* de avaliação cognitiva, sendo

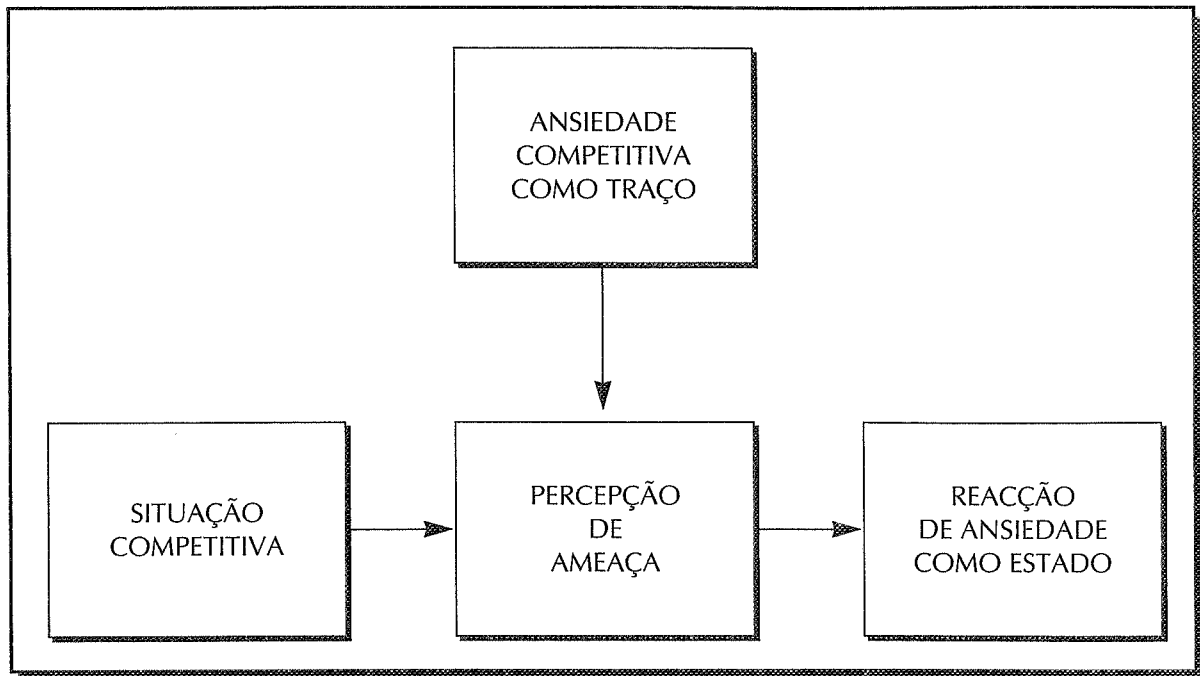


Figura 1 – Modelo de ansiedade competitiva
(Adaptado de Martens, 1977)

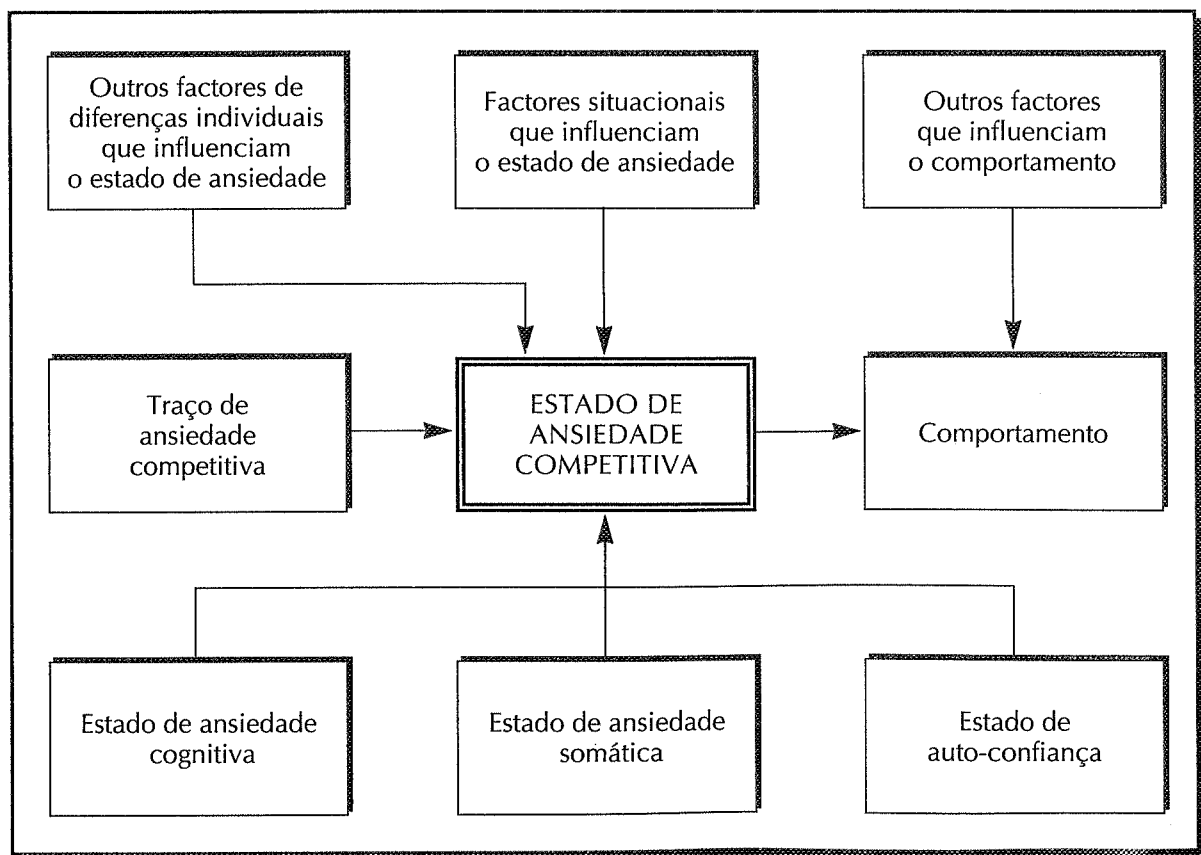


Figura 2 – Modelo conceptual de ansiedade competitiva
(Adaptado de Martens e col., 1983)

a auto-confiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva. Ou, inversamente, sendo a ansiedade cognitiva vista como falta de auto-confiança”.

Mais recentemente, Martens e colaboradores (1990; Vealey, 1990) apresentaram uma melhor especificação deste modelo de ansiedade competitiva, tendo subjacente o modelo do processo competitivo (Martens, 1985). Nesta extensão do modelo de ansiedade competitiva (baseada num paradigma interaccional, na especificidade das situações e na distinção entre traços e estados de personalidade) o traço de ansiedade competitiva continua a ser conceptualizado como o mediador entre a situação competitiva e a reacção de ansiedade (estado).

Como é ilustrado na Figura 3, este modelo organiza-se em torno de quatro relações fundamentais. O processo inicia-se na Relação 1, onde a interacção entre os factores situacionais da situação competitiva objectiva (SCO) e outros factores intra-pessoais (como o traço de ansiedade) geram uma percepção de ameaça que constitui a situação competitiva subjectiva (SCS). A interacção entre esta percepção de ameaça e outros factores intra-pessoais (Relação 2) influencia as respostas (estados) individuais (nomeadamente o estado de ansiedade) e o rendimento. As respostas (cognitivas, somáticas e comportamentais) individuais interagem então com factores intra-pessoais, gerando diferentes resultados, rendimentos ou

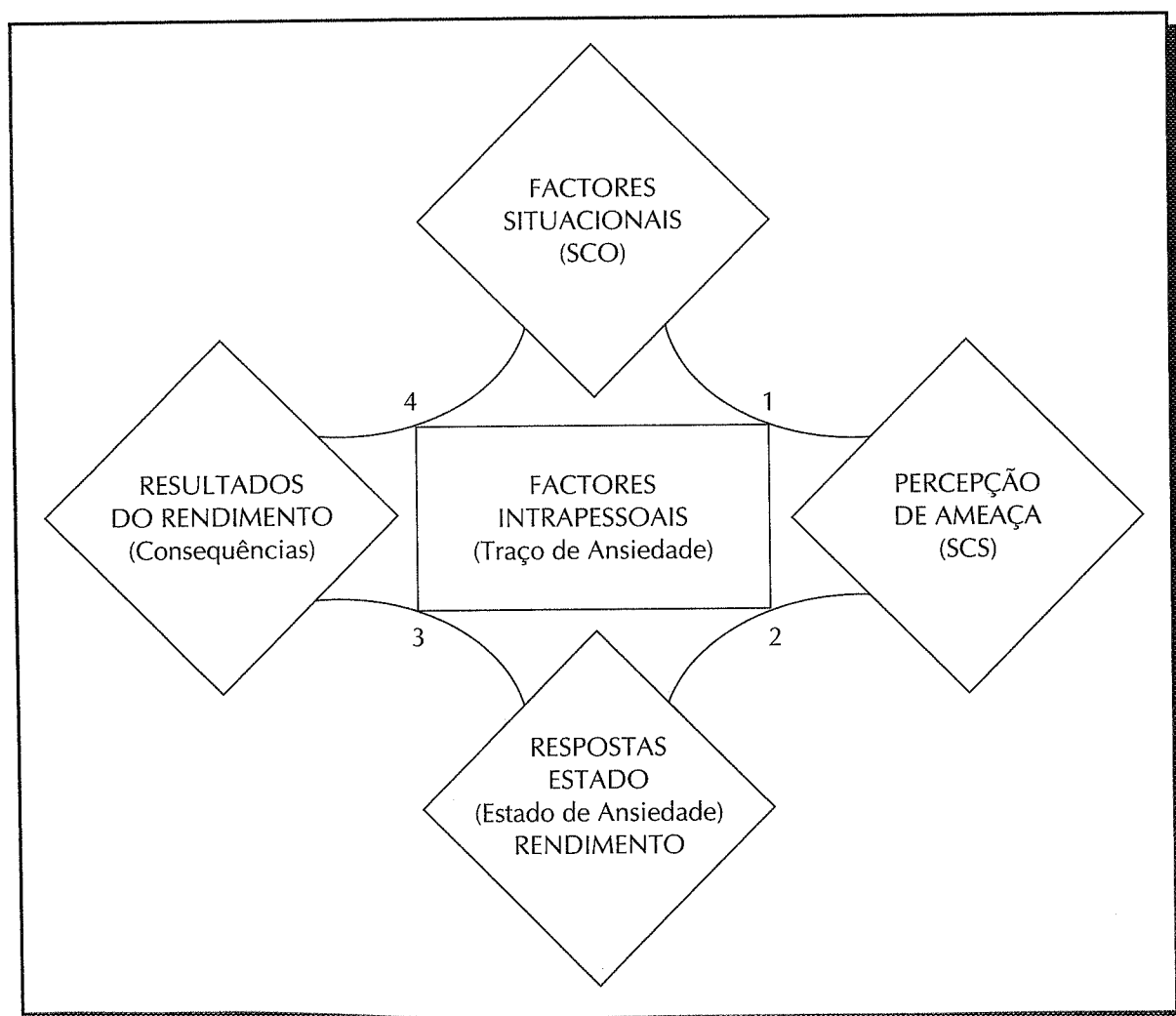


Figura 3 – Modelo de ansiedade competitiva
(Adaptado de Martens, Vealey & Burton, 1990)

consequências (Relação 3). O ciclo deste modelo completa-se através da Relação 4, que representa a influência recíproca dos resultados e do rendimento nos factores intra-pessoais. Muitos estudos e investigações efectuadas em variados contextos desportivos parecem sugerir a validade deste modelo (ver Martens et al., 1990; Vealey, 1990).

Paralelamente, este recente modelo conceptual da ansiedade competitiva postula dois elementos da situação competitiva objectiva que geram a percepção de ameaça e causam os estados de ansiedade competitiva: a incerteza e a importância do resultado. Por outras palavras, as mudanças que ocorrem na situação competitiva objectiva (SCO) afectam a percepção de incerteza e importância do resultado, o que por sua vez causa mudanças na percepção de ameaça e, portanto, na reacção de ansiedade (estado). Partindo do princípio que a competição é um processo avaliativo que cria incerteza acerca do resultado antes da competição ocorrer, os autores consideram que a ameaça será tanto maior quanto maior for a incerteza e a importância do resultado. Assim, hipotetiza-se que a ameaça é uma função de uma relação multiplicativa entre incerteza e importância do resultado: se não existir incerteza ou se o resultado não for importante não existirá qualquer ameaça. Esta só existirá se existir alguma incerteza acerca do resultado e se este resultado for considerado importante para o atleta.

Paralelamente, esta teoria postula também a influência do traço de ansiedade competitiva na percepção de ameaça. As diferenças individuais na percepção de ameaça em situações competitivas são assim salientadas: os atletas com níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva, percebem um maior grau de ameaça em situações competitivas, do que os atletas que (devido a experiências anteriores ou qualidades pessoais) evidenciam níveis mais baixos no traço de ansiedade.

Considerando que a incerteza acerca do resultado é inevitável antes da competição (a competição é a "incerteza estruturada"), Martens e colaboradores distinguem as expectativas mais ou menos exactas acerca dos resultados antes da competição, por um lado, e a certeza do resultado, que só pode ser atingida no fim da competição, por outro lado. Mas adiantam que se a incerteza é potencialmente uma fonte de ameaça, ela é, muitas vezes, considerada como um importante desafio que torna a competição numa experiência excitante. Nesse sentido, postula-se que é a percepção individual de cada situação competitiva, que permite ver a incerteza como algo de positivo (um desafio) ou como algo de negativo (uma ameaça). Muitas vezes procura-se maximizar a incerteza do resultado para a tornar um desafio. Esta procura pela maximização da incerteza tem a ver não só com a necessidade de termos um nível óptimo de activação (e experienciarmos a satisfação de a reduzir ou eliminar), mas também pela necessidade que temos de avaliar as nossas próprias capacidades, o que só é realisticamente conseguido quando nos comparamos com pessoas que têm capacidades semelhantes ou parecidas com as nossas.

Assim, Martens e colaboradores (1990) conceptualizam a incerteza do resultado (perder ou ganhar) recorrendo à percepção individual acerca da probabilidade de sucesso (Ps) ou da probabilidade de fracasso (Pf). Como ilustra a Figura 4, a relação entre a Ps e a incerteza não é linear: "à medida que aumenta a Ps a incerteza também aumenta até um ponto em que existe uma chance igual de o resultado ser positivo ou negativo" (Ps=50 %) (p. 222); se a Ps aumenta para além deste valor, a incerteza diminui. Não existe qualquer incerteza quando a Ps é de 0 ou 100 %.

