

**PROCESSOS COGNITIVOS, EMOCIONAIS E ATENCIONAIS ASSOCIADOS À
PERCEPÇÃO DE AMEAÇA NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA: A IMPORTÂNCIA
DA ANSIEDADE, INTERFERÊNCIA COGNITIVA E SUPRESSÃO DE
PENSAMENTOS**

**José Fernando Cruz, Luís Alves, Rui Sofia,
Manuela Amaral, & Joana Valente ¹**

¹ Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Resumo: As relações das emoções em geral, e da ansiedade em particular, com processos cognitivos e atencionais associados ao desempenho, têm vindo a constituir um tema com crescente interesse em vários contextos aplicados da psicologia (e.g., Eysenck & Derakshan, 2011). O presente estudo, realizado com jovens atletas de diferentes modalidades e escalões competitivos de futebol (N=129), pretendeu analisar as relações entre a percepção de ameaça na competição desportiva, a ansiedade do rendimento e os processos de interferência cognitiva e supressão de pensamentos na competição desportiva. Foram utilizadas versões adaptadas do "*Tought Occurrence Questionnaire for Sport*"; (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000, 2001) e do "*White Bear Suppression Inventory*" (Wegner & Zakatos, 1994) e medidas adicionais da percepção de ameaça na competição desportiva (Cruz, 1996; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009) e de competências de concentração (Mahoney et al. 1987; Cruz, 1996). Os resultados obtidos evidenciaram as relações positivas e significativas entre a percepção de ameaça e as diferentes dimensões da ansiedade (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração), pensamentos de fuga e evitamento, pensamentos irrelevantes para a situação, preocupações com o rendimento e supressão cognitiva de pensamentos durante a competição desportiva. Paralelamente, maiores níveis de competências atencionais estavam significativamente associados a menores níveis de percepção de ameaça. Estes dados sugerem assim a importância do traço de ansiedade competitiva e dos processos de interferência e supressão cognitiva na experiência e na percepção de ameaça em situações de competição. Algumas implicações práticas para a intervenção psicológica em situações geradoras de stress e percepções de ameaça na competição desportiva são discutidas e analisadas.

Palavras-chave: stress e percepção de ameaça; ansiedade do rendimento; interferência cognitiva; supressão de pensamentos; competição desportiva.

Introdução

A análise de pensamentos intrusivos e dos processos de interferência e avaliação cognitiva associados à ansiedade, tem assumido particular relevo nos mais variados contextos aplicados da psicologia, desde a clínica à educação (e.g., testes e exames), passando pelo

desporto (e.g., Hatziegeorgeadis & Biddle, 2000, 2001). Com efeito, o processamento enviesado da atenção para a informação de natureza ameaçadora, desde sempre constituiu um aspecto central das teorias e modelos cognitivos da ansiedade (Beck, Emery & Greenberg, 1985; Eysenck, 1992, 1997; Williams, Watts, McLeod & Mathews, 1997).

A investigação recente no domínio da ansiedade e de outras emoções (e.g., raiva, culpa, vergonha, orgulho) experienciadas em situações competitivas, parece consensual no que se refere não só à sua natureza multidimensional e aos seus efeitos diferenciais, mas também em relação à importância fulcral dos processos de avaliação cognitiva (e.g., ameaça e desafio) para uma compreensão mais completa do processo de stress associado à competição desportiva (e.g., Cruz, 1996; Lazarus, 1991, 2000; Skinner & Brewer, 2004). Nesta perspectiva, e de acordo com a teoria cognitiva, motivacional e relacional de Lazarus (1991; Lazarus & Folkman, 1984), "a ansiedade enquanto reacção emocional só ocorre quando os atletas percebem ameaça ou, por outras palavras, quando avaliam cognitivamente a situação como significativa e importante para o seu "ego" ou para o seu bem-estar e se verifica que as exigências situacionais ultrapassam ou são superiores aos recursos disponíveis que têm para lidar com a situação (competências pessoais e outros recursos de confronto)" (Cruz, 1996, p. 130). Assim, no caso da ansiedade do rendimento desportivo, parecem estar implicados, entre outros, não só processos emocionais e relacionais, mediados cognitivamente, quando os indivíduos percebem uma ameaça incerta à sua identidade do "ego" (auto-estima), mas também reacções de natureza multidimensional englobando, componentes cognitivas e somáticas (ver Cruz & Barbosa, 1998). Assim, quer a ansiedade (e outras emoções experienciadas), quer os processos de confronto (*coping*), que estão associados ao stress da competição desportiva, influenciam funções psicológicas decisivas para o rendimento e desempenho, como é o caso da motivação, da atenção e da concentração (Lazarus, 2000). Numa perspectiva cognitiva mais recente, a ansiedade pode assim entender-

se como um “estado emocional e motivacional aversivo que ocorre em circunstâncias ameaçadoras”, sendo tal estado experiencial determinado sobretudo pela interacção entre o traço de ansiedade (e.g., ansiedade dos testes, ansiedade competitiva) e o stress situacional (Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007, p. 336). Por outras palavras, este estado motivacional aversivo (ansiedade) ocorre em situações ou momentos com elevado nível de ameaça percebida para o indivíduo (Derakhshan & Eysenck, 2009; Eysenck, 1992). Para estes autores, uma das características centrais dos indivíduos ansiosos (população normal, mais que a clínica) é a sua preocupação frequente (e muitas vezes excessiva) com a percepção de ameaça aos seus objectivos.

