

Intensidade e negativismo e autoconfiança em jogadores de futebol profissionais brasileiros

José Vasconcelos-Raposo¹, Eduarda Maria Coelho¹, Álvaro Cielo Mahl², Hélder Miguel Fernandes¹

¹ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal)

² Universidade do Oeste de Santa Catarina (Brasil)

Vasconcelos-Raposo, J.; Coelho, E.; Mahl, A.; Fernandes, H.; **Intensidade e negativismo e autoconfiança em jogadores de futebol profissionais brasileiros**. *Motricidade* 3(3): 7-15

Resumo

O objectivo deste estudo foi comparar os jogadores de futebol Brasileiros de vários níveis competitivos e consoante a posição em que jogam, relativamente à intensidade do negativismo e da autoconfiança. Também, pretendemos verificar o grau de associação entre ambas as variáveis, a idade e o tempo de experiência.

A amostra foi constituída por 529 jogadores de futebol profissional Brasileiros de vários níveis competitivos. Foi utilizada uma adaptação do *Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2)*²⁴, recorrendo apenas às escalas de negativismo e autoconfiança. Na comparação dos grupos usou-se o teste *t* para amostras independentes e a ANOVA (teste *post-hoc* Scheffé) e o coeficiente de correlação de Pearson para verificar o grau de associação entre as variáveis.

Os resultados demonstraram que os jogadores de nível nacional apresentaram valores inferiores de negativismo e superiores de autoconfiança comparativamente aos de nível regional. Quando se analisou os diferentes níveis de rendimento, considerando também a divisão em que o atleta compete, verificou-se que os atletas da 2.ª divisão regional apresentaram valores superiores de negativismo do que os da 2.ª divisão nacional e valores inferiores de autoconfiança comparativamente aos jogadores de ambas as divisões de nível nacional. Os valores de negativismo e autoconfiança vivenciados pelos jogadores antes da competição são semelhantes, independentemente da posição que o atleta ocupa em jogo. A idade e a experiência desportiva dos atletas parecem também determinar os níveis de negativismo vivenciados antes da competição, verificando-se uma associação negativa entre estas variáveis. É sugerida a interpretação direccional dos sintomas do negativismo, para uma melhor compreensão deste estado no contexto desportivo.

Palavras-chave: negativismo, autoconfiança, futebolistas profissionais brasileiros.

Abstract

Intensity of negativity and self-confidence in brazilian soccer players

The purpose of the present study was to analyse Brazilian soccer players' levels of negativity and self-confidence regarding distinct competitive levels and game positions. We also pretended determine the magnitude and direction of the association between the dependent variables (negativity and self-confidence) and the athlete's age and sport experience.

A sample of 529 Brazilian professional soccer players completed the negativity and self-confidence subscale of a Portuguese version of the *Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2)*²⁴. While comparing groups we used independent samples t-test (for 2 subgroups) and ANOVA with the *Scheffé post-hoc* (for 3 or more subgroups). Pearson product-moment coefficients were calculated to determine the association between variables.

Main results demonstrated that the national league players reported lower negativity and higher self-confidence than regional league players. When distinct performance levels were analysed also considering the athlete's division, 2nd regional league soccer players presented higher negativity than those from the 2nd national league and lower self-confidence than those from both national divisions. Negativity and self-confidence pre-competitive levels didn't differ according distinct game positions. Age and sport experience correlated negatively with negativity levels before competition. Overall, it's suggested the need to interpret the negativity symptoms direction for a better acknowledgement of this emotion in the sport's context.

Keywords: negativity, self-confidence, Brazilian professional soccer players.

Data de submissão: Maio 2007 Data de Aceitação: Julho 2007

Introdução

A evidência experimental e empírica indica que a competição desportiva é uma situação geradora de pensamentos negativos, devido ao facto de ser considerada pelo atleta como ameaçadora; podendo esses pensamentos ter efeitos extremamente prejudiciais na *performance* desportiva²⁵. Martens *et al.*²⁵ consideram que o negativismo apresenta sempre uma relação inversa com a *performance* desportiva, devido às suas relações com o afecto negativo, sendo os momentos anteriores à competição vivenciados como desagradáveis pelo atleta. Contrariamente, Jones e Swain¹⁸ e Jones e Hanton¹⁷ afirmam que a ocorrência de pensamentos negativos pode ser considerada essencial e benéfica para a *performance*, devendo neste caso não se chamar ansiedade, já que por definição, esta é um sentimento negativo. Jones e Swain¹⁸ propuseram que este estado emocional positivo fosse denominando de excitação, activação ou motivação.

