

# 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, 1º**  
**(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  
*José Alves e Duarte Araújo*
- 16 *P. 389*  
Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador  
*José F. Cruz e A. Rui Gomes*
- 17 *P. 411*  
A relação treinador-atleta  
*Sidónio Serpa*
- 18 *P. 425*  
Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas  
*José F. Cruz e João M. Antunes*
- 19 *P. 447*  
Os comportamentos agressivos no desporto  
*Sidónio Serpa*
- 20 *P. 453*  
Respostas psicológicas à sobrecarga de treino  
*Miguel F. Viana*
- 21 *P. 467*  
Factores psicológicos associados às lesões desportivas  
*José F. Cruz e Maria A. Dias*
- 22 *P. 481*  
Síndrome do "jet lag" e rendimento desportivo: Uma abordagem psicofisiológica  
*Carlos F. Silva e Jorge M. Silvério*
- 23 *P. 503*  
O esgotamento ("burnout") no desporto  
*Jorge M. Silvério*
- 24 *P. 521*  
Rituais e superstição no desporto  
*António P. Brito*

### III PREPARAÇÃO MENTAL E PSICOLÓGICA PARA A COMPETIÇÃO DESPORTIVA

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

# TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS DE CONTROLE DO STRESS E DA ANSIEDADE NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

**José Fernando A. Cruz**

*Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho*

## INTRODUÇÃO

A natureza, efeitos e factores de stress associados aos contextos desportivos, foi já abordada num capítulo anterior deste livro (J. Cruz, "Stress e ansiedade na competição desportiva"). De um modo geral, poder-se-á dizer que a literatura e a investigação actualmente existentes no domínio do stress e da ansiedade, em contextos desportivos, permitem evidenciar alguns aspectos mais ou menos consensuais (ver Cruz, 1994): 1) o stress e a ansiedade são experienciados por todos os indivíduos, em situações competitivas, independentemente do seu sexo, idade, nível competitivo ou modalidade; 2) 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 3) 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.

Neste sentido, a análise do estado actual do conhecimento neste domínio, evidencia um aspecto central que parece merecer o acordo unânime dos teóricos e investigadores da Psicologia do Desporto: o efeito do stress e da ansiedade no rendimento constitui um assunto altamente complexo e individualizado e a sua total compreensão exige a consideração simultânea de vários processos e factores psicológicos inter-dependentes (Cruz, 1994; no prelo).

Mas aquilo que parece ser necessário é encontrar explicações e respostas para questões, problemas ou situações reais que ocorrem em contextos competitivos (Cruz, 1994). Por exemplo:

- a) Porque é que alguns atletas são excelentes nos treinos e falham sob a pressão da competição?
- b) Porque é que alguns atletas parecem ter os seus melhores rendimentos quando percebem níveis máximos de pressão, enquanto noutros parece ocorrer exactamente o oposto?
- c) Porque é que alguns atletas atingem rendimentos particularmente bons em jogos ou competições de maior dificuldade (ex: jogos “fora de casa”, provas de alto nível nacional ou internacional; jogos em ambientes “escaldantes”)?
- d) Porque é que alguns atletas começam “mal” uma prova ou competição, mas conseguem “torner” as dificuldades, acabando ou terminando a mesma, com altos ou elevados níveis de rendimento? E porque é que outros, não conseguem fazer o mesmo?
- e) Porque é que alguns dos melhores atletas do mundo, em diferentes modalidades, atingem rendimentos máximos durante a competição, apesar de antes da mesma evidenciarem sinais mais ou menos claros de elevada activação, excitação e/ou aparente descontrolo emocional?
- f) Porque é que alguns atletas, dotados das melhores capacidades físicas e técnicas, abandonam, muitas vezes de forma inesperada, a competição desportiva?
- g) Porque é que atletas ou equipas perdem competições ou jogos, apesar de ser evidente que do ponto de vista técnico, tático e físico, real e objectivamente, eles são superiores aos seus adversários?
- h) Porque é que alguns atletas “engatam” logo no início de uma competição ou jogo da máxima importância, para atingirem, de forma surpreendente ou algo inesperada, rendimentos máximos ou “records” nunca antes conseguidos?
- i) Porque é que às vezes, muitos dos melhores atletas, dotados das melhores competências e capacidades, falham em momentos decisivos e cruciais, apesar de serem reconhecidos como “especialistas” em resolver as situações mais difíceis e de maior pressão? E porque é que outros atletas apreciam particularmente e sobretudo deste tipo de situações?
- j) Qual o efeito real, nos níveis de ansiedade e no rendimento, de determinados estratégias e sistemas táticos de desportos colectivos (ex: futebol, andebol, basquetebol), intencionalmente destinados a pressionar, “perturbar” e, conseqüentemente, “obrigar” os adversários a cometer erros (ex: “pressings” individuais ou colectivos)? E porque é que esse tipo de situação afecta de forma particularmente negativa o rendimento de alguns atletas, enquanto outros se sentem bem e “gostam” de estar nessa situação?
- k) Porque é que determinados rituais e estratégias de intervenção, consideradas pelos “académicos” como não científicas ou, pelo menos, de eficácia científica não comprovada, parecem resultar na prática com alguns atletas, pelo menos ao nível psicológico (ex: determinados rituais e práticas supersticiosas)?
- l) Porque é que algumas marcas ou “records” permanecem inatingíveis durante vários anos e, subitamente, depois de “batidos” por um atleta, são sucessivamente e, num curto espaço de tempo, atingidos e melhorados, por esse mesmo e por outros atletas?

- m) O que fazer (e como) para controlar e gerir os elevados níveis de stress, ansiedade e pressão psicológica, associados à competição desportiva?

É para este tipo de questões práticas que os teóricos e investigadores neste domínio devem procurar encontrar respostas (Cruz, 1994). No fundo, são as respostas a estas questões e situações (e a muitas outras similares) que interessam de facto aos diversos agentes desportivos (treinadores, atletas, árbitros, etc.). Seguidamente, abordaremos diferentes técnicas, estratégias e programas de intervenção psicológica, que têm vindo a ser sugeridos para o controlo do stress e da ansiedade na competição desportiva.

## **TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS DE CONTROLE DO STRESS E DA ANSIEDADE**

Uma “tecnologia” prometedora para o controlo do stress e da ansiedade é já evidente. Tal “tecnologia” inclui não só técnicas como o “biofeedback”, a dessensibilização sistemática, o treino de relaxamento e a modelagem, mas também outras técnicas de natureza mais cognitiva, para ajudar os atletas a alterarem cognições e pensamentos desajustados ou inadequados. É o caso, por exemplo, da reestruturação cognitiva, da paragem do pensamento ou do treino de auto-instrução (ver Lehrer & Woolfolk, 1993). Apresenta-se, de seguida, uma breve descrição de tais técnicas e estratégias (ver Cruz, 1987, 1994; Gonçalves, 1990, 1993; Gould & Udry, 1993; Weinberg & Gould, 1995; Viana, 1989).

### **Treino de “biofeedback”**

O recurso a técnicas de “biofeedback” tem sido usado algumas vezes, isolada ou conjuntamente com outros procedimentos, para ajudar os atletas a tornarem-se mais conscientes e sensíveis aos seus estados internos de tensão e activação. O “biofeedback” centra-se essencialmente nos processos emocionais da ansiedade. Trata-se de um procedimento onde os dados individuais relativos à actividade fisiológica são recolhidos, processados e dados a conhecer ao indivíduo, por forma a que este possa modificar essa actividade. O “biofeedback” dá ao indivíduo a oportunidade de exercer algum controlo consciente sobre a actividade do seu sistema nervoso e de modificar conscientemente os seus processos fisiológicos. Existem várias modalidades de “biofeedback” disponíveis para o tratamento e controlo da ansiedade: electromiográfico, temperatura, electroencefalográfico, cardiovascular e electrodermal, entre outros (ver Lehrer & Woolfolk, 1993). De um modo geral o “biofeedback” implica o recurso a instrumentos mais ou menos evoluídos, do ponto de vista tecnológico, que detectam e amplificam processos e reacções fisiológicas que nós geralmente não conhecemos. Tais instrumentos de controlo permitem dar “feedback” auditivo e/ou visual de reacções fisiológicas como a frequência cardíaca, a temperatura da pele, a actividade muscular, etc. Meichenbaum (1985) sugeriu que a eficácia do “biofeedback” é medida, não propriamente pelas reduções nas actividades corporais, mas sim pelas mudanças que tais reduções provocam no modo como os indivíduos avaliam e lidam com os acontecimentos geradores de stress.

Apesar do seu desenvolvimento recente, existem já estudos que sugerem resultados positivos no tratamento da ansiedade competitiva, sobretudo quando utilizado em com-

binacção com outras técnicas (Cruz, 1994). Gould e Udry (1993) salientaram recentemente a necessidade de ser fornecido "feedback" de múltiplos sistemas fisiológicos (ex: temperatura da pele, pulsação, frequência cardíaca e actividade muscular) e não apenas de um sistema (ex: frequência cardíaca). Tal deve ser feito devido ao conhecido e demonstrado fenómeno da estereotipia da resposta individual, que tem a ver com o facto de as pessoas diferirem nos sistemas e processos fisiológicos onde se manifesta o stress ou a ansiedade. Se nalguns indivíduos o stress se manifesta essencialmente através de aumentos na tensão muscular, outros indivíduos podem manifestar o seu stress basicamente através de aumentos da frequência cardíaca.

### Treino de relaxamento

Os tratamentos baseados no treino de relaxamento visam essencialmente a modificação directa das reacções emocionais nas situações competitivas. Aqui, a redução da ansiedade é promovida ensinando o atleta a reduzir a tensão muscular, através de um treino onde se procede à tensão e relaxamento sistemáticos de vários grupos musculares. O relaxamento está associado não só a um menor consumo de oxigénio, a uma menor frequência cardíaca e a menores taxas de respiração e actividade muscular, mas também a aumentos na resistência da pele e à produção de ondas cerebrais "alfa" (Gould & Udry, 1993).

De entre as inúmeras técnicas de relaxamento, duas têm sido mais frequentemente assinaladas para o controle do stress e da ansiedade: a técnica do relaxamento muscular progressivo de Edmund Jacobson e o treino autogénico de J. Schultz.

No **treino de relaxamento muscular progressivo** o atleta exerce tensão e relaxa de uma forma sistemática os principais grupos musculares do corpo (começando nas mãos e dedos e continuando progressivamente de um grupo para outro, até todos os músculos do seu corpo estarem totalmente relaxados). O objectivo dos ciclos tensão-relaxamento é levar o atleta a aprender e a tomar consciência da diferença que existe entre tensão e relaxamento. Para tal, ele tem que contrair ao máximo determinados músculos e grupos musculares e tentar depois relaxar completamente esses mesmos grupos, concentrando-se nas sensações corporais opostas, ao mesmo tempo que dirige a sua atenção para imagens mentais agradáveis (para Protocolos detalhados do treino de relaxamento muscular progressivo consultar Gonçalves, 1990; Weinberg e Gould, 1995). Os dois pressupostos básicos do relaxamento progressivo são os seguintes: a) É impossível estar simultaneamente tenso e relaxado (relaxamento e tensão são mutuamente exclusivos); e b) O relaxamento e a diminuição da tensão muscular geram, por sua vez, baixos níveis de tensão mental e psicológica.

Embora as primeiras sessões do treino de relaxamento demorem cerca de 30 minutos, ao fim de algumas sessões de treino o atleta deverá estar capaz de relaxar em cerca de 5 minutos. O objectivo último do treino é fazer com que o atleta seja capaz de recorrer a uma palavra-chave (ex: "Relaxa") para atingir um estado de relaxamento em poucos segundos. Isso fará com que esta técnica se revele de extrema utilidade para ser utilizada em momentos críticos da competição (ex: durante os "descontos de tempo", antes de executar uma grande penalidade ou lance livre, antes do serviço no ténis, etc.).

Actualmente existem já várias versões abreviadas do treino de relaxamento muscular progressivo. Do mesmo modo, existem também muitas outras técnicas de relaxamento, utilizadas com alguma frequência em contextos desportivos (ex: controle da respiração, meditação transcendental, yoga, etc.) (ver Lehrer & Woolfolk, 1993).

No que se refere ao **treino autogénico**, trata-se de uma técnica auto-hipnótica, que inclui uma série de exercícios com o objectivo de gerar essencialmente duas sensações físicas e corporais: peso e calor. O objectivo do treino autogénico é permitir a auto-regulação em ambas as direcções (relaxamento profundo ou aumento da actividade fisiológica) através da auto-hipnose ou "concentração passiva". Aqui, em vez de tentar dirigir ou gerar intencionalmente a mudança ou de se concentrar em estímulos ambientais, o atleta concentra-se nas suas sensações corporais e internas de uma forma passiva, sem forçar e deixando que as sensações ocorram. Este pressuposto torna assim o treino autogénico diferente do relaxamento muscular progressivo, onde os indivíduos procuram activamente tentar adquirir o controle sobre as funções e processos fisiológicos.

