

MARCO ANTÔNIO CABRAL FERREIRA

**A INFLUÊNCIA DA AUTO-EFICÁCIA E DA
ANSIEDADE EM JOGADORES DE
FUTEBOL**

Dissertação de Mestrado como pré-requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

MARCO ANTÔNIO CABRAL FERREIRA

**A INFLUÊNCIA DA AUTO-EFICÁCIA E DA
ANSIEDADE EM JOGADORES DE
FUTEBOL**

Dissertação de Mestrado como pré-requisito para obtenção do título de Mestre em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Weigert Coelho

**CURITIBA
2008**



Ministério da Educação
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Setor de Ciências Biológicas
Departamento de Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

MARCO ANTONIO CABRAL FERREIRA

“A Influência da Auto-Eficácia e da Ansiedade em Jogadores de Futebol”

Dissertação aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Física – Área de Concentração Exercício e Esporte, Linha de Pesquisa Comportamento Motor, do Departamento de Educação Física do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, pela seguinte Banca Examinadora:

Professor Dr. Ricardo Weigert Coelho (Orientador)
Departamento de Educação Física / UFPR

Professora Dra. Lenamar Fioresse Vieira

Professor Dr. Raul Osiecki

Curitiba, 28 de Março de 2008

AGRADECIMENTOS

A Deus que sempre iluminou o meu caminho e meu deu forças para ultrapassar todos os obstáculos.

Agradeço a minha esposa Rosane Santiago Eugenio Ferreira, pelo incentivo, força, compreensão, paciência, muita paciência, que teve ao longo desses dois anos de estudo.

Agradeço ao Orientador Prof. Dr. Ricardo Weigert Coelho, pela confiança, credibilidade, orientação da minha formação acadêmica, conselhos, e pela amizade.

Ao Prof. João Borges que como treinador sempre atuou como um pai, me apoiando e me direcionando em todos os momentos.

Ao Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes, Prof. Dr. Dartagnan Guedes e Prof. Dr. Antonio Carlos Dourado pela ajuda e amizade, puxões de orelha, e por acreditar no tema e na pesquisa.

Agradeço aos meus pais Cremilda e José Ferreira, pelo carinho e amor, e a minha sogra Odila Santiago Eugenio, por ser tão especial em minha vida.

Agradeço ao meu amigo Heriberto Colombo que esteve presente e participou diretamente ou indiretamente dessa conquista.

DEDICATÓRIA

Aos meus filhos Franciele e Rodrigo, que pelo amor incondicional recebido nas horas que tive que me ausentar, sempre foram os motivos de dedicação, vontade e determinação para o objetivo ser alcançado.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS.....	vii
LISTA DE TABELAS.....	viii
LISTA DE QUADROS.....	ix
LISTA DE FIGURAS.....	x
RESUMO.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1.0 INTRODUÇÃO.....	13
1.1 Justificativa.....	15
1.2 Problema.....	16
1.3 Objetivos.....	16
1.3.1 Objetivo Geral.....	16
1.3.2 Objetivos Específicos.....	16
1.4 Hipóteses.....	17
1.5 Delimitação e Limitação do Estudo.....	17
1.6 Definição de Termos.....	18
2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....	19
2.1 Teoria Social Cognitiva.....	19
2.1.1 Princípios da TSC.....	20
2.1.2 Contextualização da TSC.....	22
2.1.3 A Reciprocidade Triádica como Modelo.....	23
2.1.4 O Funcionamento Humano: Auto-sistema.....	25
2.1.5 Capacidade Simbolizadora.....	26
2.1.6 Capacidade de Antecipação.....	26

2.1.7 Capacidade Vicária.....	26
2.1.8 Capacidade de Auto-reflexão.....	27
2.1.9 Capacidade Auto-reguladora.....	28
2.2. Auto-Eficácia.....	29
2.2.1 Auto-Eficácia e Esporte.....	34
2.2.2 Auto-Eficácia no Esporte: Pesquisas empíricas.....	36
2.3 Ansiedade.....	39
2.3.1 Definições de Ansiedade.....	39
2.3.2 Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado.....	41
2.3.4 Ansiedade Somática e Cognitiva.....	42
2.3.5 Ansiedade no Contexto Esportivo.....	43
2.4 Futebol.....	48
3.0 METODOLOGIA.....	55
3.1 Modelo do Estudo.....	55
3.2 Participantes.....	55
3.3 Instrumentos e Procedimentos.....	56
3.4 Procedimentos e Coleta de Dados.....	62
3.5 Procedimentos Estatísticos e Análise de Dados.....	64
4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	65
5.0 CONCLUSÃO.....	78
REFERÊNCIAS.....	80
ANEXOS.....	95

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Característica geral da amostra.....	55
Tabela 2 - Características da amostra segundo a Posição: Defesa, meio-campo e atacante.....	56
Tabela 3 - Características da amostra segundo a situação de titular e reserva..	56
Tabela 4 - Valores médios da auto-eficácia, ansiedade e escalte.....	65
Tabela 5 - Análise de Regressão das variáveis: ansiedade cognitiva, somática, autoconfiança e auto-eficácia com a variável desempenho técnico.....	70
Tabela 6 - Manova entre titulares e reservas para ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e auto-eficácia.....	73
Tabela 7 - Correlação de Pearson entre as variáveis de estudo	74

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Comparação entre auto-eficácia, ansiedade e autoconfiança.....	66
Gráfico 2 - Valores médios da auto-eficácia, autoconfiança e ansiedade em titulares e reservas.....	72

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Distribuição dos sujeitos em relação à auto-avaliação de desempenho esportivo atual.....	72
---	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Reciprocidade Triádica.....	24
Figura 2 - Representação esquemática da conexão entre stress e ansiedade...	41

Resumo

Para o profissional que trabalha com o futebol a psicologia do esporte é de fundamental importância para o contexto esportivo atual, na preparação e formação de atletas de alto nível. O presente estudo teve como objetivo estudar a associação da auto-eficácia e ansiedade no desempenho em desportistas na modalidade futebol. Diversos fatores podem estar relacionados ao desempenho do atleta de alto rendimento, sendo a auto-eficácia e a ansiedade alguns destes. Este estudo de design comparativo causal. A amostra foi constituída de 218 atletas de futebol integrantes de equipes da primeira divisão do estado do Paraná. No estudo foram empregados os seguintes instrumentos: questionário geral de identificação (QGI), questionário de ansiedade competitiva (CSAI-2) e o questionário de auto-eficácia no futebol. Através da análise de regressão aplicada para verificar a magnitude de influencia que a variáveis independentes (ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e auto-eficácia) tem com a variável dependente (desempenho técnico). Apresentaram significância somente entre as variáveis autoconfiança e desempenho técnico, $\beta = .140$; $p < .05$ e entre as variáveis auto-eficácia e desempenho técnico, $\beta = -.141$; $p < 0.05$. As variáveis foram relacionadas com correlação de Pearson com a escala de cada variável a um nível de significância de $p < 0,05$. De acordo com os resultados deste estudo, concluiu-se que a auto-eficácia apresentou correlação significativa de força baixa e sentido negativo com a ansiedade pré-competitiva, com os valores de $r = -0,190$ e $r = -0,171$ com a ansiedade cognitiva e somática respectivamente. Na relação com o desempenho, os valores foram significativos, porém com correlação fraca de sentido negativo. A manova desenvolvida para comparar os efeitos da variável independente (condição titular e reserva) sobre as variáveis dependentes (ansiedade somática, ansiedade cognitiva, autoconfiança e auto-eficácia) mostrou não haver diferença significativa ao nível de $p < 0,05$, tabela. Sugerem-se novos estudos com diferentes populações procurando envolver outras variáveis psicológicas, fisiológicas e de desempenho.

Abstract

Professional who works with soccer in the psychology of sport is it has a fundamental importance for the preparation and formation of athlete of high level. This study had the objective to study the association of self-efficacy and anxiety, with performance. Several factors can be related to athletes high performance, self-efficacy and the anxiety some of them. The sample was constituted of 218 athletes of soccer, integrants of the professional league of Paraná state. In To collect of data the study used the following instruments: a general questionnaire of identification (QGI), questionnaire of competitive anxiety (CSA-2) and the questionnaire of self-efficacy in soccer. Applied regression analysis to verify the magnitude of influence that the independent variables (cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confident and self-effective) have with the dependent variable (technical performance). Was used the results demonstrates significance between self-confidence and technical performance, $\beta = .140$; $p < .05$ and between the self-efficacy and performance, $\beta = -.141$; $p < 0.05$. The results showed that a significant relation between variables were related with correlation of Pearson according to the scale of each variable and the level of significance of $p < 0,05$. According to the results of this study, we conclude that the self-effective presented significance correlation of low strength and negative meaning with the pre-competitive anxiety, with the values of $r = - 0,190$ e $r = - 0,171$ with the cognitive anxiety and somatic respectively. In the relation to the performance supplied by coach, the values were significant, however with weak correlation of negative meaning. The "manova" developed to compare the effects of independent variables (in the condition of first string player and reserve) about the dependent variables (somatic anxiety, cognitive anxiety, self-confident, and self-effective) showed there is no significant difference in the level of $p < 0,05$, table. We suggest new studies with different population searching for involve another psychological variables, physiologic and from performance.

1.0 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos foi detectada uma nova postura nos grandes times de futebol em decorrência de uma nova “filosofia” organizacional. Deste modo, um dos itens mais importantes, deveria ser o reconhecimento da necessidade de pesquisar assuntos referentes à psicologia do esporte, com o objetivo de dar suporte e auxiliar na obtenção de rendimentos positivos das equipes. A percepção das influências psicológicas no desempenho das tarefas motoras, além de suas conseqüências positivas e negativas no aspecto emocional dos sujeitos praticantes, proporcionou o interesse de se pesquisar a ansiedade e a auto-eficácia e suas interferências em jogadores de futebol.

Neste sentido, cada jogador, assim como cada ser humano, independente de sua profissão é um ser único, com um universo particular sujeito a oscilações, dúvidas e conflitos que determinam seu comportamento. O jogador de futebol, especificamente, enfrenta problemas básicos mais específicos de sua profissão, diante dos quais nem sempre sabe se posicionar.

Uma questão importante e que faz parte do universo do futebol, é o comportamento do jogador frente às pressões exercidas pela torcida e pela mídia em geral. A cobrança, muitas vezes indevida e inclemente, pode significar um obstáculo a mais no conjunto de dificuldades às quais ele é submetido, além de poder gerar ansiedade e dificuldade da própria percepção de sua eficácia.

No futebol, o jogador almeja um lugar na equipe e uma vez atingindo esta posição, ela deve ser defendida e mantida. O rendimento é uma preocupação constante e a queda de produção, até mesmo em uma única partida, pode resultar a não ser titular na partida seguinte. Para atender o que se espera dele, o jogador precisa enfrentar adequadamente as expectativas do treinador, de seus companheiros de equipe, dos seus familiares, dos amigos e dos meios de comunicação, para poder render corretamente (APITZSCH, 1994).

Assim, dar ao jogador respaldo psicológico é importante, pois o corpo físico e o mental são as duas faces de uma mesma unidade e merecem atenção idêntica.

Na Psicologia do Esporte, pode-se considerar vários componentes psicológicos, dentre eles a auto-eficácia.

Embora seja uma área de investigação com mais de 100 anos (Buriti, 1997), a Psicologia do Esporte tem recebido pouca atenção da comunidade científica nacional (Gouvêa, 2003), deixando um imenso campo profissional e científico restrito a práticas pré-científicas ou intuitivas. A pouca produção científica, aliada à ausência de linhas de pesquisa nos programas de pós-graduação em psicologia e em motricidade, faz com que a base de conhecimento disponível seja diminuta ou defasada com relação aos parâmetros internacionais.

Poucos trabalhos têm sido desenvolvidos, e dentre eles pode-se destacar Samulski (1992), De Rose (1994), Balbino (1995), Simões (1996), Gouvêa (2003), Maciel (1996), Machado (1998), ou mesmo a coletânea de textos organizadas por Buriti (1997) e Machado (1997). Vale destacar que o foco central da produção científica encontra-se predominantemente na Educação Física.

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

Na Teoria Social Cognitiva, o conceito de auto-eficácia torna-se o elemento central na compreensão do funcionamento cognitivo de esportistas e sua íntima relação com o desempenho (Gouvêa, 1997), mas desconhecem-se estudos no Brasil sobre a validade e pertinência desse construto, embora ele seja internacionalmente validado (Morris, 1995). A auto-eficácia é vista como um dos componentes psicológicos presentes no universo da educação física, considerando-se o processo ensino-aprendizagem relevante na competição esportiva, na ansiedade pré-competitiva e na necessidade de melhora do desempenho.

A auto-eficácia é um dos componentes psicológicos presentes no universo da Educação Física e do esporte de alto rendimento, considerando-se o processo ensino-aprendizagem relevante na competição esportiva, na ansiedade pré-competitiva e na necessidade de melhora de desempenho.

Portanto, a finalidade deste estudo é buscar um melhor entendimento a respeito da associação da auto-eficácia e da ansiedade, acreditando que os

jogadores devam ser orientados a trabalhar suas emoções, para evitar que seu rendimento possa ser prejudicado.

1.1 Justificativa

Dentro os diversos temas estudados na psicologia, o que tem grande influência no desempenho é a auto-eficácia e a ansiedade.

A realização do estudo proposto por essa pesquisa se justifica, porque pode produzir uma significativa base de dados sobre o conceito da auto-eficácia e da influência positiva ou negativa da ansiedade, quando aplicado para visar uma melhor preparação de jogadores de futebol. O interesse deste trabalho se concentrará no futebol, um esporte coletivo, no qual os esportistas, em sua maioria, participam de competições, e estas podem gerar ou não, ansiedade positiva ou negativa e a crença da auto-eficácia.

Considerando a experiência profissional do pesquisador como técnico de categorias de base de futebol, ressalta-se que em alguns momentos do trabalho voltado ao esporte, ocorrem dificuldades a nível emocional, como os problemas de relacionamento entre os jogadores e a dificuldade no controle das próprias emoções durante os treinamentos e em momentos decisivos. Dessa forma, o tema escolhido surgiu do interesse do pesquisador em entender os processos auto-eficácia e ansiedade que ocorrem no ambiente esportivo.

Esse controle interno, os pensamentos auto-referentes, tem grande influência nas diversas situações vividas pelos jogadores. A compreensão das questões a respeito da auto-eficácia, seus efeitos no comportamento e nos fatores que influenciam o desenvolvimento desta, e as possíveis formas de intervenções e utilização na atividade física, pode resultar em benefícios. Uma vez que, ao compreender os mediadores das ações, a auto-eficácia, a ansiedade e sua associação com o desempenho, pode-se verificar as necessidades, traçar metas e objetivos, além de contextualizar as práticas físicas, direcionando as diversas modalidades esportivas, as suas características e situações ambientais,

comportamentais e bio-fisiológicas, transformando, adaptando e desenvolvendo comportamentos e habilidades, através do aprendizado e auto conhecimento.

Cientificamente, a própria área acadêmica poderia ser beneficiada uma vez que, a possibilidade sendo positivamente comprovadas com a pesquisa poderá permitir novas metodologias de trabalho e contribuir para formação de um profissional de Educação Física, mais preparado e sensível às questões pertinentes ao âmbito psico-comportamental.

1.2 Problema

Qual o nível de associação da ansiedade e auto-eficácia com o desempenho de jogadores de futebol?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

O presente trabalho tem como principal objetivo investigar a associação da auto-eficácia e ansiedade com o desempenho em jogadores de futebol.

1.3.2 Objetivos Específicos

Verificar o nível de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança.

Associar o nível de auto-eficácia, ansiedade e desempenho.

1.4 Hipóteses

H₁. A ansiedade cognitiva e somática demonstrará uma relação negativa com a auto-eficácia e o desempenho.

H₂. A autoconfiança demonstrará uma relação positiva e significativa com o desempenho.

H₃. Os jogadores titulares apresentarão maiores níveis de auto-eficácia do que os reservas.

H₄. Os jogadores titulares demonstrarão menores níveis de ansiedade do que os reservas.

1.5 Delimitação e Limitação do Estudo

Dentre as delimitações pertinentes para a realização deste estudo, foram selecionados: jogadores de futebol pertencentes a equipes de alto nível das categorias (profissional, júnior e juvenil), que participaram de campeonatos estaduais e nacionais. Para essa pesquisa não houve a participação de goleiros.

Este estudo foi realizado com jogadores de futebol, em atividade, que já participam de torneios e campeonatos regionais, estaduais, brasileiro e internacional. Procurou-se selecionar para a amostra atletas que tenham participado dos eventos citados, pelo menos uma vez em um destes eventos.

Um fator limitante é a constantes mudanças que estes atletas estão sujeito, com alterações de sedes e até de cidade, em função de contratos com equipes.

Mesmo com essas limitações foi possível investigar um número significativo de atletas com tal status, considerando-se as características qualitativas da pesquisa.

1.6 Definição de Termos

Auto-eficácia refere-se a julgamentos que as pessoas fazem de suas capacidades para organizarem e executarem os planos de ação exigidos para atingir determinados tipos de rendimento (BANDURA, 1993).

Ansiedade é definida como um estado emocional de apreensão e tensão, no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas ameaçadora, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão (SPILBERGER, 1966).

Performance “É o comportamento observável e temporário no domínio motor, influenciado por fatores pessoais e situacionais. É geralmente o resultado de ações, conquistas e finalizações. É a realização bem sucedida, ou melhor, possível de uma tarefa. Esta palavra tem substituído o termo **desempenho** em português”. (BARBANTI, 1994, p. 223). Nesta pesquisa será utilizado o termo desempenho.

Escalte é atualmente um sistema de análise de dados de uma partida de futebol de fundamental importância para se detectar precisamente as condições principalmente técnicas de um jogador ou da equipe como um todo (BARBANTI, 1997).

2.0.REVISÃO DE LITERATURA

2.1. A Teoria Social Cognitiva

No início da segunda metade do século XX, predominava na Psicologia as teorias comportamentais, as quais afirmam que o comportamento humano é moldado pelo meio ambiente. Os defensores dessas teorias acreditam que, a ação de um indivíduo é determinada e/ou direcionada, por influência do ambiente.

Albert Bandura (1986) autor da Teoria Social Cognitiva centralizou suas pesquisas no estudo do comportamento humano quando inserido no contexto social, dando valor aos processos cognitivos do ser humano. Para Bandura o homem não reage como uma máquina as influências do meio porque as reações aos estímulos são auto-ativadas, não vendo o homem como um ser passivo, totalmente dominado por ações ambientais, mas sim como um ser influente em todos os processos. Para ele um comportamento não necessita ser diretamente reforçado para ser adquirido, o homem aprende e adquire experiências observando as consequências dentro do seu ambiente, assim como as vivências das pessoas a sua volta, considerando que pensamentos, convivência, crenças e expectativas fazem parte de um processo de reforçamento. Em alguns momentos a resposta habitual pode ser uma característica geral dos indivíduos dentro de determinada cultura, em outros momentos estas respostas podem ser idiossincráticas derivadas de experiências particulares e peculiares a um sujeito.

