Copyright desta edição:
ESETec Editores Associados, Santo André, 2003.
Todos os direitos reservados

Costa, Carlos Eduardo et al.

Primeiros Passos em Análise do Comportamento e Cognição – *Org. Carlos Eduardo Costa, Josiane Cecília Luzia e Heloísa Helena Nunes Sant'Anna.* 1ª ed. Santo André, SP: ESETec Editores Associados, 2003.

166 p. 21cm

1. Psicoterapia
2. Terapia Cognitiva
3. Terapia Comportamental

ISBN –

ESETec Editores Associados

Coordenação editorial: Teresa Cristina Cume Grassi-Leonardi
Assistente editorial: Jussara Vince Gomes
Revisão ortográfica: Erika Horigoshi

Solicitação de exemplares: eset@uol.com.br
Rua Santo Hilário, 36 – Vila Bastos – Santo André – SP
CEP 09040-400
Tel. (11) 4990-5683
Tel/fax: (11) 44386866
www.esetec.com.br

Treinamento assertivo ontem e hoje

Almir Del Prette
Zilda A. P. Del Prette
Universidade Federal de São Carlos

RESUMO

O Treinamento Assertivo possui uma história cujo início pode ser situado nos anos 50, com os trabalhos de Salter (1949) e Wolpe (1958), embora as suas bases conceituais remetam às origens da Análise do Comportamento e da Terapia Comportamental. Neste trabalho, apresenta-se resumidamente a história do Treinamento Assertivo, destacando-se o seu início, seu período de maior visibilidade (1970-1980) e alguns conceitos e características de seu desenvolvimento posterior.

Palavras-chave: Treinamento Assertivo, Terapia Comportamental, Relações interpessoais.

O desenvolvimento desse trabalho tem como base a apresentação feita na sessão **Primeiros Passos**, no XI Encontro Anual da ABPMC (2002), mas a amplia consideravelmente, direcionando a análise para o desenvolvimento da área denominada Treinamento Assertivo. O objetivo é contar, ainda que resumidamente, a história da área e disponibilizar ao leitor as principais referências, possibilitando, dessa forma, uma incursão mais demorada para os que tiverem tal interesse. Para facilitar a compreensão, dividimos o trabalho em três partes. A primeira conta o aparecimento da área e seu fortalecimento a partir da década de 70, relacionando seus principais contribuidores. A segunda

abrange o período pós 80, explicitando algumas novidades surgidas em complementaridade ao que se tinha até então. Finalmente, na terceira parte, são abordadas questões remanescentes, referindo-se a alguns posicionamentos importantes na literatura mais atualizada.

1. História passada

O termo assertividade tornou-se bastante popular, nos Estados Unidos, a partir da década de 70. Foi Wolpe (1958 e 1976) quem estabeleceu os primeiros conceitos do Treinamento Assertivo, partindo dos estudos de Salter (1949) sobre condicionamento reflexo e de estudos experimentais por ele conduzidos. Posteriormente, juntou-se a Wolpe um outro psicólogo sul-africano, Lazarus, que também contribuiu para consolidar essa abordagem enquanto técnica terapêutica (Lazarus, 1968; Wolpe & Lazarus, 1966). Alguns anos depois, Lazarus divergiu de seu antigo professor e orientador, principalmente quanto ao que considerou como uma ênfase excessivamente negativista sobre o relacionamento interpessoal na proposta Wolpeana. Poder-se-ia pensar que tal dissidência ocorreu muito cedo, uma vez que as bases teóricas do Treinamento Assertivo não estavam totalmente consolidadas. No entanto, um grande número de terapeutas, das mais diversas orientações teóricas, aderiu ao que era referido como método psicoterápico, muitos deles recebendo orientação de Wolpe.