Os aspectos centrais do treino autogénico são seis fórmulas relativas a sensações corporais específicas, que o indivíduo repete sub-vocalmente, ao mesmo tempo que desenvolve imagens vivas e pessoalmente significativas para acompanhar essas fórmulas. Cada fórmula tem como alvo uma função corporal específica. Nesse sentido, no treino autogénico segue-se uma sequência hierarquizada de exercícios: a) experiência de peso nas extremidades (relaxamento muscular); b) experiência de calor nas extremidades (dilatação vascular); c) regulação da actividade cardíaca; d) regulação da respiração; e) regulação dos órgãos viscerais (calor no estômago); f) regulação da cabeça (frescura na testa). Expressões como "As minhas mãos e pernas estão pesadas", "As minhas mãos e pernas estão muito quentes e relaxadas", "O meu coração está a bater regular e calmamente", "A minha respiração é calma, lenta e relaxada" ou ainda "A minha testa está fresca", são exemplos típicos de fórmulas ou estímulos verbais utilizados na sequência de exercícios do treino autogénico.

Refira-se no entanto que o treino autogénico é menos utilizado em contextos desportivos, comparativamente a outras técnicas, devido ao elevado tempo que demora para um completo domínio da técnica (cerca de 6 a 8 meses, com prática regular e diária de 10 a 40 minutos).

Em suma, três aspectos parecem ser comuns nas inúmeras e diferentes técnicas de relaxamento muscular (Lehrer & Woolfolk, 1993):

- a) introdução efectuada com um racional de auto-controle, onde os atletas são informados que o objectivo do treino é ensinar-lhes meios de lidarem eficazmente com a sua ansiedade;
- b) treino na indução do relaxamento, normalmente mediante exercícios de relaxamento muscular progressivo, que podem ou não incluir exercícios suplementares (ex: exercícios de respiração, exercícios musculares especiais, exercícios imagéticos, exercícios autogénicos, etc.); e
- c) treino na aplicação do relaxamento em contextos e situações exteriores geradoras de stress.

### **Dessensibilização sistemática**

Trata-se de uma técnica que inclui, também, quer o treino de relaxamento, quer a prática guiada. Constitui sem dúvida, o tratamento mais investigado e utilizado no domínio da ansiedade, particularmente durante a década de 70 e 80. A dessensibilização sistemática incorpora o treino de relaxamento e a visualização de situações ou acontecimentos gerado-

res de ansiedade, apresentados por ordem hierárquica e de intensidade crescente, ao mesmo tempo que o indivíduo permanece num estado de relaxamento. Embora vise essencialmente a redução da componente emocional da ansiedade, a dessensibilização implica também processos cognitivos que orientam o indivíduo para prestar atenção e praticar “pistas” de relaxamento, enquanto imagina que se encontra em situações geradoras de stress ou ansiedade.

A dessensibilização sistemática é particularmente aconselhada quando um atleta desenvolve um medo forte e extremamente debilitativo e prejudicial para o seu rendimento (algo mais do que um nível de ansiedade acima do usual). É o caso do atleta que desenvolve um medo intenso de jogar em determinados locais, ou em determinados tipos de competições ou, simplesmente, quando os seus pais e familiares estão a assistir ao jogo ou ainda, o caso do atleta que evidencia um medo exagerado de entrar em “jogadas de contacto ou choque” após recuperação de uma grave lesão.

Iniciando-se com a aprendizagem da técnica do relaxamento muscular, a dessensibilização sistemática prossegue com a formulação de uma hierarquia de cerca de uma dezenas de situações geradoras de ansiedade (ordenadas por ordem crescente da intensidade ou níveis de ansiedade que geram). Segue-se a etapa da imaginação mental de cada uma das situações ansiogénicas. Durante alguns segundos o atleta começa a imaginar a primeira situação ou cena da hierarquia (a menos ansiogénica) e, assinala (levantando a mão), quando e se sente alguma tensão. Nessa altura, recorrendo aos procedimentos do relaxamento muscular, o atleta deverá tentar relaxar-se, enquanto imagina a situação. A imaginação da cena seguinte na hierarquia só ocorrerá quando o atleta for capaz de imaginar a situação anterior sem evidenciar qualquer reacção de ansiedade.

Uma possível hierarquia de situações ansiogénicas para um atleta profissional de futebol, internacional, que acabou de recuperar de uma grave lesão numa perna, mas que continua a ter medo e a experienciar elevados níveis de ansiedade, poderia incluir as seguintes situações (por ordem crescente da intensidade de ansiedade que é experienciada):

- 1) Correr lentamente ao longo do campo, antes de um treino;
- 2) Correr veloz e rapidamente, antes de um treino;
- 3) Correr velozmente e com bruscas e rápidas mudanças de direcção, antes de um treino;
- 4) Utilizar a perna lesionada para desarmar um “adversário” durante um treino;
- 5) Fazer, durante um treino, uma acção ou movimento semelhante ao que fez quando se lesionou;
- 6) Fazer o aquecimento no primeiro jogo de competição, para que foi convocado depois da lesão;
- 7) Entrar em campo no primeiro jogo de competição, após a lesão que sofreu;
- 8) Correr velozmente, com mudanças bruscas de direcção e dando o seu máximo de esforço, durante o primeiro jogo competitivo após a lesão;
- 9) Utilizar, no primeiro jogo pós-lesão, a perna que tinha sofrido a lesão para desarmar um adversário; e
- 10) Executar, durante o primeiro jogo pós-lesão, uma acção ou movimento idêntico ao que executou quando sofreu a lesão.

Assim, na dessensibilização sistemática, o atleta vai ficando, a pouco e pouco, dessensibilizado para cada uma das situações da hierarquia de ansiedade, até ser capaz, finalmente, de lidar eficazmente com a situação mais ansiogénica de todas (a última da hierarquia).

## Modelagem

Os procedimentos de modelagem têm sido amplamente utilizados para ensinarem os indivíduos a desenvolverem competências eficazes para lidarem com uma vasta gama de problemas comportamentais (Bandura, 1977). As intervenções de modelagem no domínio da ansiedade competitiva pressupõem que os atletas mais ansiosos prestam particular atenção a “pistas” irrelevantes para as tarefas que impliquem a avaliação do seu rendimento (ex: prestar mais atenção à “pressão” do público, do que ao que está a fazer). A modelagem procura tornar mais saliente a relevância da tarefa, de forma a promover a capacidade do atleta para atender à informação útil durante situações geradoras de stress.

Vários autores recorreram à modelagem como estratégia de tratamento da ansiedade competitiva, usando “videotapes” de modelos que fracassam inicialmente numa tarefa ou competição desportiva e acabam por vir a ser bem sucedidos, depois de dominarem técnicas de controlo da ansiedade. Para além de ajudar os atletas mais ansiosos a identificarem as suas cognições auto-derrotistas e os seus comportamentos ineficazes, a modelagem constitui uma excelente abordagem para o ensino de competências de confronto com o stress e a ansiedade competitiva.

Existem várias técnicas baseadas na modelagem e adequadas ao treino do controlo da ansiedade competitiva: a) técnicas de dessensibilização vicariante, onde os atletas observam a dessensibilização de um colega-modelo; b) observação de modelos que exemplificam, através de “role-playing”, técnicas “relaxantes” de “performance” desportiva; c) observação da dessensibilização de um modelo, em filme ou “videotapes” d) auto-modelagem (observação e gravações dos próprios comportamentos); e) utilização de “argumentos” ou “histórias”, complementadas com o encorajamento aos atletas para imaginarem e representarem “cenas” apropriadas. Vários estudos têm demonstrado a eficácia destas técnicas na redução e controlo da ansiedade, quer individualmente, quer em grupo (ver Cruz, 1987).

## Técnicas e estratégias cognitivo-comportamentais

Uma “onda cognitivista”, no domínio da Psicologia, estendeu-se também, naturalmente, às intervenções no domínio do stress e da ansiedade. Nesse sentido, vários tipos de intervenções têm sido implementados, isolada ou conjuntamente com outros procedimentos. De um modo geral, tais intervenções pressupõem o papel mediador dos processos cognitivos na activação emocional e visam treinar os indivíduos para gerarem cognições que facilitem comportamentos adaptados e construtivos.

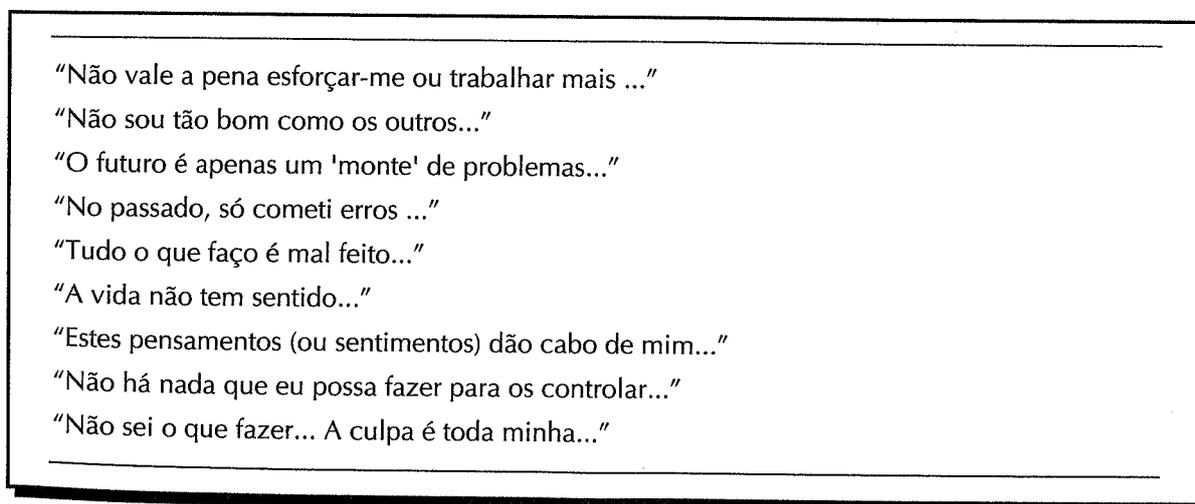
Deste modo, estes procedimentos, focalizados cognitivamente, visam directamente a modificação dos processos de percepção e avaliação cognitiva, procurando ajudar os indivíduos ansiosos a “verem” ou interpretar as situações de avaliação do rendimento como menos ameaçadoras.

É o caso do **treino auto-instrucional**, desenvolvido inicialmente por Meichenbaum (1977). Os métodos auto-instrucionais implicam o desenvolvimento e uso de auto-afirma-

ções adequadas tendo em vista a organização e orientação do comportamento. O treino auto-instrucional visa promover uma atitude de resolução de problemas e gerar estratégias cognitivas que os indivíduos possam usar nas diferentes fases do seu confronto com o stress: enquanto se preparam para o agente de stress, quando se confrontam e lidam com o acontecimento gerador de stress, quando se sentem dominados ou aflitos com o stress e quando reflectem acerca dos esforços que desenvolveram para lidar com o stress.

O treino auto-instrucional inicia-se com a avaliação da realidade da situação e a identificação dos padrões habituais de auto-afirmações, imagens e sentimentos que ocorrem ao longo do processo de stress. Após a análise do impacto e interferência das cognições e imagens negativas na reacção e confronto com o stress, procede-se à mudança de tais padrões, através do desenvolvimento e formulação de auto-afirmações alternativas, com vista não só à produção de respostas de confronto mais adaptadas, mas também à auto-instrução orientada para a tarefa e para a resolução de problemas. Procura-se deste modo ajudar os indivíduos a desenvolverem estratégias de confronto com o stress e a ansiedade associada à competição desportiva.

Uma outra técnica, a **reestruturação cognitiva**, baseia-se no princípio de que os padrões inadequados e desajustados de pensamento acerca das situações ou acontecimentos, originam respostas emocionais e comportamentais inapropriadas. Assim a reestruturação cognitiva visa, basicamente, fazer com que os indivíduos tomem consciência do papel desempenhado pelas cognições e emoções no desenvolvimento e manutenção do stress. Meichenbaum (1985) resumiu as técnicas centrais da terapia cognitiva, nomeadamente no que se refere à intervenção para problemas relacionados com o stress: a) identificação dos pensamentos e sentimentos experienciados e das interpretações dadas aos acontecimentos; b) obtenção conjunta de evidência empírica que confirme ou refute tais interpretações. A título exemplificativo, a "caça aos pensamentos" é a primeira tarefa da terapia e é usada por Meichenbaum (1985) para descrever o processo de ajudar os indivíduos com stress a tomarem consciência de alguns pensamentos automáticos e sentimentos que os acompanham, quando experienciam stress, bem como a reconhecerem o carácter inferencial e não factual dos seus pensamentos e conclusões, assim como o carácter falível e distorcido do modo como processam a informação (ver Figura 1).



**Figura 1 – Exemplos de pensamentos negativos, automáticos e geradores de stress**  
(Adaptado de Meichenbaum, 1985)

Para além de ajudar os indivíduos a reconhecerem a ocorrência e impacto dos seus pensamentos e emoções, na reestruturação cognitiva procura-se fazer com que tais pensamentos se tornem hipóteses sujeitas ao teste da realidade objectiva, mais do que leis ou verdades absolutas, por forma a desenvolverem um estilo cognitivo onde as certezas se transformam em possibilidades. Deste modo, o indivíduo é encorajado a avaliar logicamente a validade dos seus pensamentos, ideias e crenças através do desafio, do teste da realidade, da procura de evidência que as apoie ou refute e da realização de experiências pessoais.