Entretanto, a TSC pode ser compreendida como uma matriz teórica, que dentre as linhas de estudo da psicologia, estuda o indivíduo em sua personalidade, funcionalidade e organização existencial (BANDURA, 1986).

De acordo com a perspectiva da TSC (BANDURA,1986, 2001), os indivíduos podem se auto-organizar, ser reflexivos, pró-ativos e auto-regulados de forma complexa e integral. Conforme a teoria social-cognitivista, cada indivíduo possui um auto-sistema que possibilita realizar uma avaliação sobre o controle que exerce sobre os próprios pensamentos, sentimentos motivação e ações. Este sistema propicia referências e um conjunto de funções que permite perceber, regular e avaliar o comportamento. A interação entre esse auto-sistema e as influências ambientais resulta na formação cognitiva interna. (BANDURA, 1986, 1989).

Assim, foi surgindo uma nova teoria para designar a formação da personalidade, a qual foi definida por Bandura (1977, 1986, 1997) como Teoria Social Cognitiva. Ele definiu e desenvolveu nesta teoria, que a aprendizagem de uma pessoa baseia-se na observação de modelos contemplados no meio ambiente. Sua intenção era entender os processos mentais a respeito das escolhas de comportamentos, ações, e de como os indivíduos julgam suas próprias capacidades.

2.1.1 Princípios da TSC

Bandura em uma de suas primeiras publicações, (*Social Learning and Personality Development*, BANDURA & WALTERS, 1963), apresenta de modo diferenciado o que se entendia por aprendizagem anteriormente, este livro apresenta “o papel da influência da modelação, auto-regulação e conseqüências de resultados na aquisição de padrões psicossociais de comportamento” (BANDURA, 2004, p.614). Neste sentido, afirma que este processo se dá pela observação do próprio comportamento e o comportamento alheio, obtendo informações relevantes, as pessoas desenvolvem hipóteses sobre as prováveis conseqüências de produzir aquele comportamento no futuro. Nosso cérebro possui uma estrutura única que permite um deslocamento para circunstâncias futuras e a pergunta a cerca de nossos sentimentos quando estivermos lá (BANDURA, 2004, p.614).

Embora Bandura concordasse com Skinner sobre a possibilidade de mudar o comportamento humano por meio do reforço, também sugeriu que a aprendizagem por observação é mais segura do que o comportamento operante de Skinner. No condicionamento operante o sujeito sofre as conseqüências, diferentemente do aprendizado por condicionamento vicário, onde pode antecipar e avaliar os prós e os contras. O que importa não é diretamente o reforço, mas sim o que o individuo faz com este estímulo.

O modelo de auto-regulação está relacionado com este tipo de aprendizagem, pois uma mudança voluntária de comportamento sempre será mediada pela percepção do sujeito a respeito de seu desempenho. Bandura prefere a utilização do termo “regulação” em detrimento do termo classicamente utilizado por Skinner de “reforço”, pois um reforço funciona principalmente como “uma operação informativa e

motivacional, mais do que um reforçador mecânico de resposta” (BANDURA, 1977b, p.21). Deste modo, a natureza humana é vista como uma vasta potencialidade, a ser elaborada pela experiência vicária ou direta, em várias formas dentro dos limites biológicos.

Bandura descreve a teoria do auto-reforço, que pode gerar emoções tanto negativas como positivas, pois acontece por comparação onde o indivíduo compara o seu comportamento com padrões internos, se julgar que o comportamento está a altura de seus conceitos, pode haver um sentimento de satisfação, mas se não corresponde aos seus padrões, pode causar culpa, insatisfação ou frustração. Este tipo de reforço fornece uma noção de auto-direção, proporcionando alternativas relacionadas ao comportamento que podem evitar a autopunição posteriormente.

A teoria do auto-reforço demonstra mais uma vez a crença de Bandura na funcionalidade da capacidade cognitiva do ser humano.

Segundo Bandura *apud* Pervin (1978) a aprendizagem observacional é constituída por quatro etapas: atenção, retenção, produção e motivação. Pode-se dizer que a atenção é o processo que possibilita a otimização da aprendizagem. Para haver aprendizagem, é preciso prestar atenção a elementos significativos do comportamento e para que um comportamento possa ser aprendido, ele precisa ser armazenado em nosso sistema cognitivo.

Na modelagem efetiva, o conhecimento precisa ser traduzido sob a forma de ação, diferentes capacidades e habilidades são requeridas para colocar um conhecimento em prática. Após prestar-se atenção e guardando informações pode-se agir, mas só irá produzir ou reproduzir algo se julgar-se que há algum tipo de benefício, se se estiver motivado. Motivação é uma necessidade ou desejo que impulsiona um determinado tipo de comportamento e encaminha para um objetivo. Um exemplo seria uma menina que deseja ganhar uma nova boneca (motivação) observa que seu irmão ao chorar perante o pai consegue ganhar um carrinho novo. Observando (atenção) com interesse o comportamento do irmão ela entende (retenção) que se fizer o mesmo talvez também venha a ganhar o que deseja, então também chora para ganhar o presente (produção).

Sendo assim, o homem é um complexo formado por tentativas falhas e acertos, desenvolvendo-se sempre, é uma realidade da construção própria, no que

absorve e no que repele, nos processos que atualiza, porém, não é nunca uma estrutura sólida e imutável, sendo então uma mescla, pois é incitante e também um constante receptor de incitações do seu próprio ambiente.

2.1.2 Contextualização da TSC

Pode-se compreender a TSC como uma teoria, que caracteriza uma linha psicológica (dentre outras linhas), que propõe que fatores pessoais, comportamentais e ambientais operam como determinantes reciprocamente interativos uns com os outros. Não apenas o ambiente afeta o comportamento, como o comportamento influencia no ambiente. Nesta perspectiva, fatores pessoais como à cognição ou pensamento, emoções e a fisiologia são importantes.

Para a TSC (BANDURA, 1986; 1989), cada indivíduo possui um sistema que o permite exercer uma auto-avaliação sobre o controle que exerce sobre seus pensamentos, sentimentos, motivações e ações. Este sistema providencia referências e um conjunto de funções para perceber, regular e avaliar o comportamento. Os resultados são provenientes da interação desse auto-sistema com as influências ambientais.

A TSC postula que a interpretação do ambiente e dos estímulos provenientes deste ou das interpretações de sensações internas, envolve fenômenos chamados de consciência (a qual é vista como uma forma de conhecer ou saber), utilizados pelo indivíduo com o propósito de auto-regulação para realizar seus desejos.

Bandura afirma:

“Consciência é a substância da vida mental que não somente, faz a vida gerenciável, mas também dá valor a ela. Uma consciência funcional envolve um processamento de informação proposital que seja acessível e deliberada para selecionar, construir, regular e avaliar os cursos de ação. Sendo isto alcançado por meio da mobilização e uso produtivo intencional de representações semânticas e pragmáticas de atividades, objetivos, e outros futuros. (BANDURA, 2001, p.5).

Por possuir “consciência” o ser humano apresenta capacidade de gerenciar, processar, selecionar, regular e avaliar para poder exercer controle sobre os eventos que o afetam, pois como parte da característica humana opera de modo funcional a “consciência” para analisar os eventos, decodificando-os e respondendo a eles.

As características incluídas são demonstradas através da “agência de extensão temporal por meio da intencionalidade e predição; auto-regulação pela auto-influência reativa e a auto-reflexão sobre as capacidades individuais; qualidade de funcionamento; e a atribuição de significado e propósito aos objetivos de vida pessoais” (BANDURA, 2001, p. 1).

A interação entre o indivíduo e o ambiente possibilita o desenvolvimento da função autoreguladora, que desta visão relacional (ambiente/indivíduo - indivíduo/ambiente) capacita-o a influenciar seus próprios processos cognitivos e ações, alterando o próprio comportamento e o ambiente. Tais ações interativas provocam resultados de desempenho, que novamente analisados podem resultar em modificações de auto-crenças e a visão que o indivíduo tem do ambiente o qual está inserido, o que por sua vez poderá alterar o desempenho subsequente.

Para Bandura “o indivíduo cria, modifica e destrói o meio ambiente, e as trocas que introduz no mesmo afetam, por sua vez, sua conduta e a natureza de sua vida futura” (BANDURA, 1986). Portanto o ser humano é visto como um agente de mudanças que “exercitando a auto-influência opera de maneira gerativa e pró-ativa, e não somente reativa” (BANDURA, 2004, p. 618).

A TSC de Bandura explica a influência entre fatores ambientais, pessoais e o comportamento, denominando este entrelaçamento de determinismo recíproco.

2.1.3 A Reciprocidade Triádica como modelo

Essa visão fundamenta o afastamento da TSC do modelo de causalidade linear, possibilitando que essa interação entre o indivíduo e o seu ambiente propicie a viabilidade de desenvolver uma função auto-reguladora, que o qualifica a

influenciar seus próprios processos cognitivos e ações, modificando o próprio ambiente em que se inserem.

O modelo de interações adotado na TSC é apresentado por Bandura como “o funcionamento humano é explicado em termos de um modelo triádico de reciprocidade no qual comportamento, fatores cognitivos e outros fatores pessoais, e eventos ambientais, todos operam de maneira interativa, influenciando uns aos outros” (BANDURA, 1986, p.23).

Na TSC, os fatores internos e externos são importantes, pois Bandura (1986; 1997; 2001) ao propor o modelo de interação triádica entre os eventos ou variáveis ambientais, fatores pessoais (dentre eles, a subjetividade dos mecanismos cognitivos internos) e comportamentos. Estes três fatores interagem reciprocamente no processo de aprendizagem social cognitiva (BANDURA, 1986). É esta dinâmica de interação que Bandura (1986) chamou de Determinismo Recíproco (figura 01, a seguir).

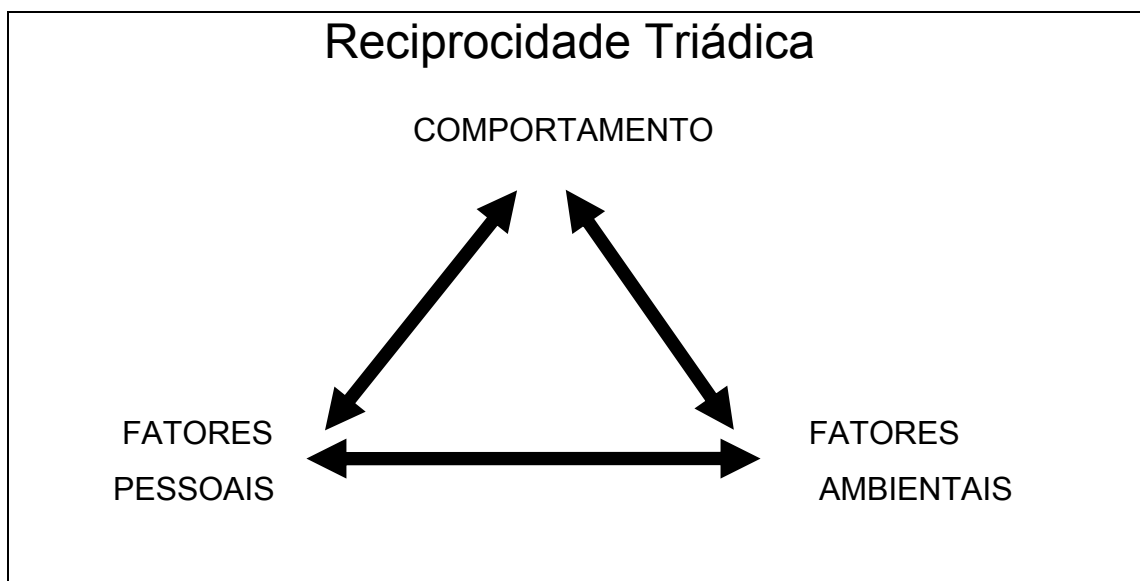


Figura 1 – Adaptado e traduzido do Livro Social foundations of thought and action: a social cognitive theory (BANDURA, 1986, p. 24)

Maddux (1995) ressalta que o entendimento do comportamento humano requer uma compreensão de todas as três fontes de influência – cognição, comportamento e eventos ambientes - em qualquer situação, porque embora essas

influências sejam recíprocas, necessariamente não são simultâneas ou de forças iguais.

Fatores pessoais (crenças, expectativas, atitudes e conhecimento), o ambiente (recursos, conseqüências de ações e ambiente físico), assim como o comportamento (atos, escolhas individuais e declarações verbais); influenciam e são influenciados reciprocamente uns pelos outros (BANDURA, 1986, p. 18), ocorrendo uma interdependência destes mesmos fatores. Esta reciprocidade com suas três categorias de fatores compõem a tríade, que realiza a interação dos fatores listados. Daí a composição terminológica de 'reciprocidade triádica (BANDURA, 1986, p. 23).

2.1.4 O Funcionamento Humano: Auto-sistema

Para a TSC cada indivíduo possui um auto-sistema que permite ao mesmo, exercer uma avaliação sobre o controle que exerce sobre os próprios pensamentos, sentimentos, motivações e ações. Este sistema providencia referências e um conjunto de funções para perceber, regular e avaliar o próprio comportamento. Estas funções resultam da interação entre esse auto-sistema e as influências exercida pelo meio ambiente. (BANDURA, 1986/1989).

Bandura considera que as pessoas, por possuírem este auto-sistema, “refletem sobre sua eficácia, a confiabilidade de seus pensamentos e ações, o significado de suas conquistas e, se necessário, fazem ajustes. A capacidade de agência capacita as pessoas a tomar o controle, individual e coletivo, para moldar o caráter de suas vidas e sistemas sociais” (BANDURA, 2004, p.618).

De acordo com Bandura (1986), a ação da aprendizagem observacional possibilita que as interações com o ambiente e a ação social dos indivíduos interfiram no desenvolvimento dos processos cognitivos complexos.

A natureza das pessoas, na perspectiva do auto-sistema, pode ser definida por meio de cinco capacidades básicas (BANDURA, 1986, 1991, 2001,2004), que são as seguintes: capacidade simbolizadora, de antecipação, vicária, de auto-reflexão e auto-reguladora.

2.1.5 Capacidade Simbolizadora

A capacidade de utilização de símbolos que o ser humano possui, é extraordinária, permitindo “(...) contar com um poderoso meio de alterar e se adaptar ao seu meio ambiente” (BANDURA, 1986, p.18).

Através dessa capacidade, que permite flexibilidade e possibilita transcender a própria experiência sensorial, o indivíduo pode representar cognitivamente o ambiente que se insere e assim “ensaiar” soluções, de forma simbólica, para situações problemas presentes, escolher novos caminhos de ação, dar significados novos às experiências vividas, e antecipar cognitivamente ocorrências futuras.

2.1.6 Capacidade de Antecipação

Esta capacidade permite que os indivíduos “antecipem as conseqüências mais prováveis de suas ações futuras, propõem metas a si mesmos e planejam cursos de ação para ocasiões previstas do futuro” (BANDURA, 1986, p.19).

É a capacidade de antecipação que permite aos indivíduos se motivar e regularem suas ações convertendo as conseqüências possíveis em motivadores cognitivos eficazes, não por ser entendido como um determinante do comportamento, mas por sua representação simbólica poder ter um forte impacto causal nas ações presentes. Isto quer dizer que, o indivíduo não reage apenas ao seu meio ambiente imediato ou aos fatos passados, mas tem o propósito de alcançar o produto de sua idealização gerativa e reflexiva que é regulado pela antecipação.

2.1.7 Capacidade Vicária

O resultado da modelagem é chamado por Bandura de processo vicário, ou de substituição. O observador tenderá a repetir o comportamento de seu modelo

quando as conseqüências de tal comportamento forem positivas. Do contrário os repelirá.

A imitação dentro do processo vicário, também pode ser aplicada na aprendizagem de princípios e regras. Pois permite que o indivíduo tenha uma rápida aquisição de novos padrões de comportamento (ações/habilidades) sem precisar passar pelo processo de aprendizagem de ensaio e erro.

“Bandura *et al.* (...) utilizaram um paradigma experimental mais amplo, em que indivíduos observaram modelos exibindo um padrão consistente de comportamento a diversos estímulos e testes. Verificou-se, posteriormente, que os observadores reproduziram esse padrão em diferentes contextos, na ausência dos modelos, e em situações novas”. (LA ROSA, J. In: Psicologia e Educação, p.77, 2001)

O processo de aprendizagem vicária possibilita que os observadores codifiquem, classifiquem e reorganizem os elementos tarefa em esquemas familiares, para recordar de modo mais fácil. As instruções por modelação podem ser frequentemente utilizadas como estratégias para aprendizagem de novas habilidades motoras (BANDURA, 1977, 1986, 1997, 2004).

2.1.8 Capacidade de Auto-reflexão

A capacidade de auto-reflexão, também restrita ao ser humano, capacita-o a analisar suas ações, experiências e a refletir sobre seus processos mentais. Segundo Bandura (1986), “alcançar uma forma de conhecimento genérico sobre si mesmo e do mundo que o rodeia, podendo avaliar e modificar seus pensamentos”.

A importância desta capacidade, na análise de Bandura (1977, 1987, 2004), por sugerir que a auto-reflexão permite ao indivíduo observar suas próprias idéias, atuar sobre elas ou até mesmo prever acontecimentos a partir das mesmas, podendo julgá-las adequadas ou não, a partir dos resultados obtidos, tomando por base estes resultados e modificá-los posteriormente. Assim, através da capacidade de auto-reflexão, as pessoas adotam padrões de comportamentos e regulam suas

ações, buscando promover a satisfação pessoal e sentimento de auto-valorização e evitando a auto-censura.

2.1.9 Capacidade Auto-Reguladora

A capacidade auto-reguladora permite que indivíduos determinem suas próprias condutas, pois Bandura (1986, p.20) ressalta que “grande parte da conduta do ser humano é regulada e motivada por padrões internos e reações auto-avaliadoras de suas próprias ações”.

Estabelecidos estes padrões internos, o indivíduo utiliza para avaliar as próprias ações, verificando discrepâncias encontradas entre a ação e o padrão que é medida, conseqüentemente reagindo como fatores de influência para os comportamentos futuros.

Segundo Bandura (1986, p.20), em se “criando condições ambientais facilitadoras, recrutando guias cognitivos e criando incentivos para seus próprios esforços, as pessoas fazem contribuições causais para sua própria motivação e ações” .

Bandura (1991, p.249), sugeriu três subfunções constituintes da auto-regulação:

1. Auto-observação – Consiste no processamento de informação para estabelecimento de padrões de desempenho, auto-avaliação constante ou auto-monitoração do comportamento.