Dentre os psicólogos que aceitaram o Treinamento Assertivo, e que também foram incentivados por Wolpe, Robert E. Alberti e Michael L. Emmons iriam ter um papel preponderante na divulgação dessa nova abordagem, tanto nos Estados Unidos quanto em outros países. Eles escreveram o primeiro livro sobre Treinamento Assertivo, editado por uma livraria de San Luis Obispo, interessada em novidades ou "alternativas" terapêuticas. Não é demais recordar que esta cidade está localizada na costa sul da Califórnia e que vivíamos os anos 70, época da contracultura. Além disso, Alberti e Emmons, embora pudessem ser identificados como behavioristas, tinham uma posição bastante aberta com relação a outras abordagens terapêuticas e não criticaram qualquer posição menos ortodoxa. Um outro ponto a ser considerado importante para a ampla aceitação obtida por essa obra foi a ênfase dada pelos autores aos direitos (humanos/interpessoais), um tema de grande interesse na cultura americana. O livro compunha-se, em suas primeiras edições, de um pouco mais de uma centena de páginas, formato pequeno, escrito em linguagem simples, longe do estilo acadêmico, dirigindo-se tanto aos terapeutas quanto aos leigos orientados para o fazer-se por si mesmo (*self-made-man*). O título escolhido,

bastante sugestivo – *Your perfect right: A guide to assertive living* – continua despertando muito interesse. Não obstante a grande quantidade de outras obras disponíveis nas livrarias americanas, esse livro já havia vendido, até 1989, mais de 800 mil exemplares.

Os principais conceitos na fase inicial da história do Treinamento Assertivo, apresentados primeiramente por Wolpe e posteriormente por Wolpe e Lazarus, podem ser resumidos como se seguem:

- **Treinamento Assertivo**: método terapêutico destinado a desinibir comportamentos no contexto específico das relações interpessoais.
- **Comportamento assertivo**: expressão honesta e adequada de qualquer emoção, que não a ansiedade, nas relações interpessoais.
- **Ensaio comportamental**: técnica terapêutica, originalmente designada "psicodrama comportamental", que consiste no desempenho do cliente em situações similares às de seu cotidiano, com o terapeuta assumindo diferentes papéis significativos desse mesmo cotidiano. Nessa técnica, são incluídas outras, tais como reforçamento diferencial, modelação etc.
- **Não-asserção geral e situacional**: No primeiro caso, tem-se a generalização de comportamentos não assertivos ou de esquiva de situações interpessoais e, no segundo, a referência à fuga ou dificuldade de desempenho em situações específicas devido à ansiedade.

Coerentemente com a tentativa de articular as orientações, respondente (descondicionamento da ansiedade) e operante (aprendizagem de formas específicas de reação assertiva), essa etapa inicial incluiu também algumas propostas de identificação das classes de resposta assertiva e de definição de tipologia do desempenho assertivo. Assim, Lazarus (1971) considerou que a assertividade compreenderia quatro classes específicas de habilidades componentes: a) fazer pedidos ou pedir favores; b) recusar pedidos; c) expressar sentimentos (positivos e negativos) e d) iniciar, manter ou encerrar conversação. Lange e Jakubowski (1976) propõem uma tipologia de cinco classes gerais de habilidades assertivas: a) asserção básica (habilidade de expressar direitos pessoais, crenças, sentimentos e opiniões); b) asserção empática (habilidade de expressar assertividade precedendo-a pelo reconhecimento da situação ou sentimento do outro); c) asserção confrontadora (habilidade de expressar desagrado explicitando as contradições do interlocutor, por exemplo, entre o aceitar verbalmente um

pedido e agir em direção oposta); d) asserção no uso do eu (habilidade de expressar a assertividade precedendo-a com a descrição dos próprios comportamentos ou sentimentos gerados pelo comportamento do outro).

Além dessas, esses autores propuseram, também, o conceito de asserção em escalada, entendida como a habilidade de apresentar a resposta assertiva mínima e, dependendo da reação do interlocutor, emitir respostas assertivamente "mais fortes" em termos do conteúdo ou forma. Por exemplo, você está em sua casa e aparece um vendedor oferecendo-lhe algum produto que não é de seu interesse adquirir (nesse e em outros exemplos, as palavras sublinhadas indicam ênfase vocal).

Você: Muito obrigado, mas eu não quero comprar nada hoje.

Vendedor: Não se trata de uma venda. Você fica com o produto, experimenta e semana próxima eu retorno. Tenho certeza que vai gostar bastante...

Você: (interrompendo) Eu de fato não quero comprar **nada**. Espero que o senhor **compreenda**. Uma boa tarde.

As propostas iniciais de organização das classes de reações assertivas acabaram por ampliar a noção de assertividade, gerando alguma sobreposição com outro conceito que já começava a ser divulgado nessa época nos Estados Unidos, o de habilidades sociais, e levando a tentativas subseqüentes de delimitar a relação entre ambos. Hargie, Saunders e Dickson (1994) enfatizam que o termo habilidades sociais e Treinamento de Habilidades Sociais foram estruturados antes mesmo que o conceito de assertividade fosse definido com maior precisão. Os dois movimentos, Treinamento Assertivo e Treinamento de Habilidades Sociais, são razoavelmente concomitantes, porém o primeiro tem origem nos Estados Unidos e o segundo na Inglaterra.