Com efeito, como referiu Beck (1984), os indivíduos predispostos ao "stress" têm tendência a fazer julgamentos radicais, absolutos, categóricos e globais. Para além de tenderem a personalizar os acontecimentos, eles envolvem-se frequentemente em várias formas de distorções cognitivas, que podem ocorrer de forma automática e inconsciente. Beck (1976, 1984) ao salientar o impacto das distorções cognitivas, referiu a importância dos **erros cognitivos** e enumerou certos tipos de erros mais comuns no pensamento de algumas pessoas:

1) Abstracção selectiva: focalização ou importância exagerada a detalhes específicos e fora do contexto, esquecendo e ignorado o significado da situação total e as suas características os aspectos mais importantes. E o caso, por exemplo, do atleta que durante um jogo pode, de forma selectiva, dar mais atenção ao árbitro e aos seus erros, enquanto ignora as excelentes jogadas dos seus colegas de equipa. Deste modo, ele está mais predisposto para atender a factores específicos da situação, que tenham a ver com a sua sensibilidade (ex: detestar o árbitro em questão), enquanto permanece relativamente alheio a outros estímulos da situação.

2) Inferência arbitrária: diz respeito a conclusões formuladas com base em informações inadequadas ou impróprias, ou sem ter dados e evidência prática que as fundamentam. Por exemplo, um atleta excessivamente ansioso, muitas vezes interpreta indiscriminadamente em termos de perigo pessoal, as suas percepções de determinados acontecimentos que ocorrem na competição (ex: concluir que um determinado árbitro não gosta dele e o persegue, só pelo simples facto de o ter punido com expulsão, após ter cometido uma falta grave sobre um adversário, no primeiro jogo do campeonato).

3) Generalizações excessivas: refere-se à tendência para formular conclusões gerais ou efectuar julgamentos e predicções, a partir de incidentes ou situações isoladas e específicas. É o caso do atleta que diz, para si próprio, qualquer coisa como "Não presto... Não sou capaz de fazer um bom jogo..." ou então "Só faço asneiras... O melhor é desistir...", pelo simples facto de ter sido criticado pela imprensa, por um mau rendimento, num determinado jogo.

4) Pensamento polarizado: trata-se da inclusão da informação existente em uma de duas categorias dicotómicas ou antagónicas (ex: bom ou mau, tudo ou nada, sucesso ou insucesso, vitória ou derrota). É o caso, por exemplo, do atleta inseguro que conceptualiza a sua eficácia na competição em termos de sucesso ou fracasso absoluto, não sendo capaz de admitir níveis médios ou moderados de rendimento como objectivos viáveis e realistas.

5) Magnificação e exagero: trata-se de uma outra manifestação da tendência para fazer julgamentos extremos e refere-se a erros grosseiros de avaliação, mediante a atribuição de importância exagerada às consequências mais negativas e desagradáveis que pode ter determinada situação. É o caso do atleta mais predisposto para a ansiedade, que pode desistir da sua preparação física e técnica, só de pensar na possibilidade de poder fracassar e falhar rotundamente na situação competitiva real.

6) Assumir excessiva responsabilidade: relaciona-se com a tendência para atribuir sistematicamente os acontecimentos negativos, a supostas deficiências ou limitações pessoais. É o caso do jovem atleta que se culpa a si próprio pelos fracassos e insucessos da sua equipa, embora os colegas e os próprios treinadores o “absolvam” de tal responsabilidade.

7) Atitudes disfuncionais acerca do prazer versus dor: reflecte as crenças partilhadas por algumas pessoas relativamente aos pré-requisitos para o verdadeiro sucesso ou felicidade. Essas crenças, dominadas por regras prazer-dor, podem levar à formulação de objectivos irrealistas. É por exemplo, o caso de atletas que partilham e acreditam “cegamente” em ideias como: “É maravilhoso ser um atleta popular e famoso; é terrível ser um atleta mediano e que passa despercebido”; “Se cometer um erro ou falhar, isso significa que sou um incapaz”; “O meu valor como atleta depende do que a imprensa e os adeptos pensam de mim”.

8) “Tirania dos “deves...””: representam também expectativas elevadas, mas irrealistas, para o comportamento humano. É o caso de alguns “deves...” que são partilhados por certos atletas, particularmente por aqueles que se encontram no início da sua carreira desportiva: “Eu devo saber e ser capaz de resolver com eficácia todas as situações com que me confrontar no jogo”; “Eu nunca devo ser magoado, pelos outros”; “Tenho que permanecer sempre calmo e sereno durante todo o jogo”; “Eu nunca posso estar cansado ou fatigado, e por isso nunca devo ter mau rendimento nos jogos”; “Os árbitros têm que ser sempre justos e nunca podem cometer erros”.

Nesse sentido, Beck (1976) identificou seis técnicas para mudar as cognições negativas das pessoas:

1) Distanciamento e teste de hipóteses: refere-se ao processo de levar a pessoa a reavaliar de forma racional as crenças e julgamentos que partilha e atestar até que ponto as crenças explícitas são adequadas, ou existem dados concretos que as comprovem ou suportem.

2) Descentração: trata-se de alterar a “pessoalização” dos acontecimentos, levando as pessoas a libertarem-se da crença de que elas são ou constituem o centro de todos os acontecimentos.

3) Mudança da atribuição da responsabilidade: refere-se ao processo de encontrar, de forma lógica e racional, os diferentes factores que contribuem para as experiências ou acontecimentos negativos. Trata-se de técnicas de reattribution das causas, úteis para aquelas pessoas que se envolvem em processos de auto-culpabilização irrealista, atribuindo às suas deficiências pessoais aquilo que de mal lhes acontece.

4) Descatastrofização: recorrendo a técnicas do tipo “O que aconteceria se...”, procura-se que os indivíduos predispostos à catastrofização (previsão das piores consequências possíveis) aumentem a quantidade e qualidade da informação em que se baseiam e alarguem a perspectiva temporal que utilizam de forma sistemática.

5) Adquirir e praticar respostas racionais para os pensamentos disfuncionais: refere-se ao processo de produzir pensamentos mais adaptados e racionais durante situações geradoras de ansiedade, desespero ou auto-críticas, depois do indivíduo ter aprendido a reconhecer e identificar os seus pensamentos e ideias desajustadas.

6) Identificar e modificar pressupostos e princípios disfuncionais e desajustados: consiste em levar o indivíduo a detectar padrões cognitivos desajustados e a envolver-se, de forma repetida, em experiências comportamentais e respostas racionais, de modo a facilitar a reestruturação do seu sistema de crenças e princípios.

Finalmente, a técnica da **Reestruturação Racional Sistemática** (RRS), desenvolvida inicialmente por Goldfried, Decentececo & Weinberg (1974), tem por base a Terapia Racional Emotiva e apresenta-se como uma técnica sistemática, de auto-controle, para o controle do stress e redução da ansiedade.

Desenvolvida por Ellis (1962, 1977, 1980), a terapia racional-emotiva (TRE) é uma abordagem comportamental-cognitiva cujo objectivo consiste em ajudar as pessoas a aprenderem como resolver os seus problemas e como viver a vida de forma mais eficaz. De acordo com esta perspectiva, os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos são mutuamente interdependentes. No entanto, são as nossas estruturas e processos cognitivos que determinam em grande parte os nossos sentimentos e comportamentos. Por outras palavras, a TRE baseia-se na hipótese de que não são os factos ou acontecimentos, por si só, que causam as perturbações emocionais, mas o modo como as pessoas vêem tais factos ou acontecimentos. As reacções emocionais e afectivas são assim conceptualizadas como consequência dos pensamentos, interpretações e avaliações, e as disfunções emocionais são em grande parte devidas a padrões cognitivos errados ou irracionais (crenças, atitudes, valores, filosofias de vida).

A influência nefasta de algumas ideias e crenças no comportamento e nas emoções parece ser evidente. Apesar de muitas vezes serem implícitas, tais crenças resultam frequentemente de conclusões formuladas pelas pessoas com base em dados ou evidências limitadas e do uso de tais conclusões como regras inquestionáveis e orientadoras do comportamento posterior. Tais regras (sejam elas racionais ou irracionais) acabam por fixar-se firmemente e por se tornarem parte integrante da perspectiva fenomenológica das pessoas, constituindo assim uma base para as auto-avaliações, para as exigências colocadas nas outras pessoas e para as interpretações que fazem do comportamento dos outros (Bernard, 1984).

A teoria "ABC dos distúrbios emocionais", desenvolvida por Ellis (1971, 1977), descreve o modo como as pessoas ficam perturbadas. A TRE começa por determinada consequência emocional ou comportamental (C- "*Consequence*") e procura proceder à identificação do acontecimento activador (A- "*Activating event*") que parece ter provocado tal consequência (C). No entanto, de acordo com esta perspectiva, são as crenças individuais, os pensamentos e avaliações das pessoas (B- "*Beliefs*"), acerca do que aconteceu (A), que determinam as consequências (C). No entanto, dois outros símbolos viriam a ser acrescentados a este sistema alfabético e simbólico. Um deles, (D- "*Disputation*") refere-se à disputa ou desafio cognitivo. Trata-se do método científico (e de mudança) de desafiar e pôr em causa hipóteses "frágeis" ou insustentáveis e princípios imperativos e absolutistas, que as pessoas defendem e partilham acerca de si próprias, dos outros ou do mundo. O desafio de tais pressupostos e crenças leva as pessoas a reformularem-nas e a elaborarem e acreditarem em princípios e crenças mais válidas, realistas e racionais. Produz-se assim um novo efeito cognitivo, emocional e comportamental, (E- "*Effect*"), que vai acabar por conduzir as pessoas à melhoria e mudança da situação (A).

Nesse sentido, e tendo subjacente o modelo da Terapia Racional Emotiva, a RRS envolve o treino do indivíduo nos seguintes aspectos: a) controle e registo da experiência subjectiva de ansiedade; b) identificação de auto-afirmações de carácter negativo; c) aprendizagem de auto-instruções tendo em vista o uso de auto-afirmações mais positivas e realistas;

e d) prática “ao vivo” de tais auto-afirmações para redução da ansiedade. A RRS implica assim quatro fases distintas (Goldfried 1979; Goldfried & Goldfried, 1980).

Numa primeira fase, o indivíduo-cliente é ajudado a reconhecer o papel mediador das auto-afirmações na activação emocional. Ele é ajudado a conhecer que muitas das suas expectativas, crenças, pressupostos, pensamentos e percepções, ocorrem de forma mais ou menos automática, sem que ele tenha consciência disso, e influenciam directamente as suas reacções emocionais.

Posteriormente, após o reconhecimento deste pressuposto geral, o indivíduo é ajudado a reconhecer a natureza irracional, irrealista ou auto-derrotista de algumas ideias e crenças que partilha (p.ex: a ideia de que para não ser um fracassado, deve ou tem que ser perfeito em tudo aquilo que faz; a ideia de que tem que demonstrar a suas capacidades sem cometer erros).

Na terceira fase, procura-se ajudá-lo a compreender o papel das auto-afirmações irrealistas nas suas próprias emoções desajustadas. O indivíduo aprende a analisar as situações geradoras de ansiedade de forma a tomar consciência do carácter irracional de tais expectativas e ideias e do seu impacto na ansiedade. Simultaneamente, é ajudado a substituir as ideias e auto-afirmações irrealistas, por auto-afirmações que previnam ou reduzam a ansiedade. A última fase, implica a utilização do pensamento racional para modificar as auto-afirmações geradoras de ansiedade e para reduzir a ansiedade. Nesse sentido, procura-se que o indivíduo utilize as suas competências cognitivas para analisar e avaliar racionalmente as situações. Ele é ajudado a praticar novas formas de pensar e a aplicá-las nas diferentes situações do quotidiano. Uma das formas de praticar a reavaliação racional recorre à apresentação imaginada de uma hierarquia de cenas ou situações geradoras de ansiedade crescente. O indivíduo imagina a situação e, pensando nela em voz alta, tenta lidar com ela, até que se reduza a ansiedade. Para além do recurso à prática imagética, é também encorajada a utilização desta técnica em situações, ao vivo, geradoras de ansiedade.

A investigação já efectuada tem vindo a evidenciar a eficácia clínica da RRS na redução e confronto com a ansiedade. Bernard (1985) sugeriu uma abordagem racional-emotiva ao stress competitivo experienciado por atletas de futebol australiano, junto dos quais identificou uma série de mitos e crenças irracionais, impondo exigências absolutistas e dogmáticas (do tipo “eu tenho que ...” ou “eu sou obrigado a ...”), que provocam uma excessiva activação emocional e perturbam o rendimento desportivo. A natureza auto-derrotista e o carácter profundamente negativo do modo de pensar de alguns atletas, acaba por levá-los a formular ideias distorcidas acerca deles próprios e daquilo que os rodeia. Nesse sentido, o programa de preparação e treino mental para atletas profissionais, baseado na teoria racional-emotiva e desenvolvido por Bernard (1985), tem como objectivo levar os atletas a substituírem as suas crenças e pensamentos absolutistas e irrealistas e a recorrerem a outras estratégias para o controle do stress em situações competitivas (ex: relaxamento, pensamento positivo, concentração). A Figura 2 exemplifica algumas crenças e pensamentos irracionais ou desajustados, frequentemente partilhados por muitos atletas.