2. Processo de Julgamento – Comparação do próprio comportamento com um padrão de desempenho.

3. Auto-reação – Auto-avaliação e auto-incentivos (função motivacional).

Nesta perspectiva da TSC, é possível então elaborar estratégias para aumento do bem-estar através dessas capacidades, visando melhorias dos processos emocionais, cognitivos e/ou motivacionais, aumentando assim as competências ou alterando as condições vivenciadas. Surge então o construto da

auto-eficácia, que compõe, em conjunto com as capacidades citadas acima, a Teoria Social Cognitiva.

2.2. Auto-Eficácia

No livro “Self-Efficacy: the Exercise of Control” (BANDURA, 1997), foi apresentado o novo constructo com aspectos enfocando as origens das crenças de AE, a estrutura e propriedades funcionais do sistema de crenças, seus diversos efeitos, os processos pelos quais produzem esses efeitos, e o modo de influência pelo qual a crença de eficácia pode ser criada e fortalecida para a ocorrência de mudanças sociais e pessoais. Estes estudos aparecem em diferentes contextos e diversas áreas como na educação, na saúde, no desenvolvimento moral, no esporte, entre outros.

Segundo Feltz & Chase, 1998 a auto-eficácia foi desenvolvida dentro do modelo da teoria cognitiva social de Bandura que, segundo esses autores, tinha como proposta inicial de:

Explicar os diferentes resultados encontrados por diferentes métodos utilizados na psicologia clínica para o tratamento da ansiedade. Posteriormente esta teoria foi ampliada para ser utilizada em outros domínios como nas áreas de: escolha e desenvolvimento de carreiras (LENT & HACKETT, 1987); saúde e exercício (MCAULEY, 1992; O'LEARY, 1988); e no esporte e desempenho motor (FELTZ & CHASE, 1998, p. 65).

A Teoria Social Cognitiva (TSC) compõe-se de diversas considerações a respeito dos fenômenos psicológicos. O processo cognitivo, do qual a auto-eficácia é um elemento fundamental, faz parte de uma rede de processos intrincados, o qual Bandura (1986) analisou profundamente, na constituição da TSC:

Realmente, diferentes teorias propõem diversas listas de motivadores, alguns contendo uma série de mecanismos genéricos, outros são envolvidos por um conjunto variado de mecanismos específicos (BANDURA, 1986, p. 2).

O termo auto-eficácia refere-se a julgamentos que as pessoas fazem de suas capacidades para organizarem e executarem os planos de ação exigidos para atingir determinados tipos de rendimento (BANDURA, 1993).

A auto-eficácia diferencia-se das definições de auto-conceito e de outras formas de auto percepções de capacidade, trata-se de expectativas ou “crenças nas próprias capacidades de organizar e executar cursos de ação necessários para produzir determinados resultados” (BANDURA, 1997, p. 3).

A auto-eficácia atua como um indicador de uma ação futura, posto que a auto-avaliação que cada um faz acerca de suas capacidades funciona como um fator determinante de como as pessoas agem e se comportam, de seus padrões de pensamento e das reações emocionais sentidas em situações de realização (BANDURA, 1995).

A auto-eficácia envolve a crença de que com empenho podemos governar acontecimentos gerando o efeito almejado. De acordo com Bandura *apud* Vazquez (2005), a auto-eficácia requer não apenas habilidades, mas também força de vontade em acreditar na capacidade de exercer uma determinada conduta, o que é um importante elo entre o saber o fazer.

Auto-eficácia refere-se às crenças que o indivíduo possui sobre seu valor e suas potencialidades. Bandura acredita que, na prática clínica, valorizando a auto-eficácia o sujeito pode progredir no tratamento de determinado transtorno, do mesmo modo que sujeitos com baixo grau de auto-eficácia podem apresentar uma demora maior de resposta. A teoria da auto-eficácia refere-se a auto-estima, em crer nas próprias habilidades. Não se trata de possuir certas capacidades, mas sim de acreditar que as tem, ou que pode adquiri-las por meio de esforço pessoal (expectativa de resultado).

Todavia, conforme Bandura, mencionado por Hall *et al.* (1978) a auto-eficácia afeta o começo e a perseverança do comportamento dirigido, já que, os indivíduos

tendem a desviar-se de situações quando julgam não serem capazes de resolvê-las, entretanto atuam com mais garantia em circunstâncias que possam dominar. Um exemplo simples deste pensamento seria a escolha de um aluno entre duas

Mcauley & Mihalko (1998) afirmam que a auto-eficácia é um dos melhores identificadores psicossociais de aderência em atividades físicas. Para esses autores, a expectativa de eficácia é a crença individual na(s) sua(s) capacidade...

Em executar o curso necessário de ação para satisfazer as demandas da situação, e é teorizado para influenciar as atividades que os indivíduos escolhem fazer, o esforço gasto nessas atividades, e o grau de persistência demonstrado ao encontrar falhas ou estímulos aversivos (MCAULEY & MIHALKO, 1998, p. 371).

Assim, a avaliação exata das próprias capacidades tem um importante valor à medida que as expectativas de eficácia pessoal não só influenciam a quantidade de esforço a despendar, mas também o grau de persistência face aos obstáculos ou experiências desagradáveis. O fato de se acreditar nas próprias capacidades e competências têm, sem dúvida, uma influência e um impacto significativo no rendimento.

A auto-eficácia não se refere exatamente às habilidades, e sim ao julgamento da pessoa sobre essas habilidades. Bandura (1986, 1986, 1997), Maddux (1995) afirmam que esse julgamento é o produto de um complexo processo de auto-persuasão, que concretiza o processamento cognitivo das diversas fontes de informações de confiança.

Maddux (1995) sugere que essa definição distingue a auto-eficácia de tarefas, em que são consideradas apenas as habilidades motoras, e a eficácia auto-regulatória, que está relacionada com os impedimentos e desafios ligados com o sucesso do desempenho de uma ação. Ou seja, são responsáveis pelo nível de motivação.

Bandura (1997) refere-se a auto-eficácia estando diretamente ligada à motivação, persistência e esforço de enfrentar desafios e obstáculos antes, durante e depois à realização da tarefa.

Bandura (1977, 1986, 1997, 2004), destaca a presença de quatro fontes principais à origem e formação de crenças, que podem atuar como preditores das expectativas de eficácia e de resultado, que podem aumentar ou enfraquecer através de intervenções modificadas.

As fontes são: a) experiências diretas de domínio; b) experiências vicárias – observação; c) persuasão social; e d) estados físicos e emocionais.

As experiências diretas de domínio são aquelas que vivenciamos diretamente, cujas realizações com êxito fortalecem as crenças de auto-eficácia e são consideradas as fontes mais influentes sobre as percepções de capacidades individuais de desempenho (BANDURA, 1997; COX *et al.*, 1993; FELTZ, 1992), e seus efeitos sobre a auto-eficácia dependem de outros fatores como os conceitos prévios de capacidade, quantidade de esforço despendido, padrão temporal de êxitos e fracassos, dificuldade percebida para realização da tarefa, entre outros.

As experiências vicárias atuam na formação das crenças através de modelos sociais que providenciam informações, e que quanto maior a similaridade entre modelo e observador, maior a influência.

A persuasão social permite, principalmente em situações adversas, uma influência na mobilização do esforço e na persistência para a realização de determinada tarefa (BANDURA, 1977, 1986, 1997, 2004). Esta é uma fonte mais fraca do que as provenientes das experiências diretas de domínio, pois não providenciam uma base de experiência autêntica de êxito ou fracasso.

Os estados físicos e emocionais atuam no nível de ativação para a realização, pois determinados estados fisiológicos e estados psicológicos podem alterar a percepção de quão competentes nos sentimos e nos mobilizamos para a realização da tarefa (BANDURA, 1997, 2004).

De acordo com Bandura (1997, 2004) e McCullagh (1993), a ativação alta é geralmente percebida como um fator debilitante de desempenho, portanto, provavelmente os indivíduos percebem mais facilmente seu estado fisiológico de ativação para julgar seu estado de ansiedade e sua vulnerabilidade ao stress, e esperam o sucesso quando não se percebem visceralmente agitados. No entanto, outros indivíduos entendendo uma alta ativação como indicador de alta capacidade, percebem-se preparados para iniciar a tarefa.

A função informativa dessas quatro fontes é enfatizada pela TSC como níveis para percepção da AE em sua força e magnitude, conseqüentemente, a direção e o nível de motivação do indivíduo para realizar as ações para o cumprimento da tarefa.

Bandura (1993) cita dois conceitos distintos de auto-eficácia: a expectativa de eficácia pessoal e a expectativa de resultado.

A expectativa de eficácia pessoal refere-se ao grau de certeza e convicção pessoal, de que é capaz de realizar com sucesso os comportamentos exigidos para produzir um determinado resultado (por exemplo, “eu tenho 80% de certeza que sou capaz de marcar cinco pênaltis em cinco tentativas”).

E a expectativa de resultado refere-se à crença pessoal de que um determinado comportamento levará ou originará determinados resultados (por exemplo, “se eu marcar um pênalti serei considerado e reconhecido pelos outros, como um jogador capaz”).

A diferença é que na primeira situação o jogador sabe o resultado e tem convicção de que consegue fazê-lo, e no segundo ele também sabe o resultado da ação que quer realizar, mas não sabe se consegue fazê-lo.

Os dois tipos de expectativas servem como preditores de desempenho, embora Feltz & Chase (1998), afirmem que suas pesquisas bibliográficas comprovem que a auto-eficácia é um preditor mais forte.

Uma das possíveis dificuldades na Psicologia do Esporte é a conceituação diferenciada da auto-eficácia e de autoconfiança, mais usual e comum na linguagem esportiva.

Bandura (1990) desfez estas dúvidas, apontando para as diferenças entre auto-eficácia e o termo autoconfiança. Este último refere-se ao grau de firmeza e convicção numa determinada crença, mas sem especificar a situação. Já a auto-eficácia refere-se à crença de que se é capaz de executar ou atingir determinados níveis de rendimento.

A expectativa de eficácia percebida pelo indivíduo afeta o seu comportamento na interação com o meio social; na tentativa de enfrentar situações; na motivação para desenvolver determinadas atividades; no engajamento das atividades e até nas

escolhas dos locais para a participação e ação (BANDURA, 1997, 1981, 1982, 1986, 1989a, 1989b, SCHUNK, 1989b, ZIMMERMAN, BANDURA & MARTINEZ PONS, 1992). Assim entende-se que ao Bandura estabelecer um complexo sistema de compreensão dos processos e funções das cognições com a Teoria Social Cognitiva, foi além da proposta de uma simples técnica de taxação de crenças e pensamentos.

2.2.1 Auto-Eficácia e Esporte

Considerada um ponto central para pesquisa na psicologia do esporte, a auto-eficácia tem sido citada como um dos fatores psicológicos que mais podem influenciar na ação esportiva.

Bandura (1986) afirma que a teoria da auto-eficácia aplicada ao esporte implica em várias técnicas e estratégias que podem ser usadas por técnicos, instrutores e professores, pois afetam o desempenho e o comportamento ao influenciar diretamente a auto-eficácia do sujeito, que seria uma variável indireta crítica.

As percepções de auto-eficácia contribuem para a motivação no esporte através de várias formas e modos. Com base em suas crenças de eficácia pessoal é que os indivíduos escolhem os desafios que vão tentar realizar, decidem a quantidade de esforço que vão despender, durante quanto tempo vão manter-se e ser persistentes em relação aos obstáculos e dificuldades (CRUZ & VIANA, 1996).

A convicção de eficácia pessoal para desempenhar um comportamento resulta de processos cognitivos provenientes de quatro fontes: experiências de domínio pessoal do desempenho, experiências por meio de modelos sociais, persuasão social e estados emocionais e fisiológicos (BANDURA, 1986, 1995a, 1995b, 1997).

A experiência de ter domínio sobre o desempenho proposto é entendida como, a percepção de obter sucesso nesse desempenho, ser capaz de perseverar na criação e na execução das ações necessárias para superar os obstáculos a tal desempenho. Essa percepção de sucesso por superar obstáculos, através de

esforço pessoal perseverante, tem sido considerada a mais efetiva das fontes de informação para o desenvolvimento de um forte senso de eficácia. Por outro lado, a percepção de ter fracassado tende a prejudicar a convicção de auto-eficácia, principalmente se esta ainda não estiver fortemente desenvolvida (BANDURA, 1995b).

As experiências vicárias atuam na constituição das crenças a partir de informações recebidas de modelos sociais, cuja influência pode ser maior quando há similaridade entre modelo e observador (BANDURA, 1977, 1986, 1997, 2004). Frequentemente são utilizadas demonstrações ao ensinar práticas esportivas, e às vezes observar outro estudante executar uma tarefa reduz a preocupação e aumenta a confiança.

A persuasão social é exercida por meio de avaliações recebidas de outros sobre a capacidade pessoal para o desempenho de uma atividade. Pessoas persuadidas de que são capazes de desempenhar com sucesso a atividade proposta tendem a ter maior auto-eficácia e a mobilizar esforço maior e mais sustentado. Avaliações negativas tendem a prejudicar a auto-eficácia do sujeito, principalmente se um forte senso de auto-eficácia não foi previamente desenvolvido (BANDURA, 1986, 1995b, 1997).

Os estados emocionais e os fisiológicos podem afetar o julgamento sobre a capacidade pessoal. Stress, tensão e estados de humor depressivo podem ser interpretados como indicadores de vulnerabilidade; cansaço e fadiga podem ser percebidos como sinais de debilidade física (BANDURA, 1986, 1997).

Feltz (1992) afirmou que os estudos realizados sobre auto-eficácia no esporte e na atividade física, que foram baseadas nos resultados de desempenho, ofereceram fontes seguras de informações. Isso ocorreu porque eles foram fundamentados no julgamento do indivíduo em experiências nas quais possui um ótimo controle da ação realizada.

Um dos componentes que interferem na auto-eficácia é a ansiedade sentida pelo atleta, assim acredita-se que esta seja relevante, quando se passa a estudar a auto-eficácia.

2.2.2 Auto-Eficácia no Esporte: Pesquisas empíricas

De acordo com Bandura (2004), um vasto corpo de pesquisa abrange diversas abordagens metodológicas e analíticas. Nove estudos de meta análises foram conduzidos sobre os resultados, e aplicados em várias áreas de funcionamento e em diversos contextos com diferentes populações.

Estes estudos incluem: desempenho relacionado ao trabalho em estudos de campo e de laboratório (SADRI & ROBERTSON, 1993; STAJKOVIC & LUTHANS, 1998); funcionamento psicossocial em crianças e adolescentes (HOLDEN et al., 1990); desempenho acadêmico e persistência (MULTON *et al.*, 1991); funcionamento saudável (HOLDEN, 1991); desempenho atlético (MORITZ et al., 2000); investigações controladas em estudos laboratoriais nas quais as crenças de eficácia foram alteradas experimentalmente (BOYER *et al.*, 2000); e eficácia coletiva percebida no funcionamento do grupo (GULLY *et al.*, 2000; STAJKOVIC & LEE, 2001).

Os estudos aplicaram controles múltiplos para outros possíveis contribuintes ao desempenho (variáveis intervenientes) e envolveram diversos ambientes culturais, com características sócio-demográficas distintas e diversas populações com idades variadas.

As crenças de eficácia têm sido medidas por escalas relacionadas de diferentes formatos de acordo com o domínio dos estudos, podendo admitir que as relações obtidas não sejam peculiares a um instrumento em particular.

Para Bandura & Locke (2003) “evidências que procedimentos que empregam análises divergentes, produzem resultados convergentes, adicionam generalidade preditiva e explanatória a determinante da auto-eficácia”.

Com a finalidade de conhecer e compreender melhor as investigações nos esportes, apresenta-se a seguir diferentes pesquisas realizadas nas últimas décadas.

Segundo Bandura (1986, p. 396), a “Auto-Eficácia aplicada ao esporte implica várias técnicas e estratégias, que podem ser utilizadas por técnicos, instrutores e

professores, pois afetam o desempenho e o comportamento ao influenciar diretamente a auto-eficácia do sujeito”.

Diversos artigos têm sido publicados no tópico específico de desempenho esportivo, e inúmeros estudos da literatura internacional sinalizam que os conceitos postulados por Bandura (1997), principalmente a AE, têm feito parte das reflexões de muitos estudiosos do esporte.

O trabalho de Moritz *et al.* (2000) apresenta uma meta análise de 45 trabalhos na área esportiva relacionados à AE, com o objetivo de examinar as relações existentes entre a AE e o desempenho no esporte. Utilizaram para o estudo de meta análise, duas análises de moderadores, univariada e multivariada; foram analisadas as medidas de AE utilizadas nos estudos, os tipos de medidas de desempenho, a natureza da tarefa e o tempo usado nas mensurações. Seus resultados apontaram para uma correlação positiva entre AE e desempenho no esporte, foram encontradas uma concordância entre as medidas de AE e de desempenho, evidenciando a importância da combinação das respectivas medidas.

Várias são as investigações nesta área, focando examinar o efeito de vários métodos de tratamento (intervenção) no aumento das crenças de AE e do desempenho.

À proposta de Bray *et al.* (2004), foi examinar a relação entre eficácia total e desempenho posterior, após exercer controle dos efeitos da eficácia para tarefa específica, analisaram em sua pesquisa 295 jogadores de futebol espanhóis, da categoria infanto-juvenil, de 20 times diferentes. A AE para a tarefa específica e a AE total geral demonstraram uma relação positiva com o desempenho; a AE total atribuiu significativamente para a predição de desempenho depois do controle para a AE da tarefa específica; a AE total explicou uma variação significativa na predição dos técnicos sobre o desempenho.

Outro estudo interessante na área esportiva com a AE, foi sugerido por Singleton & Feltz (1999), utilizando uma escala para tarefa específica, com atletas universitários de hockey que assistiam vídeos de auto-modelação durante várias semanas, demonstraram maior acuidade em seus tiros a gol e maior AE para o desempenho no jogo, quando comparadas ao grupo de controle que não sofreu a intervenção. Neste estudo sugeriram uma intervenção para examinar o efeito da

automodelação na AE e desempenho no chute a gol em 23 atletas americanos de hockey no gelo, utilizando um grupo de controle que não sofreu a intervenção. O grupo de automodelação demonstrou maior acuidade no chute e mais forte AE do que o grupo de controle.

Técnicas de persuasão são amplamente utilizadas pelos técnicos, pais e pares numa tentativa de influenciar as auto-percepções de eficácia dos atletas durante os jogos. Short *et al.* (2002) examinaram a interação entre duas funções de imaginação (cognitiva e emocional), duas funções de imaginação diretiva (facilitadora e debilitante) na AE e no desempenho de atletas iniciantes de golfe. Seus resultados apontaram que todas as funções podem afetar a AE e o desempenho.