Por sua vez, o que define a importância da competição é o grau de valor que os indivíduos atribuem à obtenção de um resultado favorável. Este valor (percebido) que é atribuído à obtenção de um determinado resultado pode ser extrínseco (ex: prémio monetário pela vitória; ganhar uma medalha de ouro) ou pode ser intrínseco (ex: percepção de

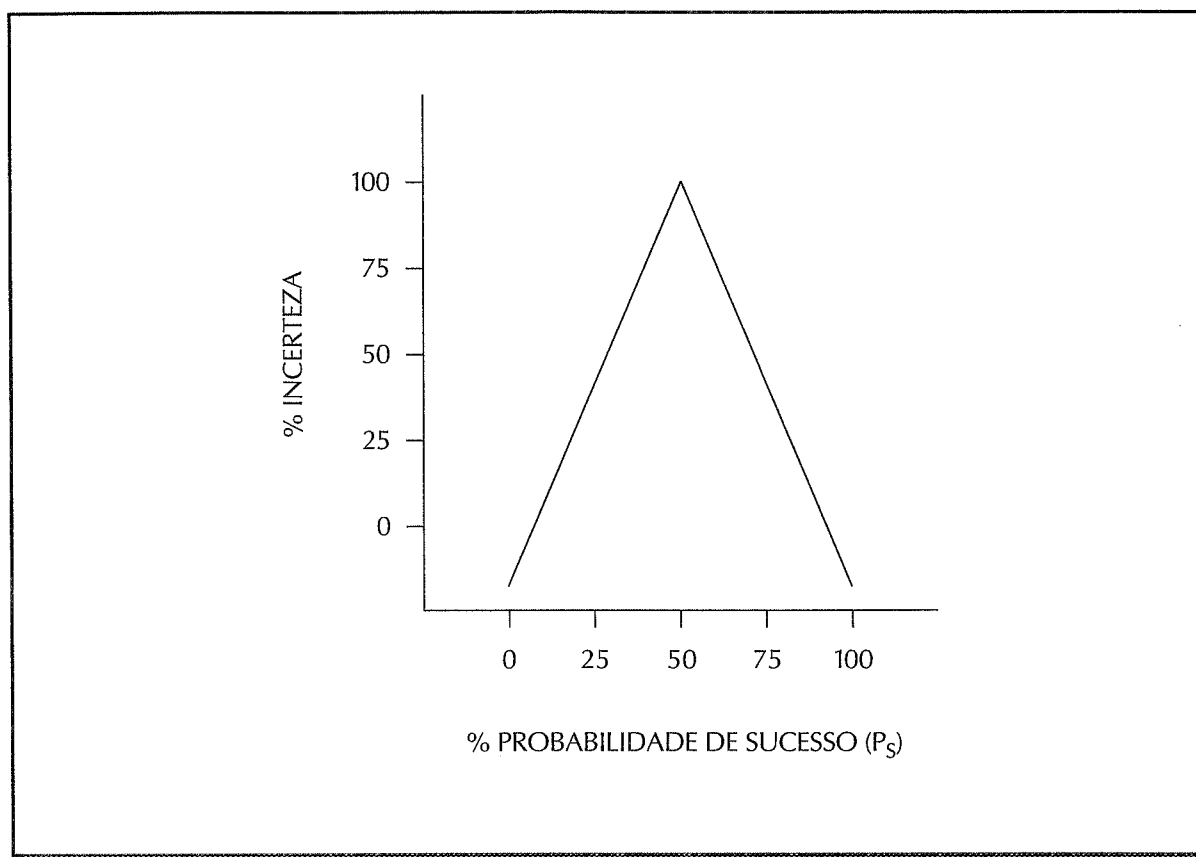


Figura 4 – Relação entre incerteza e probabilidade de sucesso
(Adaptado de Martens, Vealey & Burton, 1990)

competência e capacidade; aumento da auto-estima; satisfação e realização pessoal). Neste sentido, “a importância é uma combinação de valores intrínsecos e extrínsecos partilhados pelo indivíduo para obter um resultado positivo” (Martens et al., 1990, p. 223).

Martens e colaboradores (1990) enfatizam ainda a influência recíproca da incerteza e da importância do resultado: “quando a competição é percebida como importante e a incerteza é máxima, aumenta a probabilidade de percepção de ameaça” (p. 225). Daí que muitos treinadores, na comunicação com os atletas, procurem promover a probabilidade de sucesso para a “zona” dos 50% (maximizando as fraquezas do adversário ou valorizando as suas potencialidades), onde o desafio é elevado, mas atenuado pela percepção de que o sucesso poderá ser atingido através do esforço e de um bom rendimento.

Um modelo conceptual de stress competitivo

Um modelo conceptual de stress competitivo foi também elaborado e sugerido por Smith (1985, 1986), tendo por base a teoria cognitiva e transaccional de stress e confronto de Lazarus e Folkman (1984). Este modelo de stress competitivo, engloba quatro componentes principais (ver Cruz, 1989; Cruz, 1994).

Conforme se ilustra na Figura 5, a primeira componente do modelo refere-se à situação ou interacção entre as exigências ambientais e os recursos pessoais (a discrepância é geradora de stress). Essas exigências podem ser: a) internas (ex: os objectivos e metas

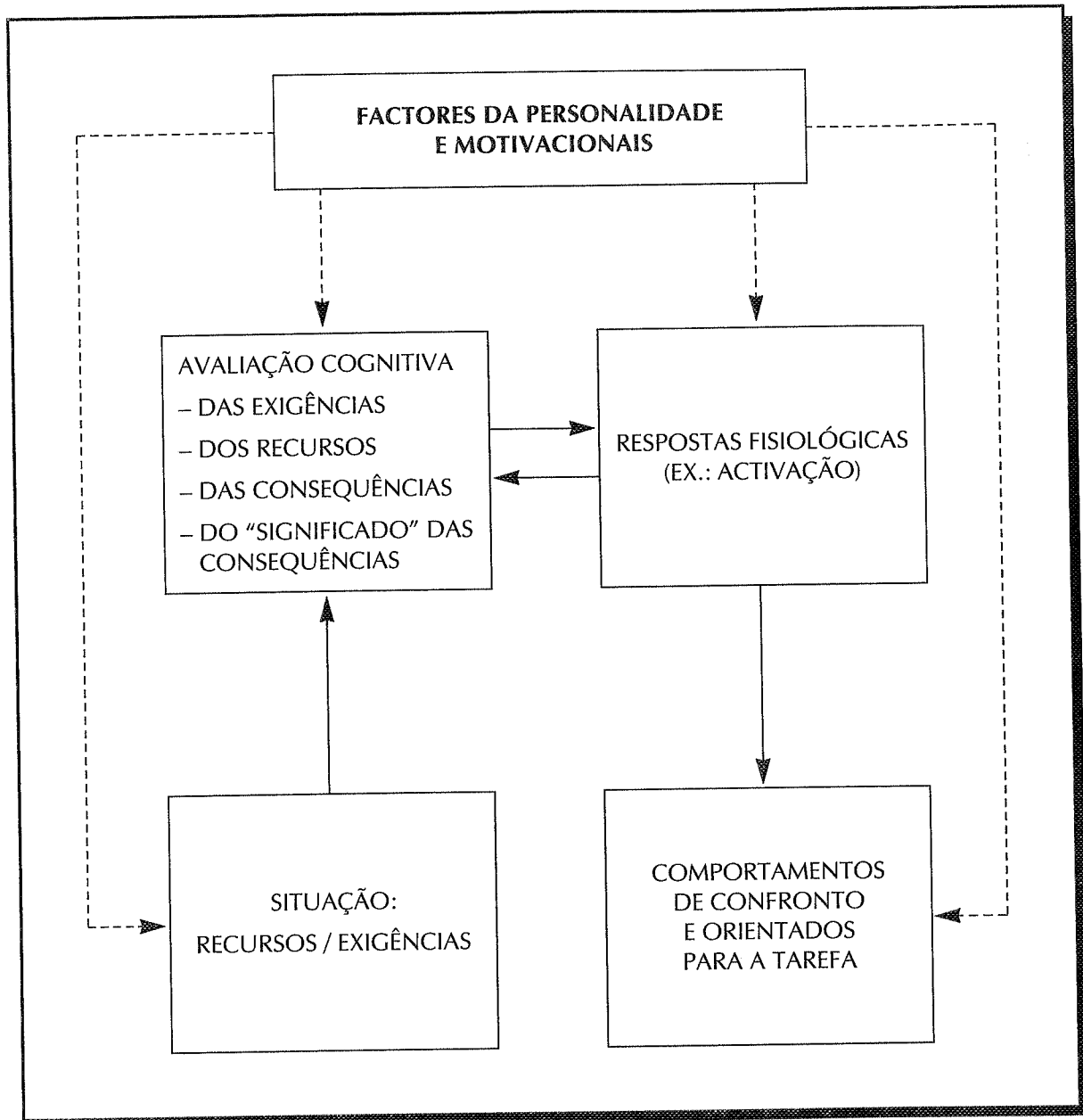


Figura 5 – Modelo conceitual de "stress"
(Adaptado de Smith, 1985)

pessoais dos atletas, as suas motivações e conflitos); ou b) externas (ex: quando o atleta ou a equipa se confronta com adversários mais fortes).

A avaliação cognitiva, constitui uma segunda componente, que engloba quatro aspectos distintos: a) a avaliação das exigências; b) a avaliação dos recursos disponíveis para lidar com as exigências; c) a avaliação das consequências se as exigências não forem correspondidas; e, por último, d) o significado que as consequências têm para o indivíduo. A título ilustrativo, um atleta com baixo nível de auto-confiança, pode perceber uma discrepância entre o que lhe é exigido e as suas capacidades. Do mesmo modo, um atleta que acredita que o seu valor pessoal é definido pelo seu sucesso no desporto, atribui um significado diferente aos resultados desportivos, comparativamente com outro atleta, para quem o valor pessoal não passa apenas pelo seu rendimento desportivo.

A terceira componente do modelo de stress competitivo refere-se às respostas fisiológicas que ocorrem quando a avaliação indica ameaça ou perigo. Esta activação fisiológica, por sua vez, influencia a intensidade das emoções experienciadas (ex: o atleta que toma consciência das suas crescentes manifestações somáticas avalia a situação de forma mais ameaçadora do que aquele que, face à mesma situação, experiencia menores níveis de activação fisiológica).

Por último, os comportamentos que ocorrem em resposta à situação constituem uma outra componente. São comportamentos orientados para a tarefa, sociais e outros, destinados a lidar com a situação, e que são influenciados, não só pelas exigências dessa situação, mas também pelos processos de avaliação e pela natureza das respostas emocionais e fisiológicas.

Ainda de acordo com este modelo de stress competitivo, importa referir que cada uma das componentes assinaladas é, ou pode ser, afectada por variáveis ou factores motivacionais, pessoais e da personalidade (ex: auto-confiança, traço de ansiedade, expectativas de auto-eficácia).

Parece ser assim evidente, neste modelo conceptual, o papel central desempenhado pelos processos de avaliação cognitiva na compreensão do stress. Como refere Smith (1986), "através dos processos de pensamento, as pessoas criam a realidade psicológica a que respondem". Ênfase idêntica tinha sido também colocada por Martens (1977) ao conceber a ansiedade competitiva como uma reacção emocional negativa, sentida sempre que a auto-estima do atleta é ameaçada. Reconhece-se, assim, a importância dos processos cognitivos mediadores, assumindo particular importância o papel desempenhado pelas percepções do atleta. A ameaça à auto-estima que, por sua vez, gera a reacção de ansiedade, é criada pela auto-avaliação do atleta face à situação competitiva.

Um modelo de stress do treino desportivo

Enquanto os modelos anteriores se centraram na situação de competição desportiva, propriamente dita, o estudo do stress do treino para a competição desportiva, parece constituir também uma nova área de investigação e de estudo sistemático no domínio da psicologia desportiva (Silva, 1988,1990; Weinberg, 1990b).

Silva (1988,1990) apresentou um modelo de stress do treino (ST), englobando na designação "stress do treino", não só o stress associado ao processo de treino, mas também o stress associado à competição: "a competição é vista como um acontecimento específico no contexto mais vasto do treino e, como tal, é uma parte do conceito de treino" (Silva, 1990, p. 6). Com efeito, na opinião deste autor a competição é, por si só, uma forma de stress do treino.

Tendo subjacentes a concepção de stress e o princípio das adaptações específicas às exigências impostas ao organismo desenvolvida e sugerida por Selye (1976, 1981), Silva (1988,1990) conceptualizou duas formas de adaptação ao stress do treino: uma adaptação positiva (ST positivo) e uma adaptação negativa (ST negativo). Para este autor, o ST por si só "não deve ser visto como negativo, uma vez que é um elemento necessário, realista e funcional no meio do desporto de competição" (p. 7). Com efeito, em contextos competitivos o princípio da sobrecarga física e psicológica é utilizado para aumentar os limites das capacidades dos atletas, partindo do pressuposto que essas capacidades aumentam quando os atletas se adaptam positiva e eficazmente a exigências superiores que são impostas. À se-

melhança da maior parte dos programas de treino de controle do stress, não se procura acabar pura e simplesmente com o stress existente, mas sim desenvolver estratégias e capacidades de confronto e de resolução de problemas que levem os indivíduos a adaptarem-se e a confrontarem-se positivamente com as exigências que são colocadas pela competição.

Como se poderá verificar através da Fig. 6, uma adaptação positiva ao ST reflecte uma metodologia de treino desejável, adequada e cuidadosamente desenvolvida. Em face da imposição do ST o organismo reage de forma adaptada; esta resposta positiva à sobrecarga gera “ganhos” temporários do treino, que são mantidos quando o estímulo do treino é novamente imposto ao mesmo nível. Assim, aumentos graduais no estímulo do treino podem também gerar “ganhos” posteriores do treino.



Figura 6 – Adaptação positiva ao stress do treino
(Adaptado de Silva, 1990)

Mas diversos factores podem também contribuir para uma adaptação negativa ao ST que é imposto aos atletas: demasiado ST, padrões insuficientes de trabalho e descanso, conflitos, mecanismos de confronto ineficazes, etc. Neste caso, o organismo deixa de se adaptar positivamente ao ST que é imposto e ocorrem diversas reacções psicofisiológicas de carácter negativo. Este modelo de adaptação negativa ao ST é designado de Síndrome de Stress do Treino (STT).

O STT engloba diversos conceitos baseados não só na investigação, mas também no trabalho prático desenvolvido pelos autores durante dez anos, junto de atletas olímpicos e de alta competição norte-americanos. Nomeadamente, saliente-se a inclusão dos conceitos de fadiga devido a treino excessivo (*staleness*), sobre-treino (*overtraining*) e esgotamento ou exaustão (*burnout*), conceptualizados neste modelo como representando diferentes fases ou etapas regressivas e sucessivas do Síndrome de Stress do Treino.

Como se poderá verificar na Figura 7, no caso de uma adaptação negativa ao treino, a imposição de ST resulta numa reacção ou resposta psicofisiológica negativa por parte do organismo. Apesar do ritmo de regressão e da quantidade de treino exigida para iniciar o SST e facilitar a sua evolução variarem de atleta para atleta, “o padrão de resposta, as causas principais e os sintomas do SST são geralmente comuns nos diferentes indivíduos” (Silva, 1990, p. 10). Por sua vez, a natureza, intensidade ou grau desta resposta negativa é determinada pela fase ou etapa do SST em que o atleta se encontra: quebra de rendimento, sobrecarga de treino ou esgotamento. Assim, este modelo do SST sugere que a resposta ao treino excessivo segue um padrão regressivo e altamente previsível que se inicia com a fadiga, prossegue com o sobre-treino e conclui-se com a exaustão e esgotamento.