“Eu tenho que ser um jogador perfeito e nunca devo cometer erros”

“Eu tenho que ter soluções para todos os problemas que apareçam nos jogos”

“O meu passado como jogador torna impossível qualquer mudança”

“Os jogadores de alto nível já nascem a saber jogar”

“Os árbitros que erram ou apitam injustamente não têm valor e merecem ser castigados severamente”

“Um árbitro tem que ser sempre justo e imparcial durante todo o jogo”

“Eu tenho que evitar todas as situações ou tarefas desagradáveis que possam surgir na competição desportiva”

“Para ser um jogador eficaz eu tenho que me controlar totalmente a todo o momento e em todas as situações”

“É terrível quando as coisas não me correm como eu quero ou como me exigem”

“Eu tenho que ter o apoio e a aprovação constante do meu treinador, dos meus colegas e dos adeptos”

“O bom treinador é aquele que encontra sempre a solução perfeita para todos os problemas que aparecem nos jogos”

**Figura 2 – Exemplos de pensamentos e crenças irracionais ou desajustadas nos atletas**

## **PROGRAMAS DE TREINO PSICOLÓGICO PARA O CONTROLE DO STRESS E DA ANSIEDADE**

Paralelamente, vários programas de intervenção psicológica, de natureza multifacetada e multimodal, especificamente voltados para o ensino e treino do controlo do stress e da ansiedade têm vindo a ser implementados junto de atletas de diferentes desportos e níveis competitivos. É o caso, entre outros, do programa de Treino de Inoculação do Stress, desenvolvido por D. Meichenbaum (1977, 1985) ou do Treino de Controlo Cognitivo e Afectivo do Stress, desenvolvido por R. Smith (1980, 1984, 1989), que vão para além de uma mera intervenção do tipo remediativo e, pelo contrário, assumem um cariz muito mais preventivo.

Como afirmava Meichenbaum (1985, p. 55), o objectivo deste tipo de programas “não é remover totalmente o stress, mas usar o stress construtivamente, vê-lo como um desafio, uma oportunidade, um problema a ser resolvido”. Mais do que eliminar o stress, pretende-se que o indivíduo aprenda a responder, de forma adaptativa quando se confronta com situações geradoras de “stress e a ser resistente e persistente face ao insucesso ou ao fracasso”. O objectivo de qualquer programa de treino do controlo do stress não é encorajar os participantes a eliminarem o stress. Como referiu Selye (1976), a vida seria aborrecida sem o desafio das situações de stress. Pelo contrário, o objectivo do treino psicológico consiste em educar os indivíduos acerca da natureza e impacto do stress e assegurar que eles possuam uma variedade de competências, intra e interpessoais, para utilizarem construtiva-

mente o stress e a ansiedade. Vários estudos têm vindo a sugerir não só a utilidade, mas também a eficácia da aplicação destes programas de controle e confronto com o stress e a ansiedade em contextos desportivos (ver Cruz, 1994).

### **Treino de Inoculação do Stress**

O Treino de Inoculação do Stress (TIS) é um programa desenvolvido por Meichenbaum (1977, 1985; Meichenbaum & Varemko, 1983), de natureza multifacetada, combinando vários elementos e procedimentos de intervenção psicológica, com o objectivo de construir no indivíduo “anti-corpos psicológicos” para o confronto com o stress. O TIS tem por base a perspectiva transaccional do stress e do confronto (“coping”) desenvolvida por Lazarus e Folkman (1984). Basicamente, o TIS partilha alguma analogia com as noções médicas de inoculação e imunização contra as doenças biológicas. Com efeito, o TIS visa “imunizar” e construir “anti-corpos psicológicos” ou competências de confronto face às situações de stress, com o objectivo de promover nos indivíduos um sentido de eficácia e competência pessoal (através de experiências de sucesso no confronto com níveis controláveis de stress) e defesas (competências e expectativas positivas) que os ajudem a lidar eficazmente com as mais diversas situações geradoras de stress (Meichenbaum, 1985). Por outras palavras, um dos objectivos do TIS consiste em ajudar os indivíduos a adquirirem conhecimentos, compreensão e competências por forma a facilitar as melhores formas de lidar com situações de stress esperadas e/ou inesperadas. Segundo Meichenbaum (1985) o TIS, de natureza fundamentalmente educacional, desenvolve-se ao longo de três fases distintas: conceptualização, aquisição e, finalmente, aplicação e acompanhamento.

Vários aspectos constituem objectivos essenciais a atingir durante a primeira fase de conceptualização do TIS: a) Estabelecimento de uma boa relação como indivíduo e com outras pessoas significativas; b) Discussão dos problemas e sintomas relacionados com o stress e recolha de informação tendo em vista a formulação de um plano de treino adaptado às suas necessidades e características do indivíduo; c) Educação do indivíduo acerca da natureza transaccional do stress e do processo de confronto, bem como do papel das cognições e emoções no desenvolvimento e manutenção do stress; d) Oferecer ao indivíduo um modelo conceptual ou uma reconceptualização das suas reacções de stress.

O objectivo da segunda fase do TIS (aquisição e prática de competências) é levar o indivíduo e desenvolver a sua capacidade para executar e pôr em prática de forma eficaz várias respostas e mecanismos para se confrontar e lidar com o stress. Para tal, várias técnicas e competências de confronto podem ser ensinadas, de acordo com a população em causa e com os objectivos do treino. Tais técnicas incluem técnicas de confronto instrumentais, centradas no problema, e técnicas paliativas, mais voltadas para a regulação emocional. Incluem-se no primeiro grupo (instrumentais) técnicas como recolha de informação de problemas, controle do tempo, treino de competências de relação interpessoal ou mudanças no estilo de vida (reavaliação de prioridades, esforços de acção directa para modificar o contexto ambiental ou mobilização de apoios). As técnicas de confronto paliativas, por sua vez, incluem a tomada de perspectiva, diversão da atenção, treino de relaxamento, expressão de afectos ou o adiamento.

Meichenbaum (1985) refere a necessidade de ajudar os indivíduos a desenvolverem e consolidarem uma série de competências inter e intrapessoais, durante esta fase do TIS. Mais concretamente, assinala a importância de estratégias como: a) treino de relaxamento

(exercícios de relaxamento muscular, imagens relaxantes e agradáveis com um significado pessoal, exercícios de respiração e processos de controle cognitivo); b) reestruturação cognitiva (visa a tomada de consciência do papel que as cognições e emoções desempenham no desenvolvimento e manutenção do stress); c) resolução de problemas e treino em competências de resolução de problemas mediante a formulação de objectivos realistas e a delimitação das etapas necessárias para os atingir, tendo em vista a resolução do problema-stress); d) treino auto-instrucional, que visa fortalecer uma atitude de resolução do problema e a desenvolver estratégias cognitivas específicas como o controle de pensamentos e imagens negativas, que o indivíduo pode utilizar durante os diversos momentos da sua resposta ao stress (Figura 3). Por outro lado, refere a vantagem de recorrer, por vezes, à recusa como resposta adaptativa de confronto (quando as circunstâncias evidenciam a impossibilidade de exercer controle sobre a situação).

<b>I. FASE DE PREPARAÇÃO PARA O AGENTE DE STRESS</b>	
OBJECTIVO	EXEMPLOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Focalização na preparação específica para o jogo (competição)</li> <li>• "Combater os pensamentos" negativos.</li> <li>• Enfatizar o planeamento e a preparação</li> </ul>	<p>"O que é que eu tenho que fazer?"</p> <p>"Eu posso arranjar um plano para lidar com isto..."</p> <p>"Preocupar-me não ajuda nada..."</p> <p>"Sinto-me um pouco nervoso... É natural!"</p>
<b>II. FASE DE CONFRONTO COM O STRESS</b>	
OBJECTIVO	EXEMPLOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar a reacção de "stress";</li> <li>• Reinterpretar o "stress" como algo que pode ser usado construtivamente;</li> <li>• Convencer-se de que pode lidar com a situação;</li> <li>• Permanecer centrado na tarefa;</li> <li>• Recordar o uso de respostas de confronto</li> </ul>	<p>"Concentra-te!... Eu posso lidar com a situação".</p> <p>"Uma coisa de cada vez..."</p> <p>"Não penses no "stress", mas apenas no que tens que fazer";</p> <p>"Esta tensão é uma pista para usar técnicas de confronto!..."</p> <p>"Isto não é tão sério nem preocupante como pensava..."</p> <p>"Relaxa... Estou controlado... Boa"!..."</p>

**Figura 3 – Exemplos de auto-afirmações para o confronto com o stress competitivo**  
(Adaptado de Meichenbaum, 1985)

<b>III. CONFRONTO COM SENTIMENTOS DE AFLIÇÃO E DESCONTROLE</b>	
OBJECTIVO	EXEMPLOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formular planos e preparar para a hipótese de ficar extremamente ansioso.</li> <li>• Preparar para lidar com a pior situação, quando se sentir descontrolado</li> <li>• Aprender a controlar-se mesmo que aconteça o pior.</li> <li>• Permanecer centrado no presente.</li> </ul>	<p>"Quando vier o "stress", relaxa.</p> <p>"Eu devo esperar que o "stress" por vezes aumente..."</p> <p>"Este "stress" é um sinal de que há algo a fazer..."</p> <p>"É altura de resolver isto".</p> <p>"Não tentes eliminar todo o "stress"; procura apenas controlá-lo.</p>
<b>IV. AVALIAÇÃO DOS ESFORÇOS DE CONFRONTO E AUTO-REFORÇO</b>	
OBJECTIVO	EXEMPLOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliar o que ajudou e o que não ajudou.</li> <li>• Recordar a experiência e ver o que se aprendeu.</li> <li>• Reconhecer pequenos ganhos e o progresso gradual.</li> <li>• Auto-reforço pela tentativa.</li> <li>• Continuar a tentar, sem procurar a perfeição.</li> <li>• Avaliar o que poderia ter sido feito melhor ou de forma diferente.</li> </ul>	<p>"Não foi tão mau como esperava..."</p> <p>"Está a ficar cada vez melhor..."</p> <p>"Não resultou muito, mas... O que é que aprendi disto?"</p> <p>"Lidei muito bem com a situação..."</p> <p>"Estou a fazer progressos..."</p> <p>"Boa! Consegui... Para a próxima ainda posso fazer melhor!"</p>

**Figura 3 – Exemplos de auto-afirmações para o confronto com o stress competitivo (Continuação)**  
(Adaptado de Meichenbaum, 1985)

Finalmente, durante a última fase, de aplicação e acompanhamento, procura-se encorajar o indivíduo a implementar as respostas de confronto nas situações do quotidiano e a maximizar as probabilidades de generalizar a mudança. Para tal recorre-se a técnicas como: a) Prática imagética, imaginação ou visualização mental do confronto com cenas ou situações cada vez mais ameaçadoras ou geradoras de stress, permanecendo num estado de relaxamento; b) Prática comportamental, "role-playing" e modelagem (antecipação de situações ou interações geradoras de "stress" e práticas comportamental de formas de confronto, mediante o recurso ao "role-playing" ou à observação de modelos). Por outro lado, tendo em vista a generalização das competências adquiridas às diferentes situações do quotidiano e a consolidação dos efeitos do TIS, recorre-se também à exposição gradual "ao vivo": o indivíduo pratica, ao longo do treino, em situações reais e "ao vivo",

sob a forma de exercícios ou “trabalhos de casa” de dificuldade crescente. Além disso, importância especial é prestada à prevenção de “recaída” ou insucessos, recorrendo-se para tal ao planeamento de experiências de insucesso (antecipação de fracassos e prática de respostas adaptadas face a tal situação) ou servindo-se de eventuais “recaídas” espontâneas que ocorrem durante o treino, para promover e desenvolver a auto-confiança e o sentido de competência pessoal para ultrapassar fracassos, “recaídas” ou insucessos. Finalmente, e tendo em vista o prolongamento do TIS no futuro, planeiam-se algumas sessões posteriores para seguimento e acompanhamento, com o objectivo de avaliar a eficácia do treino, incentivar o indivíduo e ajustar as suas competências de confronto a eventuais dificuldades futuras.

Como afirma Meichenbaum (1985, p.55), “mais do que eliminar o stress pretende-se que o cliente aprenda a responder de forma adaptativa, quando se confronta com situações geradoras de stress, e a ser resistente e persistente face ao insucesso ou ao fracasso”. Assim, o TIS recorrendo a uma prática de confronto gradual com situações de stress, pretende expôr os indivíduos a níveis desafiantes, mas controláveis, de stress. À medida que as suas competências de confronto aumentam, os indivíduos são expostos a “doses” mais elevadas de stress, até terem desenvolvido suficientes competências de confronto para lidarem de forma eficaz e adaptada com as situações geradoras dos níveis mais elevados de stress. Por outras palavras, “o TIS não se destina a eliminar o stress; pelo contrário, ele encoraja os indivíduos a aprenderem respostas adaptativas flexíveis para serem usadas em situações de stress” (Meichenbaum, 1993, p. 397).