Chase (2001) se propôs a examinar como as diferenças na AE das crianças, idade e gênero produzem impactos nas intenções motivacionais, AE futura e atribuições depois de percepções de fracasso, analisando em seu estudo 284 crianças de 8 a 14 anos. Seus resultados corroboram a fala de Bandura (1977, 1986, 1995): crianças com maior AE escolheram participar e tiveram maiores escores de AE futura, atribuindo o fracasso à falta de esforço, já as com menor AE atribuíram o fracasso a falta de habilidade. Diferenças relacionadas à idade também foram encontradas nas escolhas de participação, esforço e AE futura.

Treasure *et al.* (1996), examinaram a relação entre AE, desempenho e emoção antes da competição em 70 atletas de luta greco-romana. Seus resultados apontaram a AE, significativamente associada, com emoções positivas e negativas e com ansiedade cognitiva e somática. Houve relação significativa também entre a AE e ambas as medidas de desempenho. A AE só foi um preditor significativo de ganhadores e perdedores comparada com a emoção positiva, ansiedade, experiência na luta olímpica e idade. Quanto à relação entre AE e desempenho, os dados do estudo demonstraram que melhor desempenho está relacionado à AE mais alta no período pré-competitivo.

Embora o estudo de Treasure *et al.* (1996) tenha sido de natureza correlacional, Martin (2002, p. 386) afirma que “o estudo providenciou suporte científico à premissa de que a eficácia pode promover estados emocionais positivos”.

Em extensivas revisões de literatura na Psicologia do Esporte, a Auto-Eficácia foi apontada como sendo fortemente relacionada à ansiedade, estados positivos e negativos, orientação de objetivos para a vitória, confiança traço esportiva (FELTZ & LIRGG, 2001), e atribuições causais (LOCKE *et al.*, 1984; MCAULEY, 1991).

De acordo com Treasure *et al.* (1996), em geral, os resultados desses estudos sugerem que altos níveis de AE e baixos níveis de ansiedade estão associados com desempenho esportivo ótimo. Tais resultados são consistentes com a afirmação da TSC, a qual postula que, por meio de processos cognitivos e emocionais, o nível de AE influencia a performance direta e indiretamente (BANDURA, 1977, 1986, 1995).

2.3 Ansiedade

2.3.1 Definições de Ansiedade

Autores como Freud (1936), Kelman (1959), Buss (1966), Castel (1975) e Spielberger (1979) têm como conceituação comum o fato de ser a ansiedade um tipo de atributo normal do homem, ou seja, um estado emocional complexo. Freud (1936) foi o primeiro pesquisador a conceituar como o “fenômeno fundamental e o problema central da neurose”. Para ele, a ansiedade era “algo que se sente”, um estado ou uma condição emocional desagradável do ser humano. Naquela época, a ansiedade era analisada por componentes experienciais, fisiológicos e comportamentais. Os componentes experienciais referiam-se à parte subjetiva dos sentimentos de apreensão, tensão e preocupação. Os fisiológicos e comportamentais seriam taquicardia, perturbações respiratórias, transpiração, inquietude, tremor e estremecimento, náusea e vertigem. (SPIELBERGER, 1981, p. 52).

Desde então, inúmeras definições têm sido encontradas, de acordo com a linha teórica de estudo do e com a evolução dos estudos realizados, afim de realmente adequar a melhor definição para este estado desconfortável experimentado pelo indivíduo.

A ansiedade é definida como um estado emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc), e em que se prevêem situações desagradáveis, reais ou não (FERREIRA, 2001).

A manifestação da ansiedade pode variar e pode ser produzida por diferentes eventos que geram situações de discrepância. Kelman (1959) considera que a ansiedade é um atributo normal do ser humano. Ducceschi (1970) caracteriza a ansiedade por um estado intelectual e emocional, que para a ansiedade aparecer não há necessidade de uma ameaça ao bem estar físico da pessoa, mas ao seu bem estar mental.

Segundo Cozzani *et al.* (1997), a ansiedade é definida como um estado emocional de apreensão e tensão, no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas ameaçadora, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão.

Os autores acima concordam que a ansiedade é um estado emocional desagradável, que é sentida como uma ameaça também emocional, no entanto com atitudes distorcidas em relação a um perigo efetivo e real.

Em uma comparação do estado de ansiedade com o de medo, Davidoff (1983) define que a ansiedade é uma emoção caracterizada por sentimentos de previsão de perigo, tensão e aflição; e pela vigilância do sistema nervoso simpático. E salienta ainda, que a ansiedade e o medo na vida real, não são fáceis de diferenciar. O autor os distingue da seguinte maneira: o objeto do medo é fácil de especificar, ao passo que o objeto da ansiedade não é claro. A intensidade do medo é proporcional à magnitude do perigo. A intensidade da ansiedade tem a probabilidade de ser maior do que o medo objetivo.

Viscott (1982), diz que a ansiedade é uma reação psicofisiológica de alerta frente a algum perigo ou ameaça, que pode ser normal ou patológica, leve ou grave, prejudicial ou benéfica, episódica ou persistente, causada orgânica ou psicologicamente, ocorrida sozinha ou em co-morbidade (com outras doenças), podendo afetar ou não a percepção e a memória.

Atualmente, por meio das teorias sobre ansiedade que foram surgindo os atletas e os técnicos encontram maior facilidade para compreender situações como essas, as quais os auxiliam a adotar estratégias adequadas para superarem esses

estados emocionais inadequados. Algumas dessas teorias serão apresentadas na seqüência, a fim de possibilitar a compreensão das possíveis estratégias adotadas para superarem e quais as causas atribuídas a estados emocionais inadequados.

2.3.2 Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado

Spielberger (1972), através da psicologia cognitivista, foi o principal responsável pelas definições, classificações e pela criação de instrumentos que, até a atualidade, são utilizados para avaliar a ansiedade.

Spielberger (1966) divide a ansiedade em dois componentes: ansiedade de estado e ansiedade de traço. *Ansiedade de estado* refere-se a uma reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo, que percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora. *A ansiedade de traço* é uma característica estável do indivíduo.

Spielberger relaciona, em sua teoria, a ansiedade com a presença ou a percepção de stress, e defende que a ansiedade-estado varia em intensidade e duração, dependendo do número de estímulos de stress, internos ou externos, agindo no indivíduo e da duração da ameaça subjetiva causada por esse estímulo, como representado na Figura 2.

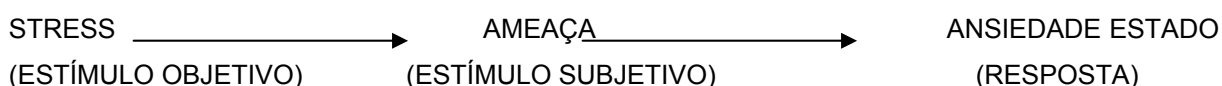


FIGURA 2 - Representação esquemática da conexão entre stress e ansiedade.

(SPIELBERGER, 1972)

Na teoria do traço e estado de ansiedade, a ansiedade-estado é um estado emocional transitório, que varia de intensidade e no tempo, caracterizada por sentimentos de tensão ou apreensão e por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo. Por outro lado, a ansiedade-traço está relacionada às diferenças

individuais, na disposição de perceber com uma frequência maior, as situações como ameaçadoras. Indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade-traço tendem a responder com níveis desproporcionalmente mais elevados de ansiedade-estado, do que os indivíduos com baixa ansiedade-traço (SPIELBERGER, 1983).

Samulski (2002), Hackfort & Schwenkmezger (1993) e Vieira (1988) definem ansiedade de traço como uma predisposição adquirida no comportamento, independente do tempo, que provoca um indivíduo a perceber situações não muito perigosas como ameaças. Já a ansiedade de estado (state anxiety) é descrita como sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da ativação do sistema nervoso autônomo.

De acordo com estes autores, a ansiedade de traço refere-se à tendência que um indivíduo tem de avaliar o meio ambiente ou uma tarefa como ameaça. E a ansiedade de estado é considerada como uma condição emocional temporária que ocorre com o indivíduo e que pode variar de intensidade além de ser instável no decorrer do tempo.

Para Cox et al (1994), o estado emocional imediato que é caracterizado por medo, apreensão e tensão, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha” entre outras, dá-se o nome de ansiedade estado, enquanto a predisposição para perceber certas situações como ameaçadoras é uma característica da personalidade, e responder a isto com o aumento da ansiedade estado denomina-se ansiedade traço.

2.3.4 Ansiedade Somática e Cognitiva

Em estudos sobre o termo também se encontram classificações que diferenciam a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva.

Lieber & Morris (1967) também ressaltam uma divisão da ansiedade em dois componentes: cognitiva e somática. A perturbação cognitiva está relacionada aos pensamentos e dúvidas a respeito da consecução da vitória. A perturbação somática refere-se a diarréias, aumento de pressão arterial, batimentos cardíacos aumentados, tensão muscular e palidez facial.

Filho & Miranda (1998) dizem que a ansiedade cognitiva é o componente mental da ansiedade, estado causado pelo medo de uma avaliação negativa e causam reações como o medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos e etc. A ansiedade somática é representada pelos aspectos fisiológicos e afetivos da ansiedade e está diretamente relacionada com a ativação fisiológica causando respostas como: taquicardia, aumento da frequência respiratória, sudorese na mão, tensão muscular, lentidão e pouca explosão muscular entre outras.

Do ponto de vista da psicologia cognitiva, estresse e ansiedade são fenômenos inter-relacionados que consistem basicamente de quatro elementos: a situação estressora, a cognição ou pensamento, a reação emocional e as suas conseqüências. Assim, a ansiedade é uma reação emocional, resultante de uma interpretação cognitiva ou pensamento, que pode ser negativo ou positivo relacionado com determinada situação geradora de estresse. Esta reação pode, então, facilitar ou dificultar um determinado desempenho (BRANDÃO, 2000).

A ansiedade cognitiva caracteriza-se por expectativas negativas, perda de concentração e pensamentos de fracasso. A ansiedade somática relaciona-se à percepção de sintomas fisiológicos como tensão, taquicardia, mãos úmidas e a autoconfiança, que é o nível de confiança que o indivíduo tem de atingir determinada meta (CRUZ, 1996).

2.3.5 Ansiedade no Contexto Esportivo

A ansiedade é vista como um fenômeno psicológico fundamental que se relaciona na adaptação e regulação do indivíduo na vida diária e, assim interfere no dia a dia do contexto esportivo também.

Singer (1997) e Cerin (2004) conceitua ansiedade como uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ansiedade é manifesta, em uma situação particular, deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade.

Cabral (1997) diz que a ansiedade é um estado emocional desagradável e apreensivo suscitado pela suspeita ou previsão de um perigo para integridade da pessoa. E completa dizendo que a ansiedade, ainda que presente na competição pode afetar negativamente o desempenho do atleta, se for considerada por demasiado tempo.

A ansiedade competitiva é vista como um problema e reconhecida pela área da Psicologia do Esporte, pois muitos atletas juvenis abandonam o esporte quando se deparam com experiências que lhes causam sentimentos de estresse, frustrações, tensão, medo, entre outros (MANOEL, 1994).

Segundo Fleury (2005) a ansiedade pré-competitiva é um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática).

De acordo com as escala que refletem os níveis de ansiedade em cada dimensão, pontuações ou valores mais elevados, podem estar influenciando no desempenho dos atletas.

Para Martens (1990), existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas em geral, elas reduzem-se a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos.

Cox (1994) ressalta que, um dos fatores mais influentes e significativos na qualidade da performance, é o grau da ansiedade estado durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré-competitiva).

No entanto, Cratty (1983) afirma que nem toda a ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade ótimo. Brandão (1995) concorda dizendo que quando isto acontece o atleta está psicologicamente em controle.

Para Weineck (2005) e Cerin (2004), em um estado pré-competitivo, as funções do organismo são orientadas para o trabalho iminente e com um nível inicial elevado, através da antecipação mental e da percepção da competição. Paralelamente, ao aumento dos centros motores do cérebro pela chamada coínervação central, são ativados também os centros circulatórios e vegetativos, e

desta forma o organismo consegue as condições prévias para que a carga corporal ou esportiva seja executada desde o início, com grande efetividade.

Portanto, mais importante do que simplesmente saber quanto de ansiedade um atleta tem, é saber qual é o nível de ansiedade ótima, que o faz ter melhores resultados esportivos.

Gill (2004) & Jones & Uphill (2004), diz que as manifestações fisiológicas de ansiedade são diferentes de um indivíduo para o outro, variando no tipo e na intensidade das reações que também é influenciada por idade, sexo, droga, dieta, personalidade, estilo combativo e a sua aprendizagem.

E de acordo com a individualidade de cada um Fleury (2005) identifica as reações mais comuns na ansiedade pré-competitiva em âmbito geral como: sinais fisiológicos; alteração no sono e alimentação, tensão muscular, sensação de fadiga e alteração motora. Sinais psicológicos; instabilidade no humor, insegurança e dúvidas, irritabilidade, preocupação, sensação de confusão, alteração na concentração, tendência para pensamentos negativos, precipitação e diminuição na capacidade de tomar decisões.

Galazo (2005), a ansiedade surge como mecanismo de proteção do organismo, pois disponibiliza energia através do aumento dos batimentos cardíacos, aumento da respiração, bem como da circulação, preparando o organismo para o embate.

Efraim (2005) ressalta que, a ansiedade pode ser compreendida como um alerta do sistema nervoso central que percebe uma situação de perigo, e sua principal característica é uma excitação, uma aceleração do pensamento.

A ansiedade é o grande sintoma de características psicológicas que denota a intersecção entre o físico e psíquico, uma vez que tem claros sintomas físicos como taquicardia (batedeira), sudorese, tremores, tensão muscular aumento das secreções (urinárias e fecais) aumento da motilidade intestinal, cefaléia (dor de cabeça).

Zaichkowsky (1993), pôr sua vez, parte do princípio que este estado global do organismo pode representar uma tripla ação: a ativação fisiológica, a resposta comportamental e a resposta emocional. E a ansiedade é uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações novas.

Cratty (1984) mostra que, os sintomas fisiológicos da ansiedade súbita e intensa são: taquicardia, respiração acelerada, opressão no peito, tremor nas extremidades, sudorese e boca seca, e paralelamente ocorrem sintomas psicológicos: dificuldade de pensar de modo ordenado e a expectativa de ser ofendido.

Segundo Weineck (2005), uma instalação muito prematura do estado pré-competitivo pode reduzir a capacidade de desempenho, através de uma noite mal dormida ou através de uma tensão emocional mantida pôr muito tempo que leva a uma fadiga nervosa acentuada.

De acordo com o grau deste estado pré-competitivo há três formas de manifestação: a prontidão para a luta (ideal); equilíbrio entre os processos de inibição e da excitação, a febre competitiva; aumento dos processos de excitação como freqüência respiratória acelerada, suor excessivo, etc., e a apatia competitiva: dominam os processos de inibição como a freqüência de pulsação muito lenta, cansaço e má disposição (PUNI, 1961, p.166).

Cratty (1984), diz que, os sinais de ativação dos atletas como: (sudorese excessiva na palma das mãos, coração bater mais forte, aumento na freqüência e amplitude de tremores musculares e aumento no piscar dos olhos) causados pela ansiedade, pode ser interpretado como sinais de fraqueza e é prejudicial, enquanto esses mesmos sinais se forem interpretados como sinais eficazes para prepará-lo ao esforço máximo é correto para o desempenho máximo realizado.

Ainda segundo Cratty (1984) a ansiedade pode elevar-se antes da competição, diminuir durante e aumentar novamente após a competição, e várias medidas podem ser tomadas para aliviar, pôr exemplo: o atleta será levado a entender que uma ansiedade moderada e alguns níveis de ativação são úteis para o desempenho, e que métodos modernos que são usados juntamente com técnicas de relaxamento muscular, visam não só a ajustar os níveis de tensão e de ansiedade, mas também a melhorar o desempenho.

A partir da década de 50, foram surgindo instrumentos criados para avaliar a ansiedade, quando essa emoção ainda era conceituada como ansiedade geral. Após a década de 60, Spielberger e outros pesquisadores passaram a desenvolver diversos instrumentos para avaliar a ansiedade, de acordo com a classificação da

ansiedade traço e estado, como o State-Trait-Anxiety-Inventory (STAI), o qual mensura a ansiedade traço e estado. Mas os resultados obtidos com esses e outros instrumentos não eram satisfatórios, pois não conseguiam prever adequadamente a ansiedade em diferentes ocasiões e contextos, como na situação competitiva.

Martens percebendo tal deficiência desenvolveu então o Sport Competition Anxiety Test (SCAT), para avaliar a ansiedade em situações esportivas específicas, este instrumento mede a ansiedade traço competitiva. Para avaliar a ansiedade estado competitiva, modificou a escala do STAI de Spielberger, a qual continuou sendo modificada por outras pesquisas, e atualmente é chamada de Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2).

Assim, os instrumentos mais utilizados em pesquisas sobre ansiedade e esporte foram desenvolvidos por Martens (1977), Martens *et al.* (1990) que analisam respectivamente, ansiedade-traço e ansiedade-estado (Sport Competition Anxiety Test - SCAT e Sport Competition Anxiety Inventory - SCAI). Esse último tem uma versão modificada por Jones (1990), que além da intensidade, indica também a direcionalidade, ou seja, se a ansiedade é positiva ou negativa para o desempenho do atleta.

Os instrumentos de avaliação unidimensional da ansiedade, ou seja, de avaliação da ansiedade cognitiva como os testes SCAI e SCAT, serviram de base para o desenvolvimento de novas versões para avaliação multidimensional da ansiedade, dentre eles o "Competitive State Anxiety Inventory 2", o CSAI-2 (MARTENS & MARTENS *et al.*, 1990). Este instrumento engloba, distintamente, três dimensões de avaliação: a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança.

Na Teoria 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, 1997b), mas desconhecem-se estudos no Brasil sobre a validade e pertinência desse construto, embora ele seja de validade internacional (MORRIS, 1995).

Acredita-se que o estudo das variáveis da auto-eficácia e ansiedade-estratégia - pouco usual na psicologia do esporte - contribuirá para o

desenvolvimento de melhor preparo psicológico de jogadores de futebol, frente às situações vivenciadas.

2.4 Futebol

O futebol é uma modalidade classificada de Esporte Coletivo ou Jogo Desportivo Coletivo. Estar dentro desta categoria implica apresentar certas similaridades com outras modalidades que também se enquadram nesta classificação como basquete, handebol e o voleibol. Esses jogos compartilham duas características estruturais, a cooperação entre os jogadores de uma mesma equipe com o objetivo de dificultar a ação da equipe adversária e a exigência da inteligência, que consiste nos processos de tomada de decisão de acordo com as demandas do meio (GARGANTA, 1995, 1996).

