



ANÁLISE DA AUTO-EFICÁCIA EM ATLETAS DE MODALIDADES INDIVIDUAIS E COLETIVAS

Fernando César Gouvêa

Universidade Presbiteriana Mackenzie
Escola Superior de Educação Física de Jundiaí

Resumo: O presente trabalho teve como principal objetivo avaliar o nível de auto-eficácia em esportistas, verificando sua relação com a auto-avaliação da performance desportiva. Foram sujeitos da pesquisa 93 atletas, de diversas modalidades coletivas e individuais. Foram utilizados dois instrumentos, o Questionário Geral de Identificação e a Escala de Auto-Eficácia Física. Os resultados demonstraram que dentro das medições específicas de auto-eficácia a que mais predominou nas respostas desta pesquisa foi a força de eficácia, já que cada modalidade apresentou categorias diferentes relacionadas ao rendimento esportivo dos atletas. Assim podemos concluir que a auto-eficácia ficou abaixo da média esperada na auto-avaliação dos sujeitos, ou seja, apesar de eles acreditarem que tinham uma auto-eficácia elevada, apresentavam uma percepção sobre perspectiva de melhora significativa.

Palavras-chave: Auto-eficácia; Motivação; Psicologia do esporte; Esportes.

ANALYSIS OF THE SELF-EFFICACY IN ATHLETES OF INDIVIDUAL AND COLLECTIVE MODALITIES

Abstract: The present work had as objective principal to evaluate the level of self-efficacy in sportsmen, verifying your relationship with the self-evaluation of the sport performance. They were subject of the research 93 athletes, of several collective and individual modalities. Two instruments, the General Questionnaire of Identification and the Scale of Physical Self-efficacy, were used. The results demonstrated that inside of the specific measurements of self-efficacy the one that more prevailed in the answers of this research was the force of efficacy, since each modality presented different categories, related to the sporting revenue of the same ones. We can conclude that the self-efficacy was below the expected average in the self-evaluation of the subjects, in other words, in spite of their belief that they had a high self-efficacy, they presented a perception on perspective of significant improvement.

Keywords: Self-efficacy; Motivation; Sport psychology; Sports.

I. INTRODUÇÃO

Embora seja uma área de investigação com mais de 100 anos (BURITI, 1997a), a Psicologia do Esporte tem recebido pouca atenção da comunidade científica nacional (GOUVÊA, 1996), deixando imenso campo profissional e científico restrito a práticas pré-científicas ou intuitivas.

Poucos trabalhos têm sido desenvolvidos, destacando-se os escritos de Samulski (1992), De Rose (1994), Simões (1996), Gouvêa (1996), Maciel (1996), Machado (1998), ou mesmo a coletânea de textos organizada por Buriti (1997b), Machado (1997) e Dobranszky e Machado (2000). Vale destacar que o foco central da produção científica está predominantemente na Educação Física.

A pouca produção científica, aliada à ausência de linhas de pesquisa nos programas de pós-graduação em Psicologia, faz com que a base de conhecimento disponível seja diminuta ou defasada dos parâmetros internacionais.

É neste contexto que as propostas de Bandura (1995; 1998) parecem estar ganhando força, principalmente no que tange aos estudos dos componentes motivacionais e cognitivos dos atletas.

Na teoria da cognitiva social, o conceito de auto-eficácia torna-se o elemento central na compreensão do funcionamento cognitivo de esportistas e sua íntima relação com performance (GOUVÊA, 1998), desconhecendo-se estudos no Brasil sobre a validade e pertinência deste constructo, embora seja internacionalmente validado (MORRIS, 1995). A realização deste estudo poderá produzir uma base de dados inicial sobre o conceito da auto-eficácia aplicado a esportistas, gerando melhor preparação dos atletas, o que poderá influir tanto nas agremiações esportivas como na sociedade como um todo.

Há muito tempo a motivação é um dos temas centrais relacionados aos assuntos humanos. Como exemplos podemos citar a política, em que se discutem os desejos da sociedade, os pais que se preocupam com seus filhos, professores que se preocupam com os estudos de seus alunos, treinadores que protestam sobre o compromisso dos jogadores, todos têm a ver com o nível de motivação.

O papel da motivação tem importância muito grande na vida dos indivíduos, porém, apesar de ser um tema importante, a motivação é um fenômeno muito pouco entendido no aspecto prático. Assim, falar sobre esse tema com treinadores, professores e outros indivíduos não atinge êxito total.

Gouvêa (2000) cita que a motivação se refere a fatores ligados à personalidade, variáveis sociais, e/ou cognições que são utilizadas quando uma pessoa realiza uma tarefa para a qual é avaliada, entra em competição com outros ou tenta mostrar certo nível de domínio. Por isso, podemos supor que o indivíduo é o responsável pelo resultado da tarefa e que é inerente a este certo nível de desafio. Além disso, acredita-se que essas circunstâncias facilitam determinadas disposições motivacionais e/ou valorações cognitivas que podem influir na conduta humana em situações de êxito.

Dentro das diversas teorias utilizadas para compreender a motivação, o modelo cognitivo-social está construído sobre a base de expectativas e valores que os indivíduos ajustam a diferentes metas e atividades de execução. Neste modelo temos como as mais utilizadas no esporte a teoria da auto-eficácia (BANDURA, 1977), a da competência percebida (HARTER, 1980) e as diferentes perspectivas de meta de execução (DWECK, 1986).

Segundo Bandura (1977b), a teoria da auto-eficácia tem sido a mais utilizada dentro da área de investigação dos temas relacionados à motivação no esporte e exercício. O autor usou o termo para descrever a convicção que um indivíduo deve ter para realizar com êxito a conduta necessária que leva a determinado resultado. Auto-eficácia não se refere às habilidades próprias em si mesmas, mas sim aos julgamentos de valor sobre o que um pode fazer com suas próprias habilidades (GEORGE e FELTZ, 1995).

O mecanismo motivacional da teoria da auto-eficácia é a valorização das próprias capacidades para executar uma tarefa em determinado nível, em um contexto de ganho valioso para o esportista, ou seja, o indivíduo se motiva a partir de sua força, do quanto ele é capaz de fazer determinado exercício e alcançar seu objetivo.

Para Roberts e Treasure (1995), o campo de investigação no esporte e na execução motora tem se centrado em um destes temas: métodos utilizados para criar auto-eficácia e relação entre auto-eficácia e execução. Essas duas áreas de investigação têm caracterizado algumas medidas de execução como dependentes. A investigação que tem usado como tema central os métodos de melhora da auto-eficácia tem estabelecido que o modelo participante, as experiências vicárias e outros antecedentes têm dirigido a auto-eficácia nas direções previstas.