A partir do sucesso inicial do *Your perfect right*, outros livros foram disponibilizados aos profissionais de Psicologia, estudantes e também ao público em geral. Aparentemente, o Treinamento Assertivo parecia estar sendo convertido em uma panacéia. A procura gerava novas ofertas tanto para atendimentos quanto em livros de auto-ajuda, destinados principalmente ao jovem, mas também à mulher e à criança. Por outro lado, observou-se um número crescente de estudos experimentais e descritivos voltados para a validação de procedimentos, verificação da eficácia de programas e, simultaneamente, uma maior teorização nessa área. A tabela 1, a seguir, resume os principais acontecimentos nessa área.

Tabela 1. Principais acontecimentos relacionados à história inicial d desenvolvimento da área do Treinamento Assertivo.

DATA	ACONTECIMENTOS
1966	É editado *Behavior therapy techniques*, um livro de Wolpe e Lazarus, com muitos relatos de casos clínicos, utilizando as técnicas Dessenssibilização Sistemática e Treinamento Assertivo. Infelizmente, essa obra não vem sendo reeditada.
1970	Wolpe publica um estudo original sobre o comportamento assertivo, denominado *The instigation of assertive behavior: Transcripts from two cases*, no Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.
1970	Sai o primeiro livro sobre Treinamento Assertivo: *Your perfect Right: A guide to assertive living*, de Alberti e Emmons, que atinge três impressões no mesmo ano. A edição de 1973 foi traduzida para o português em 1978, pela Interlivros, com o título *Comportamento Assertivo: Um guia de auto-expressão*[1].
1971	Aparece o que possivelmente foi a primeira publicação de atendimento de criança utilizando o Treinamento Assertivo. O trabalho é de Patterson, *Time-out and assertive training for a dependent child* (Behavior Therapy).
	Lazarus critica, em seu livro *Behavior Therapy and beyond*, um tipo de compreensão sobre Treinamento Assertivo, propondo uma outra designação para esse tipo de terapia. Esse livro foi traduzido para a nossa língua.
1972	Serber defende a inclusão planejada, nos programas de Treinamento Assertivo, do desenvolvimento do comportamento não-verbal, em seu artigo *Teaching the non verbal components of assertive training* (Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry). O componente não-verbal viria ter um lugar especial no Treinamento Assertivo.
1973	É publicado um dos primeiros inventários de auto-avaliação sobre comportamento assertivo, validado para a população adulta norte-americana: *A 30-item schedule for assessing assertiveness, de Rathus* (Behavior Therapy)[2].
	Aparecem estudos com novas formulações conceituais: *Four experiments on the relative contributions of rehearsal, modeling and coaching to assertion training*, de McFall e Twentyman (Journal of Abnormal Psychology) e *Components of assertive behavior*, de Eisler, Miller e Hersen (Journal of Clinical Psychology).
1974	Nova escala (validada) é publicada, agora destinada à avaliação da assertividade de jovens estudantes. O trabalho é de Galassi e colaboradores, *The College Sel-Expression Scale: A measure of assertiveness* (Behavior Therapy).
1975	Dessa data em diante, até os anos 80, observa-se uma verdadeira avalanche de publicações sobre Treinamento Assertivo, tanto nos periódicos especializados de psicologia como em livros. Dentre os livros, três deles alcançaram maior projeção: O primeiro é de Lange e Jakubowski, *Responsible Assertive Behavior*; o segundo, de Osborn e Harris, *Assertive Training for Women;* e o terceiro, de Bower e Bower, *Asserting yourself: A pratical guide for positive change*. O Treinamento Assertivo obtém uma ampla aceitação na clínica, na escola, no trabalho e até mesmo nas comunidades religiosas havia a prática denominada *Assertiveness Training for Christianith*, envolvendo psicólogos cristãos, em especial junto às igrejas metodistas.

[1] Interessante notar que o título em português difere completamente do original, possivelmente como tentativa de evitar qualquer interpretação equivocada sobre o uso do termo "direito" pela censura do regime militar, vigente nessa época.