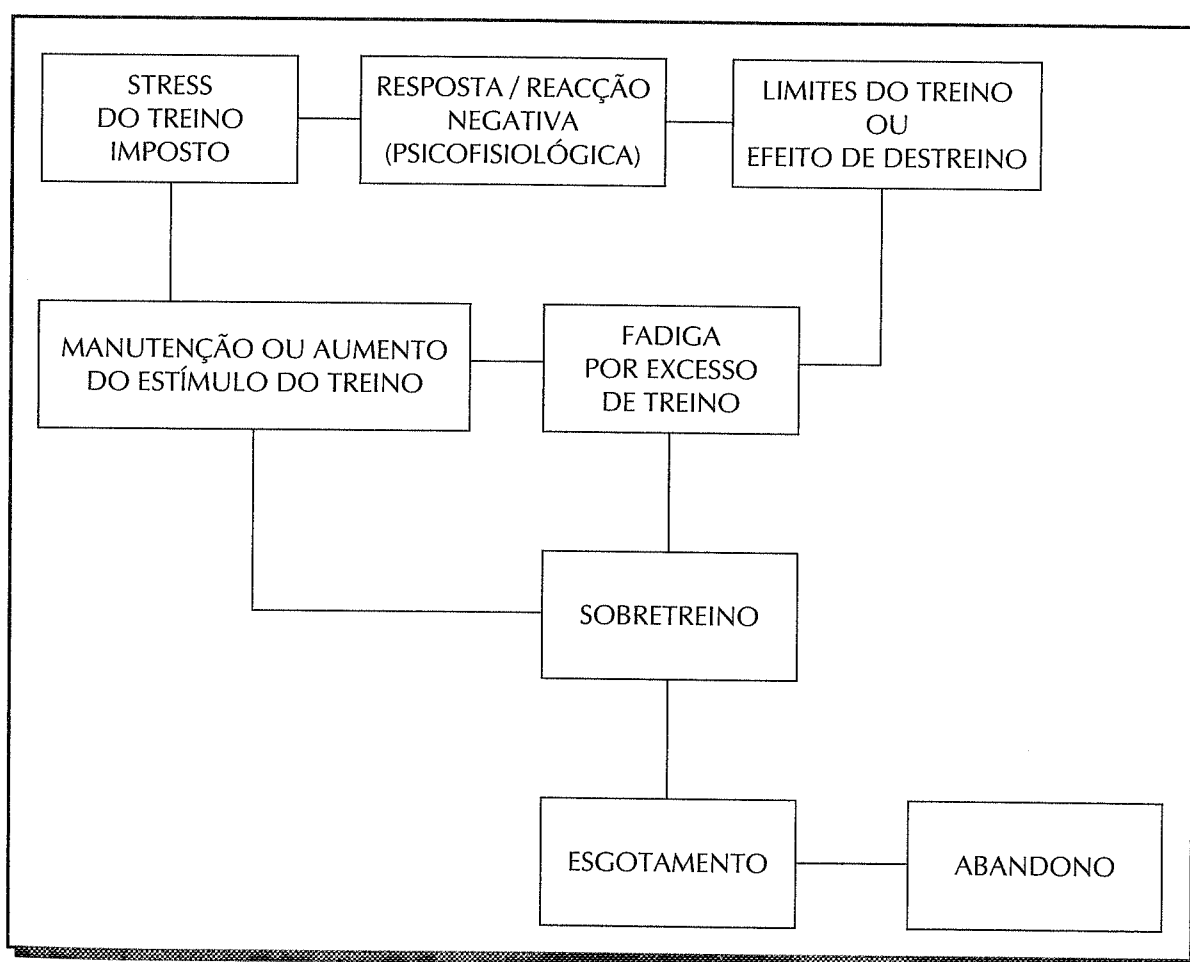


Figura 7 – O síndrome de stress do treino: Adaptação negativa ao treino
(Adaptado de Silva, 1990)

A fadiga devido ao treino excessivo, a reacção inicial que se manifesta no SST, é conceptualizada como “um fracasso *inicial* dos mecanismos adaptativos do corpo para lidar com o stress psicofisiológico criado pelo estímulo do treino”, que pode ocorrer durante a época competitiva ou durante a preparação (Silva, 1990, p. 10). Nesta fase do SST, onde o atleta tenta (física e psicologicamente reagir e adaptar-se às exigências de treino impostas, geralmente não se verifica qualquer “ganho” no treino e podem mesmo ocorrer quebras

assinaláveis na prestação competitiva. Embora muitas vezes seja uma prática corrente, por parte de treinadores e atletas, responder a este nível de rendimento com a manutenção ou aumento do volume de treino, esta resposta contribui, em muitos casos, para adaptações negativas posteriores. Quando o atleta não consegue “treinar mais” nesta fase de fadiga, poderão ocorrer reacções psicofisiológicas adicionais e mais pronunciadas.

Neste caso, o atleta entra numa fase de sobrecarga de treino que ocorre quando “existe um fracasso *repetido* dos mecanismos de adaptação do corpo para lidarem com o ST crónico” (Silva, 1990, p. 10). Refira-se aqui que o significado do conceito de sobrecarga de treino (*training overload*) é claramente distinto do princípio fisiológico da sobrecarga (*overload*) com base no qual os treinadores, de forma cuidada e planeada, sobrecarregam física e psicologicamente os atletas até um limite que, supostamente, irá levar o atleta a utilizar as suas capacidades e recursos a um nível superior de prestação. A fase de sobre-treino caracteriza-se por disfunções psicofisiológicas, visíveis na orientação mental e na prestação física do atleta, que tenta resistir ao stress criado pelo excesso de treino. Embora mesmo nesta fase muitos atletas sejam expostos ou sujeitos à manutenção ou aumento dos níveis de ST, diversos estudos têm demonstrado que tal manutenção ou aumento da carga de treino pode gerar a ruptura ou exaustão do sistema de resposta psicofisiológico. Nesse caso, a regressão para um estado de esgotamento torna-se quase uma realidade.

Entende-se por esgotamento a “resposta psicofisiológica de exaustão exibida como resultado dos esforços frequentes, algumas vezes extremos mas geralmente ineficazes, para corresponder a exigências excessivas de treino e competitivas” (Silva, 1990, p. 11). Nesta etapa, onde a capacidade de resposta do organismo para lidar com o stress crescente entra em ruptura e fica exausta, para além de fracos níveis de rendimento ocorre uma evidente perda da auto-estima e auto-confiança. Como refere Silva (1990, p. 11), “a devoção excessiva, conjugada com reforços mínimos e pouco *feedback* positivo de rendimento, durante vários meses ou anos, resulta numa resposta cognitiva, afectiva e fisiológica muito poderosa e negativa”. Depois de ter atingido e experienciado esta fase, é imprevisível a entrada do atleta nos níveis de rendimento próximos dos anteriores ao início do SST e pode ser mesmo pouco provável o reinício da prática competitiva (levando, muitas vezes, ao abandono da competição).

Um estudo de Silva (1990) com atletas universitários de diferentes modalidades, para avaliar a prevalência e importância do SST evidenciou resultados elucidativos da relevância deste “fenómeno” que ocorre em contextos competitivos e sugeriram uma acentuada prevalência de efeitos extremamente negativos do treino, como é o caso do sobre-treino ou da exaustão e esgotamento. Paralelamente, um estudo de Murphy e colaboradores (1990), sobre os factores psicológicos e do rendimento associados ao aumento do volume de treino em judocas de elite dos EUA, evidenciaram o aumento dos sentimentos de irritação e dos níveis de ansiedade, associados a elevadas cargas do volume de treino, bem como decréscimos de rendimento, sugerindo assim as possíveis consequências negativas de elevados volumes de treino específico.

UM MODELO COGNITIVO, MOTIVACIONAL E RELACIONAL DO STRESS E DA ANSIEDADE NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

Muito recentemente, Cruz (1994; no prelo) sugeriu um modelo conceptual tentativo, que não só integra e sintetiza os progressos mais recentes da investigação efectuada

em contextos desportivos e noutros contextos aplicados, mas também constitui uma conceptualização mais compreensiva do stress, da ansiedade e outras emoções associadas na competição desportiva.

Tendo por base não só as recentes abordagens cognitivistas ao stress e ansiedade em geral e os modelos específicos no domínio da psicologia do desporto, mas também, e principalmente, as teorias do stress e das emoções de Lazarus (1991a,b,c; Lazarus & Folkman, 1984), Cruz (1994; no prelo) propôs recentemente uma abordagem cognitiva, motivacional e relacional, tendo em vista uma melhor compreensão da natureza do stress e da ansiedade em contextos desportivos. Paralelamente, uma tal abordagem poderá também contribuir para uma melhor compreensão outras emoções relacionadas e/ou associadas, positivas e negativas, experienciadas de forma mais ou menos intensa em contextos desportivos (ex: irritação/raiva, culpa, tristeza, felicidade/alegria, desespero, desânimo, orgulho, etc.). Embora o stress e a ansiedade continuem a ser constructos importantes, recentemente os investigadores começaram a constatar que estes conceitos são apenas uma parte de um tema mais amplo: as emoções (Lazarus, 1991c). A Figura 8 ilustra o esquema geral do sistema e dos processos e variáveis implicadas nas emoções.

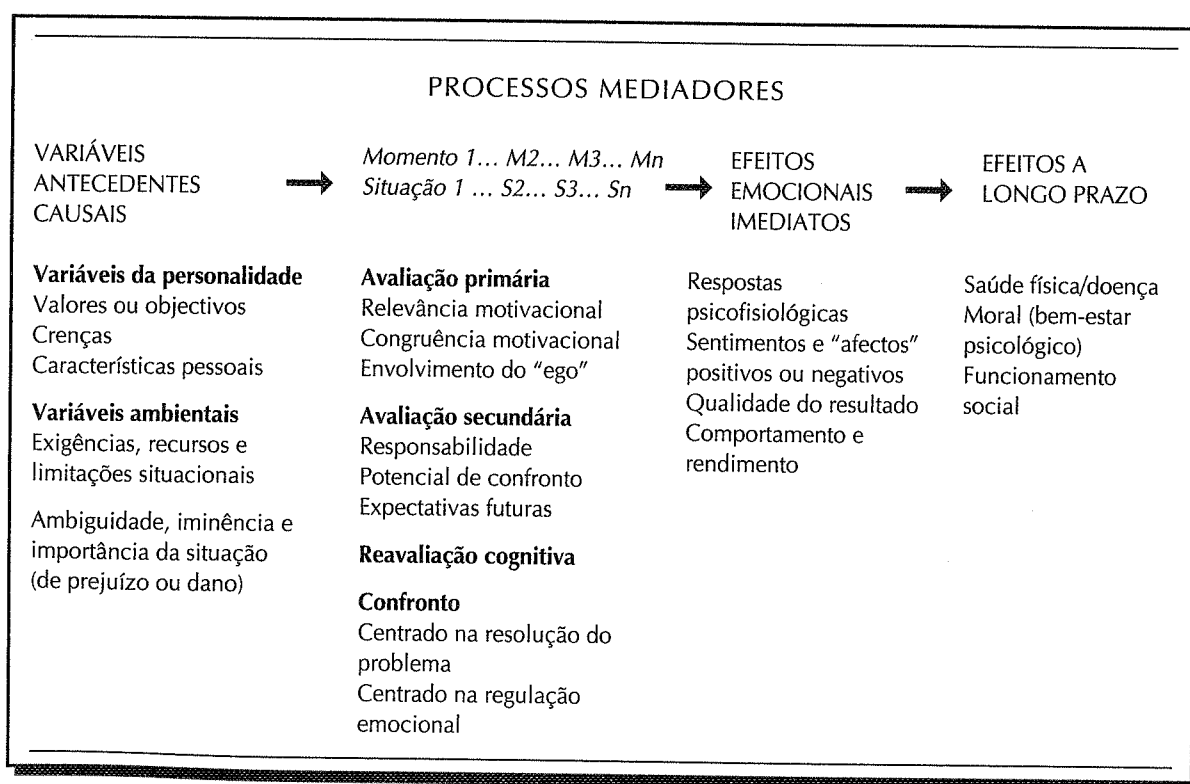


Figura 8 – Esquema geral do sistema, processo e variáveis associadas e implicadas nas emoções
(Adaptado de Lazarus & Folkman, 1984; e Lazarus, 1991)

Pressupostos e princípios fundamentais

Esta abordagem inclui, entre outros, alguns pressupostos ou princípios gerais e fundamentais:

1. A ênfase numa transacção ou relação contínua entre o indivíduo (ex: atleta, treinador, árbitro) e a situação desportiva, que determina o aparecimento, duração, intensidade e qualidade das reacções emocionais (incluindo a ansiedade), e que engloba processos de avaliação cognitiva e respostas de confronto com a situação. O stress, a ansiedade e outras emoções associadas não são assim encaradas, nem como uma característica da situação, nem como uma característica do atleta;

2. Qualquer emoção envolve e implica um sistema complexo de variáveis e processos inter-dependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional e relacional, na qualidade de variáveis antecedentes, de processos mediadores e de respostas ou resultados (gerando uma determinada emoção); nenhuma variável, por si só, é capaz (ou suficiente para) explicar uma emoção (ex: ansiedade) e, pelo contrário, torna-se necessária uma combinação de variáveis da personalidade e do ambiente para gerarem o significado pessoal e relacional que está subjacente a uma determinada reacção emocional;

3. A importância central dos processos mediadores de avaliação cognitiva (avaliação cognitiva e estratégias de confronto), que podem alterar ou modificar significativamente e constantemente a influência de qualquer variável ou factor antecedente (da personalidade ou do ambiente) na emoção experienciada e nos comportamentos que se seguem;

4. Uma conceptualização do stress e da ansiedade como um processo dinâmico, que engloba diferentes etapas ou fases distintas de duração variável: a) antes; b) durante; e c) depois; trata-se assim de uma conceptualização centralizada nos pensamentos e nos actos actuais dos indivíduos numa dada situação de stress e no modo como esses pensamentos e actos mudam ao longo das diferentes fases do processo (deste modo, dá-se particular importância à mudança e ao fluxo, contrariamente à estabilidade);

Assim, uma ideia fundamental desta abordagem cognitiva, motivacional e relacional ao stress e à ansiedade no desporto é que não podemos compreender as emoções somente do ponto de vista da pessoa **ou** do ambiente, como unidades separadas. Em cada situação (relação pessoa-ambiente, estável ou momentânea e transitória) e em cada emoção experienciada existe um significado relacional próprio subjacente, que é moldado no processo de avaliação cognitiva e que se exprime naquilo que Lazarus (1991b,c) designa de “temas relacionais centrais”. A título ilustrativo, quando um atleta se sente ameaçado ou insultado (avaliação cognitiva) o significado relacional da ameaça ou do insulto (que geram emoções como a ansiedade ou a irritação/raiva) não é um produto exclusivo do atleta **ou** do ambiente, mas sim da conjugação de um ambiente com determinadas características e de uma pessoa com certas características.