Uma vasta gama de estudos, efectuados nos mais variados contextos (entre os quais o desportivo), documenta bem a eficácia do TIS não só na redução do stress e da ansiedade, mas também na promoção do rendimento (ver Meichenbaum, 1993). Em contextos desportivos, vários estudos têm documentado os resultados prometedores e a eficácia do TIS junto de atletas de ginástica, squash, basquetebol, voleibol e muitos outros. Nestes contextos o TIS têm vindo a ser implementado “mais como um programa educacional de auto-controle e não como uma forma de psicoterapia” (Meichenbaum, 1993, p. 392). Ou, por outras palavras, os procedimentos de controle do stress são entendidos como uma forma de “treino de resistência mental” para atletas e treinadores. Como assinala Smith (1980) o TIS destina-se a ajudar os atletas a “controlarem as respostas emocionais que podem interferir com o rendimento e destina-se também a ajudar os atletas a focalizarem a sua atenção nas tarefas e acções que têm de executar” (p. 157).

### **Treino de Controle Cognitivo e Afectivo do Stress**

Tendo subjacente o seu modelo cognitivo e afectivo de stress e esgotamento (“burnout”) nos atletas, Smith (1980a,b; 1985) desenvolveu um programa de Treino de Controlo do Stress que, à semelhança de outros programas de treino de inoculação do stress (ex: Meichenbaum, 1985), combina uma série de técnicas terapêuticas num programa educacional de auto-controlo emocional. O programa de Treino Cognitivo e Afectivo de Controle do Stress proporciona a aquisição e prática de uma resposta integrada de confronto que engloba uma componente cognitiva e uma componente fisiológica-somática. Um aspecto que diferencia o TCACS de outras abordagens ao controle do “stress” refere-se à prática das competências de confronto em condições de elevada activação emocional.

Subjacente ao TCACS está um modelo conceptual que dá particular ênfase às relações entre cognições, respostas fisiológicas e comportamento, e que engloba quatro componentes fundamentais: a) a situação; b) a avaliação cognitiva que o indivíduo faz da situação; c) as respostas de activação fisiológica; e d) os comportamentos instrumentais (ver Smith, 1980a, b).

O TCACS visa ensinar várias competências de confronto e oferecer uma oportunidade para a sua aquisição, prática e aplicação, ao longo de um processo que engloba cinco etapas: a) avaliação pré-tratamento; b) avaliação racional do tratamento; c) aquisição de competências; d) prática das competências; e e) avaliação pós-tratamento.

A primeira fase tem como objectivo avaliar não só a natureza das respostas do indivíduo ao "stress", as circunstâncias em que ele ocorre e os seus efeitos ao nível do comportamento, mas também as suas competências e "deficits" comportamentais, por forma a que o programa de treino possa corresponder às necessidades do indivíduo.

A fase posterior, de conceptualização, pretende ajudá-lo a compreender a natureza da sua resposta ao "stress" em termos de um modelo conceptual e das suas implicações tendo em vista a aquisição de competências cognitivas e comportamentais para lidar com o stress.

Numa terceira etapa, o TCACS visa desenvolver uma "resposta integrada de confronto com o stress". Nesse sentido, a fase de aquisição consiste na aprendizagem de competências de relaxamento e de competências cognitivas. As primeiras incluem o relaxamento somático, mediante o recurso ao treino de relaxamento muscular progressivo de Jacobson (1938) e o relaxamento cognitivo, através do treino na técnica mediacional de Benson (1975). Por seu turno, as competências cognitivas de confronto são adquiridas através da reestruturação cognitiva, para avaliar e modificar crenças e ideias irracionais, e/ou do treino auto-instrucional, para desenvolver um controle cognitivo mais adaptado da atenção do comportamento.

A fase da prática das competências adquiridas, em vez de recorrer à prática com baixos níveis de ansiedade (como acontece por exemplo no TIS), engloba a técnica do "afecto induzido" para gerar elevados níveis de activação emocional, que são reduzidos pelo uso das competências adquiridas previamente. O indivíduo, depois de imaginar o mais vividamente possível uma situação geradora de "stress", deve centrar a sua atenção nos sentimentos gerados por tal situação. Paralelamente, sugere-se que à medida que ele focaliza a sua atenção nos sentimentos, estes começam a aumentar de intensidade e a tornarem-se cada vez mais fortes. Quando o indivíduo se encontra num estado de elevada activação emocional, são dadas instruções para "passar por cima" desse estado, servindo-se para tal das suas competências de confronto: apenas do relaxamento, numa primeira fase; usando apenas auto-afirmações, posteriormente; e, finalmente, recorrendo à "resposta integrada de confronto" de forma confugada com o ciclo da respiração (utilização conjunta do relaxamento, durante a expiração, e de auto-afirmações, "reduzoras do stress" durante a inspiração).

Deste modo, ao partir do princípio de que a aprendizagem do controle de elevados níveis de activação assegura o controle de níveis mais baixos (o que não acontece necessariamente na situação inversa), o TCACS adopta uma perspectiva oposta ao TIS que pretende imunizar o indivíduo ao elevado "stress" mediante a "aprendizagem do confronto com unidades pequenas e controláveis de "stress" (Meichenbaum, 1977, p. 149).

Finalmente, o TCACS engloba uma fase final de avaliação dos seus efeitos, através do uso de medidas de auto-registo e de medidas comportamentais, englobadas num plano

de avaliação do tipo "pré-pós teste". É nesta fase que o programa de Controlo do Stress de Smith mais difere do Treino de Inoculação de Stress (Meichenbaum, 1977, 1985) o qual, inspirado no modelo da Desensibilização Sistemática (Wolpe, 1961), enfatiza a necessidade de o sujeito aprender a lidar com o stress em geral aprendendo a confrontar-se de início com as situações pouco ameaçadoras e sucessivamente mais geradoras de stress até se atingirem níveis semelhantes aos das situações *in vivo*, enquanto que no programa de Smith (1980) os sujeitos são levados a ensaiar as respostas de confronto a um nível de ansiedade muitas vezes superior aquele que experimentam nas situações *in vivo*.

Fianlmente, a fase de avaliação pós-programa destina-se a avaliar a eficácia do mesmo. Os resultados de diversos estudos recorrendo à aplicação do TCACS sugerem claramente a sua eficácia junto das mais diversas populações, incluindo a desportiva (ver Burton, 1990; Weinberg & Gould, 1995).

### **Programa "COPE" para o confronto com situações críticas de stress no desporto**

Recentemente, Anshel (1990) apresentou também um modelo mais específico para o confronto com situações críticas de stress no desporto (ex: lidar com a dor de uma lesão, com uma má decisão do árbitro, com ameaças ou intimidações dos adversários, com críticas da equipa técnica ou colegas, com um erro ou falhanço importante, et.), que foi designado de COPE de modo a reflectir quatro processos cognitivo-comportamentais distintos: *Control emotions - Organize input - Plain response - Execute skills* (Controlar as emoções - Organizar a informação - Planear a resposta - Executar as competências). O objectivo central deste modelo consiste em ensinar diversas técnicas cognitivas e comportamentais aos atletas que podem ser utilizadas e seleccionadas para se confrontarem e lidarem eficazmente com formas particulares de stress "agudo" no desporto (ex: as estratégias de confronto com uma reprimenda verbal, em público, do treinador, não são necessariamente as mesmas a utilizar para lidar com uma dôr súbita provocada por uma lesão). Além disso, o atleta é ensinado a responder psicologicamente, em primeiro lugar, aos agentes de stress e a responder depois comportamentalmente, por forma a "manter a prontidão mental e fisiológica adequadas para o rendimento ou prestação posterior" (Anshel, 1990). A Figura 4 ilustra o modelo COPE e as possíveis respostas de stress "agudo", assim como as possíveis estratégias a utilizar em cada um dos quatro processos do modelo.

Um estudo preliminar para avaliar a eficácia do COPE num grupo de atletas de ténis ofereceu resultados extremamente encorajadores. A utilização das estratégias cognitivas e comportamentais sugeridas neste programa não só promoveu a melhoria no rendimento dos atletas, como também evidenciou uma redução nos seus estados de humor e afectos negativos.

## **A OPTIMIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE PARA UM FUNCIONAMENTO ÓPTIMO**

A adaptação das estratégias e programas de intervenção aos problemas e necessidades específicas dos atletas, exige uma cuidadosa avaliação diagnóstica dos "deficits" específicos dos atletas (Cruz, 1994). Trata-se assim de pôr em prática o princípio definido por Meichenbaum (1977, p. 259): "a avaliação e a mudança são inter-dependentes".

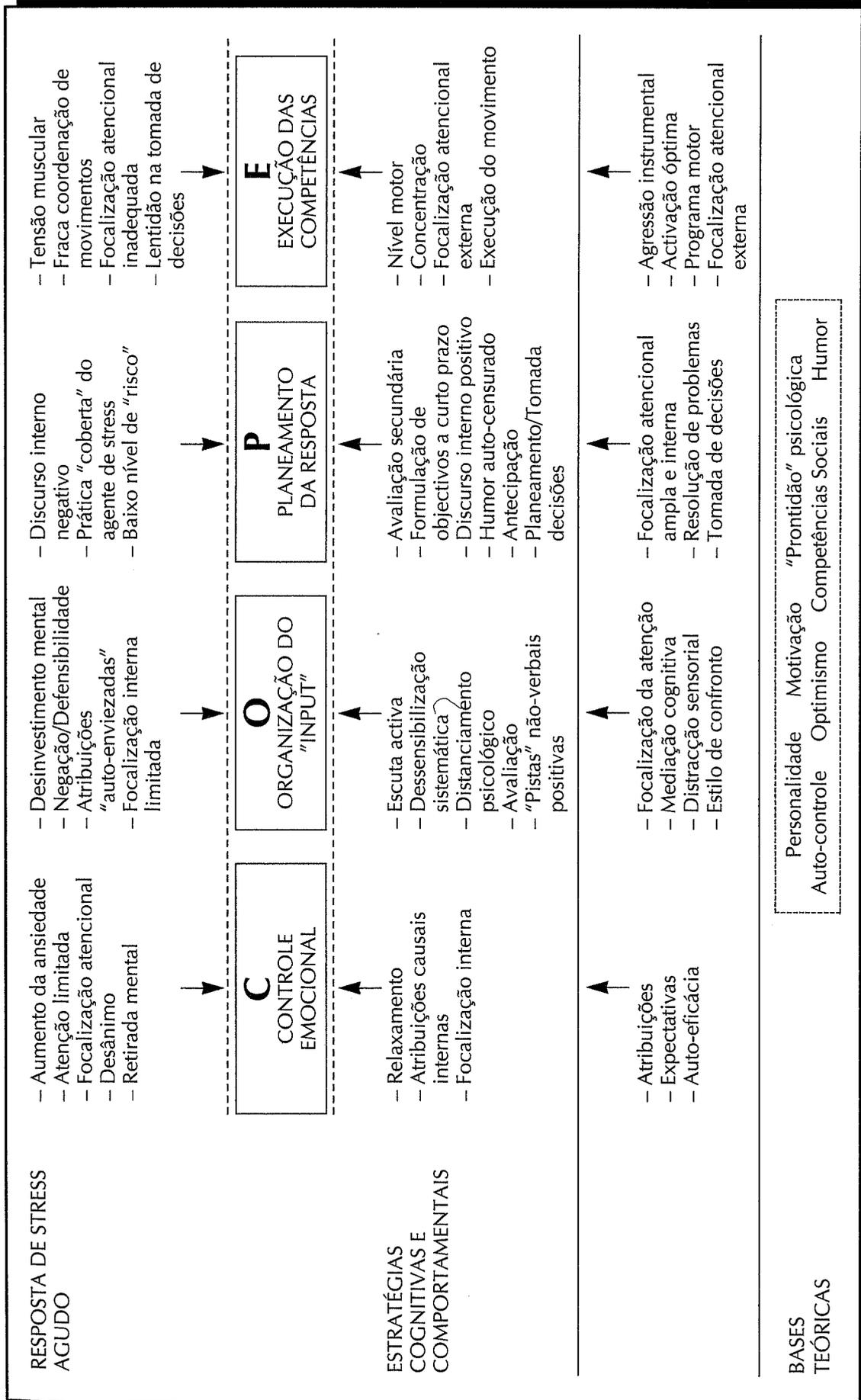


Figura 4 – Modelo "COPE" de confronto com o "stress" agudo no desporto (Adaptado de Anshel, 1990)

Nesse sentido, a teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual (ZOFI), formulada e proposta por Hanin (1980, 1986, 1989, 1993a), sugere importantes implicações não só para a avaliação psicológica dos estados de ansiedade em contextos desportivos, mas também para a intervenção e prática, junto dos atletas.