2. RELACIONANDO MOTIVAÇÃO E AUTO-EFICÁCIA NO ESPORTE

A auto-eficácia tem sido citada como um dos fatores psicológicos que mais freqüentemente podem influenciar na execução esportiva, e é considerada um foco primário na investigação de diversos psicólogos do esporte. A teoria que mais tem sido utilizada para investigar a auto-confiança no esporte e a execução motora é a teoria da auto-eficácia de Bandura (1977b; 1986), que traça uma relação entre auto-eficácia, motivação e execução.

A auto-eficácia, dentro do aspecto cognitivo-social, é colocada como um mecanismo cognitivo que mede a motivação nas pessoas nos padrões de pensamento e na conduta. As crenças sobre auto-eficácia, definidas como julgamentos das pessoas sobre sua capacidade para executar níveis determinados, são o produto de um processo complexo de auto-persuasão que depende do processamento cognitivo de diversas fontes de informação de eficácia (BANDURA, 1986).

Ela consiste no grau de convicção que uma pessoa tem de que pode executar com sucesso determinado tipo de comportamento necessário para produzir determinado resultado.

A frase “você pode fazer, só precisa de um pouco de confiança” é um exemplo típico do assunto citado antes e ocorre muitas vezes entre os treinadores e atletas, no esporte.

Com relação às fontes de informação, podemos citar os ganhos de execução que provêm da informação sobre a eficácia por meio das experiências próprias de habilidade, e, portanto, proporcionam a fonte de informação mais confiável. Assim, essas experiências podem afetar os julgamentos de auto-eficácia por meio do processamento cognitivo da informação, ou seja, se o atleta perceber repetidamente essas experiências com êxito, ele aumentará as perspectivas de eficácia, mas, se ele perceber essas experiências como fracassos, as expectativas diminuirão. As influências que têm as experiências de execução sobre a eficácia percebida podem depender também da dificuldade percebida da tarefa, do esforço utilizado, da quantidade de ajuda guiada recebida e dos padrões temporais de êxito e fracasso (BANDURA, 1986).

As experiências vicárias são outra fonte de informação, em que a informação sobre a eficácia também pode ser obtida por meio de um processo de comparação social; essas fontes vicárias de informação da eficácia geralmente são mais fracas que os ganhos de execução e sua influência na auto-eficácia pode ser aumentada por meio de vários fatores. Por exemplo, quanto menos experiência a pessoa tiver com determinada tarefa ou situação, mais ela se fixará em outros indivíduos para julgar suas próprias capacidades (GEORGE e FELTZ, 1995).

No entender dos mesmos autores, na informação persuasiva estão incluídas a persuasão verbal, o diálogo interno, a imagem e outras estratégias cognitivas. Aqui também se nota que as expectativas de eficácia baseadas nesse tipo de informação são mais fracas que aquelas baseadas nos próprios ganhos. Além disso, as técnicas persuasivas só são efetivas se os valores colocados estão dentro dos limites da realidade.

Os estados psicológicos podem proporcionar informação de eficácia por meio da apreciação cognitiva, tal como associar a ativação psicológica com o medo e a incerteza, ou com o fato de estar psicologicamente preparado para a execução.

Dentro dessas quatro categorias de informação sobre eficácia algumas são mais influentes que outras. Assim, os julgamentos de eficácia que podem estar baseados nessas fontes principais de execução determinam os níveis de motivação das pessoas como reflexo dos desafios que enfrentam, o esforço que desempenham na atividade e sua perseverança perante dificuldades.

De acordo com Gouvêa (2000), na relação entre auto-eficácia e motivação, os tipos de resultados que as pessoas antecipam dependem muito do nível com que acreditam que serão capazes de render em determinadas situações. Por exemplo, as pessoas que se julgam altamente capazes poderão formular expectativas de resultados positivos e favoráveis em relação às que se julgam menos capazes.

Assim, a capacidade que o indivíduo tem para se auto-influenciar, por meio de desafios que coloca e da reação avaliativa de seus rendimentos e realizações, constitui um mecanismo cognitivo fundamental de motivação. Ou seja, fica explicado que objetivos explícitos e desafiadores não só promovem, como também podem ajudar a manter a motivação. Para que isso aconteça é necessário que o indivíduo combine a formulação e o estabelecimento dos objetivos com o *feedback* do seu rendimento e das suas realizações (BANDURA, 1995).

A motivação recebe contribuições das percepções de auto-eficácia por meio de várias formas e modos. Com base nas suas crenças de eficácia pessoal é que as pessoas escolhem os desafios que vão tentar realizar, decidem a quantidade de esforço que vão gastar para encarar esse desafio e decidem durante quanto tempo vão manter-se e ser persistentes em relação aos obstáculos e dificuldades. Por exemplo, em uma situação de desvantagem no marcador ou inferioridade numérica de jogadores, enquanto os atletas com maiores percepções de auto-eficácia utilizam um maior esforço e “lutam” mais para dar uma resposta ao desafio colocado por essa situação, os que não possuem uma auto-eficácia elevada desistem facilmente de lutar.

Assim, pode-se dizer que as pessoas têm de ter forte sentido e percepção de eficácia pessoal para manterem o esforço que é necessário para serem bem-sucedidas. Ou seja, as percepções pessoais de auto-eficácia ajudam a promover e a manter o nível de motivação necessária para a obtenção de altos rendimentos, desde que não sejam exageradas ou irreais.

Bandura (1995) cita que a avaliação exata das próprias capacidades tem um importante valor, na medida em que as expectativas de eficácia pessoal podem influenciar não só a quantidade de esforço a ser utilizado, mas também o grau de persistência em face dos obstáculos ou experiências desagradáveis, na realização das tarefas com que os indivíduos se confrontam.

Por exemplo, se um atleta estiver com expectativas elevadas de auto-eficácia, ele gastará mais esforço e evidenciará maior persistência em face de uma situação de desvantagem ou de um obstáculo imprevisto do que um atleta com um baixo nível de auto-eficácia. Isso fica mais evidente em atletas que têm elevado nível de capacidades físicas. O fato de acreditar nas capacidades e competências próprias pode, sem dúvida, influenciar um impacto significativo no rendimento.

O mesmo autor cita dois conceitos distintos de auto-eficácia: expectativa de eficácia pessoal que tem relação direta com o grau de certeza e convicção pessoal de que é capaz de realizar com sucesso os comportamentos exigidos para produzir determinado resultado (ex.: eu tenho 80% de certeza de que sou capaz de marcar os dois lances livres nos dois arremessos); e expectativa de resultado que está relacionado às crenças pessoais de que determinado comportamento levará ou originará determinados resultados (ex.: se eu acertar a cortada na quadra adversária no final do jogo e minha equipe vencer, serei reconhecido pelos outros como um jogador capaz).

Para Schunk (1995, p. 113), esses dois conceitos são distintos e, muitas vezes, são confundidos na literatura. Pois, embora muitas das expectativas de resultado e expectativas de eficácia pessoal possam estar relacionadas, já que os resultados esperados dependem em grande parte das auto-avaliações de eficácia pessoal, “não existe no entanto uma relação automática entre ambas”. Por exemplo, um atleta pode esperar um resultado positivo se fizer um bom jogo ou uma boa prova, mas pode não estar convencido das suas capacidades para atingir um nível elevado de rendimento.