As similaridades destes esportes coletivos foram nomeadas por Bayer (1994) de princípios operacionais, que se dividem em três princípios de ataque e três de defesa. Os de ataque são: conservação da posse de bola, progressão em direção ao alvo adversário e a finalização, buscando o ponto ou gol. Os princípios de defesa são: recuperação da bola, impedimento da progressão da equipe adversária e proteção do próprio alvo.

Além dessas características funcionais e estruturais, o futebol possui dois fatores que determinam sua lógica: o terreno e os princípios específicos do jogo.

O terreno de jogo é delimitado por linhas marcadas e por áreas imaginárias, que servem de referência para as ações do ataque e da defesa. Na largura, o campo é dividido em corredor central, lateral direito e esquerdo. Já no comprimento é dividido em área defensiva, média e ofensiva (GARGANTA & PINTO, 1995).

Já os princípios específicos do jogo constituem de ataque e de defesa, que se contrapõe. A penetração é o primeiro princípio do ataque, consiste no jogador atacante procurar meios de prosseguir no campo do adversário ou finalizar. A defesa por sua vez, para evitar a penetração do atacante adversário deverá seguir o princípio da concentração, no qual o defensor se posicionará entre a bola e a baliza.

Como se pode observar os princípios do ataque se contrapõem aos da defesa e vice-versa, e a compreensão e conseqüente utilização desses princípios específicos irá facilitar a ação dos jogadores durante uma partida. Nos jogos desportivos coletivos a ação tanto do ataque quanto da defesa é imprevisível, tanto que não se pode estabelecer previamente o que o jogador deverá fazer durante a partida, tudo irá depender da movimentação dos adversários, dos jogadores da mesma equipe e da bola. Por isso, os jogadores devem adaptar-se constantemente às exigências das situações as quais se encontram (GARGANTA, 1995, 2001).

Praticar um esporte coletivo é saber jogar tanto mais sem a bola quanto com a posse dela. Sem a bola, o jogador precisa se movimentar em busca de espaços para ele próprio e para seus companheiros, principalmente para o companheiro que esta de posse da bola, tornando-se opção de passe e procurando oportunidades de finalização. Na defesa, todos precisam estar sintonizados para fechar os espaços adversários, mas também estarem atentos para cobrir os espaços deixados pelos companheiros que falharam em sua função, pois a defesa, assim como o ataque é de missão coletiva (BALBINO, 2001).

Cada vez mais a prática do futebol moderno, dependente da tática de jogo, se torna mais adequada ao jogador mais completo, ou seja, àquele que desenvolve de forma mais satisfatória possível, um conjunto maior de habilidades. A cada dia diminui mais o espaço no futebol profissional para àqueles jogadores especialistas em apenas uma das habilidades específicas, ou seja, para aqueles que são somente bons passadores ou mesmo bons finalizadores. Como conseqüência da análise dessas habilidades, naturalmente, pode-se quantificar a performance individual ou coletiva da equipe e, dessa forma, construir um programa mais adequado de treinamento, individualizado, de forma a corrigir ou melhorar as performances.

A procura das razões que levam uma equipe a ser mais eficaz que outra, quando se pensa no resultado final de uma partida de futebol, é um dos objetivos dos técnicos, treinadores e estudiosos do assunto. De acordo com Rees & Meer (1997) existem vários tipos de técnicos. Alguns se sobressaem por organizar treinos instrutivos, divertidos e exigentes fisicamente. Outros se sobressaem por reconhecer talentos e tem a capacidade de organizar equipes que constantemente se superam. Existem ainda aqueles que conseguem identificar de forma imediata os pontos fortes

e fracos de qualquer equipe, incluindo aquela que dirige, planejando estratégias para explorar os pontos fracos, bem como corrigi-los.

Estudos de Sampaio & Janeira (2001) apud James (1984); Thorn & Palmer (1985); Grabiner (1999); Zaidlin (1999) relatam que os primeiros indícios de uso da estatística no esporte foram provenientes do Basebol.

Segundo Godik (1996) a necessidade de registro e das análises das ações individuais técnico-tática foi apresentada pela primeira vez em 1936, onde foi proposto que em cada jogo é necessário fixar a quantidade de passes e outras técnicas do jogo, bem como a efetividade dessas técnicas na evolução das ações de ataque e defesa.

Embora não esteja claro até que ponto o jogador individualmente seja responsável pelo sucesso ou fracasso da equipe, alguns pontos devem ser mencionados: as ações de um jogador são muito efetivas quando ele ajuda a equipe tanto no sistema ofensivo quanto defensivo; a quantidade e a qualidade das ações nem sempre são sinônimas; um passe errado perto da própria meta é muito mais sério que um passe errado perto da área de penalidade do adversário (BAUER, 1993).

Para Godik (1996) a análise da qualidade das ações dos jogos é multiforme, das formas de registro utilizadas a mais difundida recebeu o nome de escalte (parâmetro registrado), que durante o jogo deve ser feito de forma a registrar uma ou todas as ações dos jogadores (com ou sem bola) ou a trajetória de deslocamento da bola no campo e o resultado destes deslocamentos.

Conforme Godik (1996) para análise das Ações Individuais Técnico Táticas (A.I.T.T.) e Ações Coletivas Técnico Táticas (A.C.T.T.) pode-se usar de diversos tipos de ações de jogo, não seguindo-se um padrão exato para todas as análises.

O escalte é atualmente um sistema de análise de dados de uma partida de futebol de fundamental importância para se detectar precisamente as condições principalmente técnicas de um jogador ou da equipe como um todo (BARBANTI, 1997).

Os fundamentos analisados, geralmente são os seguintes:

Passes: certo e errado. O passe certo é caracterizado pela direção imposta à bola, tendo como objetivo a recepção por outro atleta da equipe.

Cruzamentos: certo, errado e certo com finalização. Caracterizado pela trajetória da bola em direção a área da equipe adversária. Os cruzamentos são subdivididos em: linha de área e linha de fundo.

Desarmes (Roubar a bola): completo, incompleto e bolas interceptadas. O desarme completo é entendido como a ação de retomada da posse de bola, ficando a mesma com o atleta ou com a equipe. Quando acontece o desarme da jogada, porém a posse de bola é da equipe adversária o desarme é considerado incompleto. A bola interceptada é caracterizada pela interrupção da jogada adversária, porém sem disputa de bola (contato entre jogadores).

Finalizações: certas e erradas.

São anotadas as finalizações com os respectivos locais em que acontecem, bem como a superfície de contato utilizada. As finalizações certas são consideradas aquelas com chances reais de gol, levando-se em consideração também a trajetória da bola.

Dar Combate: é quem marca, tem o objetivo de desarmar quem tem a bola, tomando-lhe a mesma ou tirando-a; também objetiva impedir que o adversário receba a bola.

Dribles: caracterizado quando o jogador ultrapassar um jogador adversário no combate direto com este, obtendo alguma vantagem em jogada consciente e individual. Logrando êxito o atleta terá anotado um drible certo, caso perca a bola terá registrado um drible errado.

Proteger a bola: proteger significa manter a posse de bola quando marcado diretamente por um adversário. Porém, não se trata de drible. Técnica para proteger a bola: quem protege deve antecipar o lado que o oponente quer entrar a fim de realizar o desarme. A oposição deve ser feita com o tronco e o braço.

Cabeceio: a exemplo do chute, o cabeceio pode ser ofensivo e defensivo. Quem cabeceia o faz para marcar um gol, para defender a sua equipe ou para passar a bola para um companheiro de equipe. A exemplo do chute e do passe, o cabeceio pode ter diferentes trajetórias, isto é, pode ser em linha reta, para o alto ou

em direção ao chão. O local onde se toca na bola determinará as diferentes trajetórias. Cabeceou-se no meio da bola, ela sai em linha reta. Cabeceou-se embaixo da bola, ela vai para o alto. Cabeceou-se em cima, ela desce. Bola Recebida, Toda vez que o jogador for acionado conscientemente pó rum mesmo jogador da sua equipe.

Bola Recuperada: bolas oriundas de erros adversários e que "sobram" em algum setor do campo, ou quando a equipe recupera a bola do adversário sem que haja disputa ou confronto.

Assistências: toda ação técnica em que um jogador deixa um companheiro em condições claras de finalizar a gol, mesmo que a finalização não ocorra.

A condução: é quando se leva a bola pelo campo de jogo. Uma regra básica: a bola deve estar próxima do condutor. Essa condução pode ser feita em linha reta, daí o nome de retilínea. Também em ziguezague, e, portanto, sinuosamente. As outras faces para se conduzir são internas e externas.

Faltas: toda infração ocorrida durante a partida e marcada exclusivamente pelo árbitro. Será anotada como cometida ou recebida.

Em um escalte técnico, é possível analisar as ações individuais dos jogadores; as ações coletivas e o que a equipe realizou como um todo. Com isso, pode se ter uma base de dados bem completa de acordo com o que precisa ser analisado. O problema é que esta análise é multiforme, ou seja, não se tem um padrão definido para toda e qualquer A.T.T. Por isso muito se estuda para se chegar a um padrão ideal em uma equipe, onde a análise possa atender às exigências do objetivo a ser trabalhado.

É comum, durante uma partida de futebol de alto rendimento, a ação e intervenção do técnico ser influenciada por sua emoção de observador e até mesmo de "torcedor". Acreditamos que a codificação individual das habilidades em cada jogador na ação do jogo, certamente permitirá registrar, sem qualquer envolvimento emocional, a evolução real de sua performance e, em conseqüência de toda a equipe, seja durante uma partida ou, mesmo, um treinamento.

A análise individual do conjunto dessas habilidades vai demonstrar uma correlação entre as habilidades num mesmo jogador, e também as diferenças entre

os vários jogadores da equipe, sejam "titulares" ou "reservas". Completamente isenta do emocional.

Essa percepção trouxe a hipótese de que a quantificação do erro no jogo pode determinar o treinamento adequado, culminando com uma melhor performance, tanto individual como do conjunto. Além disso, pode proporcionar uma intervenção técnico-tática mais adequada durante uma partida. Inclusive, existe a clara evidência de que os "analistas do futebol" raramente conseguem avaliar uma performance individual ou, mesmo coletiva de uma equipe, sem o envolvimento emocional.

Assim, o comportamento do jogador depende da integração de vários fatores psicológicos, físicos e técnicos que servem de pré-requisitos e auxílio para um quarto fator, a tática (GARGANTA *et al.*, 1996).

De acordo com Corrêa *et al.* (2002), o atleta quando ingressa no milionário mundo do futebol, passa a contar com uma preparação física, técnica e tática que evoluiu vertiginosamente nos últimos anos. Esses cuidados envolvem equipes de médicos, nutricionistas, massagistas, técnicos, fisioterapeutas, psicólogos, entre outras especialidades. Os clubes investem em um arsenal de estratégias para que seus atletas rendam o máximo e, por essa razão, exigem vitórias.

Segundo Corrêa & Strey (1999), manter a imagem, a atuação e os resultados esperados acaba por se tornar um exercício estressante, principalmente porque o jogador acredita e, é levado a crer, que tudo depende dele, já que a nossa cultura individualista fomenta essa atitude auto centrada. Essa é uma das razões pelas quais muitos atletas passam por intenso sofrimento em sua profissão. Entender os fatores relacionados à performance pode auxiliar esses esportistas a terem um maior cuidado com a sua carreira, possibilitando assim uma evolução no nível de saúde e de bem-estar dessas pessoas.

Em toda ação, presente em um jogo de futebol existe um envolvimento psíquico, sendo esse consciente ou não, mas a qualidade desse envolvimento terá fundamental importância no resultado da ação. Dividir uma bola com um adversário desperta no atleta sentimento de posse, de levar vantagem, de triunfo, de competição. A partir da conscientização desses aspectos, a preparação atlética passou a envolver também objetivos afetivos (VENON, 1998).

Compreender esse sistema é essencial para se trabalhar com a Psicologia do Esporte, em particular, com equipes de futebol.

Comparando com os outros jogos desportivos coletivos, o futebol apresenta maior complexidade, por apresentar maior espaço de jogo e de jogadores. Por isso, é indicada no ensino dos principiantes a redução do número de jogadores e do espaço.

Portanto, ter conhecimento das características fundamentais e estruturais assim como dos princípios do futebol constitui-se um dos pré-requisitos para o desenvolvimento do atleta e o seu processo psicológico.

Uma das condições básicas para o rendimento máximo do atleta nas competições, é que ele também consiga o controle de seus estados mentais e emocionais: além de recuperá-lo da falta de motivação e energia, dos quadros de estresse, os programas de treinamento psicológico utilizam à reabilitação para que o atleta consiga retornar mais rapidamente às competições.

Destaca-se ainda que de todos os respondentes, 38,0%, foram jogadores da defesa; 37,2% jogadores que atuam no meio de campo (meio-campista), os atacantes foram 24,8%, conforme apresentado na tabela 2.

Tabela 2 - Características da amostra segundo a Posição: Defesa, meio-campo e atacante.

Posição	Atletas (N)	(%)
Defesa	83	38,0
Meio Campo	81	37,2
Atacante	54	24,8
Total	218	100,0

A grande maioria dos respondentes, 64,2%, foi de jogadores titulares (140); os reservas perfizeram um total de 35,8% (78), conforme apresentado na tabela 3.

Tabela 3 - Características da amostra segundo a situação de titular e reserva

Situação	Atletas (N)	(%)
Titular	140	64,2
Reserva	78	35,8
Total	218	100,0

3.3. Instrumentos e Procedimentos

No estudo foram empregados os seguintes instrumentos: questionário geral de identificação (QGI) (anexo 1) , questionário de ansiedade competitiva (CSAI-2) (anexo 2) e o questionário de auto-eficácia no futebol (anexo 3). Foi formulado para complementação do estudo um Questionário Geral de Identificação – QGI onde o atleta é inquirido sobre idade, tempo de experiência na modalidade e duas questões de auto-avaliação sobre sua percepção pessoal de desempenho esportivo atual e para o futuro.

Essa auto-análise de desempenho consiste em uma pergunta aberta realizada no QGI, onde ele se auto-avalia, no momento, o seu desempenho atual em (1) “minha performance atual está muito abaixo de média”, (2) “minha performance

atual está abaixo da média”, (3) “minha performance atual reflete a média dos atletas”, (4) “minha performance atual está acima da média”, (5) “minha performance atual está muito acima da média”. As respostas obtidas foram categorizadas para melhor tabulação dos dados. E para auto-análise da expectativa de melhora do desempenho futuro, o atleta assinala de 0% a 100%, o quanto ele acredita que pode melhorar o seu desempenho no futuro.

Foram descartadas as escalas, que não apresentaram resultados de validação; e aquelas que não foram utilizadas com atletas. Após a análise dessas pesquisas, foram selecionadas escalas de interesse e contatos foram feitos com os autores, os quais, gentilmente, enviaram as escalas utilizadas em seus trabalhos. Examinaram-se a qualidades psicométricas das escalas enviadas, seus objetos de estudo, número de questões e, em alguns casos, o manual de elaboração.

Escolheu-se a escala utilizada no trabalho de Bray, Balaguer e Duda “The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer” (2004).

A auto-eficácia medida específica para futebol foi desenvolvida em espanhol por Balaguer (2004), onde os autores avaliaram a eficácia individual de jogadores juvenis, pois, dentre as escalas disponíveis, foi a que apresentou qualidades psicométricas adequadas e uma análise de consistência interna revelou uma adequada consistência interna Alpha de Cronbach = 0,86; Nunnally, 1978) segundo Bray, Balaguer e Duda (2004). A média dos 12 itens formou a pontuação da auto-eficácia no futebol, e foi concedida autorização para sua utilização. Os autores indicam que a construção da escala seguiu designações de Bandura (1986), para a construção de escala de mensuração da auto-eficácia.

A escala de eficácia no futebol em espanhol é composta por 12 itens, que perguntam ao jogador o grau de confiança que o jogador tem, naquele momento, na habilidade em desempenhar competências importantes do jogo. As mesmas competências foram desenvolvidas numa consulta com um técnico de futebol, depois de ter sido conduzida uma análise conceitual das áreas de competência requeridas no futebol espanhol.

As áreas de competências incluem possuir habilidades específicas no futebol (fundamentos), sendo elas:

- 1) habilidade para roubar a bola;
- 2) habilidade para chutar a gol;
- 3) habilidade para passar a bola;
- 4) habilidade para dar combate;
- 5) habilidade para driblar o adversário,
- 6) habilidade para proteger a bola;
- 7) habilidade para cabecear a bola;
- 8) habilidade para recuperar a bola;
- 9) habilidade para dar assistência ao companheiro;
- 10) habilidade para conduzir a bola;
- 11) habilidade para cometer falta;
- 12) habilidade para sofrer a falta.

As questões consistem em acessar o nível de confiança que os jogadores têm, e que podem realizar cada uma dessas competências.

Cada resposta contém uma escala de 11 pontos (%) que se estende de “0%” (nenhuma confiança) até “100%” (absoluta confiança).

Para efeito de utilização neste estudo, a versão original em espanhol foi feito back translation para o Português e o resultado analisado por especialistas em quatro rodadas consecutivas de discussão, até se chegar a um consenso. Feitos reajustes de natureza semântica à primeira versão da tradução.

Um estudo piloto foi conduzido avaliando-se uma equipe de outra liga, para que fossem testadas a clareza e validade e as direções oferecidas antes do preenchimento da escala.

A escala foi então aplicada a um grupo de 120 jogadores de futebol da primeira, segunda e terceira divisões do campeonato paranaense. Com base nos resultados das suas respostas, das suas sugestões escritas e de discussão que se estabeleceu no grupo, foram feitas novas alterações de vocabulário e de forma, para adaptar o instrumento à realidade da clientela. Neste estudo foi obtido um alpha de

Cronbach de 0, 83, considerado estatisticamente aceitável para efeito de aplicação às participantes.

Questionário de Ansiedade Competitiva no Esporte (CSAI-2): O questionário foi o CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2) (MARTENS et al., 1990), utilizado, para medir o nível de ansiedade (somática e cognitiva) e a ansiedade relacionada à autoconfiança, composto por 27 questões e divididas ações estressoras e perigosas em 3 sub-escalas, nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta. A pontuação das 3 sub-escalas (ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança) é obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando de 9 a 36. A sub-escala de ansiedade cognitiva é pontuada totalizando as respostas dos seguintes itens: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25. A escala de estado de ansiedade somática é pontuada pela somatória das respostas dos seguintes itens: 2, 5, 8, 11, 14R, 17, 20, 23, 26. A pontuação do item 14 precisa ser invertida em pontuações calculando o estado de ansiedade como indicadas: 1=4; 2=3; 3= 2; 4=1.