Inicialmente, alguns investigadores (e.g., Sarason, 1984; Sarason & Sarason, 1988) usaram o termo "interferência cognitiva" para descreverem os pensamentos ou cognições de auto-preocupação durante a realização das tarefas (ex: pensamentos de preocupação acerca do rendimento, pensamentos irrelevantes para a tarefa), explicando assim as perturbações da atenção e da concentração e os efeitos prejudiciais da ansiedade no rendimento. Para Sarason (1988) "os acontecimentos cognitivos incluem os modos como uma pessoa pesquisa o ambiente à procura de 'pistas', selecciona as que são relevantes para o pensamento e para a acção, integra informação nova com antiga, e toma decisões que resultam em comportamentos observáveis" (p. 3). Tais acontecimentos cognitivos (pensamentos de auto-preocupação), dependem não só dos acontecimentos e situações objectivas, mas também das avaliações e das interpretações que os indivíduos fazem desses acontecimentos. Inclusivamente, muitos dos pensamentos estão por vezes relacionados com activação cognitiva não desejada, o que interfere com a ocorrência e aparecimento de pensamentos e cognições funcionais e ajustadas (Sarason, 1988; Wegner, 1994).

Seguindo a tradição de outros domínios de realização, como o da ansiedade nos testes e exames escolares, no domínio da Psicologia do Desporto só na última década começaram a

surgir investigações sistemáticas sobre as preocupações, cognições e discurso interno dos atletas durante a competição desportiva (e.g., Dunn, 1999; Dunn & Syrotuik, 2003; Hardy et al., 2005; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000, 2001, 2004; 2008; Mullen & Hardy, 2005; Theodorakis et al., 2000; Zervas et al., 2007). Uma importante etapa neste processo, consistiu no desenvolvimento do "Questionário da Ocorrência de Pensamentos no Desporto", "*Thought Occurrence Questionnaire for Sport*" (QOPD-TOQS), desenvolvido por Hatzigeorgiadis e Biddle (2000, 2001), tendo por base instrumentos similares, como o "*Cognitive Interference Questionnaire*" (CIQ) ou o "*Thought Occurrence Questionnaire*" (TOQ), desenvolvidos por Sarason e colaboradores (1986) para avaliar a actividade e a interferência cognitiva em tarefas de realização escolar. Este novo instrumento específico do desporto (QOPD-TOQS), propõe-se assim medir a interferência cognitiva durante a competição desportiva e inclui 17 itens distribuídos por três sub-escalas: a) Preocupação; b) Pensamentos irrelevantes para a tarefa; e c) Pensamentos de fuga ou evitamento. Mais recentemente, Lane, Harwood e Nevill (2005) viriam a validar também o QOPD-TOQS, junto de uma amostra de adolescentes britânicos de diversas modalidades individuais e colectivas, confirmando dados anteriores obtidos junto de populações desportivas adultas.

O desenvolvimento da investigação neste domínio foi também sustentado em contribuições anteriores de Moran (1996), procurando uma melhor compreensão da atenção e da concentração em contextos desportivos. Este autor, salienta a relevância de três factores ou processos fundamentais: a) atenção selectiva (processo de atenção selectiva do indivíduo a estímulos preferenciais, em detrimento de outros); b) atenção dividida (capacidade para dividir eficientemente os recursos mentais por várias actividades ou acções concorrentes); e c) estado de alerta (capacidade de preparação e manutenção de um estado de alerta para processar certos sinais). Anteriormente, várias teorias e modelos explicativos defendiam que os aumentos de ansiedade resultam geralmente na limitação da atenção, que se faz acompanhar pela perda de

sensibilidade às "pistas" do meio-ambiente, nomeadamente para as que são relevantes para a tarefa. No domínio desportivo e do comportamento motor, inicialmente foi sugerido que teorias da activação e da atenção como a de Easterbrook (1959) poderiam explicar a relação ansiedade-rendimento: condições de elevada ansiedade estão associadas não só a uma limitação ou restrição de "pistas" utilizáveis (que pode mesmo eliminar as "pistas" relevantes para a tarefa), mas também a variados graus de distractibilidade (Wachtel, 1967). Este trabalho pioneiro viria a sugerir a elevada associação entre o "estreitamento atencional" e a activação emocional (*arousal*), sobretudo em condições de "stress e ameaça" (Easterbrook, 1959, p. 184). Não admira por isso que os conceitos de "distracção" ou "vulnerabilidade à distracção" apareçam com frequência associados à interferência cognitiva, à percepção de ameaça e aos processos atencionais, em geral (Moran, 1996). É também nesta perspectiva que alguns autores (e.g. Wilson et al., 2008) se referem indiscriminadamente às "teorias da distracção", exemplificando-as com a "clássica" teoria da interferência cognitiva (Sarason, 1998). Em contextos desportivos, a distracção (ou "lapso mental") parece estar associada à perda de concentração e ao envolvimento em pensamentos irrelevantes para a tarefa a executar. Isto deve-se ao facto de "distractores" e estímulos internos relevantes para a tarefa "entrarem em competição" entre si, na luta pelos recursos atencionais disponíveis, pondo em causa a capacidade atencional (limitada) dos indivíduos (Moran, 1996).

Numa primeira revisão da investigação sobre as relações entre ansiedade e atenção, Eysenck (1988) considerou esta como um sistema de processamento da informação e sugeriu as principais diferenças no seu funcionamento entre os indivíduos com elevados e baixos níveis de ansiedade. Para este autor, os indivíduos com elevada ansiedade: 1) "têm um enviezamento selectivo pré-atencional, favorecendo mais o processamento de estímulos ameaçadores que de estímulos neutrais"; 2) "têm menor capacidade disponível de memória de trabalho, para lidarem com as tarefas cognitivas"; 3) "são geralmente mais distraíveis"; e d)

"exibem maior selectividade atencional" (pp. 13-14). As diferenças individuais na ansiedade parecem assim relacionar-se com quatro aspectos do funcionamento da atenção: o conteúdo, a capacidade, a distractibilidade e a selectividade atencional.