Assim, o mesmo autor coloca que não basta o indivíduo possuir elevada expectativa de auto-eficácia pessoal, pois ele não produzirá ou conseguirá um rendimento bem-sucedido se esse indivíduo não possuir conhecimentos, competências ou aptidões básicas para as tarefas que terá de executar.

Cruz e Viana (1996) colocam que Bandura, em seus estudos, sugere que a auto-eficácia é específica da situação e varia com os comportamentos. Nesse sentido, Bandura criou uma estratégia microanalítica de avaliação para medir a auto-eficácia, sugerindo a avaliação de três dimensões distintas: o nível de auto-eficácia que se refere à concretização ou não dos rendimentos que o indivíduo espera atingir ou ao número de tarefas que ele pode realizar, do ponto de vista de concretizar um determinado objetivo, ou seja, é o nível absoluto ou o tipo de rendimento que um indivíduo julga poder atingir (ex.: um indivíduo que indica que pode ou consegue correr 100 metros em 15, 13 ou 11 segundos evidencia sucessivos níveis de percepção de auto-eficácia).

Já a força da auto-eficácia tem a ver com o grau de certeza ou convicção do indivíduo de que consegue e é capaz de realizar com sucesso ou de concretizar tarefas e/ou níveis de rendimento, com diferentes e crescentes índices de dificuldade. Ou seja, a força da auto-eficácia se refere à confiança subjetiva do indivíduo em ser capaz de atingir determinados níveis de rendimento (ex.: o atleta tem certeza absoluta (100%) de que pode correr os 100 metros em 15 segundos, mas acredita que só tem 50% de certeza de correr essa prova em 13 segundos, ou tem apenas 10% de certeza de que consegue correr os 100 metros em 11 segundos).

Com relação à generalização das expectativas de auto-eficácia, ela se refere ao número de domínios, especialidades ou contextos em que cada indivíduo se considera eficaz. Portanto, um indivíduo pode ter elevadas expectativas de auto-eficácia para fazer esportes radicais, mas pode não se sentir tão seguro ou confiante para participar de esportes competitivos. Do mesmo modo um atleta pode ter elevadas expectativas de eficácia pessoal para participar de provas de curta distância (100 ou 200 metros), mas pode auto-avaliar-se como incompetente para provas de longa distância (1.500 ou 5.000 metros).

Bandura (1993) percebeu que a auto-eficácia envolve mais que convicções de esforço na determinação do desempenho. Julgamentos do conhecimento da pessoa, habilidades, estratégias e administração de tensão também entram na formação de convicções de eficácia. A eficácia contribui diretamente com o desempenho de memória e o aumento de persistência. O papel de convicções de eficácia que apóiam a persistência em face ao fracasso e transferem essa motivação para tarefas novas também é relevante. Essa evidência de transferência é de significado particular porque indica que a motivação, por meio das convicções de eficácia, não é limitada a uma tarefa específica, mas estendida a outras tarefas do mesmo contexto.

Se pensarmos que a auto-eficácia é a confiança que uma pessoa tem em sua capacidade de atuação diante de uma tarefa particular, envolvida em um processo cognitivo, por meio do qual a pessoa forma um raciocínio subjetivo de sua habilidade para reagir às demandas ambientais estabelecidas, podemos pensar que a auto-eficácia pode ser uma percepção subjetiva, a qual reflete, em parte, o que a pessoa acredita e está representando exatamente o estado real de interesses.

No ponto de vista de Bandura (1993), os níveis de auto-eficácia poderiam influenciar indivíduos na escolha da atividade, levando em conta os níveis de esforço e persistência nesta atividade para enfrentar a adversidade e o que se consome. Assim, as escolhas do esforço e persistência são os elementos maiores da motivação.

Com isso, tem-se que auto-eficácia refere-se à opinião individual em sua capacidade de executar uma tarefa específica, isso influencia ambos, motivação e desempenho atual.

A percepção de sua própria auto-eficácia para uma tarefa por parte de uma pessoa resulta de um processo cognitivo que envolve experiência passada e contexto social. Assim, o processo cognitivo é parte de uma rede de processos, a qual Bandura (1986) descreveu como teoria social cognitiva.

Dentro do campo esportivo não é suficiente que o esportista tenha a capacidade para conseguir um bom rendimento em seu esporte, mas também que ele queira consegui-lo e acredite que tem capacidade para isso.

Segundo Balaguer (1994), no esporte, a auto-confiança é um dos fatores psicológicos mais freqüentemente citados por sua influência sobre o rendimento esportivo.

Para descrever a capacidade percebida, a fim de alcançar o nível certo de execução, têm-se utilizado termos diversos, como autoconfiança, auto-eficácia, habilidade percebida e competência percebida. Entre esses termos citados o que tem sido mais utilizado é a teoria da auto-eficácia, proposta por Bandura (1977b), que é utilizada para investigar a autoconfiança na área do esporte e do rendimento motor.

A teoria da auto-eficácia foi elaborada por Bandura dentro de sua teoria social cognitiva, e, a partir dessa teoria, podemos explicar o comportamento como um modelo de reciprocidade triádica em que cada um dos fatores atua entre si como determinante interativo.

Balaguer (1994) coloca que, na teoria do determinismo recíproco, a conduta e o funcionamento humano estão determinados pelas influências inter-relacionadas dos estados fisiológicos dos indivíduos, as condutas, as cognições e o meio ambiente.

Ela parte da distinção conceitual entre expectativas de eficácia ou auto-eficácia e expectativas de resultados ou ação resultados (BANDURA, 1977a).

As expectativas de eficácia podem ser definidas como a crença de que um indivíduo é capaz de executar com sucesso determinado comportamento, solicitado para obter determinados resultados. Um exemplo disso é o indivíduo que acredita ser capaz de nadar uma prova de 1.500 metros nado livre em menos de 15 minutos, isso pode ser um julgamento de eficácia (BALAGUER, 1994).

Por outro lado, as expectativas de resultado podem ser entendidas como sendo a crença de que determinada atitude será seguida por determinadas conseqüências. O sentido que Bandura dá ao termo “resultado” não deve ser confundido com o uso típico do termo “resultado esportivo”, esse se refere ao ganho da atuação em si, não às conseqüências desse ganho. Assim, se o sujeito acredita que consegue rebater uma bola de beisebol para fora do estádio (atitude), o resultado disso pode ser um melhor contrato na próxima temporada (conseqüência).

O reconhecimento social antecipado, o dinheiro e a satisfação pessoal por obter certos resultados em uma maratona são expectativas de resultado. Como podemos observar nesse caso, os esportistas estão imaginando antecipadamente as conseqüências que irão ter na realização de sua conduta, isto é, consideram que o ganho de determinados resultados será seguido de determinadas conseqüências.