Vários autores contestam a forma como o termo ansiedade tem sido utilizado no contexto desportivo, referindo que por um lado, a conotação negativa que o termo possui pode levar à compreensão errada que a ansiedade é sempre prejudicial para a *performance*^{17,18,34} e por outro lado, não existem critérios definidos na sua aplicação na psicologia do desporto, pelo que as emoções vividas pelos atletas antes das competições, são distintas da forma como este termo é utilizado pela psicologia clínica³⁷. Nesta investigação optaremos por utilizar o termo negativismo, quando nos referirmos à ansiedade cognitiva e a ansiedade somática será denominada de activação (*arousal*).

Martens *et al.*²⁴ propuseram a Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva com base na análise da relação negativismo-rendimento numa perspectiva multidimensional, conceptualizando, para o efeito, duas dimensões: o negativismo (prevalência de pensamentos negativos) e a activação (intensidade do comportamento).

No processo de desenvolvimento do questionário *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2)²⁴, os mesmos autores encontraram uma terceira componente a que chamaram autoconfiança. Esta dimensão pode ser considerada também uma componente cognitiva, oposta ao estado de negativismo, sendo vista, como a ausência de pensamentos negativos. Neste âmbito, Vealey⁴² também desenvolveu um conceito de autoconfiança específico para o contexto desportivo, o qual denominou de confiança desportiva. Este autor definiu este conceito como a crença ou o grau de certeza que o atleta possui acerca da sua habilidade para ser bem sucedido no contexto desportivo.

Relembramos que nesta investigação, apesar de rejeitamos o termo ansiedade proposto pela teoria original, no entanto, aceitamos as dinâmicas sugeridas entre as várias dimensões e o rendimento desportivo. A Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva^{24,25} pressupõe que as três dimensões se relacionam de forma diferente com o rendimento: o negativismo de forma negativa e linear; a activação relaciona-se de forma curvilínea (em U-invertido) e a autoconfiança tem uma associação positiva e linear.

Martens *et al.*²⁴ sugeriram que os atletas com mais habilidade, têm uma capacidade superior para lidar com os pensamentos negativos que os menos hábeis e possuem, antes da competição, níveis de negativismo e activação inferiores e uma autoconfiança superior. Por sua vez, Barbosa e Cruz² afirmaram que a experiência competitiva dos atletas também é um dos factores que faz com que estes utilizem diferentes estratégias para lidar com o negativismo competitivo.

A análise dos estudos que comparam atletas de níveis distintos de *performance* demonstrou resultados inconsistentes. As diversas investigações realizadas com amostras de modalidades desportivas individuais^{19,20,28} e colectivas¹⁵ concluíram que os grupos com diferentes níveis de

performance, não diferiram na intensidade de nenhuma das três componentes do CSAI-2. No entanto, outras investigações comprovaram a existência de diferenças em função do nível competitivo do atleta, sendo a autoconfiança a variável que apresentou resultados consistentemente superiores em atletas de nível competitivo mais elevado^{7,8,9,11,13,14,16,22,27,29,30,31,36,38,39}. Em relação ao negativismo e à activação, o estudo de Krane e Williams²¹ que comparou atletas universitários com os de escolas secundárias, concluiu que os níveis de ambas as componentes foram inferiores nos atletas mais experientes.

Uma meta-análise realizada por Craft *et al.*⁶ com atletas de quatro níveis diferentes (atletas de elite, clube europeu, atletas universitários, estudantes de educação física) chegou a uma conclusão interessante. Os atletas do clube europeu apresentaram uma relação mais forte e positiva entre o negativismo, a autoconfiança e a *performance*, podendo este facto se dever aos atletas serem, verdadeiramente, atletas profissionais. Todavia, estas relações foram menores ou inexistentes em atletas de níveis inferiores.