No domínio da investigação da relação ansiedade-rendimento, os efeitos da redução nos recursos disponíveis na memória de trabalho (Baddeley, 1986; Eysenck, 1997) têm vindo a ser bem evidenciados por estudos realizados no âmbito da Teoria da Eficiência do Processamento (TEP), desenvolvida inicialmente por Eysenck e Calvo (1992), bem como da sua "extensão" e reconceptualização: a Teoria de Controlo da Atenção (TCA) (Eysenck et al., 2007). Um dos pressupostos centrais destas perspectivas é que a ansiedade cognitiva (preocupação) tem efeitos negativos no rendimento nas tarefas devido, precisamente, a mecanismos associados à memória de trabalho. Vários estudos recentes parecem demonstrar que o seu impacto negativo reduz a eficiência do processamento dos indivíduos com elevados níveis de traço de ansiedade (sobretudo na sua dimensão cognitiva), ainda que não reduza, necessariamente, a sua eficácia. De acordo com a TEP, os indivíduos mais ansiosos necessitam de dispender um maior esforço para atingirem níveis adequados ou satisfatórios de rendimento, apesar de não os tornar incapazes de atingirem tais níveis de rendimento e realização (ver Calvo & Eysenck, 1996; Cruz, 1996; Eysenck, 1997; McLeod, 1996). Por exemplo, Eubank, Collins e Smith (2002) ilustraram este processo na competição desportiva: "o jogador que está ansioso pode preocupar-se com o resultado, com o seu adversário(a), ou outros significativos que o estão a "ver", o que reduz os recursos de memória de trabalho disponíveis para processarem "pistas" relevantes para a tarefa" (p.240).

Uma outra contribuição notável para a compreensão destes processos cognitivos é a teoria dos processos irónicos do controlo mental, desenvolvida por Wegner (1994). Na sequência de vários estudos, Wegner e Zanakos (1994) desenvolveram o "*White Bear Suppression Inventory*" (WBSI), um instrumento de avaliação do traço de supressão de

pensamentos e das diferenças individuais no uso de estratégias de supressão de pensamentos intrusivos e não desejados, frequentemente associado à reactividade emocional e a problemas de controlo mental.

Para Wegner (1994) uma das estratégias usadas pelos indivíduos para reduzirem a frequência de pensamentos indesejáveis é a supressão de pensamentos intrusivos e tentativas activas e deliberadas para os evitarem. No entanto, embora muitas vezes tais técnicas pareçam ser eficazes, a estratégia da supressão, paradoxalmente, torna-se relativamente ineficaz e frequentemente desadaptativa, sobretudo quando os recursos cognitivos são limitados sob o efeito de elevada pressão e sobrecarga cognitiva. Assim, a supressão de pensamentos é uma das várias estratégias que os indivíduos podem usar para controlar ou gerir emoções negativas e desagradáveis. No entanto, vários estudos sugerem e comprovam que a supressão de pensamentos não desejados resulta frequentemente, de forma irónica e paradoxal, em pensamentos ainda mais indesejáveis (ver Wegner, 2009). A investigação já realizada demonstra duas características centrais da supressão de pensamentos: a) a facilidade no “regressar” ou “voltar” aos pensamentos suprimidos; e b) a dificuldade de escapar a tais pensamentos. Com efeito, “o pensamento não desejado é mais rápido a regressar à consciência enquanto está a ser activamente suprimido” (Wegner, 1994, p. 448). Daí que alguns autores considerem a supressão de pensamentos como uma estratégia de controlo mental de natureza fundamentalmente desadaptativa, geradora de pensamentos intrusivos e associada não só à ansiedade, mas também ao controlo atencional e a estratégias distractivas (Koester, Stoetens, Braet & De Raedet, 2008).

No desporto, para além da evidência de um estudo inicial no golfe (Wegner et al., 1988), outros estudos têm testado as relações entre supressão de pensamentos e estratégias de focalização relevantes para a tarefa (ex: no “*football*” australiano), comprovando as potencialidades da exploração da teoria dos processos irónicos do pensamento em contextos

desportivos (Dudgale & Eklund, 2002).

Assim, tendo por base modelos teóricos no domínio do stress, ansiedade e controlo da atenção em contextos de realização, o objectivo central deste estudo exploratório consistiu em contribuir para uma melhor compreensão da natureza dos processos e conteúdos cognitivos que “operam” durante a competição desportiva. Mais especificamente, este estudo procurou: a) analisar diferenças individuais nas dimensões da ansiedade do rendimento, percepção de ameaça, competências atencionais (concentração) e supressão cognitiva de pensamentos; b) explorar os conteúdos do “diálogo interno” e da interferência cognitiva durante a competição desportiva; e c) analisar as diferenças nestas estruturas e processos psicológicos em grupos com diferentes níveis de percepção de ameaça na competição desportiva.

Método

Participantes

Participaram neste estudo 129 jovens atletas de futebol dos escalões de formação (juvenil e júnior) de seis equipas de 4 clubes da Zona Norte de Portugal, que participavam na prova máxima (Campeonato Nacional) do respectivo escalão competitivo. Os atletas, do sexo masculino, tinham idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos ($M= 16,7$; $DP= 1,06$), tinham entre 1 e 12 anos de prática desportiva ($M= 7,6$ $DP= 2,5$) e entre 2 a 11 horas de prática semanal ($M= 6,76$; $DP= 1,45$).

Instrumentos

Para além da recolha de vários dados e informação de natureza sócio-demográfica e desportiva, foram administrados a todos os atletas os instrumentos de avaliação psicológica que seguidamente se referem.