Ambos os tipos de expectativas são antecedentes da ação e atuarão como motivadores e guias cognitivos da ação, como determinantes da eleição de atividades, do esforço e da persistência nas atividades escolhidas dos padrões de pensamento e das respostas emocionais.

No ponto de vista de Balaguer (1994), elevada auto-eficácia é condição necessária, porém só isso não é suficiente para uma boa execução. Para que esta última se produza, o atleta tem de possuir também a motivação e as habilidades necessárias para realizar a ação.

Quando os atletas possuem baixa percepção de auto-eficácia, ou seja, duvidam de suas próprias capacidades e dão conta de que nem seus esforços nem os dos outros que o cercam têm efeito sobre os resultados que obtêm, então se tornam apáticos e cada vez estão mais resignados com as circunstâncias. Se, além disso, observam que os demais obtêm recompensas por seus esforços e eles não, os sentimentos de autodepreciação e depressão se unem à apatia e a resignação.

Podemos concluir que as funções da auto-eficácia, nas palavras de Bandura (1995, p. 134), indicam que:

o indivíduo que se considera eficaz impõe a si mesmo meios que favoreçam seus interesses e o desenvolvimento de novas atividades, tais indivíduos intensificam seus esforços quando seu rendimento não se ajusta às metas que havia proposto, fazem atribuições causais dos fracassos que favorecem a auto-eficácia, e enfrentam as tarefas potencialmente amenizadoras e as situações difíceis sem sentir ansiedade.

3. FONTES DE INFORMAÇÃO DA AUTO-EFICÁCIA

Segundo Bandura (1998), as expectativas de eficácia e de resultados provêm de origens diferentes: os próprios ganhos no passado, a observação do comportamento dos demais, a persuasão verbal e a auto-percepção do estado fisiológico do organismo.

Devemos assinalar que o atleta, tal e como lhe concebe essa teoria, é visto como um ser ativo que recebe informação proveniente dessas quatro fontes, informação nova e mutante que se reelabora constantemente. Esse processamento de informação é o que vai oferecendo uma percepção ao atleta sobre suas próprias capacidades nas diferentes situações com as quais interage.

Dessa forma, observamos que as expectativas de eficácia que um esportista tem não são traços variáveis, nem concepções globais sobre seu funcionamento geral, e sim cognições atuais, específicas e mutantes que vão se formando a partir das próprias experiências passadas e que se projetam para o futuro influenciando no presente.

Os ganhos de execução

É a fonte que mais influencia na formação das expectativas de eficácia, por se basear nas próprias experiências de realização pessoal (BANDURA, ADAMS e BAYER, 1977). Essas experiências podem afetar os julgamentos de auto-eficácia por meio do processamento cognitivo de tal informação. Se essas experiências forem percebidas repetidamente como êxito, então aumentarão as expectativas de eficácia e, se forem percebidas como fracasso, então diminuirão as expectativas. A influência que podem ter as próprias experiências de execução sobre a eficácia percebida também depende da dificuldade percebida da tarefa, do esforço realizado, da quantidade de conselhos físicos recebidos do exterior e dos padrões temporais de êxito e de fracasso (BANDURA, 1982a, b).

Em geral, o sucesso eleva as expectativas de eficácia, enquanto o fracasso, definido como a falta de habilidade para completar com êxito uma tarefa, as diminui. O fracasso é especialmente debilitante se é experimentado durante o processo de desenvolvimento. Todavia, uma vez atingido um nível de eficácia elevado, o fracasso ocasional exerce consideravelmente menos influências na percepção da eficácia. Essas falhas ocasionais podem fortalecer a persistência automotivada, ao proporcionar a experiência de que a inclusão de maiores dificuldades pode ser superada mediante um esforço superior.

Quando um indivíduo está seguro, tem a tendência de colocar a responsabilidade pelos fracassos nos fatores externos, num esforço insuficiente por sua parte ou na falta de estratégias adequadas. Quando as pessoas atribuem suas más atuações às estratégias inadequadas, mais que a falta de habilidade, o fracasso induzirá à crença de que, no futuro, estratégias melhores poderão conduzir ao êxito. Os fracassos que são superados com base no esforço podem instaurar crenças fortes de auto-eficácia. Graças a essas experiências, o esportista sabe que com o esforço pode chegar a dominar as dificuldades.

As tarefas difíceis são as que maiores informações podem oferecer às pessoas sobre sua habilidade. Se uma pessoa se esforça e consegue êxito diante de uma tarefa difícil, isso poderá ser indicativo de que tem capacidade para consegui-lo, porém, se fracassar, pode ser um indicativo de que não tem capacidade ou de que é insuficiente.

Experiência vicária

As experiências próprias não são a única fonte de informação sobre as próprias capacidades, em muitas ocasiões, a base são as experiências vicárias, isto é, a conduta realizada por outras e as conseqüências delas, podem nos orientar sobre nossa própria capacidade. Os seres humanos aprendem a maior parte da sua conduta por meio da observação, por meio do modelo.

No modelo, ao observarmos os demais, podemos ter uma idéia de como se executam as novas condutas e, posteriormente, essa informação codificada nos serve como guia de nossas próprias ações (BANDURA, 1981). Mais adiante, quando o sujeito realiza algumas aproximações iniciais sobre os padrões de respostas que já aprendeu por observação, esses vão sendo redefinidos por meio de ajustes autocorretivos baseados no *feedback* informativo da execução.

Dessa forma, vai se desenvolvendo gradualmente a idéia da conduta apropriada, a qual vai se adquirindo a partir dos efeitos que proporcionam tanto a conduta dos outros como a nossa.

Quando vemos ou imaginamos que outras pessoas conseguem obter êxito, é possível aumentar a auto-percepção de eficácia do observador, chegando a crer que ele possui também as capacidades suficientes para dominar atividades similares.

É necessário cumprir uma série de requisitos para que a aprendizagem vicária tenha êxito. Um deles depende da experiência prévia que o esportista tenha sobre a tarefa. Quando um indivíduo tem pouca ou nenhuma experiência prévia sobre a tarefa, a auto-eficácia pode ser facilmente alterada por meio da modelagem. Um indivíduo sem experiência prévia tenderá a confiar mais na experiência vicária.

Outro dos requisitos é o nível de experiência de modelo. Estudos específicos sobre modelagem indicam que as expectativas de resultados melhoram quando existe um modelo similar ou diversificado (BALAGUER, 1994).

Por exemplo, pessoas com fobia respondem melhor depois de ver como se relacionam os modelos de que têm medo com o objeto que produz esse medo do que depois de observar modelos de que não têm medo.

Persuasão verbal

As técnicas de persuasão são amplamente utilizadas pelos professores que querem ensinar seus alunos, tanto em temas intelectuais como esportivos.