Por exemplo, um atleta só se sentirá ansioso (ameaçado) se desejar algo que é posto em causa numa determinada situação e se acreditar que não tem hipóteses de o conseguir; do mesmo modo, só se sentirá irritado (insultado) se algum adversário ou outra pessoa o ofender e prejudicar na sua auto-estima (“ego”) e se desejar o respeito e consideração dessa pessoa. Por outras palavras, como refere Lazarus (1991c) conceitos relacionais como a ameaça ou insulto perdem o seu significado relacional se forem aplicados a um ambiente, sem olharmos à pessoa em questão, ou se forem aplicados às pessoas sem ter em conta o contexto ambiental que gerou esses significados relacionais nas pessoas para as quais são relevantes (ver Cruz, 1994).

A Figura 9 apresenta e ilustra as variáveis e processos psicológicos implicados nesta abordagem cognitiva, motivacional e relacional à experiência de stress e ansiedade na competição desportiva.

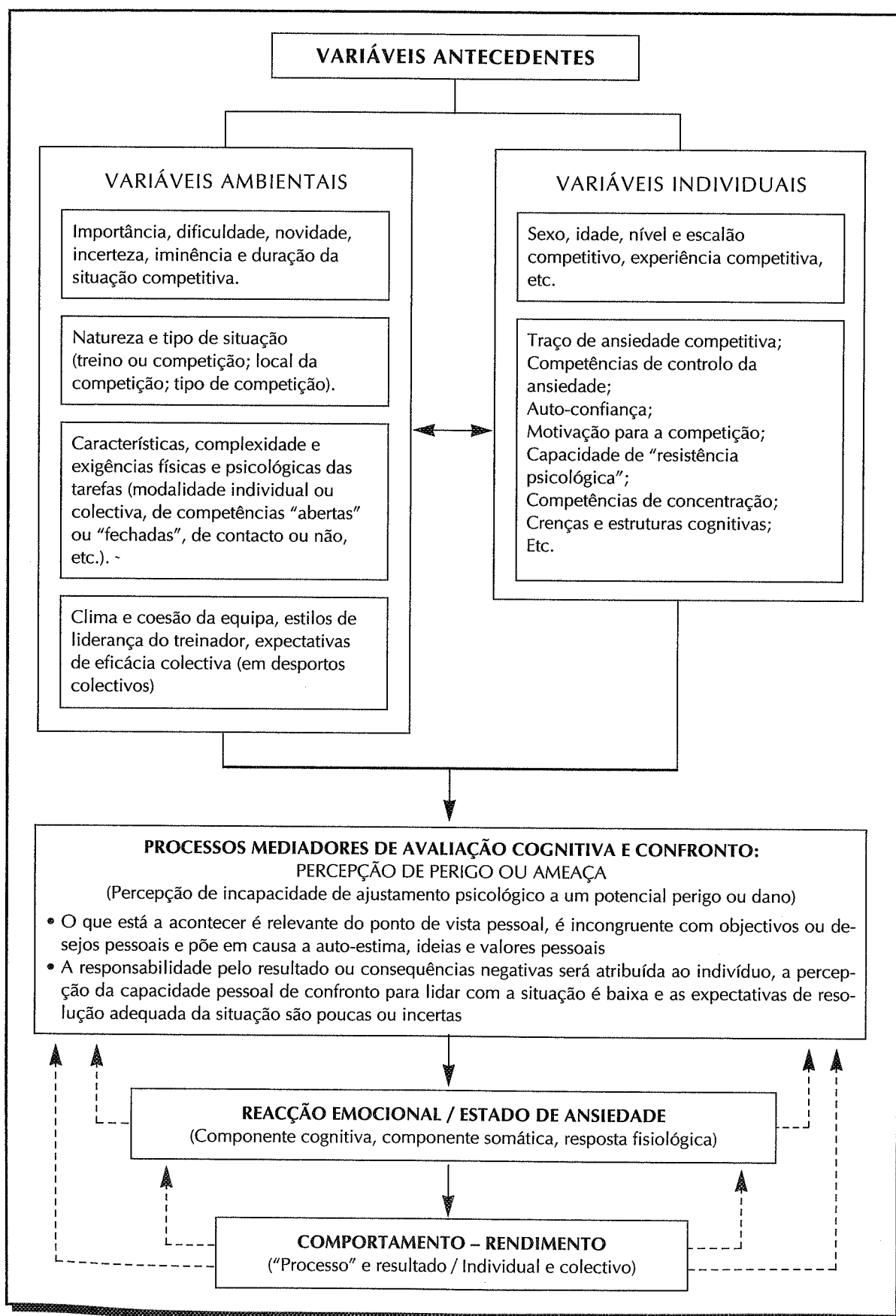


Figura 9 – Stress e ansiedade no desporto: Uma abordagem cognitiva, motivacional e relacional
 (Cruz, 1994; no prelo)

Variáveis antecedentes: Ambientais e individuais

As variáveis antecedentes dos processos de avaliação cognitiva englobam, por um lado, variáveis ambientais ou situacionais, como é o caso das exigências e limitações com que os atletas têm que se confrontar, ou ainda o caso da iminência, duração e incerteza da situação. Por outro lado, alguns factores e variáveis intra-individuais, ou da personalidade, são também antecedentes dos processos de avaliação cognitiva.

Uma série de variáveis ambientais e situacionais podem ser vistas como potenciais antecedentes causais dos processores cognitivos mediadores das transacções ou relações indivíduo-competição desportiva. É o caso de variáveis relacionadas com o clima e coesão da equipa (em desportos colectivos) e com os processos de comparação social que aí operam, bem como as características e condições de realização das tarefas. Sobretudo em desportos colectivos (mas também individuais, como no caso da participação de selecções nacionais em competições do mais alto nível), expressões do tipo a “equipa estava nervosa” reflectem bem a importância do “contágio emocional” (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1993) e de como os estados emocionais de um atleta, assim como o seu rendimento, podem ser significativa e continuamente alterados em função dos estados e rendimentos dos seus colegas. A este propósito a ideia subjacente à noção de expectativas de eficácia colectiva recentemente testada por Spink (1990) em contextos desportivos, parece ser similar às noções, nunca testadas em contextos desportivos, de ansiedade intra e inter-individual referidas por Hanin (1986, 1989).

Adicionalmente, como factores antecedentes, são particularmente importantes, pelo seu impacto nos processos de avaliação cognitiva, outros aspectos da situação (Lazarus & Folkman, 1984):

- a) a novidade da situação (ex: a primeira internacionalização, o primeiro jogo como titular, a primeira participação em competições do mais alto nível, etc.);
- b) até que ponto as características situacionais podem ou não ser predictas ou antecipadas (ex: tipo de “ambiente” ou público, mais ou menos agressivo ou ameaçador, que vai presenciar o jogo);
- c) a incerteza da situação (ex: incerteza até ao últimos minutos que antecede o jogo, relativamente ao estatuto de titular ou suplente);
- d) a iminência da situação (ex: quantidade de tempo disponível da ocorrência de uma determinada situação ou momento competitivo ou, por outras palavras, “quanto tempo falta para...”);
- e) a sua duração (ex: preparação durante vários anos para os Jogos Olímpicos); e
- f) a incerteza temporal (ex: ter informações do treinador de que brevemente poderá vir a integrar a equipa principal, se continuar a trabalhar e treinar bem, mas não saber quando isso acontecerá).

Assim, sob esta perspectiva, a qualidade das experiências de ansiedade na competição desportiva difere de uma situação para outra e também com o decorrer do tempo (Beck, 1986; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991a,b,c) ao longo de um ciclo de realização desportiva, que contempla não só o processo de treino e preparação, mas também a competição, propriamente dita.

Paralelamente, as variáveis ou factores antecedentes, incluem também variáveis da personalidade. De facto, um outro aspecto desta conceptualização tem a ver com a influência e impacto, que vários factores da personalidade (ex: motivação, auto-confiança, capacidade de concentração, etc.), crenças e estruturas cognitivas exercem nos processos de avaliação cognitiva. Estes factores ou variáveis individuais, podem ser vistos como predisposições para perceber, pensar e responder, emocional e comportamentalmente, de certas formas. Sob esta perspectiva, eles são encarados como antecedentes causais ou como factores predispositivos ou precipitantes (Beck, 1985; Beck & Clark, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). Por outras palavras, trata-se de estilos de avaliação cognitiva ou metacognições (ver Schwarzer & Jerusalem, 1992): tendências relativamente estáveis e generalizadas do indivíduo para controlar as cognições relacionadas com o seu "self" ("self-related cognitions").

De um modo geral, pode-se dizer que as cognições estruturais relacionadas com o "self", a estrutura motivacional e a estrutura cognitiva geral do atleta, operam nos mecanismos de processamento da informação para o ajudarem a criar o mundo psicológico em que se insere e vive e a realidade psicológica a que responde. Beck (1985), salientou a importância de vários processos cognitivos disfuncionais que podem maximizar a sensação de vulnerabilidade face à percepção de ameaça (ex: abstracção selectiva, pensamento generalizado, etc.).

Do mesmo modo, o sistema de crenças pessoais pode influenciar os significados pessoais atribuídos às potenciais consequências do fracasso no confronto com as exigências impostas pela competição. O atleta que acredita que o seu valor pessoal depende do sucesso que tiver no desporto atribui aos resultados que obtém um significado bastante diferente de um outro atleta, para quem o valor pessoal não passa necessariamente pelos bons resultados desportivos. O impacto de algumas crenças irracionais (ex: perfeccionismo) relativamente ao significado e importância do rendimento desportivo e da aprovação social é evidente nas reacções inadequadas ao stress (Frost & Henderson, 1991; Ellis, 1994).

Por exemplo, um atleta com baixa auto-confiança ou baixas estimativas de auto-eficácia pode avaliar distorcidamente o equilíbrio entre as exigências que a competição lhe coloca e os seus recursos e capacidades pessoais e, por isso, o seu fracasso desportivo pode parecer-lhe evidente. Do mesmo modo, o atleta fortemente motivado pelo desejo positivo de realização, aprovação e sucesso, tende a experienciar menor ansiedade nas situações de stress competitivo, comparativamente aquele que procura principalmente evitar a desaprovação e o fracasso.

Algumas variáveis da personalidade particularmente relevantes e moderadoras dos processos de avaliação cognitiva que ocorrem continuamente na competição desportiva, incluem, por exemplo, o traço de ansiedade competitiva, o traço de auto-confiança e da orientação competitiva, as crenças de auto-eficácia e controle pessoal, as competências psicológicas para a prática desportiva, as crenças irracionais de perfeccionismo e a resistência mental ou psicológica, entre outras.

Os processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto

Os processos mediadores do stress, da ansiedade e outras emoções englobam, por sua vez, duas variáveis fundamentais: a avaliação cognitiva e o confronto. A avaliação cognitiva, que constitui o constructo central da teoria do stress e das emoções (Lazarus & Folkman, 1994; Lazarus, 1991a,b,c), é entendida como "uma avaliação do significado, para

o bem-estar pessoal, daquilo que está a acontecer na relação pessoa-ambiente" e é influenciada, como acabamos de assinalar, por variáveis ambientais e da personalidade (Lazarus, 1991c, p. 87). Os processos de avaliação cognitiva desempenham um papel mediacional ao ligarem a resposta emocional de ansiedade às circunstâncias ambientais, por um lado, e aos objectivos e crenças pessoais, por outro lado. Eles "são não só uma condição suficiente da emoção, mas também uma condição necessária" (Lazarus, 1991a, p. 353).

Os processos de avaliação podem assim ser considerados a "chave" para compreendermos porque é que, por exemplo, um determinado jogo ou prova evocam ansiedade num atleta, mas não num outro, ou evoca ansiedade antes da competição e nenhuma ansiedade, ou maior ou menor ansiedade, durante ou após a competição. Ou para explicar o facto de um determinado acontecimento competitivo, com alguma "carga" emocional", elicitar uma reacção emocional de ansiedade, e não uma outra emoção (irritação ou raiva, por exemplo), num determinado atleta e sob determinadas condições. Vistos desta forma, os processos de avaliação cognitiva explicam o facto de a activação de uma reacção emocional de ansiedade depender do significado que um determinado acontecimento tem para o indivíduo.

Os processos de avaliação cognitiva englobam uma avaliação primária e uma avaliação secundária da transacção ou relação indivíduo-ambiente. A avaliação primária considera até que ponto é que o que está a acontecer é relevante, do ponto de vista pessoal: até que ponto e em que medida o que está a acontecer é relevante para o bem-estar da pessoa.

Por sua vez, a avaliação secundária tem a ver com as opções, recursos pessoais e perspectivas de confronto com a situação (até que ponto qualquer acção pode prevenir ou evitar prejuízos, ou produzir prejuízos ou benefícios adicionais). Por outras palavras, o aspecto fundamental que é avaliado é o seguinte: "O que é que, se é que alguma coisa, eu posso fazer nesta situação, e em que medida aquilo que eu fizer e o que vai acontecer irão afectar o meu bem-estar?" (Lazarus, 1991c, p. 134).

O "tema relacional central" da resposta emocional de ansiedade é o perigo ou ameaça ou, por outras palavras, a percepção de que não seremos capazes de nos ajustarmos psicologicamente a um potencial prejuízo. Assim, a ansiedade implica a combinação não só de avaliações primárias de relevância e incongruência motivacional, mas também de uma avaliação secundária de baixo ou incerto potencial de confronto centrado na emoção e na sua regulação.

Finalmente, os processos de confronto constituem o elemento central na alteração da relação pessoa-ambiente (na realidade ou no significado avaliado) que, por sua vez, altera o estado emocional experienciado pelos indivíduos. O confronto desempenha um papel importante no significado relacional, porque influencia a distribuição da atenção e o significado pessoal para o bem-estar da relação indivíduo-ambiente. Um aspecto fundamental do confronto tem a ver com o seu aspecto contextual e relacional; ou seja, o facto de os pensamentos e acções do indivíduo (atleta, treinador, árbitro, etc.) serem analisados num contexto específico e serem influenciados pela avaliação das exigências e recursos concretos no momento. Paralelamente, há que distinguir entre o processo de confronto e o seu resultado: contrariamente ao resultado, que pode ser bom ou mau (ex: marcar ou falhar uma grande penalidade), o processo de confronto refere-se apenas aos esforços do atleta para lidar com a situação momentânea e específica e não ao sucesso ou insucesso desses esforços. Estes podem ser focalizados para a regulação emocional (ex: respirar fundo, rela-

xamento) e/ou para a resolução do problema (ex: focalizar a atenção, planear ou avaliar qual o melhor sítio para onde enviar a bola, analisar a movimentação e outros “sinais” do guarda-redes, etc.). Lidar com a situação pode significar não só tentar dominar, mas também minimizar, tolerar, evitar ou aceitar as condições impostas pela situação.