A pontuação da sub-escala de autoconfiança é pontuada pela somatória dos itens; 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27. Esta escala demonstrou um grau elevado da consistência interna (0.79 - 0.90) e de validade da construção (Martens e outros 1990a)

Os instrumentos de avaliação unidimensional da ansiedade, ou seja, de avaliação da ansiedade cognitiva como os testes SCAI e SCAT, serviram de base para o desenvolvimento de novas versões para avaliação multidimensional da ansiedade, dentre eles o "Competitive State Anxiety Inventory 2", o CSAI-2 (MARTENS; MARTENS et al, 1990). Este instrumento engloba, distintamente, três dimensões de avaliação: a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança.

O inventário, o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), desenvolvido e publicado por Martens et al. (1990), testado e validado para a população portuguesa por Cruz, J.F., Viveiros, M.I., Alves, L.A., Gomes, A.R., Matos, D., Ferreira, M.J., & Dias, C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do "Competitive State Anxiety Inventory-2" (CSAI-2), com a finalidade de avaliar o estado de ansiedade pré-competitiva.

O procedimento utilizado para traduzir e adaptar o instrumento para a amostra desta pesquisa, foi o mesmo utilizado para a escala de auto-eficácia no futebol. No presente estudo, o índice alpha de Cronbach encontrado foi de 0,73 - 0,69 – 0,87, que satisfaz estatisticamente as condições para aplicação .

Indicadores Técnicos – escalte: Os indicadores técnicos foram cedidos pela comissão técnica que realizaram os registros durante os jogos oficiais, no decorrer do Campeonato Paranaense e Brasileiro de Futebol, categoria Juvenil, Junior e Profissional e da Copa Paraná 100 anos categoria profissional, conforme os padrões estabelecidos e aplicados internacionalmente, com utilização de planilha própria (anexo 4) e as médias calculadas em valores absolutos e percentuais. O procedimento avaliativo foi realizado por dois avaliadores, e principalmente por integrantes da comissão técnica familiarizados com o instrumento e com os padrões.

A coleta dos dados (escalte) foi feita no local do jogo em tempo real. Foram registradas doze ações motoras e/ou elementos técnicos da prática do futebol de campo. Foram calculados doze índices de eficiência e aproveitamento em porcentagem no (desarme) roubar a bola, passe, finalização (chute a gol), cabeceio, assistência a um companheiro, dar combate, driblar um adversário, cometer falta, sofrer falta, recuperar a bola, proteger a bola e conduzir a bola. Os critérios/padrões para os elementos técnicos relacionados no anexo 4 foram caracterizados da seguinte forma:

- Roubar a bola (desarme), toda vez em que a bola for retirada da posse do adversário. Caso o jogador mantenha a posse de bola após o desarme será considerado desarme completo. Caso a equipe não dê seqüência ao lance será anotado desarme incompleto.
- Chutar a gol, Finalizações, toda ação em que a bola seja endereçada ao gol, seja com os pés ou com a cabeça. Poderá ser considerada certa (caso ocasione ou a bola seja defendida pelo goleiro adversário ou se um adversário intercepte o chute estando dentro da pequena área), errada (caso a bola vá pela linha de fundo ou que seja interceptada por um adversário colocado fora da pequena área, desde que não seja o goleiro) ou trave (quando atingir primeiramente a trave adversária e não acabe em gol).

- Passe a bola Certo, ação motora em que a bola, uma vez enviada a um companheiro de equipe, alcance o objetivo, ou ainda, chegue a qualquer outro jogador da mesma equipe. Caso a bola não chegue ao companheiro da mesma equipe, saindo do campo ou sendo interceptada pelo adversário, será considerado passe errado.
- Dar Combate, é quem marca, tem o objetivo de desarmar quem tem a bola, tomando-lhe a mesma ou tirando-a; também objetiva impedir que o adversário receba a bola.
- Dribles, caracterizado quando o jogador ultrapassar um jogador adversário no combate direto com este, obtendo alguma vantagem em jogada consciente e individual. Logrando êxito o atleta terá anotado um drible certo, caso perca a bola terá registrado um drible errado.
- Proteger a bola proteger significa manter a posse de bola quando marcado diretamente por um adversário. Porém, não se trata de drible. Técnica para proteger a bola: quem protege deve antecipar o lado que o oponente quer entrar a fim de realizar o desarme. A oposição deve ser feita com o tronco e o braço.
- Cabeceio, a exemplo do chute, o cabeceio pode ser ofensivo e defensivo. Quem cabeceia o faz para marcar um gol, para defender a sua equipe ou para passar a bola para um companheiro de equipe A exemplo do chute e do passe, o cabeceio pode ter diferentes trajetórias, isto é, pode ser em linha reta, para o alto ou em direção ao chão. O local onde se toca na bola determinará as diferentes trajetórias. Cabeceou-se no meio da bola, ela sai em linha reta. Cabeceou-se embaixo da bola, ela vai para o alto. Cabeceou-se em cima, ela desce. Bola Recebida, Toda vez que o jogador for acionado conscientemente para um mesmo jogador da sua equipe.
- Bola Recuperada, bolas oriundas de erros adversários e que "sobram" em algum setor do campo, ou quando a equipe recupera a bola do adversário sem que haja disputa ou confronto.

- Assistências, toda ação técnica em que um jogador deixa um companheiro em condições claras de finalizar a gol, mesmo que a finalização não ocorra.
- A condução é quando se leva a bola pelo campo de jogo. Uma regra básica: a bola deve estar próxima do condutor. Essa condução pode ser feita em linha reta, daí o nome de retilínea. Também em ziguezague, e, portanto, sinuosamente. As outras faces para se conduzir são internas e externas.
- Faltas, toda infração ocorrida durante a partida e marcada exclusivamente pelo árbitro. Será anotada como cometida ou recebida.

K1, índice individual de aproveitamento e eficiência ofensiva, calculado conforme o proposto por Godik (1998), sendo:

$$K1 = \frac{\text{Finalizações Corretas}}{\text{Finalizações Totais}} \times 100$$

Verificação de índices individuais de eficiência e aproveitamento para passe (AP) através da seguinte equação:

$$AP = \frac{\text{PASSES CERTOS}}{\text{PASSES CERTOS + PASSES ERRADOS}} \times 100$$

Procedimento similar foi utilizado para os outros fundamentos.

3.4. Procedimentos e Coleta de Dados

Este estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UFPR, sob o registro no CEP nº. 408.088.07.08 (ANEXO 5).

Foram feitos contatos com a Federação de Futebol do Paraná (FPF) que permitiu que o pesquisador fizesse contato com as equipes que participam dos

torneios organizados pela entidade. O coordenador geral das competições enviou por meio de e-mail uma relação de telefones, e-mails e nomes dos responsáveis por cada uma das equipes.

Foram enviadas mensagens de e-mail para 30 (trinta) clubes de futebol do estado do Paraná, solicitando a participação das equipes no estudo, sendo que 11(onze) delas foram recebidas, Londrina E.C. Atlético Paranaense, Coritiba F.C.B., Adap Galo, Roma, Cianorte F. C., Paraná, Portuguesa Londrinense, PSTC, Junior Team, e agendadas a visita para realização da pesquisa.

As escalas foram respondidas no período de 1 a 4 dias anteriores aos jogos. Nos dias que antecedeu a competição foi distribuído o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para deixar os atletas cientes de todos os procedimentos que seriam desenvolvidos durante o estudo, e para os atletas com idade inferior a 18 anos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi distribuído aos pais do atleta. (ANEXO 6).

Após o consentimento devidamente assinado, foi distribuído aos atletas o Questionário Geral de Identificação, o Questionário de Ansiedade Competitiva CSAI-2 e o Questionário de Auto-Eficácia no Futebol. Houve uma explicação verbal quanto à forma de respondê-los solicitando o preenchimento individual e o sigilo referente às respostas.

A coleta dos questionários foi realizada pelo próprio pesquisador em uma sala no próprio local de treino dos jogadores, dois dias antes do jogo no ano de 2007. Não houve tempo estipulado para responder os questionários, à medida que foram completados eles foram recolhidos e os atletas dispensados.

Foi adotado um padrão para a medida de desempenho, o escalte, anotações em planilhas pré-determinadas calculadas os acertos e erros, e transformados em porcentagem. Por esse motivo, cada equipe enviou os resultados de uma partida, com os fundamentos utilizados para a pesquisa, de acordo com a estatística adotada para sua equipe.

Os resultados apresentados foram transpostos em suas escalas originais para a análise estatística.

3.5 Procedimentos Estatísticos e Análise de Dados

A análise estatística foi realizada com o auxílio do programa estatístico SPSS versão 13.0. Com a finalidade de estabelecer o nível de correlação entre os construtos ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e auto-eficácia. E foi utilizada uma correlação de Pearson, com nível preditivo de $p < 0,05$. Com o objetivo de comparar os níveis de ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e auto-eficácia entre titulares e reservas, foi empregada uma manova a um nível preditivo de $p < 0,05$. E para verificar a relação causa e efeito entre as variáveis dependentes (ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e auto-eficácia) com a variável dependente desempenho técnico foi empregada uma análise de regressão linear a um nível de $p < 0,05$.

4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Baseando-se nos resultados obtidos por meio da aplicação de questionários, a apresentação dos resultados foi estruturada de acordo com o objetivo do estudo. Começando com a descrição (médias e desvio padrão) das variáveis estudadas, em seguida a análise de variâncias entre as variáveis do estudo. Procurou-se estabelecer relações entre os resultados obtidos na pesquisa e compará-los aos de outros encontrados na literatura.

Iniciando-se pelo Questionário Geral de Identificação (QGI), que investigou a idade dos sujeitos, o tempo em que joga futebol, a posição em que joga e a categoria em que está inserido, verificou-se que as idades encontram-se entre 15 e 37 anos, o tempo de prática entre 01 a 24 anos.

De acordo com as faixas etárias, as categorias e o tempo de prática pode-se constatar que os sujeitos pesquisados, apesar da idade precoce têm tempo de prática relativamente longo, o que provavelmente os torna adequados nas respostas dadas aos testes aplicados. Tabela 4.

Tabela 4 - Valores médios da auto-eficácia, ansiedade e escalte. (N=218)

Variáveis	V. Escalas	Mínimo	Máximo	Média	DP
Auto-eficácia	0%-100%	15,83	93,33	65,78	12,91
Ansiedade cognitiva	9-36p	10,0	31	19,26	4,39
Ansiedade somática	9-36p	9,0	28	15,02	3,41
Autoconfiança	9-36p	11,0	36	25,54	4,11
Escalte	0%-100%	10,0	95	45,67	27,61

Quando comparados os dados, percebeu-se que os sujeitos com uma avaliação de auto-eficácia maior possuíam avaliações de ansiedade menores do que os sujeitos com uma avaliação de auto-eficácia menor.

Também foi possível perceber que as avaliações de autoconfiança acompanhavam as pontuações de auto-eficácia, embora a auto-eficácia apresente um crescimento mais acentuado.

Utilizaram-se as tabelas acima para formular alguns gráficos, com o intuito de fornecer uma visão mais clara dos dados.

No gráfico 3, os dados coletados demonstraram que a auto-eficácia e autoconfiança, de modo geral, mantinham uma relação crescente.

Encontrou-se maior nível de auto-eficácia e autoconfiança nos sujeitos que apresentaram uma maior diferença entre auto-eficácia e ansiedade (somática e cognitiva).

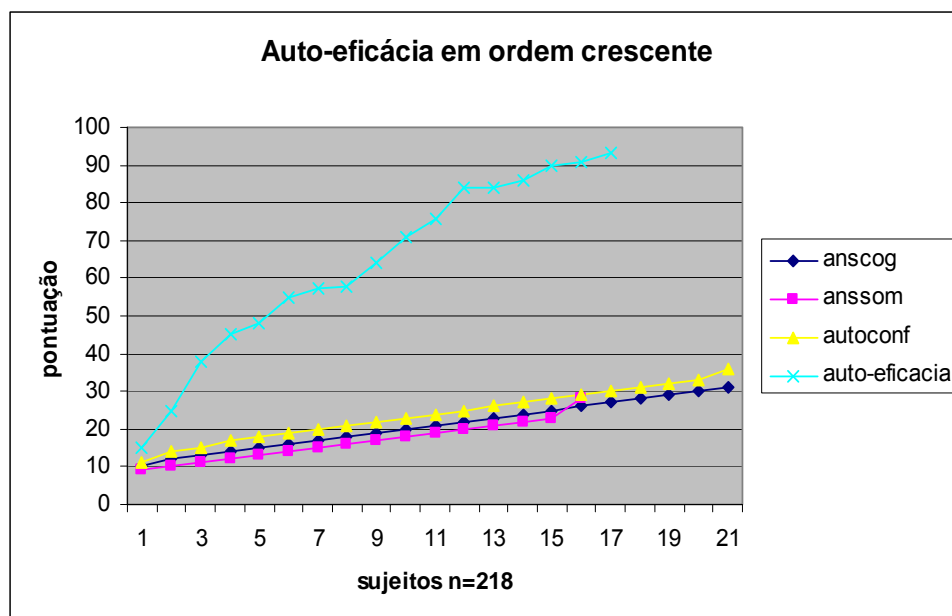


Gráfico 1 – Comparação entre auto-eficácia, ansiedade e autoconfiança

Dois jogadores que apresentaram o maior nível de auto-eficácia (93,33%) e um nível baixo de ansiedade (10 e 9 de ansiedade cognitiva e somática respectivamente), também apresentaram um nível de autoconfiança alto (31) em relação aos outros que obtiveram essa pontuação, ou próxima a ela, de auto-eficácia. Acredita-se que existe, nessa situação, uma relação entre a autoconfiança e a sua expectativa de melhora, podendo sugerir que esta relação vem demonstrando o resultado de uma percepção de auto-eficácia alta.

Assim, comparando-se tais resultados com a literatura, que refere-se a auto-eficácia como o julgamento da pessoa sobre suas habilidades e não propriamente a habilidade, e ainda segundo Bandura (1986, 1997) e Maddux (1995) esse

juízo é o produto de um complexo processo de auto persuasão, que concretiza o processamento cognitivo das diversas fontes de informação de confiança, era esperado que estes jogadores tivessem uma auto-avaliação mais alta.

Baseando-se em Bandura (1995), a auto-eficácia atua como um indicador de uma ação futura, posto que a auto-avaliação que cada um faz acerca de suas capacidades funciona como um fator determinante de como as pessoas agem e se comportam de seus padrões de pensamento e das reações emocionais sentidas em situações de realização.

Embora o estudo de Treasure *et al.* (1996) tenha sido de natureza correlacional, Martin (2002) afirma que “o estudo providenciou suporte científico à premissa de que a eficácia pode promover estados emocionais positivos”.

É deste modo que, acredita-se que esta forte crença pessoal na própria competência esteja promovendo estados emocionais positivos e gerando uma expectativa de melhora e ainda alterando o desempenho direta ou indiretamente dos atletas.

A escala de ansiedade é composta por três sub-escalas, com pontuação variando de 9 a 36. A maior pontuação significa que há um nível elevado de ansiedade cognitiva ou somática ou de autoconfiança. As distribuições das respostas dos sujeitos às proposições apresentadas nas três sub-escalas estão apresentadas nas tabelas 8, 9 e 10 a seguir.

A proposição que revelou maior nível de ansiedade cognitiva foi a de número 10 “me preocupa perder”, conforme se ressaltou na análise das pontuações, existe uma preocupação do atleta com a expectativa de si mesmo, mas também com a expectativa das pessoas (técnico, dirigentes e torcedores) no ambiente competitivo. Cada indivíduo possui um parâmetro próprio de desempenho que irá formar um padrão de avaliação do jogador e também um parâmetro diferente que se baseia na avaliação dos outros em relação ao seu desempenho. A avaliação de um atleta que está assistindo a um jogo é diferente da avaliação do atleta que está no campo, e eles possuem expectativas diferentes sobre qual a qualidade da performance (desempenho) que podem apresentar.

Nesta pesquisa foi aplicado os instrumentos 2 dias antes do jogo. A sensação do atleta antes do jogo pode diferenciar da sensação durante, ou após o jogo. Também pode haver variação de preocupação durante o jogo, dependendo se o atleta está perdendo ou ganhando o jogo. Ou essa variação pode estar relacionada com as próprias metas estipuladas pelo jogador.

O total de pontos dos sujeitos na escala de ansiedade cognitiva apresentou média de $19,26 \pm 4,39$, cuja distribuição de frequência está apresentada na tabela 4.

Quanto à ansiedade somática, não foi evidenciado nenhuma das proposições com nível relevante para destacar esta ansiedade.

Nas questões “ ‘ me sinto inquieto’, ‘meu corpo está relaxado’, ‘ sinto uma dor no estômago’ e ‘meu coração está acelerado’”, os jogadores demonstraram que existe uma percepção de que há um nível de excitação, que pode ser avaliado pelo jogador como bom ou não para o desempenho.

As proposições destacadas acima parecem estar também relacionadas com a proposição destacada na ansiedade cognitiva discutida anteriormente, pois parecem estar relacionadas com as metas estipuladas pelos jogadores, ou pela sua avaliação das habilidades do jogador adversário.

O total de pontos dos sujeitos na escala de ansiedade somática apresentou média e desvio padrão de $15,02 \pm 3,41$ pontos, cuja distribuição de frequência está apresentada na tabela 4.

A proposição que revelou maior nível de autoconfiança foi a de número 9 “tenho confiança em mim”, demonstrando que os jogadores estão confiantes com suas habilidades. A questão 12 “me sinto seguro” demonstra dados semelhantes, demonstrando que a ansiedade somática não apresentou nenhuma proposição destacada, provavelmente devido aos valores de autoconfiança acima especificados, podendo sugerir que os jogadores sentem-se relaxados e sem tensão.

O total de pontos dos sujeitos na escala de autoconfiança apresentou média e desvio padrão de $25,54 \pm 4,11$ pontos.

Partindo-se para as análises referentes à ansiedade, pode-se constatar que a proposição que revelou nível mais alto de ansiedade cognitiva foi a questão de nº.

10 “me preocupa perder” com 38.5% o que pode ser considerado moderado. Esta preocupação no ambiente esportivo provavelmente refere-se às expectativas em relação à sua própria atuação, à atuação dos companheiros e ainda a preocupação sobre a expectativa dos outros (técnicos, dirigentes, adversários e torcedores).

Conforme a literatura levantada a ansiedade é definida como um estado emocional de apreensão e tensão, no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas ameaçadora, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão (COZZANI *et al.*, 1997).

Filho & Miranda (1998) ressaltam ainda que a ansiedade cognitiva seja o componente mental da ansiedade, estado causado pelo medo de uma avaliação negativa e causam reações como o medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos, etc.

Segundo Fleury (2005) a ansiedade pré-competitiva é um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática).

E ainda para Martens (1990), existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas em geral, elas reduzem-se a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos.