A persuasão permite modificar as expectativas de eficácia pessoal, contudo, as trocas obtidas sobre a percepção de eficácia a partir dessa fonte de informação podem ser fracas e com duração curta, porque não se baseiam na experiência pessoal.

Normalmente, por meio da persuasão, é mais difícil aumentar que diminuir um nível de eficácia que tenha longa duração. No geral, é difícil utilizar a persuasão para aumentar a eficácia se os intentos forem contrariados por fortes experiências negativas prévias. Ao contrário, é consideravelmente mais fácil diminuir a eficácia utilizando a persuasão, já que os indivíduos podem ter um repertório mais amplo de experiências pessoais negativas ou, em outro caso, uma base limitada de qualquer tipo de experiência de êxito.

Para que as técnicas persuasivas sejam efetivas, temos de levar em conta uma série de requisitos. Em primeiro lugar, que a fonte de persuasão seja uma pessoa com credibilidade, prestígio e alto nível de conhecimentos sobre o tema que está sendo tratado para persuadir o sujeito (BANDURA, 1981). Também é importante que a informação que se transmite ao sujeito sobre suas possibilidades esteja dentro de alguns limites realistas. Assim, por exemplo, não se pode dizer que o indivíduo é capaz de estar concentrado durante toda a partida se nunca havia estado ou se não tinha treinado para isso.

Estados fisiológicos

O nível e a qualidade da ativação fisiológica também são fontes da auto-eficácia que podem influir na execução.

Alguns pesquisadores julgam que a redução da ativação fisiológica produz trocas diretas sobre a conduta por meio do reforço, Bandura (1977b) considera que a ativação afeta a conduta por meio da interpretação cognitiva de tal estado (expectativas de eficácia).

Alguns indivíduos, diante de alta ativação, podem interpretá-la como medo, sentindo que o organismo está muito ativado para poder realizar uma boa atuação. Enquanto outros podem interpretar esse estado como indicativo de que estão em seu melhor momento para uma boa execução.

Ainda que a ativação fisiológica seja importante, as fontes fisiológicas da auto-eficácia não estão limitadas à ativação independente, pois as pessoas também recebem informação de sua fadiga, forma física, dor, força e resistência como indicadores da ineficácia física (BALAGUER, 1994).

Bandura (1981) confirmou que a informação transmitida graças às trocas fisiológicas influi no nível de eficácia por meio de um processo de julgamento que, normalmente, engloba muitos fatores. Esses incluem a avaliação das fontes da ativação, o nível de ativação, a situação dentro da qual se produz a ativação e as experiências anteriores que explicam como a ativação pode ou não influir na execução. Esse processo pode complicar-se devido ao nível relativo de ativação que funciona como indicador da execução, e não meramente a presença de trocas no estado fisiológico.

Para Singer (1986), a quantidade de ativação necessária para uma execução ótima será determinada pela tarefa, pela pessoa e pela situação.

Se um indivíduo nota que a quantidade de ativação é excessiva, será provável que experimente uma diminuição gradual de sua eficácia porque a ativação que supera o início ótimo normalmente afeta negativamente a capacidade da execução. Ao contrário, um indivíduo que detecta um nível ótimo ou quase ótimo de ativação pessoal tenderá a ter mais expectativas de êxito, que poderão levá-lo a aumentar seu nível de auto-eficácia (BANDURA, 1977b).

4. AUTO-EFICÁCIA E RENDIMENTO ESPORTIVO: FATORES DE INTER-RELAÇÃO

A possibilidade de saber se a auto-eficácia pode influir sobre o rendimento no esporte talvez seja um dos principais interesses dos esportistas e dos treinadores sobre a relação entre auto-eficácia e rendimento.

Neste sentido, Bandura (1977a) coloca que as pesquisas sobre essa relação têm sido desenvolvidas seguindo o conceito de eficácia individual, e muito poucas pesquisas têm sido elaboradas com base no conceito de eficácia coletiva.

As investigações sobre auto-eficácia e execução, tanto nas atividades físicas individuais como no esporte, informam que a relação que se estabelece entre ambas é positiva. Dentro das medições específicas de auto-eficácia, a que mais predomina nos estudos feitos é a força de eficácia (BALAGUER, 1994).

Segundo a mesma autora, os resultados obtidos em estudos experimentais sugerem que podemos considerar a auto-eficácia como um mecanismo cognitivo necessário e importante para explicar a execução motora, porém essa variável por si só não pode dar conta de todas as trocas condutuais.

Além disso, Bandura (1995) também elaborou o conceito da auto-eficácia coletiva. Esse constructo constituiu a correlação, para o grupo, da auto-eficácia individual e pode ser definido como a percepção que tem o grupo de sua própria competência.

5. OBJETIVOS

O presente trabalho teve como objetivo principal avaliar o nível de auto-eficácia em esportistas, verificando sua relação com a *performance* desportiva. Além disso, a idéia foi perceber se o instrumento de Escala de Auto-Eficácia Física poderia ser utilizado somente sendo traduzido. Desse modo, os objetivos específicos deste projeto foram:

- mensurar a auto-eficácia em esportistas profissionais e não-profissionais de modalidades individuais e coletivas;
- comparar os resultados em termos da auto-avaliação da *performance* esportiva atual.

6. MÉTODO

6.1 SUJEITOS

Foram sujeitos deste estudo 93 esportistas profissionais e não profissionais das modalidades: basquete, hóquei, vôlei, tênis, ginástica olímpica e rítmica. 63,45% dos sujeitos eram do sexo masculino e 36,55% do sexo feminino, com faixa etária média de 16,7 anos, que variava entre 9 e 22 anos, sendo que apenas 3 sujeitos eram remunerados pela atividade.

6.2 MATERIAL

Foram utilizados dois instrumentos:

- Questionário Geral de Identificação (QGI): contém sete perguntas que versam sobre a caracterização dos sujeitos, vinculação com o esporte, auto-avaliação do desempenho esportivo atual, expectativa sobre o desempenho futuro e os aspectos mais importantes do desempenho esportivo de um atleta.
- Escala de Auto-Eficácia Física (PSE). A PSE é um instrumento de 22 itens que avalia as expectativas dos atletas sobre a própria eficácia. Esse instrumento foi traduzido pelo autor do presente projeto, sendo retirado de Corcoran e Fischer (1987). O referido instrumento está baseado na suposição de que as expectativas das pessoas sobre a própria eficácia ocorre como efeito importante de seu funcionamento cognitivo, afetivo e comportamental.

6.3 PROCEDIMENTO

Os dados foram colhidos por meio da aplicação coletiva dos instrumentos aos sujeitos em seus locais de treino/jogo, por meio da entrega dos instrumentos pelo próprio pesquisador que estava familiarizado com o instrumento. Foram fornecidas instruções-padrões a todos os sujeitos, sendo a adesão ao estudo voluntária e sigilosa.