Stress e ansiedade na competição:

Um processo emocional e relacional, mediado cognitivamente

Sintetizando, para Cruz (1994; no prelo) existe alguma evidência para conceptualizar o stress e a ansiedade como um processo emocional e relacional mediado cognitivamente, quando os indivíduos percebem uma ameaça incerta (mais simbólica que concreta) à sua identidade do “ego” (auto-estima). Neste sentido, o stress e a ansiedade são integrados num modelo cognitivo, motivacional e relacional mais amplo das emoções e dos mecanismos de adaptação humana.

Esta conceptualização incorpora assim o stress e a ansiedade na competição numa perspectiva conceptual comum que enfatiza as relações recíprocas entre várias componentes e processos psicológicos inter-dependentes. Uma primeira componente, a situação, envolve uma relação ou interacção bi-direccional entre as exigências ambientais e os recursos pessoais dos indivíduos.

Uma outra componente desta conceptualização inclui os processos mediadores de avaliação cognitiva e do processamento da informação, que são afectados por variáveis antecedentes (ex: características estáveis da personalidade do indivíduo). Embora as pessoas muitas vezes vejam as suas reacções emocionais como respostas directas às situações, os efeitos destas são mediados pelos processos de pensamento e de avaliação cognitiva. A perspectiva que está subjacente à compreensão do stress e da ansiedade atribui assim um papel central aos processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto que influenciam a natureza, qualidade e intensidade das respostas emocionais e comportamentais que se seguem.

A tese principal é a de que o processo central na adaptação humana é a cognição humana, ou o processamento da informação (Beck, 1986). Por outras palavras, os processos de avaliação cognitiva, centram-se essencialmente no significado pessoal e relacional de cada situação e afectam significativamente as reacções posteriores dos atletas. Como referiu Vallerand (1987) “é muito mais a percepção do acontecimento que dita a emoção que será experienciada, do que o acontecimento, por si só” (p. 177). Nesse sentido, o significado que um indivíduo constrói ou elabora para um determinado acontecimento, determina as suas respostas comportamentais e emocionais (Lazarus, 1991c; Mahoney & Meyers, 1989; Rotella & Lerner, 1993).

Adicionalmente, os processos de confronto e comportamentos do atleta para lidar com a situação, constituem também importantes processos mediadores. De acordo com Lazarus (1981) o confronto não é um acto único, nem um processo estático, mas engloba uma constelação de muitos actos cognitivos e comportamentais que mudam ao longo do tempo e que induzem à mudança (Lazarus & Folkman, 1986). Inclui uma grande variedade de comportamentos e estratégias orientadas ou não para a tarefa, comportamentos sociais e outras estratégias de confronto, que são afectados (e podem afectar) pelas exigências da situação no momento, pelos recursos pessoais, pela avaliação cognitiva e pela natureza das respostas emocionais que ocorrem.

Com base nesta perspectiva, o stress e a ansiedade poderão representar as manifestações ou consequências dos processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto ou, por outras palavras, “da construção individual de uma situação potencialmente perigosa” (Beck, 1986, p.37). O grau de ameaça da situação depende assim da avaliação cognitiva do contexto global da situação: implica a comparação entre as exigências da situação, em termos de envolvimento do “ego”, relevância e congruência motivacional (avaliação primária), por um lado, e as opções, recursos pessoais de que dispõe e perspectivas de confronto (avaliação secundária), por outro lado.

As exigências colocadas ao indivíduo podem ser externas, como é o caso da perspectiva de competir com o adversário mais difícil ou importante; mas podem também ter origem interna, sob a forma de desejos, necessidades ou objectivos que o atleta deseja atingir (ex: melhorar o “record” pessoal; melhorar a sua “imagem” pessoal de “grande atleta”) ou padrões pessoais de comportamento relacionados com determinados valores (ex: demonstrar desportivismo e “fair play”).

Por sua vez, os recursos e o potencial de confronto incluem não só as capacidades e competências pessoais, mas também outros recursos externos disponíveis no momento (ex: apoio de outros significativos, da massa associativa e adeptos, estar a jogar ao lado de colegas experientes, etc.). Por outro lado, à medida que a situação se vai desenvolvendo o atleta vai efectuando uma série de reavaliações cognitivas que, em geral, o fazem ter uma ideia mais clara da ameaça e da sua capacidade para lidar com ela. Quando o atleta percebe a situação como ameaçadora sente-se vulnerável: “acredita que lhe faltam competências importantes, necessárias para lidar com a ameaça” (Beck, 1986, p. 69). Vulnerabilidade essa que põe em causa os seus desejos, objectivos ou interesses vitais, sejam eles de carácter social (identificação, aceitação e convívio nos grupos de referência; aprovação e interacção positiva com outros significativos) ou de carácter individual (identidade, sucesso, reconhecimento, posição, valorização, estatuto, integração, auto-controle, auto-conceito).

Refira-se adicionalmente que nesta nova conceptualização, se preconiza que a reacção emocional de ansiedade na competição desportiva engloba uma componente cognitiva e uma componente somática (ver Cruz, 1994; no prelo), tendo cada uma delas um impacto diferente no rendimento (ver J. Cruz, capítulo seguinte).

O “círculo vicioso” do stress e da ansiedade

Um outro aspecto relevante deste modelo, tem a ver com o círculo vicioso que parece caracterizar o stress e a ansiedade na competição desportiva. Covington (1985), num outro contexto de realização, referiu-se a este processo ao salientar que, em situações de avaliação, as reacções de ansiedade induzidas pelo fracasso actuam por forma a aumentar a dificuldade percebida das tarefas, aumentando assim a probabilidade subjectiva de fracasso futuro. É este ciclo debilitativo da ameaça antes da competição, ansiedade na execução das tarefas competitivas e reacção negativa ao fracasso, que parece tipificar o atleta ansioso.

Por outro lado, uma das formulações mais válidas da abordagem racional-emotiva ao stress tem a ver com a noção de stress secundário (Bernard et al., 1983) ou ansiedade acerca da própria ansiedade (Ellis, 1978, no prelo): ao interpretarem e avaliarem as suas próprias reacções de stress, as pessoas acabam por aumentar a sua perturbação emocional,

ficando ainda mais ansiosas pelo modo como reagiram a determinado acontecimento gerador de stress. Trata-se do “círculo vicioso – ou espiral infundável – que parece não ter um limite final” (Ellis, 1978, p. 214).

Meichenbaum (1985) referindo-se também a este aspecto, argumenta que não é presença em si de pensamentos negativos (por vezes com carácter absolutista) que representa o problema, mas o facto de tais ideias activarem sentimentos negativos disfuncionais e comportamentos geradores de stress, com as respectivas consequências. Este padrão origina posteriormente mais pensamentos e ideias negativas. Para este autor, contrariamente ao que se passa nos indivíduos que lidam bem com o stress (apesar de terem também por vezes pensamentos de carácter negativo), nos indivíduos que experienciam stress esse círculo vicioso desenvolve-se porque eles estão menos prontos ou preparados para interromperem espontaneamente padrões de pensamento geradores de stress, ou a deixarem que outros os interrompam.

Recentemente Beck (1986; Beck & Clark, 1990) referiu-se igualmente ao círculo vicioso da ansiedade, ilustrando as relações entre cognição, afecto e comportamento: a avaliação negativa do “self” e do rendimento aumenta a ansiedade, que interfere depois com o rendimento e acaba por reforçar a ideia de incapacidade ou deficiência. De acordo com a sua conceptualização, a ansiedade (uma estratégia em resposta à ameaça), ao impedir um rendimento adequado e competente, aumenta muito o perigo contra o qual foi encarregada de proteger o indivíduo. Na situação competitiva, a ansiedade é interpretada como um sinal de que algo não está a funcionar bem e é muitas vezes entendida como um índice de disfunção. A diversão da atenção da tarefa em questão para a ansiedade aumenta os sinais de nervosismo e a dificuldade na realização da tarefa. O fraco rendimento do atleta leva-o a acreditar que, de facto, algo se passa, reiniciando-se assim o ciclo vicioso.

A ansiedade do rendimento desportivo

Por último, esta nova abordagem sugere alterações à terminologia do próprio constructo de ansiedade, apontando para a eventual alteração na designação “ansiedade competitiva”, geralmente utilizada na literatura, mas demasiado restritiva e limitada. A ansiedade em contextos desportivos não deve estar limitada, pela sua própria designação, apenas às situações de competição regular ou oficial, mas também às diferentes e variadas situações avaliativas que ocorrem ao longo de um ciclo de realização, que exigem ao atleta determinados níveis de realização e de rendimento.

Deste modo, a ansiedade no desporto é experienciada como resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer tanto nos momentos de aprendizagem (ex: treinos, preparação para uma competição importante) como nos momentos de avaliação dessa aprendizagem (competições “oficiais”). Designações como “ansiedade da avaliação”, se se enfatiza mais a natureza e os processos cognitivos subjacentes, ou “ansiedade do rendimento desportivo”, se a ênfase é colocada mais no tipo de exigências impostas, parecem ser terminologias mais adequadas e apropriadas. No entanto, porque o carácter avaliativo está de um modo geral implícito na própria natureza da experiência de ansiedade em geral e porque se torna necessário distinguir o tipo de exigências situacionais, ou pelo menos, o contexto onde se colocam, para Cruz (1994) a designação “ansiedade do rendimento desportivo” poderá representar uma terminologia, tentativa e razoável, para designar futuramente esta nova conceptualização.

Em suma, parece tornar-se evidente a necessidade de pôr termo à conceptualização da ansiedade como um fenómeno isolado que ocorre apenas durante a competição ou apenas antes. Quando integrada no quadro teórico mais amplo do stress, por um lado, e perspectivada ao longo de um ciclo de realização desportiva que contempla diferentes momentos ou etapas, por outro lado, esta conceptualização de ansiedade, implica necessariamente uma abordagem diferente a este fenómeno.

Por isso, talvez se justifique definir mais apropriadamente a ansiedade experienciada em contextos desportivos, como “ansiedade do rendimento desportivo” e conceptualizá-la como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos psicológicos inter-dependentes, de natureza cognitiva e motivacional.

AValiação DO STRESS E DA ANSIEDADE EM CONTEXTOS DESPORTIVOS

Os chamados “testes” ou inventários psicológicos tornaram-se a medida mais popular do stress e da ansiedade devido à rapidez, validade e facilidade da sua administração, principalmente em contextos aplicados. Martens (1977) defendeu vivamente a sua utilização: “a avaliação do estado de ansiedade através de medidas de auto-relato diz-nos mais acerca do estado geral de activação do sujeito, que quaisquer outras medidas fisiológicas, isoladas ou em combinação” (p. 115).

No entanto, algumas dificuldades à utilização de medidas do auto-relato em contextos desportivos têm vindo a ser sugeridas: a) dificuldade no acesso aos atletas imediatamente antes do início da competição e o carácter intrusivo que a resposta a questionários poderá assumir para o atleta; b) o facto de completar um questionário de ansiedade direcciona a atenção do atleta para o seu estado afectivo no momento, podendo esta auto-focalização gerar aumentos adicionais de ansiedade, sobretudo nos indivíduos com níveis de ansiedade pré-competitiva já elevada (Cruz, 1994; Hackfort & Schmenkmezger, 1989; Neiss, 1988; Raglin, 1992). Poder-se-ão levantar assim problemas de ordem ética e logística à utilização de questionários de ansiedade em contextos competitivos.

A técnica desenvolvida por Hanin (1978, 1986) de desenvolver medidas predictivas (antecipadas) e medidas retrospectivas dos estados de ansiedade em diferentes momentos da competição, poderá constituir uma possível solução sem apresentar os inconvenientes da “invasão” e da intensificação dos sintomas de ansiedade. Vários estudos, sugerem que os atletas são capazes de recordar com alguma exatidão o nível de ansiedade pré-competitiva associada a prestações e rendimentos que ocorreram alguns dias, semanas ou meses antes, assim como de antecipar os níveis de ansiedade pré-competitiva que viriam a experienciar em competições posteriores (ver Cruz, 1994).

Com o avanço da investigação no domínio da Psicologia do Desporto, um número crescente de instrumentos específicos para contextos desportivos tem vindo a ser desenvolvido e utilizado, não só para a avaliação ao nível do traço, mas também ao nível dos estados de ansiedade. Paralelamente, tem-se também à crescente utilização e desenvolvimento de instrumentos de natureza multidimensional, para avaliação do traço e estado de ansiedade.

Seguidamente faremos referência a alguns dos instrumentos e medidas de avaliação psicológica e fisiológica mais utilizados pelos investigadores no domínio do stress e da ansiedade em contextos desportivos.

Medidas psicológicas do traço de ansiedade

Desenvolvido por Spielberger (1966; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) no âmbito da sua teoria do traço e estado de ansiedade, o "State-Trait Anxiety Inventory" (STAI) tornou-se desde muito cedo um instrumento particularmente popular na Psicologia do Desporto e constitui, ainda hoje, um instrumento muito utilizado por alguns investigadores, nomeadamente a escala de avaliação do estado de ansiedade.

De acordo com a teoria do traço e estado de ansiedade, a ansiedade como estado é "um estado emocional transitório... que varia de intensidade e no tempo" e que se caracteriza por um sentimento de tensão ou apreensão e por um aumento na actividade do sistema nervoso autónomo. Por sua vez, a ansiedade como traço da personalidade refere-se a "diferenças individuais relativamente estáveis na tendência para a ansiedade; ou seja, diferenças na disposição para perceber como perigosa ou ameaçadora uma vasta gama de situações que objectivamente não são perigosas e... para responder a tais ameaças como reacções de ansiedade-estado" (Spielberger, 1972). Assim, os indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade traço, experienciam um maior número de situações como ameaçadoras e respondem as ameaças pessoais como níveis de ansiedade-estado desproporcionalmente mais elevados, que os indivíduos com baixa ansiedade-traço.

O STAI inclui duas escalas, cada uma delas com 20 itens, sendo uma para a avaliação do traço de ansiedade e outra para avaliação do estado de ansiedade. Na escala do traço de ansiedade pede-se aos sujeitos para indicarem "como se sentem geralmente", assinalando numa escala de 4 pontos (de "quase nunca" a "quase sempre"), a frequência com que sentiram cada um dos 20 sintomas de ansiedade (Exemplo de item: "Senti falta de auto-confiança"). Na escala do estado de ansiedade, pede-se aos sujeitos para indicarem "como se sentem neste momento" assinalando as suas respostas numa escala de 4 pontos (de "Não" a "Muito") (Exemplo de item: "Sinto-me nervoso"). Spielberger (1989) refere que, só na última década, mais de 2.500 estudos recorreram a este instrumento e que existem traduções e adaptações do STAI em mais de 40 línguas.

No entanto, a relevância do estudo do stress e da ansiedade competitiva, bem como a necessidade de desenvolvimento de testes específicos à situação desportiva, levaram Martens (1977) a desenvolver um teste unidimensional da ansiedade competitiva no desporto" (o "Sport Competition Anxiety Test" – SCAT), destinado a medir a ansiedade competitiva como traço ou característica da personalidade unidimensional. A concepção de Martens, (1977) do traço "ansiedade competitiva", como uma disposição da personalidade baseou-se, como já foi referido anteriormente, na importante distinção entre o "traço de ansiedade" e o "estado de ansiedade" formulada por Spielberger (1972).