Os resultados obtidos através da análise de regressão aplicada para verificar a magnitude de influência que as variáveis independentes (ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e auto-eficácia) tem com a variável dependente (desempenho técnico). Apresentaram significância somente entre as variáveis autoconfiança e desempenho técnico, $\beta = .140$; $p < .05$ e entre as variáveis auto-eficácia e desempenho técnico, $\beta = -.141$; $p < 0.05$. Estes resultados demonstram que a percepção da auto-eficácia e a autoconfiança são fatores emocionais de intervenientes no desempenho técnico. Contudo os resultados obtidos pela regressão envolvendo as variáveis ansiedade cognitiva e somática não foram significativas a nível de $p < 0.05$ (Tabela 5).

Tabela 5 - Análise de Regressão das variáveis: ansiedades cognitiva, somática, autoconfiança e auto-eficácia com a variável desempenho técnico.

Variáveis	B	Erro Padrão	β	t	Sig.
Ansiedade cognitiva	,722	,471	,115	1,533	,127
Ansiedade somática	-,341	,605	-,042	-,564	,573
Autoconfiança	,941	,475	,140	1,981	,049
auto-eficácia	-,302	,152	-,141	-1,991	,048

Nota: $R^2= 0.012$ ansiedade cognitiva

$R^2= 0.025$ ansiedade somática

$R^2= .022$ autoconfiança

$R^2= .020$ auto-eficácia

Estes resultados corroboram com Cratty (1983) que afirma que nem toda a ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade ótimo. Brandão (1995) concorda dizendo que quando isto acontece o atleta está psicologicamente em controle

Portanto, mais importante do que simplesmente saber quanto de ansiedade um atleta tem, é saber qual é o nível de ansiedade ótima, que o faz ter melhores resultados esportivos.

De acordo com tais citações, pode-se sugerir que estas pontuações que refletem que os níveis de ansiedade destes jogadores podem influir no desempenho dos atletas, porém deve ser avaliado por sua direcionalidade, ou seja, se é positiva ou negativa e, pelos dados apresentados, provavelmente este estado ansioso esteja refletindo uma prontidão para luta ou equilíbrio entre processos de exibição e excitação.

Como já havia sido enfatizada anteriormente a respeito da ansiedade, esta pode ser percebida, dependendo do seu grau, como um fator que auxilie o atleta a obter melhores resultados.

A ansiedade somática encontrada nos resultados não teve nível relevante para destacá-la como prejudicial.

As proposições mais ressaltadas na avaliação da ansiedade somática pelos pesquisados foram, “me sinto irrequieto”, “meu corpo está relaxado”, “sinto uma dor no estomago” e “ meu coração está acelerado”, sugerem que estes jogadores percebem tais sintomas como um nível de excitação natural para o desempenho da habilidade nesta situação, pois os jogadores foram avaliados dois dias antes do jogo.

De acordo com Zaichkowsky (1993), o estado de ansiedade global do organismo por sua vez, parte do princípio que este estado global do organismo pode representar uma tripla ação: a ativação fisiológica, a resposta comportamental e a resposta emocional. E a ansiedade é uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações novas.

A subescala de autoconfiança no CSAI-2 vem novamente demonstrar que provavelmente estes respondentes sentiam-se relaxados e sem tensão, pois apresentou pontos de 25,54, e as proposições mais destacadas foram “tenho confiança em mim” e “me sinto seguro”.

Baseando-se na literatura, Bandura (1990), aponta para as diferenças entre auto-eficácia e o termo autoconfiança. Este último refere-se ao grau de firmeza e convicção numa determinada crença, mas sem especificar a situação. Já a auto-eficácia refere-se à crença de que se é capaz de executar ou atingir determinados níveis de rendimento.

Uma provável explicação para os dados obtidos na escala de auto-eficácia, é que estes jogadores têm grau de firmeza e convicção na crença (autoconfiança) de habilidades que devam desempenhar num jogo, independente de qual jogo, pois tem a percepção de que são capazes de atingir determinados níveis de rendimento. Os valores médios de auto-eficácia, entre titulares (1) e reserva (2) demonstram que a auto-eficácia foi relativamente maior nos atletas titulares (66, 97%), e para os reservas (63,65%). Com uma diferença de 3,31% entre os dois grupos. Contudo esta diferença não foi significativa a nível de $p < 0,05$.

Quadro 1 – Nível de ansiedade e auto-eficácia dos atletas Titulares e Reservas

Situação	N	Média	Desvio Padrão	Erro médio padrão	
Ansiedade cognitiva	1	140	19,41	4,441	,375
	2	78	19,00	4,321	,489
Ansiedade somática	1	140	15,04	3,622	,306
	2	78	14,97	3,032	,343
Auto-Confiança	1	140	25,73	4,075	,344
	2	78	25,19	4,187	,474
Auto-Eficácia	1	140	66,9702	12,25773	1,03597
	2	78	63,6538	13,83996	1,56707

1= titulares

2= reservas

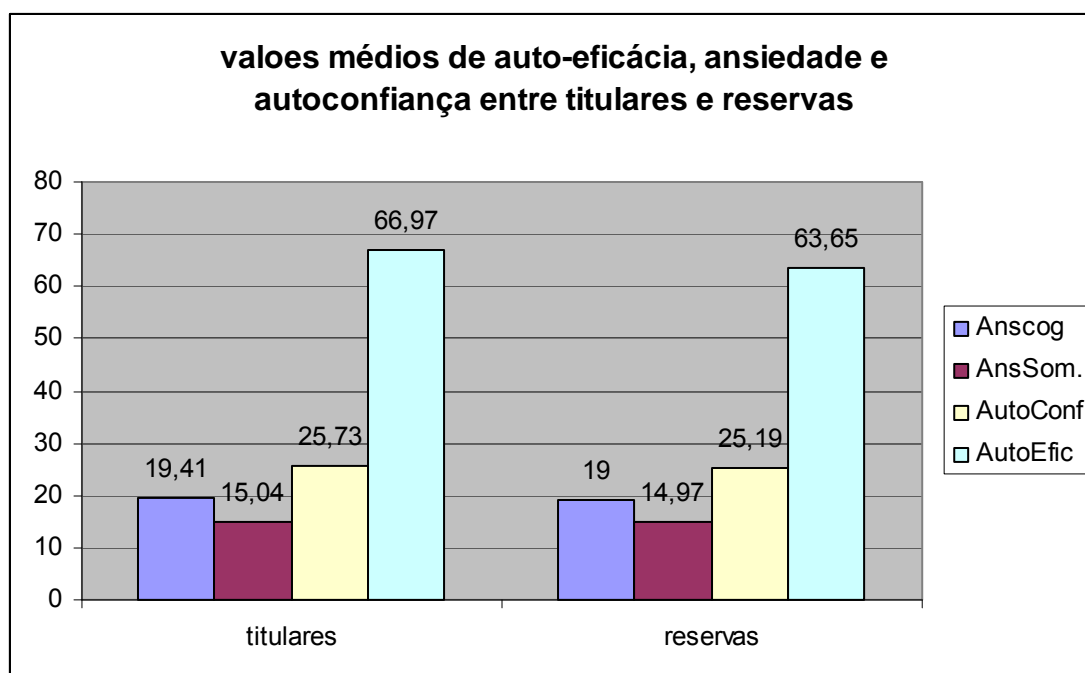


Gráfico 2 - Valores médios da auto-eficácia, autoconfiança e ansiedade em titulares e reservas.

Estas questões pesquisadas sobre a posição em que joga e a situação (titular ou reserva), encontrou-se maior número de jogadores de defesa com 38,1%, seguido de meio-campista com 37,2% e em menor quantidade de atacantes com 24,8%. A situação de titular detém 64,2% e os reservas 35,8%. Com estes

resultados verificamos que a maioria destes jogadores (titulares) está em condições, onde a pressão e a cobrança tendem a ser mais evidentes, tanto por eles mesmos quanto pelos clubes que neles investem.

Baseando-se na literatura, para Corrêa & Strey (1999) manter a imagem, a atuação e os resultados esperados acaba por se tornar um exercício estressante, principalmente porque o jogador acredita e, é levado a crer, que tudo depende dele, já que a nossa cultura individualista fomenta essa atitude auto centrada. Essa é uma das razões que nos leva a acreditar que nesta pesquisa a maioria dos respondentes encontrava-se nas circunstâncias propícias aos testes.

A manova desenvolvida para comparar os efeitos da variável independente (condição titular e reserva) sobre as variáveis dependentes (ansiedade somática, ansiedade cognitiva, autoconfiança e auto-eficácia) mostrou não haver diferença significativa ao nível de $p < 0,05$, tabela 6.

Tabela 6 - Manova entre titulares e reservas para ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e auto-eficácia.

Fonte de variação	soma dos quadrados	G.L	F	sig
Ansiedade cognitiva	4,994	1	.256	.614
Ansiedade somática	.000	1	.000	.997
Autoconfiança	14,326	1	3,107	.359
Auto-eficácia	519,631	1	3,107	.079

Nota : GL= graus de liberdade ; F = valor f observado.

Baseado nos resultados descritos na tabela 12 a hipótese formulada de que os reservas demonstrariam maior nível de ansiedade que os titulares, não foi confirmada apresentando valores inversos.

Embora a posição de reserva acabe sendo uma posição em alguns momentos cômoda, ou seja, enquanto o atleta não está jogando não tem como interferir no placar, o futebol possui algumas características diferenciadas dos

demais esportes. Uma dessas características é a questão da substituição que é limitada, ou seja, segundo a regra uma equipe pode substituir até três jogadores e rodízio entre os atletas titulares e reservas acontece em proporções menores do que em outras modalidades, mostrando assim, a importância da participação efetiva dos atletas para o sucesso da equipe.

Com a finalidade de verificar a direção e a amplitude de relacionamento entre as variáveis foi aplicada uma correlação de Pearson, tabela 7.

Tabela 7 - Correlação de Pearson entre as variáveis.

Categorias	1	2	3	4	5
1.anscog	1	,423**	-,163*	-,190**	,101
2.anssom		1	-,173*	-,171*	,006
3.autocon			1	,284**	,089
4.autoef				1	-,116
5.Escalte					1

**p < 0,01; * p < 0,05

Confirmado as colocações de Bandura (1986), que as emoções negativas/positivas são justificadas pela teoria da capacidade reguladora, onde o indivíduo compara seu comportamento com padrões internos, se julgar ou perceber os comportamentos como equivalente as suas capacidades, pode haver um sentido de satisfação, mas se não for correspondente aos seus padrões, pode causar culpa e insatisfação. E este auto-reforço da capacidade reguladora, fornece direção do comportamento futuro, demonstrando que a crença interfere na funcionalidade cognitiva dos jogadores.

Considerando que Bandura (1995) diz que a auto-eficácia atua como um indicador de ação futura, acredita-se que esta seja uma provável explicação para a relação encontrada, pois provavelmente esta auto-avaliação está se baseando mais no futuro do que na atitude real e presente.

Ainda Bandura (1993), cita dois conceitos distintos de auto-eficácia: a expectativa de eficácia pessoal e a expectativa de resultado. A expectativa de eficácia pessoal refere-se ao grau de certeza e convicção pessoal, de que é capaz de realizar com sucesso os comportamentos exigidos para produzir um determinado

resultado (por exemplo, “eu tenho 80% de certeza que sou capaz de marcar cinco pênaltis em cinco tentativas”). E a expectativa de resultado refere-se à crença pessoal de que um determinado comportamento levará ou originará determinados resultados (por exemplo, “se eu marcar um pênalti serei considerado e reconhecido pelos outros, como um jogador capaz”).

Assim pode-se sugerir que a relação entre a auto-eficácia e a expectativa sobre o desempenho, baseia-se nestes conceitos de auto-eficácia, pois ambos servem como preditores de desempenho. Na análise das correlações da auto-eficácia com as ansiedades cognitiva e somática, e autoconfiança constatamos que foram encontradas correlações significância com todas as variáveis.

Em relação à auto-eficácia e a ansiedade cognitiva o valor de $p < 0,05$ com uma correlação negativa baixa $r = - 0,190$, evidenciando que à medida que a auto-eficácia aumenta a ansiedade cognitiva diminui. Com a auto-eficácia e a ansiedade somática também foram obtidos valores de significância e correlação negativa baixa $r = - 0,171$, indicando que são inversamente proporcionais.

Já a relação da auto-eficácia com a autoconfiança demonstrou ser muito significativa ($p < 0,01$) e com correlação positiva baixa $r = 0,284$, sugerindo que a medida que a auto-eficácia se eleva a autoconfiança acompanha .

Estes resultados encontram-se de acordo com Bandura (2001), quando observa que a consciência tem a capacidade de controlar os eventos como parte da característica humana, decodificando-os, quando esta é negativa a percepção da auto-eficácia pode estar sendo afetada.

Desta forma, o atleta que possui consciência funcional, acreditando no seu potencial atlético e tendo convicções (autoconfiança), consegue deliberar para selecionar, construir, regular e avaliar sua carreira e seu desempenho esportivo.

Confirmando em parte as hipóteses, de correlação negativa da ansiedade com a auto-eficácia. Nas revisões literárias na psicologia do esporte a auto-eficácia foi apontada como sendo fortemente relacionada à ansiedade, estados positivos e negativos, orientação de objetivos para a vitória, confiança traço esportiva (FELTZ & LIRGG, 2001), e atribuições causais (LOCKE *et al.*, 1984; MCAULEY, 1991).

Esta hipótese de correlação negativa da ansiedade e da auto-eficácia confirma-se através da colocação de Bandura (1997, 2004) e McCullagh (1993), a

ativação alta é geralmente percebida como um fator debilitante de desempenho, portanto, provavelmente os indivíduos percebem mais facilmente seu estado fisiológico de ativação para julgar seu estado de ansiedade e sua vulnerabilidade ao stress, e esperam o sucesso quando não se percebem visceralmente agitados.

Essa percepção de sucesso por superar obstáculos, através de esforço pessoal perseverante, tem sido considerada a mais efetiva das fontes de informação para o desenvolvimento de um forte senso de eficácia. Por outro lado, a percepção de ter fracassado tende a prejudicar a convicção de auto-eficácia, principalmente se esta ainda não estiver fortemente desenvolvida (BANDURA, 1995b).

De acordo com Treasure *et al.* (1996), em geral, os resultados desses estudos sugerem que altos níveis de AE e baixos níveis de ansiedade estão associados com desempenho esportivo ótimo.

Como já foi mencionado que a auto-eficácia e a autoconfiança apresentam valores paralelamente crescentes, procuramos verificar qual a correlação existente entre a autoconfiança e as ansiedades cognitiva e somática, e constatou-se que ambas apresentam dados de significância ($p < 0,05$) e correlações negativas baixa ($r = -0,163$) e ($r = -0,173$) respectivamente, confirmando uma proporcionalidade inversa da ansiedade com a autoconfiança, semelhante a auto-eficácia.

Entretanto, quando busca-se verificar a correlação existente entre a ansiedade cognitiva e somática, evidenciou-se uma correlação positiva moderada ($r = 0,423$) com $p < 0,01$ muito significativo, sugerindo que à medida que uma aumenta a outra tende a elevar-se também.

Fazendo-se um paralelo a literatura, Lieber e Morris (1967) também ressaltam uma divisão da ansiedade em dois componentes: *cognitiva e somática*. A perturbação cognitiva está relacionada aos pensamentos e dúvidas a respeito da consecução da vitória. A perturbação somática refere-se a diarreias, aumento de pressão arterial, batimentos cardíacos aumentados, tensão muscular e palidez facial.

Efrain (2005) ressalta que, a ansiedade surge como mecanismo de proteção do organismo, pois disponibiliza energia através do aumento dos batimentos

cardíacos, aumento da respiração, bem como da circulação, preparando o organismo para o embate.

Desta forma, a ansiedade é o grande sintoma de características psicológicas que denota a interseção entre o físico e o psíquico, demonstrado na relação entre a ansiedade cognitiva e somática.

5.0 CONCLUSÃO:

De acordo com os resultados obtidos neste estudo, ao avaliarmos a primeira hipótese, onde a ansiedade demonstraria uma relação de sentido negativo com a auto-eficácia associado ao desempenho, quando correlacionados, concluiu-se que os níveis de ansiedade correlacionados com os níveis de auto-eficácia e desempenho, apresentaram valores significativos para $p < 0,05$, com força de correlação baixa e sentido negativo. Levando a aceitação da primeira hipótese do estudo, o que demonstra que os atletas com um nível de auto-eficácia elevado apresentam menores níveis de ansiedade.

Pode-se verificar que Bandura (1997, 2004) e McCaullagh (1993), consideraram que a alta ativação fisiológica pode ser percebida como um fator debilitante de desempenho, visto que os indivíduos percebem com maior nitidez estes estados de ativação, julgando-se vulneráveis ao stress e ansiosos, podendo associar estes estados ao fracasso. Geralmente, a percepção destes estados, tende a alterar a percepção de competência para a realização da tarefa.

Baseado nos resultados obtidos pela Análise de regressão linear pode-se confirmar parcialmente a hipótese 02 de que existe uma relação causa e efeito entre os fatores emocionais, representados neste estudo pelas variáveis autoconfiança e auto-eficácia, com o desempenho técnico. A autoconfiança demonstrou ser um preditor de bom desempenho, já a auto-eficácia quando positiva, evidenciou-se como um fator interveniente no controle da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. Assim, quando aumenta a crença da auto-eficácia do jogador mais convicto de seu desempenho e conseqüentemente eficácia, significando novas conquistas e controle de seu comportamento.

Através dos resultados pela MANOVA rejeita-se as hipóteses 03 e 04 de que haveria diferença significativa na auto-eficácia e na ansiedade em jogadores titulares quando comparados com os reservas. Uma possível explicação é que mesmo com o nível de envolvimento do brasileiro com o futebol (investimentos, cobranças de torcidas e da equipe), os titulares não se diferenciam quando comparados com os reservas no nível de percepção de situação ameaçadora.

Pode-se considerar que a ansiedade pré-competitiva como um fator comum e independente da posição que o jogador ocupa no time (titular/reserva), pois segundo Fleury (2005) a ansiedade pré-competitiva é um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática).

De acordo com as escala que refletem os níveis de ansiedade em cada dimensão, pontuações ou valores mais elevados, podem estar influenciando no desempenho dos atletas e necessariamente não distinguiria titulares e reservas.

Para Martens (1990), existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas em geral, elas reduzem-se a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos. Estes dois fatores poderiam estar influenciando tanto os jogadores titulares como os reservas, pois enquanto os primeiros buscam resultados para manter suas posições, os reservas esperam poder mostrar resultados, caso sejam recrutados, além de ansiarem por entrar em campo.

Concluí-se também que possivelmente exista uma dificuldade de percepção dos jogadores quanto às sensações emocionais, já que há pouco conhecimento e orientação sobre as mesmas, levando a acreditar que em suas auto-avaliações os jogadores possam ter respondido sem a exatidão necessária.