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva - Percepção de Ameaça (EACCD-PA). Trata-se de uma medida originalmente com 7 itens (Cruz, 1996), baseada em instrumentos similares desenvolvidos por Lazarus e colaboradores noutros contextos aplicados (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). Na versão para contextos desportivos, actualmente com 8 itens (Cruz, 1996; Dias, Cruz & Fonseca, 2009), a EACCD-PA é uma medida destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária ou, por outras palavras, avaliar "o que está em jogo" na competição desportiva, na perspectiva de cada atleta, e que os leva a experienciarem stress e ansiedade na competição (ex. item: "Parecer incompetente face aos outros"). O "score" total da EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40. Os "scores" mais elevados reflectem assim a tendência para perceber a competição desportiva como mais ameaçadora ou para perceber níveis mais elevados de ameaça ao "ego", à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição.

Escala de Ansiedade no Desporto (EAS). Versão traduzida e adaptada da "*Sport Anxiety Scale – SAS*", desenvolvida originalmente por Smith, Smoll e Schutz (1990). Diversos estudos de adaptação e validação para a população desportiva nacional deste instrumento permitiram obter resultados satisfatórios e evidenciar as suas boas características psicométricas, incluindo a sua validade de constructo, convergente, discriminante e factorial (Cruz & Viana, 1995; Cruz, Barbosa & Gomes, 1997; Dias, Cruz & Fonseca, 2009). A EAS é um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva, constituída por três sub-escalas que medem diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: a Preocupação e a Perturbação da Concentração.

Competências de Concentração (CC) – Sub-Escala do Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (ICPD). Como medida das competências atencionais (concentração) foi usada uma sub-escala da versão traduzida e adaptada para a língua

portuguesa do "*Psychological Skills Inventory for Sports - PSIS - Form R-5*", originalmente desenvolvido por Mahoney e colaboradores (1987). O ICPD, adaptado por Cruz (1996; Cruz & Viana, 1995), engloba originalmente 45 itens distribuídos por seis escalas, destinadas a avaliar outras tantas dimensões e competências psicológicas importantes para o rendimento desportivo: a) Controle de Ansiedade, Concentração, Auto-Confiança, Preparação Mental, Motivação e Ênfase na Equipa. Os resultados mais elevados, que variam entre 0 e 100, reflectem maiores níveis de competência psicológica nas diferentes dimensões avaliadas. No presente estudo, foi apenas utilizada a sub-escala de competências de concentração ("alpha de Cronbach" = .76).

Questionário da Ocorrência de Pensamentos no Desporto (QOPD). Trata-se da versão traduzida e adaptada por Cruz e Alves (2001) do "*Tought Occurrence Questionnaire for Sport - TOQS*", desenvolvido por Hatzigeorgiadis e Biddle (2000, 2001), com base na investigação anterior no domínio da ansiedade nos testes e exames (Sarason, 1988; Sarason & Stoops, 1978; Sarason et al., 1996). O QOPD pretende avaliar a ocorrência de pensamentos durante a competição desportiva e, mais concretamente, a interferência cognitiva e os seus efeitos na concentração e grau de esforço dispendido pelos atletas. É constituído por três sub-escalas: a) pensamentos de fuga e evitamento (Exemplo de item: " Durante a competição/jogo tenho pensamentos de que já não aguento mais estar aqui") ; b) pensamentos irrelevantes para a situação (Exemplo de item: " Durante a competição/jogo tenho pensamentos acerca dos meus amigos"); e c) preocupações com o rendimento competitivo (Exemplo de item: "Durante a competição/jogo tenho pensamentos acerca de erros anteriores que cometi"). Para cada um dos 17 itens (pensamentos) do questionário, avaliam-se nos indivíduos participantes os seguintes aspectos: a) a frequência da ocorrência dos pensamentos; b) o grau de "distracção" que geram ou os efeitos percebidos na concentração por cada pensamento; e c) os seus efeitos percebidos no nível de esforço e dedicação. Em cada um destes aspectos, os itens são

respondidos em escalas tipo Lickert de 7 pontos (Para a frequência: 1= Nunca; 7= Muitas vezes. Para a distração: N= Não se aplica; 1= Nunca afecta a concentração; 7= Afecta muitas vezes. Para o esforço: N= Não se aplica; -3 = Leva-me a desistir; 0=Neutral/Não afecta; +3=Leva-me a tentar dar o máximo). Os estudos originais efectuados com o TOQS para além de uma boa validade, revelaram também índices satisfatórios de consistência interna com valores de “alpha” de Cronbach variando entre .78 e .90 (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000, 2001). Considerando aqui apenas dados relativos à avaliação da frequência da ocorrência de pensamentos, a análise inicial da estrutura factorial evidenciou os três factores originalmente sugeridos pelos autores: pensamentos de preocupação com o rendimento (explicando 16.9% da variância); pensamentos irrelevantes para a tarefa (16.8%); e pensamentos de fuga e evitamento (14%). O total da variância explicada pelos 3 factores foi de 47.7% e os coeficientes “alpha” de Cronbach obtidos (.78, .68, e .70, respectivamente) atestam os níveis aceitáveis de fidelidade da adaptação deste instrumento.

Inventário de Supressão de Pensamentos (ISP). É um inventário traduzido e adaptado por Cruz & Alves (2006) do "*White Bear Suppression Inventory*", desenvolvido originalmente por Wegner e Zakatos (1994), para avaliar e medir a tendência geral dos indivíduos para suprimirem os seus pensamentos. É constituído por 15 itens respondidos numa escala de 5 pontos (1=Discordo totalmente; 5=Concordo totalmente). Exemplo de um item: "Muitas vezes penso em coisas para me distrair (a mim próprio) dos meus pensamentos". Numa primeira análise factorial exploratória realizada neste instrumento, especificamente para este estudo (análise de componentes principais, seguida de rotação “varimax”), emergiu um factor único (tal como na versão original), que explicava 59.2% da variância e apresentava uma consistência interna muito aceitável (“alpha”=.90).