O SCAT é constituído por 15 itens (dos quais apenas 10 são cotados) adaptados à competição desportiva e respondidos numa escala do tipo Likert de 3 pontos ("Quase nunca", "Algumas vezes" e "Muitas Vezes"), permitindo extrair um "score" do traço de ansiedade competitiva que pode variar entre um mínimo de 10 e um máximo de 30. Até à década de 90, o SCAT constituiu o único instrumento específico de contextos desportivos, utilizado pelos investigadores para medir o traço de ansiedade competitiva, estimulando por isso uma vasta gama de estudos destinados à compreensão dos antecedentes, consequências e natureza da ansiedade competitiva.

A recente evidência para a natureza multidimensional viria a despertar a necessidade de um instrumento multidimensional para avaliar o traço de ansiedade competitiva. Apareceu assim, a "Sport Anxiety Scale – SAS", um instrumento de avaliação multidimen-

sional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). Mais concretamente, a SAS pretende medir diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração. Estas dimensões resultaram e foram evidenciadas pelo recurso a análises factoriais exploratórias e confirmatórias.

Este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: a) Ansiedade Somática (9 itens; Exemplo: "sinto-me nervoso"); b) Preocupação (7 itens; Exemplo: "tenho dúvidas acerca de mim próprio"); e c) Perturbação da Concentração (5 itens; Exemplo: "muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar"). Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (1 = Nunca; 4 = Quase sempre). Os "scores" de cada escala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Adicionalmente, a SAS permite obter também um "score" total do traço de Ansiedade Competitiva, resultante do somatório dos "scores" das 3 sub-escalas. A natureza multidimensional deste instrumento parece assim contribuir para a sua utilidade como uma medida das diferenças individuais nos padrões de ansiedade competitiva experienciados pelos atletas. Os resultados dos estudos de adaptação deste instrumento à população de atletas portugueses encontram-se já disponíveis (Cruz & Viana, no prelo).

Medidas psicológicas do estado de ansiedade

A necessidade de desenvolver um instrumento breve e de rápida administração em contextos desportivos para avaliar repetidamente o estado de ansiedade dos atletas levou Martens e colaboradores (1980) a desenvolverem um inventário do estado de ansiedade específico para contextos competitivos: o "Competitive State Anxiety Inventory" – CSAI-1". Tratava-se de uma medida unidimensional da ansiedade, que englobava 10 itens seleccionados da escala do estado de ansiedade do STAI. Esta escala do STAI e o CSAI-1 constituíram, durante muitos anos, os instrumentos de "eleição" utilizados pelos investigadores neste domínio, para avaliarem os estados de ansiedade associados à competição desportiva.

Posteriormente, Martens e colaboradores (1983, 1990) viriam a desenvolver uma nova versão para avaliação multidimensional do estado de ansiedade no desporto: o "Competitive State Anxiety Inventory 2" – CSAI-2. Este novo instrumento, baseado na distinção conceptual entre ansiedade cognitiva e somática, engloba ainda uma terceira componente relacionada com estas duas dimensões: a auto-confiança. O CSAI-2 é assim uma medida multidimensional do estado de ansiedade, que engloba um total de 27 itens, distribuídos por 3 escalas: a) Ansiedade cognitiva (9 itens); b) Ansiedade somática (9 itens); c) Auto-confiança (9 itens). Os atletas respondem a cada item adoptando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (Nada = 1; Muito = 4). Os "scores" de cada escala ou dimensão são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. A pontuação mínima para cada escala é de 9 e a máxima é de 36. As pontuações ou valores mais elevados, em cada escala, reflectem assim níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

A necessidade de obter medidas da ansiedade imediatamente antes da competição ou em diferentes momentos ao longo da mesma, aliada à relutância de treinadores e atletas em perderem vários minutos a responderem a um questionário, nos momentos em que

procuram concentrar-se e preparar-se mentalmente para a competição, conduziram mais recentemente ao desenvolvimento de uma nova alternativa ao CSAI-2, para medir os estados de ansiedade numa perspectiva multidimensional. Trata-se do "Mental Readiness Form-MRF", desenvolvido e validado por Murphy, Greenspan, Jowdy e Tammen (1989), para avaliar rapidamente o estado de prontidão mental dos atletas para a competição. O MRF tem apenas três itens, cada um dos quais pretende corresponder a cada uma das três sub-escalas do CSAI-2: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

Na sua versão original, cada um dos itens é respondido numa escala contínua bipolar, com os extremos separados por uma linha de 10 centímetros, onde os indivíduos assinalam uma cruz correspondente ao modo como se sentem no momento: "Os meus pensamentos são de: calma - preocupação" (ansiedade cognitiva); "Sinto o meu corpo: relaxado - tenso" (ansiedade somática); e "Sinto-me: confiante - com medo" (auto-confiança). Os "scores" podem variar entre 1 e 100 e são calculados medindo a distância, em milímetros, entre o extremo esquerdo da escala (linha) e a "marca" (cruz) assinalada pelo indivíduo.

Murphy e colaboradores (1989) estudaram a validade concorrente desta nova medida, junto de atletas de elite dos EUA e verificaram correlações moderadas entre cada um dos itens do MRF e as sub-escalas correspondentes do CSAI-2. Daí que os autores tenham sugerido que o MRF constitui "uma alternativa prometedora" (p. 11) ao CSAI-2, sobretudo quando as situações competitivas não permitirem, por razões de tempo ou outras, a utilização de um instrumento com 27 itens como é o caso do CSAI-2.

Mais recentemente, Krane (1994), em dois estudos com atletas de diferentes modalidades, forneceu evidência adicional para a validade do MRF e de duas novas versões modificadas do MRF. Uma versão que recorre a um formato de resposta, em cada um dos três itens originais, numa escala tipo Likert de 11 pontos ("MRF-Likert") e uma outra versão ("MRF-3") onde se manteve o formato de resposta (escala tipo Likert de 11 pontos), mas onde se procedeu à alteração dos termos extremos dos três itens, por forma a torná-los verdadeiramente bipolares: preocupado-não preocupado, tenso-não tenso e confiante-não confiante. Os resultados obtidos pela autora apesar de evidenciarem a validade das três versões, sugerem no entanto algumas vantagens das versões modificadas ("MRF-Likert" e "MRF-3") sobre a versão original. Assim, este novo instrumento parece mostrar-se particularmente adequado e atractivo para a investigação aplicada em contextos reais de competição, já que as suas "escalas possuem adequada validade concorrente e não são influenciadas pelo enviezamento da desejabilidade social" (p. 200).

Por último, Cruz (1994) desenvolveu uma "Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Percepção de Ameaça" (EACC-PA). Trata-se de uma escala destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária ou, por outras palavras, a avaliar "o que está em jogo" na competição desportiva, na perspectiva de cada atleta, e que os leva a experienciarem stress e ansiedade na competição desportiva. Exemplo de um item: "A competição desportiva provoca-me stress e ansiedade porque existe a possibilidade de ... Parecer incompetente face aos outros"). No total, a escala inclui 8 itens respondidos, cada um deles, numa escala do tipo Likert de 5 pontos (1= Não se aplica ao meu caso pessoal; 5= Aplica-se muito ao meu caso pessoal). A EACC-PA é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos aplicados (Lazarus, 1991c; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman et al., 1986a, b).

O "score" total da EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40. Os "scores" mais elevados

reflectem assim a tendência para perceber a competição desportiva como mais ameaçadora ou para perceber níveis mais elevados de ameaça ao "ego", à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição. Uma vantagem adicional desta escala é o facto de permitir, através da análise item a item, analisar quais os aspectos que são percebidos como mais ameaçadores na competição desportiva e, consequentemente, quais as principais fontes de stress e ansiedade na competição desportiva. Num estudo efectuado recentemente com atletas de alta competição de Portugal, Cruz (1994; no prelo) comprovou as boas características psicométricas deste instrumento.

Medidas psicofisiológicas do estados de ansiedade

A utilização de medidas psicofisiológicas para avaliar a activação, o stress e a ansiedade no desporto tem uma longa tradição no domínio da Psicologia do Desporto (ver Cruz, 1994; Hatfield & Landers, 1987). Vários indicadores da activação, de natureza fisiológica e bioquímica têm sido utilizados, numa perspectiva psicofisiológica, como medidas do stress e da ansiedade. Hackfort e Schwenkmezger (1989) classificaram as medidas da activação fisiológica em várias categorias: electrofisiológicas, respiratórias, cardiovasculares e bioquímicas. Em geral, as vagas (ondas) cerebrais, a frequência cardíaca, a pressão sanguínea, a frequência respiratória, a resposta galvânica da pele, a electromiografia (tensão muscular) e outros indicadores bioquímicos (epinefrina e norepinefrina) têm sido utilizados como indicadores da activação fisiológica.

Alguns instrumentos de auto-relato têm sido também utilizados para avaliar a activação, partindo do pressuposto que a percepção da activação constitui um meio mais exacto de avaliação, comparativamente aos procedimentos fisiológicos. É o caso, por exemplo, da "Activation-Deactivation Checklist" (Thayer, 1967, 1978). Mas pelo facto de a ansiedade resultar em aumentos da actividade do sistema nervoso central e autonómico, muitos investigadores confundem ansiedade ("anxiety") com activação ("arousal"). Como referem Zaichowski e Takenaka (1993), tais investigadores "propõem-se estudar a activação, mas em vez disso medem a ansiedade e discutem os resultados como se a activação fosse medida" (p. 512), esquecendo que embora a ansiedade resulte em aumentos da actividade fisiológica, ela refere-se também a estados psicológicos de preocupação e sentimentos de apreensão e desconforto. Vários estudos evidenciam que o constructo de activação fisiológica ("arousal") não é idêntico ao de ansiedade (e.g., Borkovec, 1976; Fenz & Epstein, 1967; Ursin, 1988).

Não admira por isso a evidência para as baixas correlações (ou mesmo ausência de qualquer relação) entre medidas psicológicas da ansiedade e indicadores fisiológicos ou bioquímicos da activação fisiológica (ver Hackfort & Schmenkmezger, 1989; Hackfort, 1993; Landers & Boutcher, 1986; Zaichowsky & Takenaka, 1993). A consistente falta de concordância entre diferentes variáveis fisiológicas e medidas de questionários de stress, ansiedade ou activação tem gerado uma grande frustração nos investigadores (Hatfield & Landers, 1987).

Duas razões essenciais têm sido apontadas para este facto. Em primeiro lugar, o princípio da estereotipia da resposta autonómica (Lacey, 1967), salientando as claras diferenças individuais nos padrões de resposta fisiológica dos seres humanos, tem servido como uma hipótese explicativa. Por outras palavras, este princípio postula que os indivíduos diferem grandemente no modo como reflectem e manifestam a sua activação fisiológica. Por

exemplo, enquanto num atleta o aumento de activação se reflecte principalmente em aumentos da frequência cardíaca e da pulsação, num outro manifesta-se essencialmente pelo aumento da tensão muscular, tremuras e suores. E, num outro ainda, a activação pode reflectir-se mais ao nível cognitivo (ex: preocupações excessivas, percepção de incapacidade e impossibilidade de confronto, etc.).

Raglin (1992) refere-se também a este aspecto para defender a opção por medidas de auto-relato. Em sua opinião, a estereotipia das respostas individuais e a estereotipia específica dos estímulos constituem importantes limitações das medidas fisiológicas. Por outro lado, outros autores (e.g., Hatfield & Landers, 1987) defendem a utilização de múltiplas medidas autonómicas, em vez da avaliação de apenas uma ou duas variáveis fisiológicas. Além disso, o facto de um elevado nível de activação fisiológica poder resultar tanto de um estado de excitação extrema e positiva, perante a antecipação do sucesso, como de um estado de raiva ou irritação, como ainda de um estado de ansiedade, sugere que a activação fisiológica só deve ser considerada como medida da ansiedade, se os indivíduos denominarem cognitivamente a sua reacção, como uma reacção de ansiedade (Smith & Smoll, 1990).

Uma segunda razão apontada sugere problemas nos instrumentos de avaliação psicológica, ao nível da sua capacidade para discriminarem entre diferentes níveis de activação (Zaichkowsky & Takenaka, 1993). De facto, algumas críticas têm sido feitas às medidas psicológicas de auto-relato, em particular a sua susceptibilidade ao enviezamento no sentido da desejabilidade social (Hackfort & Schwenkmezger, 1989; Neiss, 1988; Zaichkowsky & Takenaka, 1993; Williams & Krane, 1989). Tal como Neiss (1988) observou, os instrumentos psicológicos de auto-relato, implicando o relato de pensamentos e sentimentos de ansiedade, são particularmente propensos à contaminação por aspectos da desejabilidade social. Com efeito, embora a fidelidade e validade maior parte dos instrumentos de avaliação psicológica tenha já sido demonstrada, Hackfort e Schwenkmezger (1989) referiram, e bem, que a validade de um instrumento de ansiedade “depende significativamente de factores como a abertura, a honestidade, uma auto-avaliação exacta e, finalmente, a auto-consciência do respondente” (p. 57). Lazarus (1991c) referiu também outras dificuldades associadas ao auto-relato superficial: erros de memória, auto-decepção, auto-apresentação, diferenças individuais nos significados lexicos e possíveis conflitos entre processos cognitivos superficiais e profundos.

Williams e Krane (1989) salientaram, por outro lado, que os atletas de hoje possuem mais e melhores conhecimentos de Psicologia do Desporto podendo, por isso, serem mais resistentes a admitir conscientemente elevados níveis de ansiedade ou baixos níveis de auto-confiança antes da competição se iniciar e numa altura em que se preparam para criar um ambiente mental óptimo, de “prontidão” mental para o rendimento competitivo. Este aspecto poderá, inclusivamente, constituir uma potencial explicação para as inconsistências e discrepâncias que se têm verificado na investigação da relação ansiedade-rendimento, que abordaremos no capítulo seguinte.

Por último, refira-se que um recente estudo de Williams e Krane (1992) sugere a relevância dos efeitos da “desejabilidade social” para a investigação neste domínio e a necessidade de distinguir entre atletas que evidenciam “verdadeiramente” baixos níveis de ansiedade competitiva, dos atletas que apresentam um estilo cognitivo de confronto defensivo de natureza repressiva, enviezando assim as suas respostas (ex: negam experienciar elevados níveis de ansiedade, mesmo que as suas respostas comportamentais e fisiológicas sugiram o contrário).

O STRESS COMO “ARMA DE GUERRA” NO DESPORTO

Cruz (1994) salienta e refere “o outro lado do stress e da ansiedade” ou, por outras palavras, a utilização do stress como uma “arma” (King, Stanley & Burrows, 1987) em contextos desportivos e sobretudo na alta competição: procurar gerar os máximos níveis de stress e a máxima percepção de ameaça nos adversários (sejam eles treinadores, atletas ou mesmo árbitros). Um dos aspectos mais negligenciados por teóricos e investigadores no domínio da Psicologia do Desporto, tem a ver com a análise da natureza, dos efeitos e da eficácia daquilo que vulgarmente é designado de “guerra psicológica”, um aspecto que se encontra completamente esquecido neste domínio e sobre o qual, que seja do nosso conhecimento, não existe até hoje qualquer estudo publicado.