Outra conclusão interessante que emergiu a partir da análise dos estudos anteriores, é que os atletas de nível superior interpretam os sintomas de negativismo como mais facilitadores para a *performance*^{15,19,20,26}, o que pode obter confirmação na meta-análise de Craft *et al.*⁶, dado que a relação entre as duas dimensões do negativismo e a *performance* desportiva foi positiva.

Dada a inconsistência dos resultados das investigações apresentadas anteriormente e o reduzido número de estudos realizados com atletas profissionais, a presente investigação pretende colmatar a escassez da evidência teórico-empírica referente a este domínio de análise e aprofundar o conhecimento da relação entre rendimento desportivo e as dimensões negativismo e auto-confiança. O objectivo que definimos centrou-se na comparação de jogadores de futebol Brasileiros de vários níveis competitivos e

posições específicas de jogo, relativamente às variáveis negativismo e autoconfiança. Procurámos, ainda, verificar o grau de associação entre estas últimas dimensões psicológicas e a idade e o tempo de experiência do atleta.

Metodologia

Amostra

A amostra foi constituída por 529 jogadores de futebol profissional Brasileiros do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 39 anos (M= 23,01; SD= 4,23) e uma experiência desportiva que variou entre os 2 e os 27 anos (M= 11,21; SD= 4,47).

Os atletas pertencentes à amostra competiam em dois níveis de rendimento distintos: 266 atletas de nível regional (50,3%) e 263 atletas de nível nacional (49,7%). Em ambos os níveis competitivos foram englobados atletas que competiam na 1.ª e 2.ª divisão. Quando diferenciados pela posição específica de jogo, 59 eram guarda-redes (11,2%), 178 defesas (33,6%), 169 médios (31,9%) e 123 avançados (23,3%).

Procedimentos

Os questionários referentes às equipas de futebol de nível regional, do estado de Rio Grande do Sul, foram recolhidos nos respectivos clubes, tendo sido previamente solicitada autorização para o efeito. Relativamente às equipas de futebol de nível nacional, os dados foram recolhidos quando as equipas se encontravam concentradas para jogar na cidade de Florianópolis (Brasil), após ter sido dada autorização pelos respectivos directores desportivos.

Foi utilizada uma adaptação do *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), recorrendo apenas às escalas de negativismo e autoconfiança, na versão traduzida e validada para a língua portuguesa por Vasconcelos-Raposo⁴⁰. O CSAI-2 foi desenvolvido por Martens *et al.*²⁴ para

avaliar a intensidade do negativismo, da activação e da autoconfiança em situações competitivas. Este questionário é constituído por 27 itens, com opções de resposta classificadas numa escala de Likert de quatro pontos. Cada uma das três escalas consiste em nove itens, sendo o valor de cada escala calculado através da soma dos nove itens correspondentes, podendo o resultado global variar entre 9 e 36.

Um estudo preliminar de validação recentemente elaborado evidenciou, não só bons índices de consistência interna, como também, uma satisfatória adequação do modelo factorial aos dados recolhidos, quando se utilizou apenas as escalas de negativismo e autoconfiança⁵.

No presente estudo, foi calculado o alpha de *Cronbach* para as escalas de negativismo e autoconfiança, tendo-se obtido os valores de 0,76 e 0,74, respectivamente. Estes valores sugerem uma boa consistência interna para ambas as escalas, tendo como referência o valor de 0,70 sugerido por Tabachnick e Fidell³³.

Com o propósito de analisar a adequação do modelo constituído por dois factores aos dados, efectuou-se uma análise factorial confirmatória. Os valores obtidos nos índices de ajustamento evidenciaram uma boa adequação do modelo proposto [$\chi^2_{(134)}=348,942$; $p=0,000$; $X^2/df=2,604$; CFI=0,913; GFI=0,926; e, RMSEA=0,055].

Estatística

Relativamente ao tratamento estatístico, iniciou-se pelo estudo das características psico-

Quadro 1: Comparação entre atletas de nível nacional e regional relativamente ao negativismo e autoconfiança.