Resultados

As médias, desvios-padrão e valores mínimos e máximos na amostra total, para todas as variáveis em estudo, são apresentadas no Quadro 1. De salientar, nos valores médios da ocorrência de pensamentos, os valores indicadores para a predominância, nesta amostra, de pensamentos de preocupação, comparativamente aos pensamentos irrelevantes para a tarefa e aos pensamentos de fuga e/ou evitamento. Por sua vez, no Quadro 2, apresentam-se os valores dos coeficientes de correlação de Pearson entre a percepção de ameaça, as diferentes dimensões da ansiedade cognitiva, a ocorrência de diferentes “tipos” de pensamentos, as competências de concentração e a supressão de pensamentos.

Da análise das associações significativas entre as variáveis em estudo, nomeadamente no que se refere à direcção e magnitude das relações encontradas, destacam-se os seguintes dados: a) a ameaça experienciada na competição relaciona-se positivamente com todas as dimensões da ansiedade do rendimento, com todos os tipos de pensamentos e com a supressão de pensamentos; b) para além das moderadas inter-relações (positivas) encontradas para as diferentes dimensões do traço de ansiedade do rendimento, estas associam-se, igualmente de forma positiva, com a supressão de pensamentos; c) a existência de um padrão diferencial de relações entre as dimensões da ansiedade e os pensamentos interferentes na competição (todas as dimensões significativa e positivamente relacionadas com pensamentos irrelevantes para a tarefa: a escala de perturbação da concentração aparece correlacionada positivamente com pensamentos de fuga/evitamento e, sobretudo, com pensamentos irrelevantes; a escala de preocupação-ansiedade cognitiva relaciona-se de forma positiva com pensamentos irrelevantes e de preocupação com o rendimento, mas negativamente com pensamentos de fuga e evitamento; a ansiedade somática apresenta apenas relações significativas e positivas com os pensamentos irrelevantes para a tarefa); d) as competências de concentração estão negativamente associadas com todas as variáveis em análise

(coeficientes variando entre $-.17$, para a ansiedade somática, e $-.75$ para a supressão de pensamentos); e) as dimensões da interferência cognitiva (ocorrência de pensamentos) relacionam-se significativa e positivamente entre si ($.33$ a $.54$); f) para além da significativa associação da supressão de pensamentos com a percepção de ameaça na competição desportiva, tal estratégia está positivamente associada com todas as dimensões da ansiedade do rendimento (sobretudo preocupação e ansiedade somática), sendo a direcção da sua relação com os pensamentos interferentes igualmente diferencial (apenas relacionada positivamente com pensamentos de fuga e evitamento, mas sem qualquer relação significativa com pensamentos irrelevantes e de preocupação com o rendimento); e, finalmente, g) a forte relação negativa da supressão cognitiva de pensamentos com as competências de concentração evidenciadas pelos atletas participantes.

Posteriormente, com base nos tercios dos “*scores*” de percepção de ameaça, os atletas foram agrupados em 3 grupos distintos de percepção de ameaça na competição desportiva (“baixa”, “moderada” e alta” percepção de ameaça). No Quadro 3, apresentam-se os resultados das ANOVA’s univariadas (seguidas de testes *post-hoc* de Scheffee) para análise das diferenças entre os grupos de percepção de ameaça em cada uma das restantes variáveis, individualmente. Como se pode verificar, apenas não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, entre os três grupos, na ocorrência de pensamentos de fuga e evitamento (os menos frequentes). Nas restantes variáveis, de forma quase sistemática, o grupo de elevada percepção de ameaça, comparativamente aos grupos de moderada (e sobretudo) de baixa percepção de ameaça, apresenta valores médios significativamente mais elevados de: a) ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração); b) ansiedade somática; c) ocorrência de pensamentos de preocupação com o rendimento e de pensamentos irrelevantes para a tarefa; e d) supressão de pensamentos. Além disso, os grupos diferem significativamente nas suas competências de concentração: o grupo que percebe

menor ameaça na competição, é significativamente mais competente em termos atencionais que os grupos com moderada e elevada percepção de ameaça.

Por último, é de referir um aspecto comum no que se refere aos pensamentos mais frequentes em cada um dos grupos de percepção de ameaça. Independentemente do nível de ameaça experienciado na competição desportiva, os pensamentos de preocupação com o rendimento são os predominantes no diálogo interno dos jovens atletas, seguidos dos pensamentos irrelevantes para a tarefa e (ainda em menor grau) dos pensamentos de fuga e evitamento (ver Quadro 3).

Quadro 1 – Estatísticas descritivas das variáveis em estudo

Variáveis psicológicas	M	DP	Min - Máx
EACCD-PA - Percepção de Ameaça na Competição	19.29	6.93	8 – 38
SAS - Traço de Ansiedade Competitiva			
Ansiedade Somática	13.79	4.13	7 – 24
Preocupação	12.01	3.04	8 - 25
Perturbação da Concentração	7.49	2.08	5 – 17
PSIS – Competências de Concentração	21.74	3.36	13 – 30
TOQS – Frequência da Ocorrência de Pensamentos			
Fuga/Evitamento	1.20	0.4	1 – 5.3
Pensamentos Irrelevantes Tarefa	1.60	0.7	1 - 5.2
Preocupações com o Rendimento	2.20	0.8	1 - 5.3
ISP - Supressão de Pensamentos	48.29	11.60	15 – 70

Quadro 2 - Correlações de Pearson entre a percepção de ameaça, ansiedade competitiva, concentração, ocorrência de pensamentos e supressão

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Percepção Ameaça	----	.73***	.47***	.37***	-.25**	.17*	.28**	.41***	.36***
2.Ansied Cog Preocupação		-----	.55***	.55***	-.36***	-.13	.33**	.42***	.37***
3.Ansiedade Somática			-----	.53***	-.17*	.12	.25**	.13	.32***
4.Perturbação Concentração				-----	-.33***	.20*	.43***	.14	.17*
5.Competênc Concentração					-----	-.19*	-.21*	-.19*	-.75***
6.Pensam. Fuga/Evitam.						-----	.54***	.33**	.18*
7.Pensam. Irrelevantes							-----	.46***	.12
8.Pensam, Preocup.Rend								-----	.02
9.Supressão Pensamentos									-----

*p<.05; **p<.01; ***p<.001.