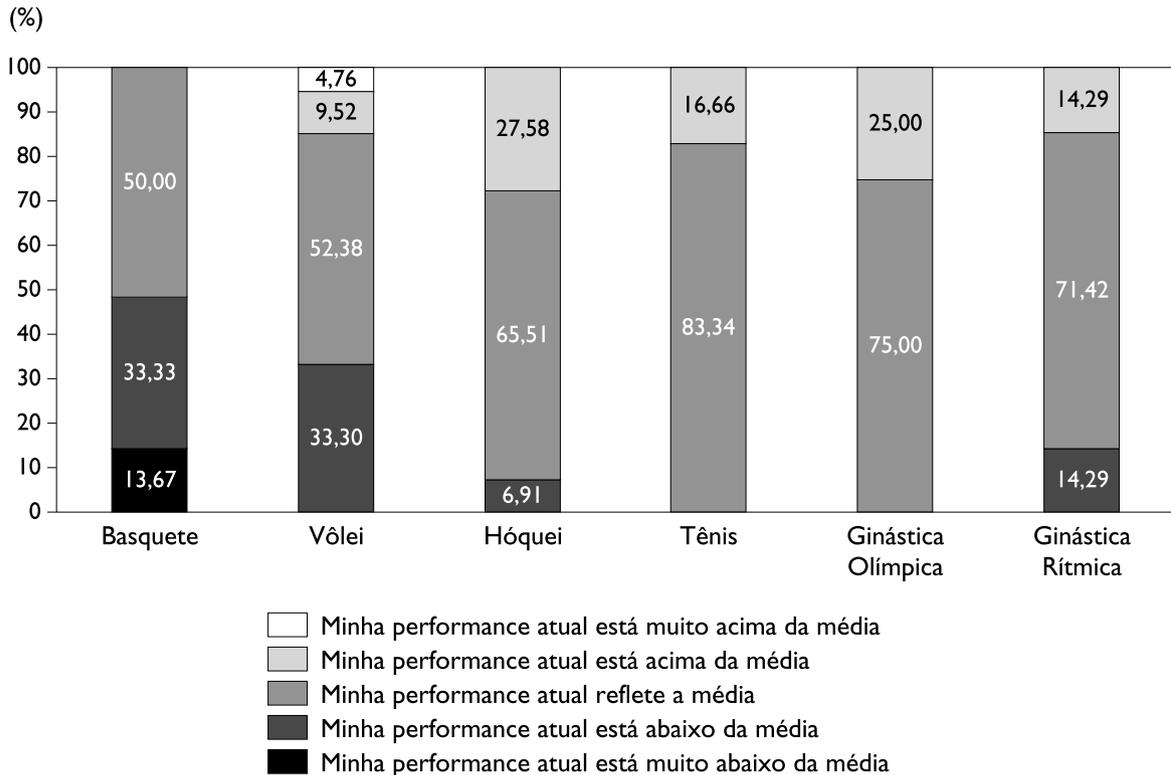
Para uma análise mais detalhada, utilizaram-se parâmetros quantitativos e qualitativos, ou seja, foram usados a frequência e o cálculo de porcentagem, além do teste do qui-quadrado (χ^2), muito adotado nas análises estatísticas; foi utilizado o nível de significância de 0,05, valor muito empregado na área de pesquisa das ciências humanas (SIEGEL, 1956). O cálculo do qui-quadrado (χ^2) foi realizado intragrupo e intergrupo para melhor análise dos dados coletados.

7. RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Na auto-avaliação da *performance* atual, o teste do qui-quadrado (χ^2) intergrupo mostrou não haver diferença estatística significativa entre as categorias/modalidades ($\chi^2_o = 17,07$ para $\chi^2_c = 31,41$; n.g.l. = 20 e n.sig. = 0,05). Em relação à análise qualitativa referente aos descritores, pode-se observar maior concentração de respostas em *minha performance atual reflete a média dos atletas* em todas as modalidades (Tabela 1).

Tabela I

Auto-avaliação da performance atual



Apesar de a análise estatística não ter apresentado diferenças significativas, a maior concentração de respostas na categoria apontada antes parece informar que os atletas acreditam que têm um desempenho próximo aos outros, porém, na atuação prática isso tem algumas alterações, o que nos leva a crer que eles podem ter uma idéia um pouco fora da realidade. Isso vai de encontro às fontes de informação de auto-eficácia, em que as expectativas de eficácia e de resultados têm origens diferentes dos próprios ganhos no passado, ou seja, apesar dessa experiência anterior do sujeito e da observação do comportamento dos demais, os sujeitos subestimam a avaliação do seu desempenho do que na verdade eles têm, fato esse que também influencia na persuasão verbal e na auto-percepção do estado fisiológico do organismo (BANDURA, 1998).

No que se refere aos aspectos mais importantes do desempenho esportivo (Tabela 2), destacou-se na modalidade tênis a categoria *esforço* (35,00%), no basquete o aspecto *preparo físico* (33,93%) e *alimentação adequada* (28,57%), seguido da modalidade vôlei com a maior concentração de respostas nas categorias *alimentação adequada* (25,00%) e *preparo físico* (25,00%). Encontrou-se, ainda, na modalidade hóquei o *treinamento* (23,40%) como o aspecto mais importante, seguido da ginástica olímpica com maior porcentagem no descritor *preparo físico* (15,38%) e, finalmente, a ginástica rítmica apontou como mais relevante para o desempenho esportivo o *esforço* (33,33%).

Tabela 2

Categorias observadas nos aspectos mais importantes do desempenho esportivo de um atleta segundo os sujeitos

| Categoria | Hóquei | | Basquete | | Vôlei | | Tênis | | Ginástica Olímpica | | Ginástica Rítmica | |
|----------------------|--------|-------|----------|-------|-------|------|-------|----|--------------------|-------|-------------------|-------|
| | F | F% | F | F% | F | F% | F | F% | F | F% | F | F% |
| Disciplina | 4 | 8,51 | 5 | 3,57 | 2 | 5 | 0 | 0 | 4 | 10,26 | 3 | 16,67 |
| Alimentação adequada | 10 | 21,28 | 16 | 28,57 | 10 | 25 | 3 | 15 | 5 | 12,82 | 0 | 0 |
| Esforço | 4 | 8,51 | 2 | 3,57 | 0 | 0 | 7 | 35 | 5 | 12,82 | 6 | 33,33 |
| Confiança | 2 | 4,26 | 3 | 5,36 | 6 | 15 | 0 | 0 | 4 | 10,26 | 5 | 27,68 |
| Treinamento | 11 | 23,40 | 10 | 17,86 | 8 | 20 | 2 | 10 | 4 | 10,26 | 4 | 22,22 |
| Preparo físico | 10 | 21,28 | 19 | 33,93 | 10 | 25 | 5 | 25 | | 15,38 | 0 | 0 |
| Flexibilidade | 1 | 2,13 | 0 | 0 | 1 | 2,50 | 0 | 0 | 4 | 10,26 | 0 | 0 |
| Empenho | 5 | 10,64 | 0 | 0 | 3 | 7,50 | 2 | 10 | 2 | 5,13 | 0 | 0 |
| Bebida | 0 | 0 | 4 | 7,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5,13 | 0 | 0 |
| Persistência | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5 | 3 | 7,69 | 0 | 0 |

Essa alternância de respostas dos sujeitos, identificando como mais importantes categorias diferentes, pode ter relação com a modalidade na qual estão atuando, pois a vivência prática pode interferir, de acordo com o conhecimento e tempo de atuação desses atletas, no desempenho esportivo. Nesse sentido, as pesquisas sobre a relação entre auto-eficácia e rendimento esportivo têm sido desenvolvidas seguindo o conceito de eficácia individual, e bem poucas pesquisas têm sido elaboradas com base no conceito de eficácia coletiva (BANDURA, 1977a).