	Nacional (n=263)	Regional (n=266)	t	p
	M±SD	M±SD		
Negat.	17,98±4,35	19,17±4,14	3,230	0,001
Autoconf.	31,95±3,58	30,74±3,91	-3,685	0,000

-métricas do instrumento utilizado, verificando-se a consistência interna, através do cálculo do alpha de *Cronbach* e a validade factorial utilizando a análise factorial confirmatória (método de estimação *maximum likelihood*). As medidas de avaliação do ajustamento utilizadas para verificar a adequação do modelo aos dados, foram as seguintes: Qui-quadrado (X^2), rácio X^2/df , CFI (*Comparative Fit Index*), GFI (*Goodness of Fit Index*) e o RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*).

Para a análise do efeito diferenciador de uma variável independente no valor total de negativismo e autoconfiança, utilizámos o teste *t* para amostras independentes ou análise de variância univariada (ANOVA a um factor com o respectivo teste *post-hoc Scheffé*), consoante o factor diferenciador era constituído, respectivamente, por dois ou mais grupos. Para calcular o grau de associação entre as variáveis utilizou-se o coeficiente de correlação de *Pearson*.

O nível de significância foi mantido em 5% ($p<0,05$).

Resultados

Comparação segundo o nível competitivo

Para verificar as diferenças existentes segundo o nível competitivo, foram efectuadas as comparações dos atletas que competem a nível nacional e regional e, também, consoante a divisão em que jogam.

No quadro 1 são apresentadas as diferenças entre os atletas de nível nacional e regional, nas variáveis negativismo e autoconfiança.

Da análise do quadro anterior pode-se referir que existem diferenças significativas entre os grupos de nível nacional e regional nas variáveis negativismo e autoconfiança. Neste âmbito, os atletas de nível nacional apresentam valores inferiores de negativismo e superiores de autoconfiança, comparativamente aos de nível regional.

No quadro 2 são apresentadas as diferenças nas variáveis dependentes em análise, entre os atletas que competem nas diferentes divisões.

Quadro 2: Comparação entre atletas de diferentes divisões relativamente ao negativismo e autoconfiança.

	2. ^a Regional (n=153) M±SD	1. ^a Regional (n=113) M±SD	2. ^a Nacional (n=169) M±SD	1. ^a Nacional (n=94) M±SD	F	p
Negativismo	19,29±3,75	19,01±4,63	17,86±4,59	18,19±3,89	3,685	0,012
Autoconfiança	30,60±3,88	30,94±3,97	31,88±3,59	32,06±3,58	4,737	0,003

Com a realização da ANOVA identificámos diferenças significativas entre os grupos de diferentes divisões quanto ao negativismo e à autoconfiança. Posteriormente, utilizámos o teste *post-hoc* Scheffé para verificar em que grupos ocorreram essas diferenças. Assim, quanto ao negativismo verificámos que o grupo de atletas que integravam as equipas da 2.^a divisão regional reportou níveis mais elevados que os atletas da 2.^a divisão nacional ($p= 0,029$). O grupo de atletas que integravam equipas da 2.^a divisão

regional também apresentaram valores de autoconfiança mais baixos que o grupo de atletas que competiam na 2.^a ($p= 0,026$) e 1.^a divisão nacional ($p= 0,033$).

Comparação segundo a posição

No quadro 3 são apresentadas as diferenças ao nível do negativismo e da autoconfiança, entre os atletas de diferentes posições (guarda-redes, defesas, médios e avançados).

Quadro 3: Comparação entre atletas de diferentes posições relativamente ao negativismo e autoconfiança.

	Guarda-redes (n=59) M±SD	Defesas (n=178) M±SD	Médios (n=169) M±SD	Avançados (n=123) M±SD	F	p
Negativismo	18,64±4,02	18,48±4,50	18,73±4,32	18,46±4,07	0,137	0,938
Autoconfiança	31,58±3,63	31,53±3,93	31,14±3,96	31,23±3,47	0,418	0,740

Através da análise do quadro anterior podemos denotar que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas no negativismo e na autoconfiança, quando se recorreu à posição do jogador, como variável independente.