Quadro 3 – Diferenças entre grupos com baixos, moderados e altos níveis de Percepção de Ameaça na competição desportiva

	Baixa Percepção de Ameaça (BPA)		Moderada Percepção de Ameaça (MPA)		Alta Percepção de Ameaça (APA)		F	Sig
	M	DP	M	DP	M	DP		
Preocupação	10.34	1.7	12.92	2.7	17.50	4.0	54.12	.000a
Ansied. Somática	10.15	1.7	11.98	2.3	13.64	3.7	15.09	.000a
Perturbação da Concentração	6.70	1.5	7.02	1.6	8.60	2.5	11.28	.000a
PSIS – Competências de Concentração	22.88	3.9	21.81	2.8	20.86	3.3	3.44	.035c
TOQS-Preocup com Rendimento	1.82	0.6	2.07	0.6	2.88	1.0	20.64	.000b
TOQS-Pensam. Irrelevantes Tarefa	1.38	0.5	1.52	.6	1.91	0.9	6.62	.002b
TOQS-Pens. Fuga / Evitamento	1.17	0.5	1.19	.3	1.32	0.6	1.18	NS
ISP - Supressão Pensamentos	21.61	6.9	22.71	5.5	24.98	4.9	3.31	.040b

Nota: Diferenças significativas entre grupos (ANOVA's univariadas) – Testes *post-hoc* Scheffee: a) APA > MPA > BPA; b) APA > MPA, BPA; c) BPA > MPA, BPA.

Discussão

O estudo integrado das estruturas e processos de natureza cognitiva, motivacional e emocional têm vindo a assumir uma importância crescente e decisiva para a compreensão da complexidade das relações entre comportamento, rendimento e adaptação humanas, nomeadamente em contextos de avaliação do rendimento e de realização, como o escolar (testes e exames) ou desportivo (competição). Partindo de algumas hipóteses e pressupostos de modelos teóricos no domínio do stress, ansiedade e controlo da atenção em diferentes contextos aplicados de realização, este estudo exploratório pretendeu contribuir para a

compreensão da importância e das diferenças individuais na natureza dos processos e conteúdos cognitivos que ocorrem durante a competição desportiva (interferência cognitiva e diálogo interno) e do seu padrão de relações com outras variáveis de natureza cognitiva e afectiva (percepção de ameaça na competição, ansiedade do rendimento experienciada e competências atencionais / concentração).

No que se refere às relações entre a percepção de ameaça na competição e a ansiedade do rendimento, os resultados mostram claramente as associações da avaliação de ameaça na competição, não só com as dimensões cognitivas da ansiedade (preocupação e perturbação da atenção), mas também com a sua dimensão somática. Particularmente elevada, nesta amostra, foi a relação entre a percepção de ameaça e a preocupação. De um modo geral, os padrões de relações encontrados são idênticos aos obtidos em estudos já realizados (e recorrendo às mesmas medidas), junto de atletas de alta competição, mas também com atletas de outros níveis competitivos, de ambos os sexos e diferentes grupos etários (ver Cruz, 1996; Dias, Cruz & Fonseca, 2009, 2010; Smith et al., 1990; Grossbard, Smith, Smoll & Cumming, 2009).

Por outro lado, estes resultados vão de encontro à conceptualização avançada por alguns autores para especificarem a dimensão mais cognitiva da ansiedade competitiva (e.g., Smith, Smoll & Schutz, 1990; Dunn, 1999). Por exemplo, Dunn e colaboradores (Dunn, 1999; Dunn & Syrotuik, 2003) evidenciaram a natureza multidimensional do constructo "preocupação competitiva", estudado em modalidades como o "football" ou o hóquei no gelo, confirmando a existência de quatro factores desta dimensão cognitiva: a) preocupação com o fracasso do rendimento pessoal; b) preocupação com a incerteza situacional ou "medo do desconhecido"; c) preocupação com a avaliação social negativa; e d) preocupação com lesões ou perigo físico. Os dados obtidos neste estudo evidenciam que, de entre as três sub-escalas da SAS, a dimensão de preocupação é a que se relaciona mais fortemente com a percepção de ameaça.

Do mesmo modo, e de acordo com esta caracterização inicial da componente cognitiva, salienta-se também o padrão diferencial encontrado para a relação (significativa e positiva) da percepção de ameaça com a ocorrência de pensamentos (apesar da magnitude mais elevada com pensamentos relacionados com o rendimento). A preocupação parece assim, de facto, constituir a componente mais “poderosa” da experiência de ansiedade, e com maior impacto negativo no rendimento.