Em primeiro lugar, utilizando de forma não convencional a escala do estado de ansiedade do STAI (Spielberger, 1983; Spielberger et al., 1970), os estudos efectuados por Hanin forneceram alguma evidência para a validade e utilidade de duas novas formas de avaliação do estado de ansiedade, recorrendo à modificação das instruções da escala: a avaliação retrospectiva da ansiedade e a avaliação predictiva da ansiedade (antecipada). Hanin (1980, 1989) recorreu à avaliação retrospectiva dos estados de ansiedade experienciados (no passado) pelos atletas, solicitando-lhes para indicarem como se sentiram antes da competição em que obtiveram o seu melhor rendimento e eficácia. Os estudos que efectuou junto de atletas de alto nível mostraram que esta medida retrospectiva fornece uma avaliação exacta dos estados de ansiedade experienciados no passado. Nesse sentido, Hanin (1983) sugere que estas medidas retrospectivas podem ser usadas para “identificar os níveis óptimos de ansiedade situacional para cada atleta, antes de prestações bem sucedidas” (p. 49).

A validade, exactidão e utilidade prática das avaliações retrospectivas das reacções emocionais dos atletas, sugeriu a possibilidade dos atletas poderem também prever (ou antecipar) os seus estados de ansiedade pré-competitiva e competitiva. Assim, e para proceder à avaliação do estado de ansiedade antecipada (predicta), solicita-se aos atletas (alguns dias ou semanas antes de uma competição importante) para relatarem como pensam que se vão sentir antes do início da competição que se aproxima.

A título ilustrativo, a antecipação de um elevado estado de ansiedade várias semanas ou dias antes de uma competição importante, fornece uma medida indirecta do grau de percepção (actual) de uma situação futura como sendo potencialmente ameaçadora. A elevada correlação verificada entre as medidas de ansiedade antecipada e de ansiedade pré-competitiva actual, sugere também as vantagens práticas que podem advir da avaliação dos estados de ansiedade antecipados, particularmente para o controle das reacções de stress dos atletas (Cruz, 1994). Por exemplo, a predição antecipada de um nível mais baixo de ansiedade que o nível óptimo de ansiedade pode ser benéfica, já que é mais provável que a aproximação da competição gere aumentos dos níveis actuais de ansiedade.

Por isso, Hanin (1986, 1989) sugere uma sequência de procedimentos para o diagnóstico do stress competitivo e para o trabalho prático com atletas, tendo em vista o processo de optimização do seu rendimento:

- 1) Avaliação da(s) tarefa(s) a realizar no contexto da situação competitiva;
- 2) Avaliação do rendimento actual e passado do atleta, comparativamente ao seu nível de realização competitiva (e ao de outros atletas);
- 3) Avaliação do nível óptimo individual do estado de ansiedade pré-competitiva e da zona de funcionamento óptimo (de forma retrospectiva ou através de observações e avaliações sistemáticas em situações competitivas);
- 4) Avaliação dos níveis actuais de ansiedade-estado, uma semana antes do início da próxima competição, contrastando-os com a ZOFI do atleta;

5) Auto-avaliação predictiva do estado de ansiedade antecipado para antes e durante a competição;

6) Avaliação das percepções e atitudes do atleta face à competição que se avizinha (auto-confiança, possibilidades de um bom rendimento, adversários, significado pessoal e importância da competição, orientação face às avaliações de outros significativos).

7) Comparação dos estados de ansiedade antecipados e actuais com a ZOFI do atleta (decisão relativamente à necessidade de baixar ou aumentar o nível do estado de ansiedade).

Consequentemente, para Hanin (1986), “à medida que se aproxima a competição, as actividades de treino de cada atleta são organizadas para facilitarem a optimização do nível de ansiedade, de acordo com a zona de funcionamento óptimo dos indivíduos” (p. 61). A redução ou aumento da ansiedade poderá ser promovida pelo treinadores e/ou pelos psicólogos, adoptando vários procedimentos durante os treinos ou modificando aspectos essenciais da atitude dos atletas face à competição que se avizinha.

De acordo com Hanin (1993a), quatro aspectos são essenciais na “atitude do atleta face à competição que se avizinha”: a) a auto-confiança (auto-avaliação do nível de “pron-tidão” do atleta para atingir os resultados esperados); b) os adversários ou oponentes (nível ou “estatuto” do rendimento dos atletas comparativamente aos adversários); c) a importância ou significado pessoal que o atleta atribui à competição; e d) As avaliações de outros significativos para o atleta (percepção do atleta acerca da percepção do seu sucesso, por parte de pessoas significativas, como é o caso de treinadores, colegas, amigos, familiares, imprensa, etc.).

Partilhando a ideia de que a maior parte das vezes o controle do “stress” exige mais uma redução, que um aumento, dos níveis do estado de ansiedade, Hanin (1986, 1989, 1993a) sugere também algumas estratégias para modificar as atitudes do atleta face ao treino e à competição e para reduzir os níveis de ansiedade, no caso da ansiedade pré-competitiva actual e/ou antecipada estar(em) acima da ZOFI do atleta:

1) Redução do significado e importância subjectiva da competição a realizar (exigências de treino mais fáceis, diminuição das expectativas relativas ao nível de rendimento antecipado) e reavaliação da atitude do atleta face aos adversários (maximizando os pontos fracos dos adversários ou evitando as comparações).

2) Aumento da auto-confiança do atleta (encorajando e assegurando o atleta relativamente à sua capacidade para ser bem sucedido, nas tarefas a executar; organizando o treino e a preparação por forma a proporcionarem oportunidades e experiências de sucesso; ou ainda procedendo à revisão, em vídeo, de rendimentos passados bem sucedidos);

3) Trabalhar a motivação dos atletas, nomeadamente através da formulação de objectivos realistas a curto e longo prazo; e

4) Organização de um ambiente social desejável próximo do atleta, particularmente centrado no apoio social e emocional (controle e regulação da comunicação e das interacções entre colegas e da relação treinador-atleta; redução do número de outros significativos a cujas avaliações o atleta é particularmente sensível).

Hanin (1993a) refere ainda que nos programas de optimização da ansiedade pré-competitiva deverá, sempre que possível, recorrer-se não só a sessões individuais com os

atletas, mas também a sessões de grupo conjuntamente com treinadores e atletas. Paralelamente, sugere a importância da análise de intervenções verbais e não-verbais (de atletas e treinadores) potencialmente eficazes, por forma a ser possível “aumentar a sensibilidade dos treinadores para o impacto imediato do seu comportamento e das tarefas que atribuem aos atletas no gerar de atitudes apropriadas ou inapropriadas e, conseqüentemente, no nível de ansiedade dentro ou fora das ZOFI’s de cada atleta” (p. 190).

No entanto, como salientaram Raglin e Morgan (1988), são necessários mais estudos antes de recorrer a intervenções baseadas na teoria da ZOFI, para controlar a ansiedade pré-competitiva: não se sabe ainda muito bem os efeitos que poderá ter no rendimento a manipulação da ansiedade pré-competitiva (acima ou abaixo da ZOFI). Assim, poderá ser demasiado arriscado procurar tentar manipular, de forma sistemática e rotineira, os níveis de ansiedade dos atletas para tentar melhorar os seus rendimentos.

Quanto mais não seja, porque “super-activar ou relaxar grupos de atletas pode piorar o rendimento nalguns casos” (p. 8). Com efeito, diversos estudos com atletas de elite (ver Cruz, 1994; Morgan, 1985), mostram que enquanto nalguns atletas não existem alterações na ansiedade pré-competitiva, noutros atletas ocorrem grandes aumentos na ansiedade. Além disso, as estratégias de relaxamento podem resultar em aumentos paradoxais na ansiedade e em ataques de pânico, nalguns indivíduos, activando o fenómeno da “ansiedade induzida pelo relaxamento” (Heide & Borkovec, 1984). Daí a necessidade de controlar individualmente os atletas de forma sistemática, por forma a estabelecer para cada um a respectiva ZOFI. Daí, também, a importância do recurso a pessoal especialmente treinado quando se pretende implementar estratégias de intervenção psicológica junto de atletas.

Assim, como já vimos, os atletas necessitam de encontrar o seu estado emocional óptimo que origina um melhor rendimento. Isto implica que umas vezes os atletas necessitam de baixar os seus níveis de ansiedade, enquanto outras vezes necessitam de activar o seu estado emocional, por forma a atingirem estados de “prontidão” mental óptima para a competição. Por isso, a sugestão de aplicação de técnicas de redução da ansiedade para todos os atletas e em todas as situações é francamente arriscada e constitui uma prática a desaconselhar (Cruz, 1994). Com efeito, uma outra importante implicação prática, directamente relacionada com o que acabamos de afirmar, é também sugerida pela investigação no domínio da relação ansiedade-rendimento e da intervenção prática em contextos desportivos e tem a ver com os efeitos “paradoxais”, complexos e intrigantes da ansiedade no rendimento. Mais concretamente, referimo-nos a um aspecto negligenciado pela literatura actual, que se refere às estratégias e técnicas de activação fisiológica e emocional dos atletas (“psyching-up”). Com efeito, a quase totalidade dos estudos sobre a eficácia das técnicas psicológicas em contextos desportivos tem partido do pressuposto básico de que um estado de relaxamento é o estado desejável para melhores rendimentos (Cruz, 1994; Howe, 1993).

Embora vários programas e estratégias de intervenção existam para “combater” os estados de excessiva activação emocional ou ansiedade, os esforços para modificar estados de “sub-activação” têm sido quase esquecidos pela investigação (Whelan et al., 1990). Para alguns atletas a utilização de técnicas de relaxamento antes da competição poderá ser tão perigosa como as que são geralmente utilizadas pelos treinadores para activarem todos os seus atletas. Por exemplo, um recente estudo de Boutcher e Trenske (1990) sugere que a música, uma estratégia de preparação psicológica e de confronto com o stress utilizada por muitos atletas no período pré-competitivo, pode aumentar ou diminuir a activação dos atletas, através da alteração dos seus estados de humor.

Curiosamente, a maior parte dos “manuais” de Psicologia do Desporto também têm ignorado, pura e simplesmente, a sugestão de técnicas de activação dos atletas (Cruz, 1994). A prelecção pré-competitiva individualizada com uma elevada “carga emocional”, o ruído da assistência e variadíssimos rituais pré-competitivos poderão ser utilizados para activar alguns atletas com baixos níveis de prontidão para a competição, sobretudo em modalidades que envolvem competências motoras “grossas” (Weinberg & Jackson, 1985). No entanto, exige-se, por parte dos treinadores, um profundo conhecimento das características e funcionamento psicológico de cada atleta, para a utilização destas técnicas. Como referem Kremer e Scully (1994, p. 78) “a capacidade de activar ou ‘puxar’ por uma equipa ou por atleta desmotivado é ainda uma arte idiossincrática, mais do que uma ciência precisa”.

### **TÉCNICAS DE “ENGENHARIA AMBIENTAL” PARA O CONTROLE DO STRESS E DA ANSIEDADE**

Paralelamente às técnicas de intervenção já referidas, a utilização de técnicas de “engenharia ambiental”, tem vindo também a ser considerada como uma importante estratégia para o controle do stress e da ansiedade na competição desportiva, assim como para a preparação psicológica para a competição (Gould, 1991; Cruz, 1994; Martens, 1987). Basicamente, tais técnicas visam reduzir a incerteza e a importância da competição nos atletas. Embora sejam, de um modo geral, as últimas técnicas a serem utilizadas por treinadores, dirigentes e outros significativos dos atletas, elas assumem a máxima importância em contextos desportivos, para todos os atletas, mas particularmente para os atletas mais jovens e com menor experiência competitiva.

A título ilustrativo, Cruz (1994) sugere algumas estratégias práticas destinadas a reduzir a incerteza e a importância (e conseqüentemente a reduzir o stress) da competição desportiva:

- a) Redução da incerteza acerca do estatuto do atleta, anunciando a tempo e horas (e não à “última hora”, como é usual) a constituição da equipa principal, que “alinhará” de início;
- b) Evitar as mensagens não-verbais de crítica, frustração e/ou reprovação por comportamentos e/ou prestações competitivas menos bem sucedidas dos atletas, não só durante os treinos, mas também durante a competição (os treinadores e dirigentes não devem esquecer que uma das primeiras coisas, senão a primeira, que um atleta que comete um erro ou falha faz, é olhar para o “banco” no sentido de avaliar as reacções dos treinadores, dirigentes e colegas ao seu comportamento e/ou prestação);
- c) Evitar as prelecções em grupo (antes da competição) com uma elevada “carga” emocional, destinadas a activar emocionalmente os atletas (será preferível individualizar tais intervenções, dado que se alguns atletas necessitam de ser activados, outros poderão já estar demasiado activados e, pelo contrário, necessitam de ser relaxados ou “acalmados”);
- d) Evitar a “cobertura” e a pressão dos “media” no acesso directo aos atletas antes da competição ou, em alternativa (como é o caso de grandes competições nacionais e internacionais, onde é extremamente difícil limitar a presença dos

“media”), ensinar os atletas a lidarem e confrontarem-se com a sua presença, “co-habitação” e consequente pressão.