Correlações entre as variáveis psicológicas, a idade e o tempo de experiência

Após a análise comparativa procurámos compreender em que medida as variáveis independentes idade e tempo de experiência do atleta se correlacionavam com as dimensões negativismo e autoconfiança.

Relativamente ao negativismo, verificaram-se associações significativas e negativas com a idade dos jogadores ($r= -0,202$, $p<0,001$) e o seu tempo de experiência ($r= -0,171$, $p<0,001$). Por sua vez, a autoconfiança não se correlacionou significativamente com a idade ($r= 0,047$, $p= 0,280$) e o tempo de experiência ($r= 0,083$, $p= 0,055$) a um nível convencional, pese embora o facto da última relação evidenciar um coeficiente próximo desse valor de corte.

Discussão

Este estudo comprova, em parte, a Teoria Multidimensional da Ansiedade, no que diz respeito à sugestão apresentada por Martens *et al.*²⁴ que os atletas de maior habilidade têm maior capacidade para lidar com a ocorrência de pensamentos negativos, possuindo níveis de negativismo inferiores e uma autoconfiança superior, nos momentos pré-competitivos.

De facto, verificou-se que os jogadores de futebol profissionais brasileiros de nível nacional apresentaram valores inferiores de negativismo ($17,98 \pm 4,35$ vs $19,17 \pm 4,14$) e superiores de autoconfiança ($31,95 \pm 3,58$ vs $30,74 \pm 3,91$), comparativamente aos de nível regional. Esta tendência também se verificou, quando se analisou os diferentes níveis de rendimento, considerando também a divisão em que o atleta compete, denotando-se que as diferenças se centram na comparação entre a 2.^a divisão regional e a 1.^a e 2.^a divisões nacionais. Os atletas da 2.^a divisão regional apresentaram valores superiores de negativismo comparativamente aos da 2.^a divisão nacional e valores inferiores de autoconfiança comparativamente aos praticantes de ambas as divisões de nível nacional. Os resultados desta investigação estão de acordo com o pressuposto de que a autoconfiança é um constructo psicológico oposto à ocorrência de pensamento negativos. De facto, neste estudo verifica-se que os atletas de nível nacional possuem uma intensidade superior de autoconfiança e inferior de negativismo, pelo que nos jogadores de nível regional ocorre o inverso. Também Martens *et al.*²⁴ nas análises efectuadas aquando do desenvolvimento do CSAI-2 encontraram relações inversas entre estas duas variáveis (média dos $r_s = -0,609$).

Martens²³ sugeriu a existência de uma relação recíproca, entre os níveis de negativismo e o nível de habilidade do atleta. O sucesso resultante de uma certa aptidão natural para a prática desportiva, leva a que o indivíduo vivencie níveis de negativismo inferiores, que resultam na realização de melhores *performances* e vice-versa.

Igualmente, um estudo realizado por Thomas e Over³⁵ concluiu que os atletas de nível inferior reportam mais emoções e cognições negativas comparativamente aos de nível superior, o que sugere um menor controlo sobre o negativismo. Outros estudos realizados, também concluíram que os atletas de nível superior apresentam uma maior utilização de estratégias de coping^{4,12,22,31,32}. Apesar de não termos analisado esta variável, reconhecemos a importância da utilização destas estratégias no controlo das emoções e na redução dos pensamentos negativos, como determinantes para o alcance de elevados níveis de rendimento em qualquer modalidade desportiva.

Vasconcelos-Raposo e Aranha⁴¹ referem que, em vários estudos que realizaram, a autoconfiança foi, sistematicamente, a variável que mais permitiu diferenciar os atletas de distintos níveis de rendimento. Do mesmo modo, diversas investigações demonstraram que os atletas de nível de rendimento superior possuem valores mais elevados na autoconfiança, comparativamente aos de nível inferior^{7,8,9,11,13,14,16,22,27,29,30,31,36,38,39}.