Dentro das medições específicas de auto-eficácia, a que mais predomina nos estudos feitos é a força de eficácia (BALAGUER, 1994), e talvez isso realmente aconteça nessa pesquisa, já que cada modalidade apresentou categorias diferentes, relacionadas ao rendimento esportivo dos atletas.

Em relação às pontuações da Escala de Auto-Eficácia Física (Tabela 3), encontrou-se na modalidade basquete a maior média no descritor *eu não posso correr rapidamente e às vezes meu riso me envergonha* (4,68), seguido das modalidades vôlei, hóquei e ginástica rítmica, que obtiveram a pontuação de 5,00, 4,96 e 5,50 respectivamente. Na categoria tênis, encontrou-se o descritor *eu não sou ágil e gracioso* com uma média de 5,28, e finalmente na modalidade ginástica olímpica encontrou-se uma pontuação de 5,12 em *às vezes invejo pessoas que são percebidas melhores que eu*.

Tabela 3

Pontuação média por item da escala de auto-eficácia física

| Item | Basquete | Vôlei | Hóquei | Tênis | G. O | G. R |
|--|----------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | Média | Média | Média | Média | Média | Média |
| Eu tenho reflexos excelentes | 3,09 | 2,42 | 2,86 | 2 | 3,37 | 3,66 |
| Eu não sou ágil e gracioso | 3,86 | 4,09 | 3,86 | 5,28 | 4 | 4 |
| Eu raramente fico envergonhado pelo meu tom de voz | 3,77 | 3,28 | 3,37 | 3 | 2,75 | 2,50 |
| Meu físico é bastante forte | 3,73 | 2,95 | 3,82 | 3,28 | 3,50 | 3,16 |
| Às vezes eu não treino bem sob tensão | 3,32 | 3,38 | 2,82 | 3,14 | 4 | 2,50 |
| Eu não posso correr rapidamente | 4,68 | 4,76 | 4,41 | 4 | 4,87 | 4,50 |
| Eu tenho limites físicos que às vezes me aborrecem | 3,50 | 3,85 | 3,62 | 3,14 | 3,12 | 2,16 |
| Eu não sinto total controle quando eu faço exercícios que envolvam destreza física | 4,05 | 4,66 | 4 | 4,28 | 4,12 | 3,33 |
| Eu nunca sou intimidado pelo pensamento de um encontro sexual | 3,86 | 3,47 | 2,82 | 2,14 | 3,50 | 2,50 |
| Pessoas pensam coisas negativas de mim por causa de minha postura | 4,00 | 4,52 | 4,20 | 4,42 | 3,87 | 4,50 |
| Eu não sou hesitante sobre discordar com pessoas fisicamente maiores do que eu | 3,86 | 3,61 | 3,17 | 3,14 | 2,25 | 5,33 |
| Eu tenho um tônus muscular fraco | 4,00 | 4,57 | 3,79 | 4,42 | 3,87 | 4,16 |
| Eu me orgulho de minha habilidade em jogos esportivos | 2,82 | 2,14 | 2,58 | 2 | 3,37 | 3 |
| Pessoas atléticas normalmente não recebem mais atenção que eu | 2,36 | 4,28 | 4,41 | 2,42 | 4,62 | 4,16 |
| Às vezes invejo pessoas que são percebidas como melhor do que eu | 4,50 | 4,09 | 3,89 | 4,57 | 5,12 | 3,83 |
| Às vezes meu riso me envergonha | 4,68 | 5 | 4,96 | 5,14 | 4,87 | 5,50 |
| Eu não me preocupo com a impressão que meu físico deixa em outros | 4,64 | 2,90 | 3,31 | 2,14 | 2,37 | 3,50 |
| Às vezes eu sinto um desconfortável tremor em minhas mãos porque elas estão frias e úmidas | 3,55 | 4,28 | 3,68 | 4,14 | 3,62 | 3,66 |
| Minha velocidade me ajudou a sair de algumas situações difíceis | 4 | 2,61 | 3,20 | 1,57 | 2,75 | 3,33 |
| Eu acho que não sou uma pessoa propensa a acidentes | 4,41 | 2,57 | 3 | 1,42 | 3,50 | 2,66 |
| Eu tenho um aperto forte | 4,23 | 2,85 | 2,75 | 2,42 | 2,50 | 3,66 |
| Graças à minha agilidade, pude fazer coisas que muitos outros não puderam fazer | 3,64 | 2,19 | 3,24 | 2,28 | 3,37 | 2,83 |

Os resultados da Tabela 3 mostram as pontuações médias de cada resposta divididas pelas modalidades, aí também encontramos uma diferença ou alteração em relação às questões, já que as peculiaridades de cada modalidade podem interferir no julgamento sobre ela em relação às respostas, e também sobre a relação tempo de prática e nível alcançado de rendimento, em que cada modalidade teve um grupo distinto e não houve a preocupação de ter em cada modalidade um grupo com características idênticas, quanto a sexo, idade e tempo de prática, e sim saber como esse instrumento seria entendido pelos sujeitos para uma possível validação em nosso país.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As citações encontradas no texto indicam que a auto-eficácia atua como um mecanismo cognitivo necessário e importante para explicar a execução na área da atividade física e o esporte, porém são necessários mais estudos para investigar sua relação com outras variáveis como a ansiedade, já que a auto-eficácia por si só não pode dar conta de toda a execução.

Outro ponto a ser mais discutido é o quanto a auto-eficácia pode estar relacionada com o rendimento esportivo, ou seja, até que ponto conseguimos estimular a auto-eficácia dos indivíduos e como isso pode influenciar ou alterar seu rendimento no esporte.

Além disso, o próprio contexto cultural do corpo e as atividades físicas e desportivas podem ser apresentados de maneira contraditória, pois se, de um lado, podem fornecer possibilidades educativas privilegiadas para a formação de um caráter, por outro, podem proporcionar atividades pouco educativas ou capazes de interessar apenas a indivíduos problemáticos que ali encontrariam oportunidades para obter formas de satisfações socialmente inadequadas (GOUVÊA, 1998).