Paralelamente, os efeitos do stress são específicos a cada situação, dependendo da natureza dos “stressores” (Hockey & Hamilton, 1983; Humphreys & Revelle, 1984). Este dado sugere que a ansiedade competitiva, a fadiga ou o medo podem ter diferentes efeitos em diferentes componentes do rendimento. Daí que os atletas devam treinar em condições que simulem os aspectos do ambiente competitivo que mais os perturbam. Mas os efeitos do stress são também específicos da tarefa. Estes efeitos dependem das exigências cognitivas (processamento da informação) da tarefa e diferentes componentes da tarefa poderão ser afectadas de diferentes maneiras pelo mesmo agente de stress. Por isso, torna-se particularmente importante proceder à identificação de componentes “vulneráveis” da tarefa e implementar o treino por forma a ajudar os atletas a aprenderem a manter o rendimento nessas componentes em situações e condições de elevado stress.

Nesse sentido, a simulação sistemática (tanto real quanto possível) no treino e na preparação, do ambiente e situações realmente esperadas ou antecipadas na competição que se aproxima, constitui uma estratégia extremamente importante para reduzir a percepção de incerteza e ambiguidade e, conseqüentemente, reduzir a percepção de ameaça, promovendo deste modo a auto-confiança dos atletas e a sua percepção de capacidade ou competências para lidar com a competição que se avizinha. Jones (1990) referiu que os atletas devem treinar especialmente em condições que simulem os aspectos do ambiente competitivo que mais os preocupam.

Este aspecto é particularmente relevante na preparação de atletas para competições nacionais ou internacionais do mais alto nível. A título ilustrativo, sugerem-se alguns exemplos:

- a) se antecipadamente é sabido ou previsível que os atletas ficarão alojados em instalações ruidosas e/ou potencialmente perturbadoras, os jogos/provas de preparação deverão contemplar e simular ambientes idênticos;
- b) quando se antecipa ou prevê uma elevada pressão e presença da imprensa escrita e falada sobre os atletas, as situações de treino e preparação deverão, sempre que possível, incluir e/ou simular o mesmo ambiente de pressão dos “media”;
- c) o treino simulado, por exemplo, dos dois últimos minutos de um jogo de andebol ou basquetebol, numa altura em que se verifica um empate, ou das situações de “quebra do serviço” no ténis ou no voleibol;
- d) o treino simulado de situações de superioridade e/ou inferioridade numérica (p. ex., no andebol).

A este propósito, algumas práticas correntes de “treinos à porta fechada”, exigidas por equipas técnicas em vésperas de jogos/provas de máxima importância, poderão revelar-se contra-producentes e ineficazes (apesar de todos os argumentos de ordem técnica e táctica), já que “criam” um ambiente exactamente oposto e antagónico, do ponto de vista psicológico e emocional, aquele que previsivelmente ocorrerá na situação competitiva real.

## **A NECESSIDADE DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA JUNTO DAS “POPULAÇÕES ESQUECIDAS” (TREINADORES E ÁRBITROS)**

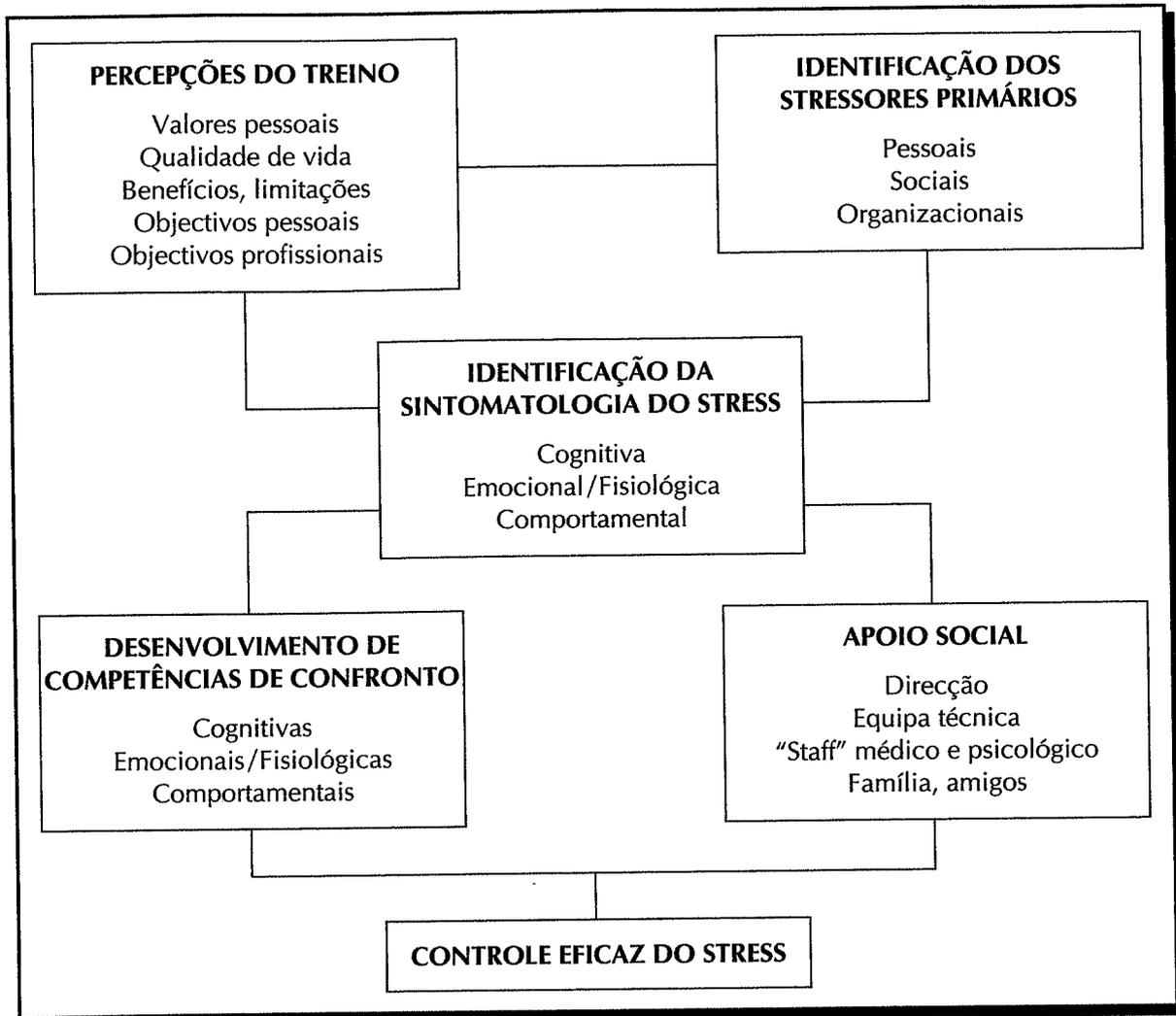
Um outro aspecto importante na intervenção psicológica para o controle do stress e da ansiedade, tem a ver com a necessidade de implementar os programas e estratégias de intervenção psicológica atrás referidas às populações geralmente “esquecidas” neste domínio da Psicologia do Desporto: os treinadores e os árbitros (Cruz, 1994).

Por exemplo, o estudo do stress nos treinadores tem vindo a ser menosprezado, comparativamente à atenção que tem sido dada a este problema nos atletas. Se, por um lado, a investigação tem dado particular ênfase às dificuldades e problemas experienciados por atletas, por outro lado, não tem sido dada grande importância a problemas e dificuldades semelhantes experienciadas no quotidiano pelos treinadores. Como refere Taylor (1992), as pessoas parecem esquecer-se, pura e simplesmente, que “os treinadores também são pessoas” (p. 27). De facto, à semelhança de todos aqueles que se encontram envolvidos na competição desportiva, os treinadores (tal como os árbitros) também se confrontam com dúvidas, preocupações, medos e outros problemas de ordem mental e emocional. Além disso, tais problemas podem não só afectá-los individualmente, como podem também influenciar e/ou afectar a sua relação com os atletas e outros agentes desportivos.

Embora a investigação sobre o stress nos treinadores seja escassa, parece existir alguma evidência prática para a importância do conflito e da ambiguidade do papel de treinador. Enquanto o conflito de papéis “exige” que o treinador desempenhe, em muitos casos, os papéis de técnico, gestor, dirigente, patrocinador, contabilista, preparador físico, pai, psicólogo ou angariador de patrocínios, entre outros, a ambiguidade de papéis, que se traduz na falta de informação necessária para o cumprimento efectivo e eficaz de um determinado papel, é também muitas vezes visível na ausência de directrizes e apoio por parte dos dirigentes, na falta de clareza acerca daquilo que lhes é exigido e em avaliações pouco claras do seu trabalho e desempenho (Capel et al., 1987). Não admira por isso que o conflito e ambiguidade do papel de treinador, constituam uma importante fonte de stress, e muitas vezes de esgotamento, na classe dos treinadores.

Taylor (1992), com base numa revisão da literatura existente, sugere três tipos principais de fontes de stress nos treinadores: 1) Pessoais (falta de experiência, incapacidade de dar resposta às necessidades pessoais, dúvidas acerca da capacidade pessoal, manutenção da saúde física e competências de treino inadequadas); 2) Sociais (pressões e exigências dos atletas, lidar com os problemas e dificuldades dos atletas, conflitos com os atletas, satisfação das necessidades dos atletas, más relações com os dirigentes, incapacidade de tomada de decisões dos dirigentes, relação com os adeptos e com a imprensa, falta de apoio social dos adeptos, dirigentes, atletas e/ou da família); e 3) Organizacionais (horas de trabalho-extra, falta de apoio organizacional das super-estruturas do clube, sobrecarga de responsabilidades, dificuldades e problemas financeiros e preocupações com o rendimento da equipa).

Procurando adaptar os conhecimentos actualmente existentes no domínio do stress e da ansiedade (em contextos desportivos, clínicos e organizacionais), às necessidades e problemas específicos dos treinadores, Taylor (1992) apresentou recentemente um modelo aplicado de controle do stress para treinadores (ver Figura 5). Este modelo, engloba cinco etapas fundamentais relacionadas com outros tantos aspectos pertinentes para o controle do stress: as percepções acerca do treino, a identificação dos principais agentes de stress, a identificação da sintomatologia, o desenvolvimento de competências de confronto e o apoio social.



**Figura 5 – Modelo de controlo do stress para treinadores**  
(Adaptado de Taylor, 1992)

Uma primeira etapa engloba a análise das percepções, crenças e motivações do treinador acerca da sua função, bem como da compreensão dos aspectos pessoais, sociais e organizacionais que as influenciam. Por exemplo, a análise das razões e motivos para ser treinador, expectativas financeiras, vantagens e benefícios de ser treinador, objectivos profissionais e pessoais (relativamente à sua interacção com atletas, dirigentes, adeptos e imprensa, bem como ao rendimento esperado da equipa e de cada atleta), são temas e aspectos importantes a abordar.

A identificação dos agentes principais (ou “primários”) de stress é fundamental para minimizar os efeitos negativos do stress. Os “stressores” podem ser classificados em três categorias mais gerais (pessoais, sociais e organizacionais) e incluem, entre outros e a título ilustrativo, a elaboração e concretização de contratos, a elaboração da lista de dispensas, dificuldades escolares ou conflitos e problemas interpessoais dos atletas.

A terceira etapa deste modelo consiste na identificação da sintomatologia, tendo em vista a definição e especificação dos modos de manifestação do stress em cada treinador. Com efeito, o stress pode manifestar-se de diferentes formas e maneiras. Mais concretamente, as respostas de stress podem ser fundamentalmente emocionais/fisiológicas:

irritação, ansiedade, depressão, fadiga, problemas cardiovasculares, hipertensão, etc. Mas podem ser também de ordem cognitiva, como é o caso da falta de auto-confiança e de padrões de pensamento de carácter negativo ou derrotista. Finalmente, as reacções de stress podem manifestar-se através de dificuldades de ordem comportamental, como é o caso, do isolamento, falta de assertividade, baixa de produção e de eficácia, atrasos frequentes, etc.

A quinta etapa do modelo sugere a importância fundamental que tem o desenvolvimento de competências de confronto. Por outras palavras, trata-se de promover nos treinadores a capacidade para lidarem de maneira positiva e constructiva com os agentes e factores de stress, tendo em vista não só o aumento do rendimento no treino, mas também a promoção da sua própria saúde física e mental.

Finalmente, a última etapa está directamente relacionada com as competências de controle do stress e tem a ver com uma importante área: o papel e relevância do apoio social. Mais especificamente, existe algum consenso e evidência prática, para a importância de promover e desenvolver esquemas de apoio emocional e material que os treinadores possam ter à sua disposição, para o "combate" aos efeitos nefastos do stress. É o caso, por exemplo, do apoio emocional oferecido por pessoas significativas na vida do treinador (familiares, amigos, etc.) ou por elementos directa ou indirectamente ligados ao "staff" da equipa técnica (outros treinadores, seccionistas, médico, psicólogo) ou ainda do apoio emocional ou material oferecido pelos responsáveis pela gestão do clube (directão).