Tendo em conta que a auto-eficácia é uma forma de autoconfiança específica para uma situação⁴³ e que segundo a teoria de Bandura¹, uma das fontes de informação de eficácia são as realizações de desempenho, é natural que os atletas de nível superior tenham níveis de autoconfiança também superiores. De facto, atletas de nível elevado de performance acumulam experiências de sucesso consecutivas, o que lhes permite aumentar os seus níveis de autoconfiança. Segundo este mesmo autor, o próprio *feedback* (persuasão verbal) fornecido pelos indivíduos que rodeiam o atleta (ex. treinador, colegas, família, amigos, etc.), também influencia o seu nível de auto-eficácia. Ou seja, as experiências de sucesso e o *feedback* positivo fornecido ao atleta aumentam a sua auto-eficácia. Logo e como se verifica neste estudo, os atletas de nível de *performance* elevada apresentam valores de autoconfiança também elevados.

Porém, outras investigações não encontraram diferenças na intensidade do negativismo e da autoconfiança entre atletas de diferentes níveis de *performance*^{15,19,20,28}. Talvez, esta discordância de resultados possa ser justificada, pelos diferentes critérios utilizados para constituir os grupos com diferentes níveis de rendimento. A título de exemplo, também nesta investigação, quando se procedeu à comparação intra-grupos de atletas do mesmo nível competitivo (nacional/regional), não se verificaram diferenças significativas, o que permite sugerir que os critérios utilizados para formar os grupos, também pode surgir como factor de influência dos resultados que se obtêm.

Além do nível competitivo em que o atleta compete, a idade e a experiência desportiva dos atletas também parecem determinar os níveis de negativismo reportados antes da competição. De facto, verificou-se uma associação negativa fraca entre a idade, a experiência desportiva e a intensidade do negativismo.

Barbosa e Cruz² referem que a experiência competitiva dos atletas é um dos factores que leva à utilização de diferentes estratégias para lidar com o negativismo. As conclusões do estudo de Perry e Williams²⁶ sugerem que os atletas mais experientes apresentam níveis superiores de autoconfiança e inferiores de negativismo, quando comparados com atletas iniciados (menos experientes). Também os resultados do realizado por Krane e Williams²¹ permitiram concluir que a ocorrência de pensamentos negativo é inferior nos atletas com mais experiência desportiva.

Os resultados desta investigação levam-nos a questionar se será mais importante o nível competitivo ou a experiência desportiva que o atleta possui, para este lidar melhor com a ocorrência de pensamentos negativos. De facto, competições de elevado nível são causadoras de elevado negativismo, levando o atleta a procurar formas de lidar com este estado negativo e controlar melhor essas emoções, antes das competições.

Por outro lado, a própria experiência competitiva do atleta faz com que este melhore a sua capacidade de lidar com os pensamentos negativos, através de um processo de aprendizagem alicerçado no princípio da tentativa e erro. Mais ainda, o número de atletas desta amostra que beneficiou de programas de preparação mental parece ser muito reduzido, não tendo havido uma averiguação suficientemente escrutinada desta condição durante o presente estudo, que nos permita interpretar os resultados obtidos, à luz desta realidade.

Como complemento a esta investigação sobre a intensidade do negativismo e autoconfiança, sugere-se que se acrescente a análise da interpretação direccionada, ou seja, se o negativismo vivenciado é interpretado como prejudicial ao benéfico para a *performance*¹⁹. De facto, a teoria da direccionalidade postula que as melhores *performances* ocorrem quando o negativismo pré-competitivo é interpretado como benéfico para a *performance*¹⁰. Para isso, foi proposta a utilização do *Directional Modification of the Competitive State Anxiety Inventory-2*, adicionando ao CSAI-2 uma escala para avaliação da interpretação direccionada³. Vários estudos confirmam que as percepções direccionais dos sintomas de negativismo podem fornecer uma melhor compreensão da resposta de negativismo competitivo e que os atletas de nível competitivo superior interpretam os sintomas de negativismo como facilitadores da *performance*^{6,15,19,20,26}.

Em suma, esta investigação confirma a necessidade de um elevado controlo das emoções antes da competição desportiva, através de uma boa gestão da relação negativismo-autoconfiança, para alcançar o êxito no futebol. A idade e a experiência desportiva dos atletas parecem também determinar os níveis de negativismo vivenciados antes da competição. É sugerida a interpretação direccionada dos sintomas do negativismo, para uma melhor compreensão deste estado no contexto desportivo.