Relativamente ao diálogo interno dos jovens atletas durante a competição desportiva (o “que” pensam), parecem predominar sobretudo os pensamentos de preocupação com o rendimento e, com menor frequência, os pensamentos irrelevantes para a tarefa e pensamentos de fuga e evitamento (menos usuais). Os dados obtidos corroboraram assim a investigação anterior, nomeadamente com o TOQS, relativamente à ocorrência de pensamentos (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000; Lane et al., 2005): a) o papel de três constructos distintos da interferência cognitiva (preocupações com o rendimento, pensamentos irrelevantes para a tarefa e pensamentos de fuga); b) a existência de correlações significativas entre as três dimensões, tanto em desportos individuais como colectivos; c) a maior experiência de preocupações com o rendimento, comparativamente aos pensamentos irrelevantes e/ou de fuga e evitamento; e d) as relações significativas dos pensamentos interferentes com perturbações ou problemas de concentração, bem como elevados níveis de ansiedade competitiva. Refira-se, no entanto, que os valores encontrados para a ocorrência de pensamentos foram ligeiramente inferiores aos obtidos pelos participantes nos estudos mencionados. Estudos futuros deverão não só confirmar estes dados, mas também incluir dimensões do TOQS não analisadas no presente estudo (e.g., o grau de “distracção” que tais pensamentos geram ou os efeitos percebidos na concentração por cada pensamento, bem como os seus efeitos percebidos em termos de esforço e dedicação que exigem).

No caso concreto da supressão de pensamentos, os dados obtidos sugerem que trabalhos futuros deverão dedicar maior ênfase ao estudo da interferência cognitiva e dos esforços e tentativas conscientes de controle mental, sobretudo dos seus processos e conteúdos psicológicos (e.g., pensamentos intrusivos, não-desejados, ruminações). Como é evidenciado por Wegner (1994, 2009) as tentativas activas de supressão de pensamentos frequentemente não produzem os efeitos e resultados desejados e até, ironicamente, têm efeitos contrários e paradoxais (“*rebound effect*”). Este efeito é particularmente notado quando os pensamentos suprimidos têm um forte valor emocional ou quando são particularmente relevantes e relacionados com preocupações actuais (McNally & Ricciardi, 1996). Estes processos são frequentes em situações de stress e ameaçadoras, onde os pensamentos que ocorrem mais frequentemente são de preocupação com o rendimento e as competências atencionais são reduzidas. Conforme sugerem os dados aqui apresentados, esta “vulnerabilidade” é evidente sobretudo nos atletas com elevados níveis de avaliação e percepção de ameaça na competição (ver Dudgeon & Eklund, 2002). Wegner e Zanakos (1994) reforçaram a ideia que alguns indivíduos têm maior tendência para recorrerem à supressão de pensamentos não-desejados como forma de confronto ou *coping* com o stress em situações ameaçadoras. No mesmo sentido, os dados aqui apresentados mostram que as maiores associações significativas e positivas da supressão de pensamentos são precisamente com a percepção de ameaça e com as dimensões cognitiva (preocupação) e somática da ansiedade do rendimento.

Um outro resultado significativo do presente estudo, a justificar exploração futura (nomeadamente estudos detalhados sobre os processos atencionais), refere-se à elevada relação entre a medida de competências de concentração e a medida de supressão de pensamentos, tendo em conta que foi obtida numa amostra relativamente homogénea de jovens atletas, do sexo masculino, de uma mesma modalidade e a disputarem semelhantes

competições oficiais. Os dados recolhidos, ainda que preliminares e sujeitos a análises futuras mais aprofundadas, apontam assim para uma forte relação entre os processos cognitivos e os processos de controlo da atenção, tal como é sugerido por duas das teorias explicativas da relação ansiedade - rendimento no desporto: a teoria de eficiência do processamento (“alargada” no actual modelo teórico do controlo da atenção) e a teoria dos processos irónicos do controlo mental. Por outro lado, em termos mais práticos, o padrão de resultados encontrados está na linha de dados da investigação anterior, bem pertinente e evidenciada por Derryberry e Reed (2002) no início do milénio: a) a boa capacidade atencional parece ser um bom predictor do desinvestimento (“desligar”) de distractores ameaçadores em indivíduos ansiosos; b) em tarefas de processamento visual rápido “em série”, os efeitos perturbadores da distração emocional no comportamento parecem ser evidentes; e c) a relação inversa entre o traço de ansiedade e o controlo atencional, que faz com que os indivíduos ansiosos sejam incapazes de ignorar ameaças irrelevantes.

De um modo geral, os dados obtidos reforçam a importância dos processos de avaliação cognitiva, nomeadamente da percepção de ameaça, que estão subjacentes à experiência emocional da ansiedade em situações competitivas. De acordo com os resultados deste estudo transversal, limitado a uma amostra de jovens atletas de futebol do sexo masculino, a elevada percepção de ameaça na competição desportiva parece estar significativamente associada, entre outros aspectos, a níveis mais elevados de ansiedade competitiva (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração), a menores competências e recursos de controlo atencional (concentração) e a uma tendência geral para suprimir ou controlar pensamentos intrusivos e não-desejados. Paralelamente, a percepção de ameaça parece envolver um diálogo interno onde, entre outros pensamentos que ocorrem frequentemente, prevalecem os pensamentos de preocupação com o rendimento. No seu conjunto, os resultados sugerem a potencial vulnerabilidade a “erros irónicos” no controlo mental (durante a competição),

sobretudo em atletas com elevados níveis de avaliação e percepção de ameaça. Se por um lado este estudo fornece alguma evidência para as inter-relações entre processos de avaliação cognitiva (percepção de ameaça), emoções (no caso, ansiedade do rendimento) e processos e competências atencionais, por outro lado, contribui ainda que preliminarmente, para uma melhor compreensão do papel do diálogo interno, da interferência cognitiva e dos processos (irónicos) do controlo mental nos jovens atletas durante a competição desportiva: o que pensam e como pensam (ou tentam não pensar e mais pensam) quando “a ameaça paira no ar”.

Agradecimentos

Os autores agradecem a preciosa e voluntária participação de todos os atletas, bem como todo o apoio dado por treinadores, dirigentes e pais ao longo do processo de recolha de dados.