[2] No Brasil, esse inventário foi objeto de pelo menos um estudo (Pasquali & Gouveia, 1990). O leitor poderá encontrar também, em Ayres (1994), a elaboração de uma escala brasileira de assertividade.

2. História atual

A partir do final da década de 80, houve um decréscimo de publicações sobre o tema assertividade nos Estados Unidos, em parte devido ao aparecimento de outros enfoques de pesquisa sobre relações interpessoais e, em parte, possivelmente, porque as questões empíricas suscitadas pelo modelo conceitual predominante já estavam bastante exploradas na literatura.

Desse período em diante, apareceram algumas publicações com ênfase na análise teórica do Treinamento Assertivo. Nesses estudos, as principais questões enfatizadas podem ser resumidas como se segue: a) reconhecimento histórico da distintividade do Treinamento Assertivo em relação ao Treinamento de Habilidades Sociais e a respectiva delimitação conceitual desses construtos (Kelly, 1982); b) abrangência do Treinamento Assertivo em relação ao Treinamento de Habilidades Sociais (Hargie, Saunders & Dickson, 1994, Del Prette & Del Prette, 1999); c) explicitação de um modelo bidirecional da assertividade (Del Grecco, 1983); d) inclusão do modelo de déficit de assertividade como componente de outras abordagens terapêuticas (Lega, Caballo & Ellis, 1997); e) delimitação das classes de respostas assertivas em termos exclusivamente de defesa de direitos (Hargie, & colaboradores, 1994); f) distinção entre asserção direta e asserção indireta (Linehan & Egan, 1979); g) conceito de asserção protetora (Fry, 1983).

Esses estudos trouxeram contribuições importantes para a área e deixaram explícitos: a) alguns equívocos conceituais; b) a necessidade de uma teoria geral que englobe a assertividade e outras habilidades sociais (conforme defendeu Trower,1995); c) a relativização da assertividade em função das diferenças de valores da subcultura.

Os conceitos mais aceitos de assertividade, desde a época anterior, são os de Alberti e Emmons e de Lange e Jakubowski. Parece-nos importante transcrevê-los, considerando de um lado a pouca disponibilidade de trabalhos em nossa língua e, por outro lado, o interesse crescente no uso do Treinamento Assertivo como método de intervenção e pesquisa atualmente no Brasil.

Asserção é "o comportamento que capacita a pessoa a atuar em seu melhor interesse, afirmar-se sem ansiedade indevida, expressar confortavelmente de forma honesta os sentimentos e exercitar os direitos pessoais sem negar os direitos dos outros" (Alberti & Emmons, 1970, p.13)

A asserção "envolve afirmar os direitos pessoais, expressar pensamentos, sentimentos e crenças de maneira direta, honesta e apropriada que não viole o direito das outras pessoas" (Lange & Jakubowski, 1976, p.7).

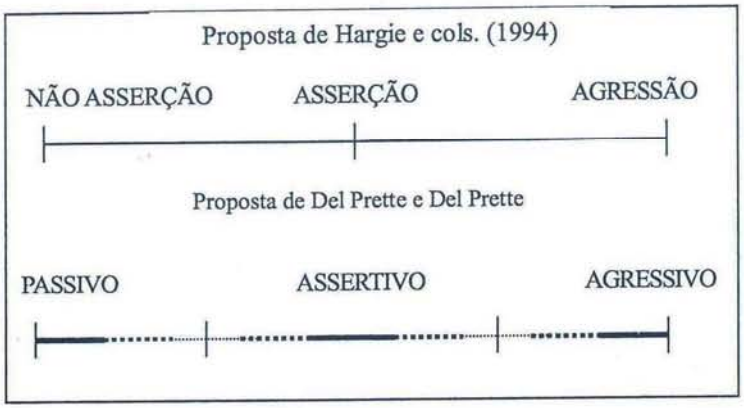
Os dois conceitos fazem referência à expressão de sentimentos, à defesa de direitos e ao respeito a direitos do outro. O conceito de Alberti e Emmons traz a inclusão do termo ansiedade; e o de Lange e Jakubowski, o de crença. Parece-nos, no entanto, que o segundo conceito opõe a assertividade à agressividade e não-assertividade, podendo, por isso, ser considerado mais completo. A escolha de uma definição para esse termo tem muita importância na orientação geral de um programa de intervenção, pois delimita objetivos e influi na seleção procedimentos. Também na pesquisa, a definição dirige a seleção de instrumentos e procedimentos de coleta e análise de dados.