Com efeito, constitui uma prática corrente e contínua, nas mais diversas modalidades, o recurso a determinadas estratégias e comportamentos (antes, durante e/ou depois das competições), por parte de treinadores, dirigentes, atletas (com o apoio directo ou indirecto de alguma imprensa), onde o objectivo é apenas um: gerar nos adversários (e inclusive nos árbitros) os máximos níveis de pressão, stress e ansiedade, não só procurando aumentar as percepções de ameaça, mas procurando também criar condições para a ambiguidade e incerteza, duas condições características das situações de stress.

Ao fazerem-no de forma sistemática, intencional e planeada, estes agentes desportivos esperam que tais aumentos nas percepções de pressão e ameaça, tenham os efeitos debilitativos já conhecidos da literatura: aumento da ansiedade ou “nervosismo”, diminuições na auto-confiança e consequentes erros ou dificuldades, como é o caso da quebra da atenção e concentração, perturbação da preparação psicológica e da “prontidão mental” para a competição, quebras de rendimento, estados emocionais e psicológicos extremamente vulneráveis e pouco adequados às tomadas de decisões e ao processamento da informação.

Trata-se, em suma, de gerar stress, na tentativa de levar os outros a cometerem o maior número possível de erros. Apenas a título ilustrativo, apontam-se alguns exemplos: a) os sistemáticos “bluffs” dos treinadores antes dos jogos (em questões de ordem técnica e táctica); b) as declarações muitas vezes “bombásticas e explosivas” de dirigentes, treinadores e mesmo atletas antes de competições importantes; c) a colocação “estratégica” das ruidosas claques de apoio, nomeadamente nalgumas modalidades; d) estratégias de “engenharia ambiental” modificando as características físicas dos locais da competição por forma a tornarem o “ambiente” mais pressionante e ameaçador; e) estratégias “sociais” mais voltadas para a criação de “ambientes” propícios à distração e/ou perturbação da tranquilidade e estabilidade emocionais dos adversários (e/ou equipas de arbitragem); f) a pressão verbal e não-verbal dos atletas mais influentes, sobre os adversários e/ou equipas de arbitragem; e g) o sistemático pedido de “time-out” ou desconto de tempo (ex: basquetebol) solicitado por muitos treinadores antes de um atleta adversário se preparar para executar um “lance” crítico (ex: lançamento livre no basquetebol ou livre de 7 metros no andebol).

O caso do futebol de alta competição é particularmente ilustrativo a este respeito. O futebol de alta competição constitui, cada vez mais, um contexto onde a “guerra” psicológica tem vindo a assumir a máxima importância para todos os intervenientes (atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, imprensa, etc.), não só pelos seus objectivos e intenções, mas também pelos seus efeitos e consequências. Trata-se de um meio onde tudo (ou quase tudo) aquilo que se diz ou faz é intencional, tem objectivos concretos e efeitos pretendidos. Por outras palavras, cada vez menos, aquilo que se diz ou faz na competição de alto nível, pode ser considerado “obra do acaso” ou desprovido de qualquer intencionalidade. Quanto

mais não seja porque uma das formas mais eficazes para declarar ou iniciar uma “guerra” consiste em começar por falar de “paz e amor”.

A utilização do “stress” e da pressão psicológica como “armas de guerra” constitui por isso uma estratégia fundamental num contexto dominado por um princípio geral: “competição” (alta) entre dois adversários, onde cada um tem como objectivo prioritário ser melhor, vencer e derrotar o outro”. Por isso, o objectivo consiste em tirar o máximo partido dos poderes perturbadores e das consequências negativas do “stress” e da pressão psicológica. Deste modo, cada um (independentemente do “lado” em que está) procurará sempre minimizar os efeitos do “stress” nas suas próprias “tropas” e maximizar, a todo o momento, os seus potenciais efeitos negativos nos adversários. Para isso, os diversos intervenientes recorrem frequentemente (e os melhores fazem-no na hora e no momento certos) a declarações mais ou menos “bombásticas” ou inesperadas à imprensa, grandes títulos de primeira página, provocações verbais e não-verbais de todo o tipo, comentários, “bocas” e afirmações mais ou menos “violentas”, “inteligentes” ou “ingénuas” e outras formas mais ou menos “ortodoxas” de pressão (incluindo claquês, “aneis e tribunais”, simulações, “teatro” quanto baste e, muitas vezes, autênticas proezas de “artistas de circo”).

Por isso, a investigação futura na psicologia desportiva deverá procurar analisar, de forma detalhada e profunda, os efeitos negativos, mas também os efeitos potencialmente positivos da utilização do stress como uma “arma” e do uso de tais estratégias nos principais agentes da competição (atletas, treinadores e árbitros). Os poucos estudos já efectuados com atletas de alto nível, assim como a prática, sugerem que alguns desses atletas atingem níveis máximos de rendimento em tais situações e sentem-se particular e especialmente motivados ou vocacionados para competições. São atletas que King e colaboradores (1987) designam de “gigantes emocionais”, extremamente bem sucedidos e “que parecem fazer as coisas bem feitas em quaiquer circunstâncias, mas especialmente quando têm que competir sob elevados níveis de stress” (p. 112). No entanto, e por isso mesmo, é nossa convicção que a utilização do stress como “arma” na competição desportiva, pode muito bem ser “uma arma de dois gumes”, uma vez que (sobretudo em desportos colectivos), poderão ter o efeito contrário, em face dos objectivos pretendidos, de contribuir para a promoção e melhoria da coesão e união nos adversários e, consequentemente, do seu rendimento colectivo.

Futuros estudos que clarifiquem estes aspectos, contribuirão sem dúvida, para uma melhor compreensão dos efeitos, não só do stress e da ansiedade, mas também de outras emoções no rendimento desportivo, bem como dos mecanismos e processos de adaptação humana a situações de máxima pressão, onde a todos é exigida apenas uma coisa: não falhar, nem cometer erros (Cruz, 1994).

STRESS E ANSIEDADE NAS “POPULAÇÕES ESQUECIDAS”: TREINADORES, ÁRBITROS E OUTROS AGENTES

Os atletas têm constituído o centro das atenções e a população-alvo preferencial dos estudos efectuados neste domínio. No entanto, a competição desportiva envolve também, directa ou indirectamente, outros agentes: treinadores, árbitros, dirigentes, pais e outros significativos (ex: companheiros(as), amigos, etc.). Até ao momento, não existe nenhum estudo rigoroso sobre os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento destes agentes, que desempenham um papel importante na vida, no quotidiano e no rendimento e sucesso

desportivo dos atletas, assim como nas estratégias de confronto que utilizam. Esta ausência de estudos é tanto mais estranha quando é por demais evidente a comprovada importância da avaliação por outros significativos nas percepções de ameaça percebidas pelos atletas em situações competitivas. Por outro lado, uma vasta gama de estudos comprovou já a importância fundamental dos esquemas e estruturas de apoio social dos indivíduos, na redução ou moderação da vulnerabilidade aos efeitos nefastos do stress e da ansiedade.

Por exemplo, nenhum estudo até hoje, procurou avaliar o efeito do comportamento (ex: "feedback" verbal e não-verbal) dos treinadores nos níveis de ansiedade dos atletas, antes, durante ou depois da competição. Nenhum estudo procurou analisar, como evidencia a investigação já efectuada noutros contextos de realização e avaliação do rendimento (ver Cruz, 1987, McKeachie, 1990), a existência de padrões diferenciais na relação ansiedade-rendimento dos atletas, em função da equipa e em função do treinador. Um recente estudo de Dunn e Nielsen (1993) evidencia que os atletas que são criticados pelos treinadores podem experienciar elevados níveis de ansiedade, sobretudo quando a "aprovação social por outros significativos constitui um importante factor motivacional" (p. 461). Este aspecto levou, inclusivamente, Kirschenbaum e colaboradores (1984) a sugerirem a utilização, pelos atletas, de procedimentos cognitivos e comportamentais, incorporados num programa de "treino de inoculação à crítica" destinado a prevenir e evitar os efeitos adversos de métodos excessivamente críticos e negativos, utilizados pelos treinadores.

Do mesmo modo, não existe qualquer estudo sobre os efeitos e impacto do comportamento e interacção entre pares ou colegas da mesma equipa nos níveis de ansiedade e no rendimento desportivo. Este aspecto é particularmente importante no caso de modalidades ou desportos colectivos, onde a investigação tem sido escassa. A título meramente ilustrativo, o comportamento e rendimento do atleta mais experiente ou de um "central" ou "base" de uma equipa de futebol, basquetebol ou andebol, que pelas características específicas da função que desempenha é fundamental para o rendimento colectivo, pode afectar, positiva ou negativamente, o rendimento dos restantes elementos da equipa.

Por outro lado, o estudo da natureza e efeitos do stress e da ansiedade no rendimento dos árbitros, por exemplo, sobretudo os de alta competição, poder-nos-ia fornecer dados da máxima importância para uma melhor compreensão das emoções, do comportamento e dos mecanismos de adaptação humana. A título meramente ilustrativo, imaginemos a quantidade de conhecimentos teóricos e práticos sobre o papel dos processos psicológicos que poderiam ser recolhidos num estudo aprofundado, por exemplo, dos árbitros no futebol de alta competição.

Como já referimos anteriormente, na competição de alto nível e independentemente do papel ou função que desempenham, os melhores e os bem sucedidos serão aqueles que souberem não só controlar e lidar eficazmente com o "stress" e a pressão naturais e inerentes à alta competição, mas também provocar e tirar partido das incapacidades, fraquezas e pontos fracos psicológicos ou mentais dos seus adversários ou outros agentes desportivos. Por outras palavras, neste nível competitivo, os melhores são os mais "inteligentes": aqueles que souberem pensar bem e correctamente, na hora e no momento certos.

De entre todos os agentes desportivos, as equipas de arbitragem são, sem dúvida, um dos maiores alvos de "guerra" e pressão na alta competição. Em primeiro lugar, porque estão continuamente sujeitos a mecanismos formais de avaliação do seu rendimento, com evidentes implicações para a sua futura carreira. Além disso, semanalmente, estão sujeitos a outros mecanismos informais, eventualmente mais poderosos e com maior impacto

público, de avaliação do seu rendimento: as opiniões e comentários obviamente subjectivos de treinadores, atletas e dirigentes e da imprensa, em geral; a pressão mais ou menos violenta do público (do ponto de vista psicológico e físico); ou mesmo a pressão da avaliação por colegas da mesma profissão. A este propósito, a fórmula mais recente de pressão consiste na avaliação pública, perante milhões de espectadores, de um ex-árbitro que tem a possibilidade de avaliar e ajuizar as boas ou más decisões que um árbitro tem que tomar em fracções de segundo, depois de ter visto, tornar a ver e rever (as vezes que desejar e em câmara lenta) os lances mais polémicos de um jogo.

Em segundo lugar, porque ser árbitro de futebol, entre outras coisas, implica uma capacidade algo complicada e paradoxal para qualquer ser humano: ter que julgar e decidir (em fracções de segundo), num contexto de elevada competitividade e de forma objectiva e emocionalmente controlada, comportamentos mais ou menos agressivos e violentos que ultrapassem as regras do jogo. Curiosa e paradoxalmente, trata-se de um jogo que, em certa medida, legitima e permite comportamentos que noutros contextos são socialmente considerados inadequados (p. ex.: empurrar, cuspir, insultar e “muitos outros...”) e onde, além disso, são particularmente valorizados, como uma importante qualidade, comportamentos e tácticas agressivas (algumas vezes violentas).

Em terceiro lugar, porque se é socialmente permitido a toda a gente falhar (“errar é humano”), aos árbitros é pedido e exigido o mais difícil: que, sob a máxima pressão e com um tempo limitadíssimo para tomada de decisões, não falhem em momentos decisivos ou importantes (pequenos erros são toleráveis e desculpáveis). Enquanto se tolera mais facilmente que um atleta possa “perder a cabeça” ou descontrolar-se num determinado momento do jogo, exige-se (formal ou informalmente) e não se perdoa que um árbitro não possa “cometer tal crime”. Por outras palavras, tolera-se e desculpa-se mais facilmente o atleta de alto nível (“pago a peso de ouro”) que agride um adversário ou falha uma grande penalidade, depois de ter meio minuto para se concentrar e focalizar a sua atenção no que tem para fazer, do que o árbitro que sob pressão não foi capaz, não viu ou não decidiu (num décimo de segundo) uma falta passível de grande penalidade.

O que se pretende aqui dizer é que o verdadeiro apito de um árbitro está na sua cabeça e não na boca. O que é realmente importante, pelo seu significado e consequências (para o próprio e para os outros) é que, sob elevados níveis de stress e de pressão, é decisivo aquilo em que se pensa e como se pensa. A opção consiste em pensar e decidir bem ou em ligar o “complicador” mental. São bem conhecidos os efeitos do stress e da ansiedade na tomada de decisões, no processamento da informação: redução da capacidade de atenção, dúvidas acerca da capacidade pessoal, maior vulnerabilidade e predisposição para a distração, maior atenção a aspectos irrelevantes para a tarefa em questão (ex: maior atenção às “bocas” da assistência ou do “banco”, do que ao que se está realmente a passar no campo).

Sob elevados níveis de stress e ansiedade são conhecidos os frequentes lapsos momentâneos de atenção, em qualquer ser humano. Imaginem-se as potenciais consequências (humanas ou financeiras, a curto ou longo-prazo) da coincidência de um momento de bloqueio da atenção de um árbitro, com um comportamento de um atleta que impõe a tomada de uma decisão crítica: marcação de uma grande penalidade ou uma expulsão ... Em função da importância de um jogo, um árbitro poderá pôr em causa, numa fracção de segundo (por razões perfeitamente naturais e compreensíveis e de forma não intencional) o trabalho de várias pessoas ou de um clube durante uma semana ou uma época inteira ...

Ou, se pretendermos ir mais longe, a sua decisão (ou indecisão) poderá pôr em causa prémios, patrocínios e/ou receitas no valor de vários (muitas...) dezenas ou centenas de milhões de escudos ...

Muito do que acabamos de ilustrar para os árbitros de futebol de alta competição, aplica-se também aos árbitros de outras modalidades, assim como à "classe esquecida" dos treinadores e outros agentes desportivos: dirigentes, pais, etc.. Por isso, é fundamental que a Psicologia do Desporto comece a prestar mais atenção a outras populações desportivas, até ao momento "esquecidas", como é o caso dos árbitros, treinadores e outros agentes desportivos.

CONCLUSÃO

A literatura e investigação actualmente existentes no domínio do stress e da ansiedade, em contextos desportivos, permitem evidenciar alguns aspectos mais ou menos consensuais (Cruz, 1994):

1) o stress e a ansiedade são experienciados por todos os indivíduos, em situações competitivas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade;

2) a ansiedade é um constructo de natureza multidimensional, tanto ao nível do traço, como do estado;

3) os atletas com maiores níveis de sucesso e rendimento experienciam diferentes padrões e utilizam diferentes estratégias para lidar com o stress e ansiedade associados à competição desportiva (comparativamente aos atletas menos bem sucedidos ou com fracos rendimentos); e

4) os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento são altamente individualizados e moderados por variáveis do tipo traço, pelas características e exigências da situação e pelos processos de avaliação cognitiva e de confronto com as situações competitivas.