Podemos dizer que a perspectiva de desenvolvimento das habilidades esportivas varia de acordo com a auto-eficácia de cada indivíduo, isto é, ele pode ter auto-eficácia elevada para jogar voleibol e auto-eficácia baixa para jogar futebol tanto no campo da Educação Física escolar como em uma modalidade esportiva competitiva.

Ainda de acordo com o mesmo autor, a própria confiança em suas habilidades pode ser elemento fundamental na motivação para o desporto e para a busca da competição, visto que a percepção de seu desempenho quando comparado com seus padrões de ideal, base para a auto-eficácia, sem dúvida, deve ser considerado nessa questão.

Por fim, acreditamos que o indivíduo tem a possibilidade de se auto-influenciar, por meio dos desafios que coloca e da reação avaliativa de seus rendimentos e realizações, esses desafios constituem um mecanismo cognitivo fundamental da motivação. Ou seja, fica demonstrado que objetivos explícitos e desafiadores não só promovem como também ajudam a manter a motivação.

Para que tudo isso aconteça é necessário que o indivíduo combine a formulação e como estabeleceu os seus objetivos com a realimentação do seu rendimento e das suas realizações, assim podemos concluir que: a grande maioria dos atletas encontra-se preocupada com o preparo físico, não citando o fator psicológico como fator relevante no desempenho esportivo.

Os resultados da Escala de Auto-eficácia Física reforçam a preocupação com o corpo, uma vez que as maiores pontuações encontram-se nos itens que se referem ao desempenho físico e à técnica esportiva.

Em geral, os dados permitem concluir que os sujeitos apresentam elevado nível de auto-eficácia, mas com uma percepção sobre perspectiva de melhoria significativa, sendo que existe uma tendência de maior auto-eficácia física na execução da tarefa em si do que na percepção de seu efeito.

REFERÊNCIAS

- BALAGUER, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valência: Albatros Educación, 1994.
- BANDURA, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, p. 117-148, 1993.
- _____. *Self-efficacy: an exercise of self-control*. Nova York: Cambridge University Press, 1998.
- _____. *Self-efficacy in changing societies*. Nova York: Cambridge University Press, 1995.
- _____. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, p. 122-147, 1982a.
- _____. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 94 (2), p. 191-215, 1977a.
- _____. Self-referent thought: a developmental analysis of self-efficacy. In: FLAVELL, J.; ROSS, L. (Ed.). *Social cognitive development: frontiers and possible futures*. Cambridge: Cambridge University Press, 1981.

- BANDURA, A. *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.
- _____. *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977b.
- _____. The self and mechanisms of agency. In: SULLS, J. (Ed.). *Psychological perspectives on the self*. Hillsdale: Erlbaum, 1982b. vol. 1.
- BANDURA, A.; ADAMS, N. E.; BAYER, J. Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, p. 125-139, 1977.
- BURITI, M. de A. História da psicologia do esporte. In: BURITI, M. de A. (Org.). *Psicologia do esporte*. Campinas: Alínea, 1997a. p. 11-18.
- _____. *Psicologia do esporte*. Campinas: Alínea, 1997b. 188p.
- CORCORAN, K.; FISCHER, J. *Measures for clinical practice: a sourcebook*. Nova York: Free Press, 1987.
- CRUZ, J. F.; VIANA, M. F. Autoconfiança e rendimento na competição desportiva. *Manual de Psicologia do Desporto*. S.H.O., Braga, Pt, 1996. p. 265-286.
- DE ROSE JÚNIOR, D. Situações de jogo causadoras de stress no handebol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 8(1), p. 30-37, 1994.
- DOBRANSZKY, I.; MACHADO, A. A. (Orgs.). *Delineamentos da psicologia do esporte: evolução e aplicação*. Campinas: Tecnograf, 2000. 180p.
- DWECK, C. S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, p. 1.040-1.048, 1986.
- GEORGE, T. R.; FELTZ, D. L. Motivation in sport from a collective efficacy perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), p. 98-116, 1995.
- GOUVÊA, F. C. *Aspectos da motivação para educação física em adolescentes desportistas e não desportistas*. Dissertação (Mestrado) – Campinas, PUC-Campinas, 1996. 136p.
- _____. Auto-eficácia e motivação no esporte. Comunicação Pessoal em mesa redonda. *IV Congresso Nacional de Psicologia Escolar*, João Pessoa, 1998.
- _____. Motivação e auto-eficácia no esporte e suas influências no desempenho dos atletas. In: DOBRANSZKY, I.; MACHADO, A. A. (Orgs.). *Delineamentos da psicologia do esporte: evolução e aplicação*. Campinas: Tecnograf, 2000. p. 19-32.
- HARTER, S. A model of intrinsic motivation in children: individual differences and developmental change. In: W. A., Collins (Ed.). *Minnesota Symposium in Child Psychology*: Hillsdale: Erlbaum, 1980. vol 14.
- MACHADO A. A. (Org.). *Interferências externas na performance esportiva de atletas adolescentes*. Tese (Livre Docência) – Rio Claro, Unesp, 1998.
- _____. *Psicologia do esporte: temas emergentes I*. Jundiaí: Ápice, 1997. 191p.
- MACIEL, S. V. *Atleta juvenil feminina: estudo correlacional de algumas características psicológicas e lesões osteo-musculares*. Dissertação (Mestrado) – Campinas, PUC-Campinas, 1996.
- MORRIS, T. Self-efficacy in sport and exercise. In: MORRIS, T.; SUMMERS, J. *Sport psychology: theory, applications and issues*. Nova York: John Wiley e Sons, 1995. p. 143-170.
- ROBERTS, G. C.; TREASURE, D. C. Achievement goals, motivational climate and achievement strategies and behaviors in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, p. 64-80, 1995.
- SAMULSKY, D. *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.
- SCHUNK, D. H. Self-efficacy and education and instruction. In: MADDUX, J. E. (Ed.). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: theory, research, and application*. Nova York: Plenum, 1995. p. 281-303.
- SIEGEL, S. *Non parametric statistics for behavioral sciences*. Nova York: Mcgraw-Hill, 1956.
- SIMÕES, A. C. *Ideologia de liderança no esporte: uma visão do “ideal próprio” dos técnicos e “real equipe” dos atletas*. Tese (Livre Docência) – São Paulo, USP, 1996.
- SINGER, R. *Peak. Performance and more*. Ithaca: Movement, 1986.

Contato

Universidade Presbiteriana Mackenzie
Faculdade de Educação Física
Av. Mackenzie, 905
Barueri – SP
06460-130
E-mail: mrbgouvea@uol.com.br

Tramitação

Recebido em agosto/2003
Aprovado em outubro/2003