3. Concluindo

O modelo Wolpeano inicial influenciou os terapeutas que adotaram, em sua prática, o uso do Treinamento Assertivo e também os pesquisadores interessados no estudo transcultural da asserção. Esse modelo supunha uma dicotomia entre, de um lado asserção e não-asserção e, de outro, asserção e agressão. A proposta de Hargie e colaboradores (1994) é que os três estilos de comportamento (como estabelecido por Alberti & Emmons, 1970; 1986) sejam pensados em um contínuo, no qual a assertividade apareceria em um **ponto** intermediário entre não-asserção (início do contínuo) e a agressividade (final do contínuo), conforme ilustrado na parte superior da Figura 1.

Considerando, no entanto, o caráter situacional da assertividade e tendo em vista a influência da cultura, podemos pensar em uma pequena modificação no modelo de Hargie e colaboradores, de modo a trazer a idéia de uma relativização na definição do que é, realmente, uma emissão de comportamento assertivo, agressivo e passivo[1]. Nesse sentido, a asserção não é representada por um ponto intermediário fixo entre passividade e agressividade, mas sim como um intervalo que se estende entre esses estilos: quanto mais à esquerda, mais próximo da passividade e, em sentido oposto, da agressividade. Essa alteração (parte inferior da Figura 1) é também aplicada aos dois extremos, situando a passividade e a agressão como intervalos, e não como pontos que sugerem "tudo-ou-nada", uma vez que a avaliação mais sutil seria dada, em última instância, pela subcultura, incluindo-se aí o outro pólo da díade. Nos três estilos de comportamento (não asserção, asserção e agressão), o intervalo de linha cheia representa o consenso da subcultura na avaliação de determinados desempenhos e o de linha interrompida representa as nuances de cada um.

[1] Preferimos adotar o termo "passivo" ao invés de "não asserção", porque entendemos que o pólo agressivo também constitui um estilo não assertivo.



Como temos enfatizado (Del Prette & Del Prette, 1999; 2001), as relações interpessoais não ocorrem em um vácuo social, mas em situações específicas (ver Argyle, 1994) e em subculturas grupais. Tais dimensões precisam ser levadas em consideração no atendimento terapêutico. Por exemplo, a expressão adequada de raiva, aprendida no consultório, se não seguida da aprendizagem de discriminar local, momento, interlocutor etc., pode atrapalhar alguns relacionamentos mais do que conduzi-los a um outro patamar. Vale aqui lembrar a advertência de Emmons e Richardson (1981):

> *"se sua cultura ou a cultura e a sociedade da outra pessoa considera seu comportamento fora de lugar, ofensivo ou rude, sua ação pode ser considerada mais agressiva do que de expressão de raiva assertiva" (p. 68).*

Alberti (1977) apresenta, sob a forma de perguntas, quatro aspectos que deveriam ser analisados para se distinguir entre assertividade e agressividade. Achamos interessante destacá-las:

1) Qual a sua intenção quando você reage?

2) Como você se comporta quando reage?

3) Qual efeito sua reação tem sobre os outros?

4) Como a norma cultural e social considera a sua reação?

Em nosso trabalho, temos desenvolvido o que denominamos de *asserção amistosa*, que parece funcionar muito bem em nossa cultura. A asserção amistosa consiste em acrescentar em uma recusa um conteúdo que, embora não altere o objetivo de sua mensagem (não há recuo em sua decisão), ameniza os efeitos

colaterais da asserção, evitando que o interlocutor a entenda como um desafio ou convite à contenda. Considerando o exemplo anterior, ilustrativo da asserção em escalada:

Você: Muito obrigado. **Eu** não vou comprar **nada** (contato visual e expressão facial de firmeza), mas, espero que o senhor seja bem-sucedido nas próximas visitas. Boa sorte e boa tarde.

Muitas pessoas, não apenas vendedores, entendem a recusa como ocasião para reafirmarem suas capacidades de convencimento, tornando-se, então, mais insistentes. A asserção amistosa parece "desmotivá-los" ou "desarmá-los" quanto a se engajarem em uma interação do tipo "vamos ver quem pode mais".