Num capítulo posterior desta publicação, abordaremos de forma mais detalhada algumas técnicas e estratégias para o controle do stress e da ansiedade na competição desportiva.

REFERÊNCIAS

- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1991). Anxiety and depression: An information processing perspective. In R. Schwarzer and R. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention*. London: Harwood Academic Publishers.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985) *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36.
- Beck, A. T., Rush, A.J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bernard, M. E. (1985). A rational-emotive mental training program for professional athletes. In A. Ellis and M. Bernard (Eds.), *Clinical applications of rational-emotive therapy*. NY: Plenum Press.
- Borkovec, T. D. (1978). Self-efficacy: Cause or reflection of behavioral change. In S. Rachman (Ed.), *Advances in behavior research and therapy* (Vol 1). (pp. 261-312). New York: Plenum.
- Borkovec, T. D. (1976). Physical and cognitive processes in the regulation of anxiety. In G. E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research* (pp. 261-312). New York: Plenum.

- Covington, M. V. (1985). Test anxiety: Causes and effects over time. In H. M. van der Ploeg, R. Schwarzer, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research* (Vol. 4) (pp. 55-68). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Cruz, J. F. (1987). *Ansiedade nos testes: Teoria, investigação e intervenção*. Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (1988). Uma abordagem cognitivo-transaccional à ansiedade nos testes e exames escolares. *Jornal de Psicologia*, 7, 3-9.
- Cruz, J. F. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 8, 3-11.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de doutoramento. Universidade do Minho: Braga.
- Cruz, J. F. (no prelo). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., & Cunha, A. D. (1990). Avaliação psicológica de uma selecção regional de andebol. *Revista Setemetros*, 7, 52-58.
- Cruz, J. F., & Dias, M. (no prelo). Factores psicológicos associados às lesões no futebol. In J. Cruz e R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*. Braga: APPORT - Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., & Ribeiro, J. L. (1985). *Estratégias cognitivas e comportamentais em atletas de alta competição*. Comunicação ao "II Coloquio Internacional de Psicologia do Desporto", Lisboa, Novembro.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1989). Motivation in team competitive sport: A study of portuguese volleyball and handball participants and dropouts. In C. Giam, K. Chook & K. Teh (Eds.), *Proceedings of the VII World Congress in Sport Psychology*. Singapura: ISSP.
- Cruz, J. F., Costa, F., Rodrigues, R., & Ribeiro, F. (1988). Motivação para a competição e prática desportiva. *Revista Portuguesa de Educação*, 1, 113-123.
- Cruz, J. F., Santos, J.A., & Mesquita, A. (1993). *Stress, ansiedade e rendimento motor: Implicações para a avaliação e selecção*. In J. Santos, A. Mesquita, J. Girão, C. Nogueira, J. Cruz, e C. Taveira (Eds.), *Factores humanos no tráfego rodoviário*. Lisboa: Escher.
- Dunn, J. G., & Nielsen, A. B. (1993). A between-sport comparison of situational threat perceptions in ice hockey and soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 449-465.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.
- Fenz, W. D., & Epstein, S. (1967). Gradients of physiological arousal in parachutists as a function of an approaching jump. *Psychomatic Medicine*, 29, 33-51.
- Frost, R., & Henderson, K. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Gould, D. (1983). Helping wrestlers cope with stress. *Mid American Wrestler*, 1, 24-27.
- Gould, D. (1991). *Stress and stress management in sports: Sport science implications for guiding practice*. Unpublished manuscript.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A (1992a). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S.A (1992b). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 94-102.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Horn, T. & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Life at the top: The experiences of national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- Hackfort, D. (1986). Theoretical conception and assessment of sport-related anxiety. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-cultural anxiety* (Vol. 3, pp. 79-88). Washington: Hemisphere/Harper & Row.
- Hackfort, D. (1989). Emotion and emotion control in sports: Benefits and costs. In *Proceedings of the First IOC World Congress on Sport Sciences*. Colorado Springs: United States Olympic Committee.
- Hackfort, D. (1993). Functional attributions to emotions in sports. In J. Nitsch & R. Seiler (Eds.), *Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology* (Vol. 1): *Motivation, emotion, and stress*. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1989). Measuring anxiety in sports: Perspectives and problems. In D. Hackfort and C. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective*. Washington, DC: Hemisphere.

- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Hackfort, D., & Spielberger, C. D. (1989). Sport-related anxiety: Current trends in theory and research. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 261-267). New York: Hemisphere.
- Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W.F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (2nd ed.). Ithaca, N.Y.: Movement.
- Hanin, Y. L. (1986). State-trait anxiety research on sports in the U.R.S.S.. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-Cultural Anxiety* (Vol. 3, pp. 45-64). New York: Hemisphere.
- Hanin, Y. L. (1989). Interpersonal and intergroup anxiety in sports. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 19-28). New York: Hemisphere.
- Hanin, Y. L. (1993a). Optimizing pre-contest anxiety. In J. Nitsch and R. Seiler, *Motivation, emotion, stress: Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology* (Vol. 1). Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Hanin, Y. L. (1993b). Optimal performance emotions in top athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira e A. Paula Brito (Eds.), *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.
- Hanson, J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 262-272.
- Hardy, C., Richman, J., & Rosenfeld, L. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *The Sport Psychologist*, 5, 128-139.
- Hatfield, B. D., Landers, D. M., & Ray, W. J. (1984). Cognitive processing during self-paced motor performance: An electroencephalographic profile of skilled marksmen. *Journal of Sport Psychology*, 6, 42-59.
- Hatfield, B. D., & Landers, D.M. (1983). Psychophysiology - A new direction for sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 5, 243-259.
- Heil, J. (Ed.) (1993). *Psychology of sport injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hemery, D. (1986). *The pursuit of sporting excellence: A study of sport's highest achievers*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- King, M., Stanley, G., & Burrows, G. (1987). *Stress: Theory and practice*. Sydney: Grune & Stratton.
- Kirschenbaum, D., Wittrock, D., Smith, R., & Monson, W. (1984). Criticism inoculation training: Concept in search of strategy. *Journal of Sport Psychology*, 6, 77-93.
- Krane, V. (1994). The Mental Readiness Form as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8, 189-202.
- Krane, V., & Finch, L. (April, 1991). *Multidimensional trait anxiety as a predictor of multidimensional state anxiety*. Paper presented at the AAHPERD, San Francisco, CA.
- Krane, V., & Linch, L. (1992, April). *A test of the validity of the Mental Readiness Form*. Paper presented at the AAHPERD Conference, Indianapolis.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- Kroll, W. (1980). The stress of high performance athletics. In P. Klavara & J. V. Daniel (Eds.), *Coach athlete, and the sport psychologist*. Toronto. University of Toronto.
- Landers, D.M. (1976). Motivation and performance: The role of arousal and attentional factors. In W. Straub (Ed.) *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca, N.Y.: Movement Publications.
- Landers, D. M. (1980). Moving competitive shooting. *American Rifleman*, April.
- Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly*, 51, 77-90.
- Landers, D. M. (1982). Arousal, attention, and skilled performance: Further considerations. *Quest*, 33, 271-283.
- Landers, D. M., & Boutcher, S. (1986). Arousal-performance relationships. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport psychology: Personal growth to peak performance*, Palo Alto; CA: Mayfield.
- Landers, D. M., Boutcher, S. H., & Wang, M.Q. (1986). A psychobiological study of archery performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 236-244.
- Landers, D. M., Pertruzzello, S.J., Salazar, W., Crews, D. J., Kubitz, K.A., Cannon, T. L., & Myung-Woo, H. (1991). The influence of electrocortical biofeedback on performance in pre-elite archers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 123-129.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R. S. (1991a). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.
- Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R. S. (1991c). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress related transactions between persons and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum.

- Lazarus, R. S., Kanner, A. D. & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and issue of circularity. In M.H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. New York: Plenum Press.
- Mahoney, M. J. (1989a). Sport psychology. In I. S. Choen (Ed.), *The Stanley Hall Lecture Series* (Vol. 9) (pp. 97-134). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Mahoney, M. J. (1989b). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M. J., & Meyers, A.W.(1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 77-94). New York: Hemisphere.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton D., Vealey R., Smith D. & Bump L. (1981). *Competitive anxiety: Cognitive and somatic dimensions*. Paper presented at the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity National Conference, College Park, Maryland.
- Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). In C. H. Nadeau, W.R. Halliwell, K. M. Newell, and G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport - 1979*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. In R. Martens, R. Vealey and D. Burton (Eds), *Competitive anxiety in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Smith, D. & Bump, L. (1983). *The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2*. University of Urbana, Champaign-Illinois.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McKeachie, W. J. (1990). Learning, thinking, and Thorndike. *Educational Psychologist*, 25, 127-141.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon Press.
- Murphy, S., Greenspan, M., Jowdy, D., & Tammen, V. (October, 1989). *Development of a brief rating instrument of competitive anxiety: Comparison with the CSAI-2*. Paper presented at the AAASP, Seattle, WA.
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychobiological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 345-366.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pargman, D. (Ed.) (1993). *Psychological bases of sport injuries*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive trait anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- Passer, M. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Passer, M., & Seese, M. (1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of Human Stress*, 9, 11-16.
- Petlichkoff, L. M. (1993). Coaching children: Understanding the motivational process. *Sport Science Review*, 2, 48-61.
- Petrie, T. (1992). Psychosocial antecedents of athletic injury: The effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavioral Medicine*, 18, 127-138.
- Petrie, T. (1993). Coping skills, competitive trait anxiety, and playing status: Moderating effects on the life stress-injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 261-274.
- Pierce, W. (1980). Psychological perspective of youth sport participants and nonparticipants. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute & State University.
- Pierce, W., & Stratton, R. (1980). Perceived sources of stress in youth sports participants. In G. Roberts & D. Landers (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sport - 1980*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raglin, J.S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 20, 243-274.
- Raglin, J.S. (no prelo). Performance emotions in sport: Concepts and models. *International Congress on Applied Research in Sports: Congress Papers*.
- Rotella, R. J., & Lerner, J. D. (1993). Responding to competitive pressure. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Scanlan, T. K. (1978a). Social evaluation: A key developmental element in the competition process. In R. A. Magill, M. J. Ash, & F. L. Smoll (Eds.), *Children in sport: A contemporary anthology*. IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K. (1978b). Antecedents of competitiveness. In R.A. Magill, M.J. Ash, & F.L. Smoll (Eds.), *Children in sport: A contemporary anthology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K. (1982). Motivation and stress in competitive youth sports. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 36, pp. 27-28.

- Scanlan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K. (1986). Competitive stress in children. In M. Weiss and D. Gould (Eds.), *Sport for children and youth*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1978). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports*, 10, 103-108.
- Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.
- Scanlan, T. K., Ravizza, K., & Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: I-Introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 54-64.
- Scanlan, T. K., Stein, G., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II-Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Schwarzer, R. (1984). The self in anxiety, stress, and depression: An introduction. In R. Schwarzer (Ed.), *The self in anxiety, stress, and depression*. Amsterdam: North-Holland.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1992). Advances in anxiety theory: A cognitive process approach. In K. Hagtvet and T. Johnsen (Eds.), *Advances in test anxiety research (Vol. 7)*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1981). The stress concept and some of its implications. In V. Hamilton & D.M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition: An information processing approach*. New York: John Wiley & Sons.
- Silva, J. M. (1982). Competitive sport environments. *Behavior Modification*, 6, 443-463.
- Silva, J. M. (1984). Personality and sport performance: Controversy and challenge. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the Training Stress Syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Silva, J. M., & Weinberg, R.S. (Eds.) (1984). *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E. & Smoll, F. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press.
- Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newel & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport - 1979*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E. (1984). Theoretical and treatment approaches to anxiety reduction. In J.M. Silva and R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E. (1985). The dynamics and prevention of stress-induced burnout in athletics. *Symposium on Sport Medicine*, 11 (1), 115-127.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R. E. (1989). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-201). New York: Hemisphere.
- Smith, R. E. (1989). Conceptual and statistical issues in research involving multidimensional anxiety scales. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 452-457.
- Smith, R. E. (1991). Psychology of the young athlete: Stress-related maladies and remedial approaches. *Pediatric Clinics of North America*.
- Smith, R. E., & Smoll, F.L. (1978). Sport and the child: Conceptual and research perspectives. In F.L. Smoll, & R.E. Smith (Eds.), *Psychological perspectives in youth sports* (pp. 3-13). Washington, DC: Hemisphere.
- Smith, R. E., Smoll, F., & Ptacek, J. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360-370.
- Smith, R. E., Smoll, F., & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Spielberger, C. D. (1989). Stress and anxiety in sports. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.) *Anxiety and sports: An international perspective* (pp. 3-17). New York: Hemisphere.
- Spielberger, C. D., Goruch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). STAI Manual for the State-Trait Anxiety Test ("Self Evaluation Questionnaire"). Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research (Vol.1)*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). Research with the State-Trait Anxiety Inventory related to sports psychology, athletic performance and motor behavior. In Apitzsch, E. (Ed.), *Anxiety in sport. Proceedings of the VI FEPSAC Congress 1983 at Magglingen, Switzerland* (pp. 150-156). Magglingen: Eidgenössische Turn-und Sportschule.

- Spielberger, C. D., & Hackfort, D. (Eds.) (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere.
- Spink, K. (1990). Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 301-311.
- Thayer, R. (1967). Measurement of activation through self-report. *Psychological Reports*, 20, 663-678.
- Vallerand, R. J. (1987). Antecedents of self-related affects in sport: Preliminary evidence on the intuitive-reflective appraisal model. *Journal of Sport Psychology*, 9, 161-182.
- Vealey, R. S. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the Sport Competition Anxiety Test and the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Anxiety Research*, 2, 243-261.
- Viana, M. F. (1989a). Competição, ansiedade e auto-confiança (I). *Revista Treino Desportivo (DGD)*, 12, 25-34.
- Viana, M. F. (1989b). Competição, ansiedade e auto-confiança (II): Implicações na preparação psicológica do jovem desportista. *Revista Treino Desportivo (DGD)*, 13, 52-61.
- Weinberg, R. (1989). Anxiety, arousal, and motor performance: Theory, research, and applications. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 95-115). New York: Hemisphere.
- Weinberg, R. S. (1978). The effects of success and failure on the patterning of neuromuscular energy. *Journal of Motor Behavior*, 10, 53-61.
- Weinberg, R. S. (1984). Mental preparation strategies. In J. M. Silva and R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. (1990). Anxiety and motor performance: Where to from here?. *Anxiety Research*, 2, 227-242.
- Williams, J., & Krane, V. (1992). Coping styles and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 134-143.
- Williams, J., & Roepke, N. (1993). Psychology of injury and injury rehabilitation. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Zaichkowsky, L., & Takenaka, K. (1993). Optimizing arousal level. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.