Referências

- Baddeley, A. (1986). *Working memory*. Oxford, England: Clarendon Press.
- Barbosa, L. G., & Cruz, J. F. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 523-548.
- Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985), *Anxiety Disorders and Phobias*. Basic Books, New York.
- Calvo, M.G., & Eysenck, M.W. (1996). Phonological working memory and reading in test anxiety. *Memory*, 4, 289-305.
- Cruz, J. F. (1996). Stress, Ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: Um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 161-192.
- Cruz, J., Barbosa, L. & Gomes, A. R. (1997). Avaliação do *stress* e confronto psicológico na alta competição desportiva: Desenvolvimento e adaptação de instrumentos. In Gonçalves,

- M., Ribeiro, I., Araújo, S., Machado, C., Almeida, L. & Simões, M. (Orgs.) *Avaliação Psicológica Formas e Contextos, V* (pp. 619-629). Braga: APPORT.
- Cruz, J. F., Matos, D. S., & Ferreira, M. (2006). *Escala de avaliação cognitiva da competição desportiva: Da percepção de ameaça à percepção de desafio no desporto*. Comunicação apresentada em XI Conferência Internacional - Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Barbosa, L. (1998). Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportivas: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 3*, 21-70.
- Cruz, J. F., & Alves, L.A. (2001). Inventário de Supressão de Pensamentos. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Alves, L.A. (2006). Questionário da Ocorrência de Pensamentos no Desporto. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Derryberry, D., & Reed, M. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*, 225–236.
- Dias, C.S., Cruz, J.F., & Fonseca, A.M. (2009). Anxiety, and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology, 12*, 338-348.
- Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A.M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences, 4*, 23-31.
- Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A.M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés, 17*, 1-13.

- Derakshan, N., & Eysenck, M.W. (2009). Anxiety, processing efficiency and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European Psychologist*, 14, 168–176.
- Dugdale, J., & Eklund, R. (2002). Do not pay any attention to the umpires: Thought suppression and task-relevant focusing strategies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 306–319.
- Dunn, J.G. (1999). A theoretical framework for structuring the content of competitive worry in ice hockey. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 259 - 279.
- Dunn, J.G., & Syrotuik, D.G. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (3), 265 - 282.
- Easterbrook, J. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 183-20.
- Eubank, M., Collins, D. y Smith, N. (2002). Anxiety and ambiguity: It's all open to interpretation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 239-253.
- Eysenk, M.W., & Calvo, M.G. (1992). Anxiety and performance: The Processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, 6, 409-434.
- Eysenk, M.W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.
- Eysenck, M. W. (1996). Anxiety, processing efficiency theory and performance. In W. Battman & S. Dutke (Eds.), *Processes of the molar regulation of behaviour*. Lengerich: Pabst Science.
- Eysenck, M. (1997). *Anxiety and cognition: A unified theory*. London: Psychology Press.
- Eysenck, M. & Calvo, M. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.
- Eysenck, M.W., Payne, S., & Derakshan, N. (2005). Trait anxiety, visuopastial processing, and working memory. *Cognition & Emotion*, 19, 1214-1228.
- Grossbard, J., Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22, 153-166.

- Hardy, J., Hall, C., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sport Sciences, 23*, 905-917.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. (2000). Assessing cognitive interference in sport: Development of the thought occurrence questionnaire for sport. *Anxiety, Stress and Coping, 13* (1), 65-86.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. (2001) Athletes' Perception of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress and Coping, 14*, 411- 429.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). An examination on the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240-251.
- Koster., E.H.W, Baert, S., Bockstaele, M., & De Raedt, R. (2010). Attentional retraining procedures: Manipulating early or late components of attentional bias? *Emotion, 10*, 230-236.
- Lane, A. M., Harwood, C. H. & Nevill, A. M. (2005) Confirmatory factor analysis of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS) among adolescent athletes. *Anxiety, Stress, and Coping, 18* (3), 245-254.
- Lazarus, R. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist, 46*, 352-67.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychologist, 1*, 181-199.
- McNally R, & Ricciardi J. (1996). Suppression of negative and neutral thoughts. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy 24*, 17–25.
- Moran, A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. Hove: Psychology Press.
- Mullen, R., Hardy, L., & Tattersall, A. (2005). The effects of anxiety on motor performance: A test of the conscious processing hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 212-225.
- Richards, A., French, C. C., Keogh, E., & Carter, C. (2000). Test anxiety, inferential reasoning and working memory load. *Anxiety, Stress, and Coping, 13*, 87–109.

- Sarason, I. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-938.
- Sarason, I. (1988). Anxiety, self-preoccupation and attention. *Anxiety Research*, 1, 3-7.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 283-305.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R., Smoll, F., & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Wachtel, P. (1967). Conceptions of broad and narrow attention. *Psychological Bulletin*, 68, 417-429.
- Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review* 101 (1), 34-52.
- Wegner, D. M. (2009). How to think, say, or do precisely the worst thing for any occasion. *Science*, 325, 48-51.
- Wegner, D.; Zakatos, S. (1994). Chronic Thought Suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.
- Wegner, D. & Schneider, D. J. (2003) The White Bear Story. *Psychological Inquiry*, 14 (3, 4), 326-329.
- Williams, J., Watts, F., MacLeod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders* (2nd ed.). Chichester, England: Wiley.
- Wilson, M., Smith, N.C., & Holmes, P.S. (2007). The role of effort in influencing the anxiety-performance relationship: Testing the conflicting predictions of processing efficiency theory and the conscious processing hypothesis. *British Journal of Psychology*, 98, 411-428.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A. & Psychountaki, M. (2007) Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (2), 142 – 159.