Considerando também a dimensão situacional/cultural do comportamento assertivo, o uso ou não do pronome **eu** (bastante enfatizado na década de 70) pode ter pouca importância em algumas situações (Hargie & colaboradores, 1994) e, ainda, dar à "asserção" uma impressão de caráter egoístico e/ou defensivo/acusativo. O uso do **nós** na maioria das situações de nossa cultura parece ser uma alternativa mais efetiva que, ao invés de separar os interesses (eu/meu, você/teu), agrega-os em uma perspectiva de co-responsabilidade. Considere o leitor os exemplos a e b e avalie qual teria maior probabilidade de conseqüência positiva:

a) Eu tenho ficado irritado porque acho que gasto mais dinheiro do que você no pagamento das despesas. Não foi isso que ficou combinado e eu me sinto prejudicado.

b) Nós precisamos avaliar as despesas de cada um. É importante que os nossos gastos sejam iguais. Foi isso que ficou combinado, que nenhum de nós seja prejudicado.

Entendemos que, em algumas situações, a asserção com o uso do **eu** deve ser utilizada; no entanto, a literatura pós 80 vem enfatizando formas "menos secas" nas interações, sem prejuízo da expressão honesta dos sentimentos e da defesa dos direitos. Temos insistido (Del Prette & Del Prette, 1983;1999; 2001) que se considere, nos programas de intervenção (terapêuticos ou não), os interlocutores sobre os quais o cliente se queixa como pessoas que igualmente possuem direitos e sentimentos. As interações sociais não devem ser vistas dentro de um modelo "ganha-perde" mas, tanto quanto possível, em uma perspectiva "ganha-ganha". Dito de outra maneira, um programa bem elaborado de Treinamento Assertivo deve propor, como alvo final, um melhor equilíbrio

para os relacionamentos dos participantes. Esse equilíbrio pode ser definindo como uma quantidade razoavelmente eqüitativa entre as recompensas (ganhos) e as punições (perdas) para os envolvidos em interações diádicas ou grupais. Pode-se, evidentemente, aceitar que um tipo de relacionamento deva ser interrompido; todavia, não que o ganho de um seja obtido pela perda do outro até o ponto de desequilibro permanente das interações.

Considerando-se a complexidade que envolve um relacionamento, a noção de que ele é saudável pode ser representada por uma metáfora, o brinquedo da gangorra. Quando os dois participantes possuem relativamente o mesmo peso e se ajustam modificando o posicionamento, criam uma tendência ao equilíbrio quase inercial com igualdade ou alternância de nível. Qualquer modificação em um dos lados pode romper esse equilíbrio, levando a uma prevalência de um no ponto alto e do outro no ponto mais baixo. Nesse caso, deveria haver um esforço para o restabelecimento do equilíbrio, por exemplo, a inclinação para baixo suavizada pela ação daquele que está subindo, evitando que o outro pólo atinja o patamar mínimo ou nele permaneça.

Para finalizar, entendemos que os conceitos e as técnicas de Treinamento Assertivo têm contribuído para o desenvolvimento tanto da Terapia Comportamental em geral como do campo das Habilidades Sociais em particular. Enquanto persistir a falta de consenso sobre a inclusão ou não da assertividade como uma subárea das habilidades sociais, é provável que o Treinamento Assertivo mantenha-se, ainda nesta década, como um método útil, mesmo que a assertividade seja também incluída em outras abordagens terapêuticas.

Referências

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1970). *Your perfect right: A guide to assertive living*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1978). *Comportamento Assertivo: Um guia de auto-expressão*. Belo Horizonte: Interlivros.

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1986). *Your perfect right: A guide to assertive living* (5 ed. rev.). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

Alberti, R. E. (1977). *Assertiveness*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

Argyle, M. (1994). *Psicologia del comportamiento interpersonal*. Madrid: Alianza Universidad. (Trabalho original publicado em 1967.)

Ayres, L. S. M. (1994). *Uma escala brasileira para a medida da assertividade*. Dissertação de mestrado. Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro.

Bower, S. A., & Bower, G. H. (1976). *Asserting yourself: A practical guide for positive change*. California: Addison-Wesley Publishing Co.

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (1983). Análise de repertório assertivo em estudantes de Psicologia. *Revista de Psicologia, 1*, 15-24.

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2001). *Psicologia das relações interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes.

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (1999). *Psicologia das habilidades sociais: Terapia e educação*. Petrópolis: Vozes.