Como já salientamos, contrariamente ao que se passa com os atletas, a investigação e o desenvolvimento e implementação de programas de treino destinados a promover e melhorar as competências psicológicas de treinadores ou de árbitros é praticamente nula ou, pelo menos, reduzida. Nesse sentido, os cursos de formação de treinadores e árbitros constituiriam uma excelente oportunidade para iniciar uma tal prática.

Alguns programas de formação psicológica especialmente dirigidos aos treinadores foram já elaborados (e.g., Bump, 1989; Orlick, 1986b), ainda que com o objectivo essencial de formarem os treinadores para treinarem e prepararem mentalmente os seus atletas. Por outras palavras, embora dirigidos para treinadores, estes programas continuam a ter os atletas como população-alvo preferencial.

Mais recentemente, Howe (1993) salientou também a necessidade de alargar a intervenção psicológica à população dos treinadores e sugeriu um modelo de treino de competências mentais para treinadores abrangendo cinco áreas principais (gestão e controle da activação, promoção da auto-confiança, focalização da atenção, estratégias pré-competitivas e competitivas e liderança) e o ensino de sete competências específicas: relaxamento, imaginação/visualização mental, discurso interno, formulação de objectivos, comunicação e estratégias atencionais.

Uma vantagem adicional da implementação deste tipo de programas seria a avaliação do seu impacto não só no comportamento e rendimento do próprio treinador (ou árbitro), mas também dos seus efeitos nos comportamentos e rendimentos dos atletas. Vários estudos (e.g., Ebbeck & Weiss, 1987; Cruz & Almeida, 1989; no prelo) sugerem não só a dificuldade dos treinadores para avaliarem correctamente os níveis de ansiedade dos seus atletas, como a incongruência, existente entre treinadores e atletas, na avaliação de um mesmo rendimento dos atletas.

Paralelamente, um estudo de Kenow e Williams (1992) permitiu evidenciar que os atletas que percebem os seus treinadores como altamente ansiosos, avaliam também de forma negativa os seus comportamentos de treino. Esta investigação sugeriu as potenciais

vantagens da implementação de programas de treino e intervenção junto dos treinadores, por forma a melhorarem as competências dos treinadores para lidarem com atletas de diferentes tipos (ex: altamente ansiosos e pouco auto-confiantes), tornando-se assim, também, mais eficazes.

O facto de muitos comportamentos (verbais e não-verbais) e abordagens dos treinadores, por exemplo de carácter punitivo, poderem promover o desenvolvimento do medo de falhar nos atletas, sugere as vantagens que poderão advir da implementação de programas como o que Smoll e Smith (1987) desenvolveram para promover a eficácia dos treinadores de jovens atletas.

O mesmo se poderá dizer relativamente aos árbitros. Aquilo que do ponto de vista psicológico e mental se exige a um árbitro de alto nível, não é muito diferente das competências e capacidades psicológicas evidenciadas pelos atletas de elite (Cruz, 1994). Basicamente, exige-se uma saúde mental positiva caracterizada pelas seguintes competências psicológicas: controle eficaz do stress e da ansiedade competitiva, elevados níveis de motivação e de auto-confiança, capacidade de atenção, antecipação e rápida tomada de decisões sob máxima pressão, boa capacidade de relação e comunicação interpessoal (verbal e não-verbal) e capacidades de preparação mental e psicológica para a (alta) competição desportiva. Ou seja, aquilo que se exige aos árbitros, não é diferente do que é exigido a todos os outros intervenientes directos na competição desportiva (nomeadamente atletas e treinadores): serem capazes de atingir rendimentos óptimos, em condições de máxima pressão. Só eles sabem, realmente, como tal tarefa é exigente, geradora de stress e “exploradora” dos limites máximos do ser humano.

Nesse sentido, recentemente, Weinberg e Richardson (1990) desenvolveram um programa de treino de competências psicológicas para a arbitragem, contemplando o ensino das seguintes competências: comunicação, confiança, motivação, relaxamento, concentração, imaginação e visualização mental e confronto com o “burnout”. No entanto, até ao momento, não existe qualquer evidência empírica relativamente à sua eficácia.

## **A EFICÁCIA DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA PARA O CONTROLE DO STRESS E DA ANSIEDADE**

Existem ainda alguns aspectos a clarificar pela investigação futura, não só no que se refere a problemas de ordem metodológica e de generalização dos resultados, mas também no que se refere à avaliação rigorosa da eficácia da intervenção psicológica. Com efeito, enquanto alguns estudos têm encontrado efeitos positivos na utilização de programas psicológicos ao nível da redução da ansiedade, mas não ao nível da promoção do rendimento (e.g., Elko & Ostrow, 1991; Murphy & Woolfolk, 1987; Maynard & Cotton, 1993; Wojcikiewicz & Orlick, 1987), outros têm evidenciado melhorias no rendimento, mas sem qualquer efeito na ansiedade (e.g., Crocker et al., 1988; Kerr & Leith, 1993; Prapavessis et al., 1992), enquanto outros ainda têm encontrado efeitos positivos não só na redução da ansiedade, mas também na promoção do rendimento desportivo (e.g., Anshel, 1990). Por certo, para este facto, muito tem contribuído a natureza multidimensional da ansiedade, associada à enorme variedade de medidas da ansiedade e do rendimento que têm sido utilizadas, bem como a problemas de ordem metodológica (Buceta, 1992; Zaichkowsky & Takenaka, 1993).

No entanto, apesar de alguma informação inconsistente nesta área, existe suficiente evidência empírica para se sugerir a implementação deste tipo de programas, particularmente junto dos atletas mais jovens, tendo em vista o ensino de estratégias e competências específicas de controle e confronto com o stress e a ansiedade experienciadas na competição desportiva. As potenciais vantagens na ajuda à melhoria e promoção do rendimento e do sucesso desportivo parecem ser óbvias, particularmente se as diferentes técnicas utilizadas procurarem adequar-se e emparelhar-se com os diferentes sintomas e dimensões da ansiedade, manifestados pelos atletas (Burton, 1990; Maynard & Cotton, 1993; Martens et al., 1990).

A este propósito, recentemente vários autores (e.g., Burton, 1990; Davidson & Schwartz, 1976; Jones & Hardy, 1990; Spielberger & Vagg, 1991) têm vindo a sugerir modelos de intervenção psicológica para o controle do stress e da ansiedade, sugerindo a necessidade de avaliar o "locus" de impacto específico de diferentes técnicas nos processos e componentes da ansiedade. Spielberger e Vagg (1991), por exemplo, conceptualizaram que as várias técnicas e estratégias de intervenção diferem no grau e no nível com que tentam modificar as componentes cognitiva e somática da ansiedade. Daí que, em função do "locus" de impacto preferido, as técnicas sejam conceptualizadas ao longo de um "continuum" cognitivo-somático. Os extremos deste "continuum" são assim ocupados por técnicas baseadas na terapia cognitiva e na teoria racional-emotiva (mais focalizadas no impacto ao nível da componente cognitiva) e por técnicas como o relaxamento ou o "biofeedback" (mais focalizadas para um impacto na componente mais emocional ou somática).

Do mesmo modo, Burton (1990), defendendo uma abordagem multimodal ao controle do stress no desporto, e baseado no modelo psicofisiológico de relaxamento de Davidson e Schwartz (1976), sugere e prediz a eficácia diferencial de várias técnicas de relaxamento, supostamente mais eficazes para o controle de diferentes tipos específicos de problemas de ansiedade (tendo em conta não só a distinção entre a componente cognitiva e somática da ansiedade, mas também as diferenças no funcionamento dos hemisférios esquerdo e direito). Procura-se assim, também aqui, compatibilizar o tipo de problema de ansiedade, com a modalidade de tratamento ou de intervenção.

Deste modo, o reconhecimento da natureza multidimensional da ansiedade implica que as técnicas de controle da ansiedade no desporto devem procurar "atingir" cada uma das componentes da ansiedade e, de acordo com a "hipótese da combinação", devem ser extremamente específicas ao modo de ansiedade dominante (Jones & Hardy, 1990).

Por último, parecem existir outras vantagens adicionais que têm sido sugeridas para o recurso às técnicas e estratégias psicológicas de controle do stress e da ansiedade, independentemente do seu impacto directo no rendimento desportivo (Cruz, 1994): a) técnicas de base ou de apoio para a aplicação de outras técnicas de intervenção psicológica no desporto (ex: treino de relaxamento como precursor e indispensável ao treino de visualização mental); b) controle emocional em situações desportivas geradoras de frustração (ex: lidar com situações de agressividade excessiva e/ou violência); c) controle emocional fora da competição desportiva (ex: perturbações do sono em digressões ou antes de competições importantes; relações e contactos com a imprensa); e finalmente, d) lidar com situações de recuperação e reabilitação após as lesões.

## REFERÊNCIAS

- Anshel, M.H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. (1984). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. Clayton (Ed.), *Depression*. New York: Raven Press.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow.
- 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.
- Boutcher, S., & Trenske, M. (1990). The effects of sensory deprivation and music on perceived exertion and affect during exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 167-176.
- Buceta, J.M. (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.
- Burton, D. (1990). Multimodal stress management in sport: Current status and future directions. In J. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Crocker, P. R., Alderman, R., & Smith, F. (1988). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball players: Effects on affect, cognition, and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 448-460.
- Cruz, J. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de doutoramento. Universidade do Minho: Braga.
- Cruz, J. (no prelo). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
- 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., & Almeida, P. L. (1989). *Estudo psicológico da Seleção Nacional de Futebol júnior: Relatório preliminar*. Braga: Universidade do Minho.
- Davidson, R.J., & Schwartz, G.E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D. Mostofsky (Ed.), *Behavioral control and modification of physiological activity* (pp. 399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ebbeck, V., & Weiss, M. (1988). The arousal-performance relationship: Task characteristics and performance measures in track and field athletics. *The Sport Psychologist*, 2, 13-27.
- Elko, P., & Ostrow, C. (1991). Effects of a rational-emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*, 5, 235-255.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- Ellis, A. (1971). *Growth through reason*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Ellis, A. (1977). The basic clinical theory of rational-emotive therapy. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1980). *Razon y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.
- Gonçalves, O. (1990). *Terapia comportamental*. Porto: Edições Jornal de Psicologia.
- Gonçalves, O. (1993). *Terapia cognitiva*. Porto: Afrontamento.
- Gould, D. (1991). *Stress and stress management in sports: Sport science implications for guiding practice*. Unpublished manuscript.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 26(4), 478-485.
- 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.
- Hockey, R., & Hamilton, P. (1983). The cognitive patterning of stress states. In R. Hockey (Ed.), *Stress and fatigue in human performance*. Chichester: Wiley.
- Howe, B. (1993). Psychological skills and coaching. *Sport Science Review*, 2, 30-47.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jones, J. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. In J. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Jones, J. G., & Hardy, L. (Eds.) (1990). *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Kenow, L., & Williams, J. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6, 344-357.
- Kerr, G., & Leith, L. (1993). Stress management and athletic performance. *The Sport Psychologist*, 7, 221-231.
- Kremer, J. & Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis
- Lehrer, P., & Woolfolk, R. (1993). *Principles and practice of stress management*. New York: Guilford.
- Martens, R. (1987a). *Coaches guide to sport psychology*. 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.
- Maynard, I., & Cotton, P. (1993). An investigation of two stress-management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist*, 7, 375-387.
- Meichenbaum, D. & Jaremko, M. (1983). *Stress reduction and prevention*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon Press.
- Meichenbaum, D. (1993). Stress inoculation training: A 20-year update. In P. Lehrer and R. Woolfolk (Eds), *Principles and practice of stress management*. New York: Guilford.
- Morgan, W.P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D.H. Clarke & H.M. Eckert (Eds.), *Limits of human performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S.M., & Woolfolk, R.L. (1987). The effects of cognitive intervention on competitive anxiety and performance of a fine motor skill accuracy task. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 152-166.
- Orlick, T. (1986) *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Prapavassis, H., Grove, J.R., McNair, P., & Cable, N.T. (1992). Self-regulation training, state anxiety, and sport performance: A psychophysiological case study. *The Sport Psychologist*, 6, 213-229.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- 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.
- Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1987). *Sport psychology for youth coaches: Personal growth to athlete excellence*. Washington, DC: NFCYM.
- 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., & Vagg, P. R. (1991). The treatment of test anxiety: A transactional process model. In R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research (Vol. 5)*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- 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. (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.
- Taylor, J. (1992). Coaches are people too: An applied model of stress management for sports coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 27-50.
- 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., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Richardson, P.A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Whelan, J., Epkins, C., & Meyers, A. (1990). Arousal interventions for athletic performance: Influence of mental preparation and competitive experience. *Anxiety Research*, 2, 293-307.
- Wojcikiewicz, A., & Orlick, T. (1987). The effects of post-hypnotic suggestion and relaxation with suggestion on competitive fencing anxiety and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 303-313.
- Wolpe, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 112, 189-203.
- Zaichkowsky, L., & Takenaka, K. (1993). Optimizing arousal level. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *andbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.