Correspondência

José Vasconcelos-Raposo
Rua Dr. Manuel Cardona
5000-558 Vila Real, Portugal
E-mail: j.vasconcelos.raposo@gmail.com

Referências

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
2. Barbosa, L. e Cruz, J. (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.
3. Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown: Fitness Information Technology.
4. Carvalho, F. e Vasconcelos-Raposo, J. (1998). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol (nos diferentes campeonatos nacionais, 1ª divisão, 2ª divisão de honra, 2ª divisão B e 3ª divisão nacional)*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
5. Coelho, E. M.; Vasconcelos-Raposo, J. e Fernandes, H. M. (no prelo). *Análise factorial confirmatória de uma versão portuguesa do CSAI-2*. Unpublished manuscript, Vila Real.
6. Craft, L.; Magyar, M.; Becker, B. e Feltz, D. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65.
7. Cruz, J. (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.
8. Cruz, J. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Universidade do Minho, Braga.
9. Cruz, J. e Caseiro, J. (1997). *Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta-competição*. Paper presented at the I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física, Braga.
10. Davis, J. e Cox, R. (2002). Interpreting direction of anxiety within Hanin's individual zone of optimal functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 43-52.
11. Durand-Bush, N.; Salmela, J. e Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
12. Golby, J. e Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.
13. Gould, D.; Eklund, R. e Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
14. Gould, D.; Eklund, R. e Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
15. Hanton, S.; Thomas, O. e Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169-181.
16. Highlen, P. e Bennett, B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
17. Jones, G. e Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
18. Jones, G. e Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
19. Jones, G. e Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
20. Jones, G.; Swain, A. e Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525-532.

21. Krane, V. e Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
22. Mahl, A. e Vasconcelos-Raposo, J. (2005). *Perfil psicológico de prestação, orientações cognitivas e negativismo do jogador brasileiro de futebol profissional*. Unpublished dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
23. Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign: Human Kinetics.
24. Martens, R.; Burton, D.; Vealey, R.; Bump, L. e Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. Vealey e D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213). Champaign: Human Kinetics.
25. Martens, R.; Vealey, R. e Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
26. Perry, J. e Williams, J. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
27. Rodrigues, R. e Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas de elite nacional. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 3, 491-521.
28. Salgado, M. e Baptista, A. (1999). *Ansiedade e competências de coping em atletas de ténis de mesa*. Unpublished dissertação de mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
29. Silva, D. e Vasconcelos-Raposo, J. (2002). *Perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva do jogador de futsal*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
30. Silva, M. e Coelho, E. (2006). *Orientação motivacional e negativismo competitivo em praticantes de canoagem de elite*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
31. Silva, P. e Vasconcelos-Raposo, J. (1997). *Duplicação do estudo das diferenças de perfil psicológico de prestação, ansiedade e orientação cognitiva entre quatro equipas juvenis de basquetebol segundo a classificação obtida*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
32. Simões, P. e Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Diferenças de perfil psicológico de prestação, ansiedade e orientação cognitiva entre quatro equipas juvenis de basquetebol, segundo a classificação obtida*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
33. Tabachnick, B. e Fidell, L. (1996). *Using multivariate statistics* (3ª ed.). Northridge: Harper-Collins College Publishers.
34. Taylor, J. (1996). Intensity regulation and athletic performance. In J. Raalte e B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 75-106). Washington: American Psychological Association.
35. Thomas, P. e Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
36. Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Unpublished Tese de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
37. Vasconcelos-Raposo, J. (2000). Explorando as limitações do conceito de ansiedade no desporto. *ALEU: Revista de Desporto da UTAD*, 2, 47-66.
38. Vasconcelos-Raposo, J. (2002). Motivação para a competição e treino: O caso das selecções portuguesas de natação. In O. Gonçalves & J. Vasconcelos-Raposo (Eds.), *Estudos de psicologia do desporto e saúde* (pp. 71-87). Montes Claros: Funorte.
39. Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Motivação para a competição e treino: O caso das selecções portuguesas de natação. *Estudos de Psicologia do Desporto, Saúde e Actividade Física*, 1, 67-84.
40. Vasconcelos-Raposo, J. (Ed.). (1995). *Diferenças por classificação no nível de ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança*. UTAD.