Del Greco, L. (1983). The Del Greco assertive behavior inventory. *Journal of Behavior Assesman, 5*, 49-53.

Eisler, R. M., Miller, P. M., & Hersen, M. (1973). Components of assertive behavior. *Journal of Clinical Psychology, 29*, 295-299.

Emmons, M. L., & Richardson, D. (1981). *The assertive Christian*. Minneapolis, Minnesota: Winston Press.

Fry, L. (1983). Women in society. In S. Spence & G. Shepherd (Eds.), *Developments in social skills training*. London: Academic Press.

Galassi, J. P., DeLo, J. S., Galassi, M. D., & Bastien, S. (1974). The College Self-Expression Scale: A measure of assertiveness. *Behavior Therapy, 5*, 165-171.

Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, D. (1994). *Social skills in interpersonal communication* (3rd ed.). London: New York: Routledge. (Trabalho original publicado em 1981.)

Kelly, J. A. (1982). *Social-skills training: A practical guide for interventions*. New York: Springer.

Lange, J. L., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behavior*. Illinois: Research Press Co.

Lega, L. L., Caballo, V. E., & Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madri: Siglo Veintiuno.

Linehan, M., & Egan, K. (1979). Assertion training for women. In A. Bellack & M. Hersen (Eds.), *Research and practice in social skills training*. New York: Plenum.

Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, A. A. (1977). *Psicoterapia personalista: Uma visão além dos princípios de condicionamento*. Belo Horizonte: Interlivros.

McFall, R. M., & Twentyman, C. T. (1973). Four experiments on the relative contributions of rehearsal, modeling and coaching to Assertion Training. *Journal of Abnormal Psychology, 81*, 199-218.

Osborn, S., & Harris, G. (1975). *Assertive training for women*. Spring-field: Charles Thomas.

Pasquali, L., & Gouveia, V. V. (1990). Escala de assertividade de Rathus – RAS: Adaptação brasileira. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 6*, 233-249.

Patterson, R. (1971). Time-out and assertive training for a dependent child. *Behavior Therapy, 3*, 466-468.

Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy, 4*, 398-406.

Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Strauss e Giroux.

Serber, M. (1972). Teaching the non-verbal components of Assertive Training. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 3*, 1-5.

Trower, P. (1995). Adult social skills: State of the art and future directions. In W. O'Donohue & L. Krasner (Eds.), *Handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications* (pp. 54-80). Nova York: Allyn and Bacon.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Wolpe, J. (1970). The investigation of assertive behavior: Transcripts from two cases. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 1*, 141-151.

Wolpe, J. (1974). *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press.

Wolpe, J. (1976). *A prática da terapia comportamental*. São Paulo: Brasiliense.

Wolpe, J., & Lazarus, A. A. (1966). *Behavior therapy techniques*. New York: Pergamon Press.

O que é psicologia do esporte?

Silvia Regina de Souza
Universidade Estadual de Londrina

RESUMO

Cada vez mais a psicologia aplicada ao esporte vem sendo considerada um ponto importante na preparação dos atletas. Da década de 70 até hoje, debates sobre o tema, pesquisas e confecção de artigos têm contribuído para disseminar essa área que, embora tenha suas primeiras produções por volta de 1800, só em 1965, com o I Congresso Internacional de Psicologia do Esporte realizado na Itália, passou a ser mais conhecida e divulgada. Apesar da divulgação crescente dessa área de atuação, poucos são os profissionais da psicologia envolvidos com a psicologia do esporte. O fato de a psicologia do esporte ter sua origem nos cursos de Educação Física e não nos departamentos de Psicologia e de ser uma área jovem de atuação, além da ausência dessa disciplina nos cursos de graduação em Psicologia, pode ter contribuído para o desconhecimento e, conseqüentemente, para o pouco envolvimento dos profissionais com essa área. Apesar disso, a Psicologia do Esporte, aos poucos, vem ocupando um espaço importante no contexto esportivo, abrindo um campo novo de trabalho para os psicólogos. Embora muito já tenha sido produzido em termos de pesquisa e aplicação, questões relacionadas à atuação do psicólogo do esporte como, por exemplo: O que faz um psicólogo do esporte? Onde pode atuar? O que é psicologia do esporte? ainda permeiam discussões acerca desse tema. Este artigo tem por objetivo discutir tais questões sob o enfoque da Análise do Comportamento.

Palavras-chave: Esporte, Psicologia.