Sugere-se novos estudos com diferentes populações e variáveis, envolvendo variáveis psicológicas, fisiológicas e fatores relacionados ao desempenho.

REFERÊNCIAS

APITZSCH, E. La personalidad del jugador de futebol de elite. **Revista de Psicologia del Deporte**, v. 6, 1994.

BALBINO, F. **Agressividade Esportiva: uma questão interdisciplinar**. Dissertação de Mestrado. Piracicaba: UNIMEP, 1995

BALBINO, H. **Jogos desportivos coletivos e os estímulos das inteligências múltiplas**. 2001. 142 f.(Dissertação de mestrado) Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, SP, 2001.

BANDURA. A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, v. 84, p. 191-215, 1977.

_____. Reflections on self-efficacy. **Advances in Behavioural Research and Therapy**, n. 1, p. 237-269, 1978.

_____. Self-efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**, n. 37, p. 122-147, 1982.

_____. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.

_____. Human agency in social cognitive theory. **American Psychologist**, v. 44, p. 1175-1184, 1989.

_____; Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. **Journal of Applied Sport Psychology**, 2 (2), 128-163, 1990.

_____. On rectifying the comparative anatomy of perceived control: comments on "cognates of personal control". **Applied and Preventive Psychology**, v.1, p. 121-126, 1992.

_____. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. **Educational Psychologist**, v. 28, p. 117-148, 1993.

_____. (Ed.) . **Self-efficacy in changing societies**. New York: Cambridge University Press, 1995.

_____. **Self-efficacy: the exercise of control**. New York: Freeman, 1997.

_____. Social cognitive theory: an agentic perspective. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 1-26, 2001.

_____. **Self- efficacy: na exercise of self-control**. New York: Cambridge University Press, 1998.

_____.Swimming against the mainstream: the early years from chily tribuluary to transformative mainstream. **Behavior research and Therapy**, v. 42, p. 613-630, 2004.

BANDURA A. & LOCKE, E. Negative self-efficacy and goal effects revisited. **Journal of Applied Psychology**, 88, 87-99, 2003.

BANDURA, A; Walters, R.H; **Social learning and personality development**. New York: Holt, Rinehart and Winston,1963

BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física a do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994, 299 p.

BARBANTI, V.J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Ed. Edgard Blucher, 1997.

BAYER, C. **O ensino dos desportos coletivos**. Lisboa: Dinalivro, 1994.

BEUUCHAMP, MR. E WHINTON, L.C. Self-efficacy and other-efficacy in dyadic performance: riding as one in equestrian eventing. **Journal of sports and Exercise Psychologist**, V.27,2005.

BOND, K.A., BIDDLE, S.J.H.; NTOUMANIS, N. Self-efficacy and Causal Attribution in Female Golfers, **International Journal Sport Psychological**, v. 31; p. 243-256, 2001.

BOYER, D. A., ZOLLO, J. S., THOMPSON, C. M., VANCOUVER, J. B. SHEWRING, K., E SIMS, E. A Quantitative review of the effects of manipulated self-efficacy on performance. Poster apresentado no **Annual Meeting of American Psychological Society**, Miami, FL, 2000.

BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional**. 2000. 205 p. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte) Escola de Educação Física, Universidade de Campinas, SP, 2000.

BRAY, S., BALAGUER, L., & DUDA, J.L.. The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. **Journal of Sport Sciences**, 22 (5), 429-437, (2004)

BURITI, M.D.A., **Psicologia do esporte**. Campinas: Alínea, 1997.

BUSS, A.H. **Psychopathology**. Nova York: John Wiley, 1966.

CABRAL, A. & NICK, E. **Dicionário Técnico de Psicologia**. São Paulo: Cultrix, 1997.

CASTEL, R.B. **Análise científica da personalidade**. São Paulo: IBRASA, 1975.

CERIN, E, Predictores of Competitive Anxiety Direction in Male Tae Kwon Do Practitioners: A Multilevel Mixed Idiographic / Nomothelic International Approach; **Psychology of Sport e Exercise**, n. 5, 497- 516, 2004.

CHASE, M.A. Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. **Research quarterly in Exercise and sport**, v. 72, p. 47-54, 2001.

CORRÊA, D.K.A. Avaliação psicológica e performance no esporte. In: CRUZ, R. M.; ALCHIERI, J.C.; SARDÁ Jr., R.M.C.(Orgs.), **Avaliação e medidas psicológicas: Produção do conhecimento e da intervenção profissional** (p. 203-223). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CORRÊA, D.K.A. & STREY, M.N. Cidadão ou fonte de alienação: O jogador de futebol em uma análise psicossocial. **Revista Psico**, v. 30, n. 2, p. 129-142, 1999.

COX, R., QIU, Y& LIU, Z., ; Overview of Sport Psychology. In R. N. Singer , M. Murphey, & L. K. Tennat (eds) , **Handbook of research on sport psychology**. New York: Macmillan Publishing company, p. 3-31, 1993

COX, R.H. **Sport psychology: concepts and applications**. Dubuque : Brown and Bench-Mark, 1994.

COZZANI, M; MACHADO, A.A.; VIEIRA, E.C; Nascimento,A.L. Ansiedade: interferências no contexto esportivo. In: Machado, A. (org.), **Psicologia do esporte: Temas emergentes**. São Paulo: Ápice, 1997.

CRATTY, B.J. **Psicologia do esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

CRATTY, B.J. **Psicologia no Esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil. 1983.

CRUZ, J.F. Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J.F. Cruz (Ed.), **Manual de psicologia do desporto** (pp. 173-214). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda 1996b.

CRUZ, J.F. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva**. 1996. 540 f. Tese Doutorado. Instituto de Psicologia - Universidade do Minho, Portugal, 1996.

CRUZ, J.F. & VIANA, M. “O Treino das Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição”. In: **Manual de Psicologia do Desporto**, Universidade do Minho. Braga. 533-563, 1996.

CRUZ, J.F., VIVEIROS, M.I., ALVES, L.A., GOMES, A.R., MATOS, D., FERREIRA, M.J., & DIAS, C. ;Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds.), **Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia** (Vol. 3, pp. 104-125).. Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora, 2006.

DAVIDOFF, L.L. **Introdução à Psicologia**. Tradução de Auriphebo Berrance Simões e Maria da Graça Lustosa. São Paulo: McGraw – Hill. 1983.

DE ROSE Jr., D. & VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 2, p. 148-154, 1997.

De WITT, D.J. Cognitive and biofeedback training for stress reduction with university athletes. **Journal of Sport Psychology**, v. 2, n. 4, p. 288-294, 1980.

DUCCESCHI, E. **Psicoterapia existencial**. Porto Alegre: Sulina, 1970.

EFRAIM, I. **Como se livrar da ansiedade?** 2005. Disponível em: <<http://www.ansiedade.com.br/consultoria/livre.htm>. > Acesso em: 06 mar. 2005.

FEIJÓ, O.G. **Psicologia para o esporte corpo e movimento**. 2 ed. Rio de Janeiro: p. 76, 1998.

FELTZ, D.L., Understanding motivation in sport: a self-efficacy perspective. In G.C Roberts, (Ed.), **Motivation in sport and exercise**. Champaign, IL:Human Kinetics, p. 93-105, 1992.

FELTZ, D.L. ; CHASE, M.A. The measure of self-efficacy and confidence in sport. In: DUDA, J. L. (Ed.). **Advances in sport and exercise psychology measurement**. Purdue: Book Crafters, 1998.

FELTZ, D.L., e LIRGG, C.D. Self-Efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In: SINGER, R.N.; HAUSENBLAS, H.A & JANELLE, C.M. (Eds.) **Handbook of sport psychology**. New York: John Wiley & Sons, Inc., p. 340-361, 2001.

FERREIRA, A. B. de H. **Miniaurélio Século XXI**. 4 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

FILHO, M.G.B.; MIRANDA, R. Aspectos Psicológicos do Esporte Competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 3, n. 2, p.75 a 84, 1998.

FLEURY, S. **Ansiedade Pré-Competitiva**. São Paulo: Disponível em: <<http://www.suzyfleury.com.br>>. Acesso em 20 fev. 2005.

FREUD, S. **The problem of anxiety**. New York: The Psychoanalytic Quarterly Press Broadway and W. W, 1936.

GRABINER, D. (1999) **The Sabermetric Manifesto**. Baseball SABR. Web: <http://baseball1.com/bb-data/grabiner/manifesto.html>

GALAZO, M. L. C. L. Esporte Competitivo X Saúde. Artigo publicado no **Jornal Bola & Cia**. O espaço do futebol amador, São Paulo, n. 19, p. 5, mar. 2005.

GARGANTA, J. & PINTO, J.. O ensino do Futebol. In A Graça & J. Oliveira (Orgs). **O ensino dos jogos desportivos coletivos**. (p 95-135). Porto: FCDEF-UP, 1995.

GARGANTA, Júlio. Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Org.). **O ensino dos jogos desportivos**. 2. ed. Porto: Universidade do Porto, 1995.

GARGANTA, J; MAIA, J.; MARQUES, A. Acerca da investigação dos fatores de rendimento em futebol. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 10, n. 2, p. 146-58, 1996.

GARGANTA, J. Futebol e ciência. Ciência e futebol. Revista Digital, Buenos Aires: Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>> Ano 7, n. 40, Set/2001.

GODIK, M.A., **Futebol: preparação dos futebolistas de alto nível**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sports, 1998.

GODIK, M. A. **Futebol: preparação dos futebolistas de alto nível**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1996.

GOUVÊA, F.C., Motivação e atividade esportiva. In: Machado, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí, Fontoura, cap. 9, p, 167-191, 1997.

GOUVÊA, F. C.; Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas, **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2003,2 (2)45-60

GULLY, S.M.; INCALCATERRA, K.A., JOSHI, A. e BEAUBIEN, J.M. a meta-analysis of team-efficacy, potency, and performance: Interdependence and level of analysis as moderators of observed relationships. **Journal of applied Psychology**, v.87,p.819-832,2002.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In: SINGER, R. N.; MURPHEY, M. **Handbook of research on sport psychology**; New York: MacMillan, 1993. p.328-364.

HERNANDEZ, J.A.E. ; GOMES, M. de M. Coesão Grupal, Ansiedade, Pré – Competitiva e o Resultado dos Jogos em Equipes de Futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 139 -150, 2002.

HOLDEN, G. the relationship of self-efficacy appraisals to subsequent health-related outcomes: a meta –analysis. **Social Work in Health Care**, v. 16, p. 53-93, 1991

JONES, J.G. A cognitive perspective on the processes underlying the relationships between stress and performance in sport. In: JONES, J.G.; HARDY, L., eds. **Stress and performance in sport**. Chichester, J. Willey, 1990.

JONES, M.V.; UPHILL M., Responses to the Competitive State Anxiety Inventory -2 (d) by Athletes in Anxious and Excited scenarios. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 5, p. 201–212, 2004.

KELMAN, H. The holistic approach. In: S. Arieti (Org.). **American handbook of psychiatry**. Nova York: Basic Books, v.2, 1959.

LA ROSA, J. **Psicologia e educação; o significado da aprendizagem**. 4 ed. Revista e ampliada. Porto Alegre: Edipucrs, 2001.

LEÃO Jr., R. **Participação em hidroginástica, crenças de auto-eficácia e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos**. 2003. f 79. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) Faculdade de Educação da UNICAMP, Campinas, SP, 2003.

LENT, R., & HACKETT, G.; Career Self-Efficacy: Empirical status and future directions. **Journal of Vocational Behavior**, 30, 347-382, 1987.

LIEBERT, R.M.; MORRIS, L. W. Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. **Psychological Reports**, v. 20, p. 975-987, 1967.

LOCKE, E.; FREDERICK, E.; LEE, C.; BOBKO, P. Effects of self-efficacy, goal setting and performance. **Journal of Applied Psychology**, v.69, p.241-251, 1984.

MACIEL, S. V. **Atleta juvenil feminina: estudo correlacional de algumas características psicológicas e lesões oeteo-musculares**. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUC-Campinas, 1996.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**: Temas emergentes. Jundiaí: Ápice, 1997.

MACHADO, A. A. **Interferências externas na performance esportiva de atletas adolescentes**. Tese de Livre Docência. Rio Claro: UNESP, 1998.

McAULEY, E. ;Efficacy, Attributional, and Affective Responses to Exercise Participation . **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.13,p.382-393-1991.

McAULEY, E.; Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults, **Journal of Behavioral Medicine**, Volume 16, Number 1 / February, 1992.

MCAULEY, E.; MIHALKO, S. L.. Measuring Exercise-Related Self-Efficacy. In: MORRIS, T.. **Self-Efficacy in Sport and Exercise**. In MORRIS, T., SUMMERS, J.. Sport Psychology: Theory, Applications and Issues. New York: John Wiley, 1995.

McAULEY, E.; MIHALKO, S. L. Measuring exercise-related self-efficacy. In: DUDA, J. L. (Ed.).**Advances in sport and exercise psychology measurement**. Purdue: Book Crafters, 1998.

McCULLAGH, P. Modeling: learning, development, and social psychological considerations. In: Singer, R.N.; Murphy, M.; Tenant, L.K., eds. **Handbook of research in sport psychology**. New York, McMillan, 1993.

MADDUX, James E. **Self-efficacy, adaptation and adjustment: theory, research, and application**. New York: Plenum Press, 1995.

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 1977.

MANOEL, C.L.L. Ansiedade competitiva entre sexos: uma análise de suas dimensões e seus antecedentes. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 8, p. 2, p. 36-53, jul./dez. 1994.

MARTEN, S.R.; LANDERS, D.M. Motor performance under stress. A test of the inverted-U hypothesis. **Journal of Personality and Social Psychology**, n. 16, p. 29-37, 1970.

MARTEN,S.R.; VEALLEY, R.S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, Human Kinetic, 1990.

MARTIN, J.J. ;Training and Performance Self-Efficacy, Affect, and Performance in Wheelchair Road Racers. **The Sport Psychologist**, 16, 384-395, 2002.

MARTIN, J. J. e GILL, D. L. , The relationships of competitive orientations and self-efficacy to goal importance, thoughts, and performance in high school distance runners. **Journal of Applied Sport Psychology**, 7(1), 50-62, 1995.

MORAES, L.C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

MORAES, L.C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, n. 2, p.51-56, 1998.

MORITZ S.E, FELTZ DL, FAHRBACH KR, MACK D.E., The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. **Research Quarterly in Exercise and Sport**., v. 71,p.280-294, 2000.

MORRIS, T.; Self-Efficacy in Sport and Exercise. In Morris, T. e Summers, J., **Sport Psychology:Theory**, Applications and Issues. New York: John Wiley e Sons, 1995.

MULTON, K. D., BROWN, S. D. & LENT, R. W. Relation of efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. **Journal of Counseling Psychology**, 38, 30-38. (1991).

MULTON, K. D., & LAPAN, R. T.; Developing scales to evaluate career and personal guidance curricula in high school setting. **Journal of Career Development**, 21, 293-306, 1995.

MURRAY, Edward J. **Motivação e Emoções**. ed. Zahar editores.RJ ,1971.

O'LEARY A, SHOOR S, LORIG K, HOLMAN HR. A cognitive-behavioral treatment for rheumatoid arthritis.**Health Psychol.**; 7(6):527-44, 1988.

PERVIN, L.A. **Personalidade: teoria, avaliação e pesquisa**. São Paulo: EPU. 1978, pp. 583-513.

PUNI, A.Z. **Abriss der sportpsychologie**. Berlin Bad Sportverlag, 1961.

REES, R.; MEER, C. **Coaching soccer successfully**. Champaign: Human Kinetics, 1997.

ROBERTS, G.C. **Motivation in Sport and Exercise**. Champaign: Humam Kinetics, 1992.

ROBERTS, G.C. **Advances in Motivation in Sport and Exercise**. Champaing: Human Kinectics, 2001.

RYCKMAN, R.M.; ROBBINS, M.A.; THORNTON, B.; CANTRELL, P.
Development and validation of a physical self-efficacy scale. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 42, n. 5, p. 891 - 900, 1982.

SADRI, G., ROBERTSON, I.T. "Self-efficacy and work-related behaviour: a review and meta-analysis", **Applied Psychology: An International Review**, Vol. 42 pp.139-52. (1993).

SAMPAIO, J.; JANEIRA, M. **Uma caminhada metodológica na rota das estatísticas e da análise do jogo de basquetebol.** Revista Digital, ano 7, n. 39, p. 1-5, 2001, Disponível em: <http://www.efdeportes.com>, Acesso em agosto, 2007.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática.** Belo Horizonte: Imprensa Universitária UFMG, 1992.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole, 2002.

SCHUNK, D.H. Self-efficacy and cognitive skill learning. In: AMES, Carol & AMES, Russell (eds.) **Research on Motivation in Education. Goals and Cognititons.** New York: Academic Press, Inc., v. 3, p. 13-44, 1989.

SHORT,S.;E.,BRUGGEMAN,J.M.,ENGEL,S.G.,MARBACK,T.L.,WANG,L.J.,WillADS EN,A.,& SHORT,M.W.;The effect of imagery function and imagery direction On self-efficacy and performance on a goal-putting task. **The Sport Psychologist**, 16,48-67, 2002.

SILVA III; JOHN, M.; STEVENS, D.E. **Psychological Fonundations of Sport.** ed. Allyn & Bacon, 2002.

SIMÕES, A. C. **Ideologia de liderança no esporte: uma visão do “ideal próprio” dos técnicos e “real equipe” dos atletas.** Tese de Livre Docência. São Paulo: USP, 1996.

SINGER, R.N. **Handbook of Reserch on Sport Psychology.** New York: Macmillan, 1993.

SINGER, R.N. **Psicologia dos Esportes.** 2ºed. São Paulo: Harbra, 1977.

SPIELBERGER, C.D. **Anxiety: current trends in theory and research.** New York: Academic Press, 1972. v. 1.

STAJKOVIC, A. D., & Luthans, F. ; Self-efficacy and work-related performance. A metanalysis. **Psychological Bulletin**, 124, 240-261;1998.

SINGLETON, D. A., & FELTZ, D. L. The effect of self-modeling on shooting performance and self-efficacy among intercollegiate hockey players. Unpublished manuscript, **Michigan State University**. (1999).

SPIELBERGER, C.D. **Manual for the state-trait anxiety inventory** (revisado). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.

SPIELBERGER, C.D. Theory and research on anxiety. In: SPIELBERGER, C.D. (Ed.), **Anxiety and behavior** (p. 3–20). New York: Academic Press, 1966.

_____. **Tensão e ansiedade**. São Paulo: Harper & How do Brasil, 1981.

SPIELBERGER, C. D. Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. ,STAI. **Manual for the state-trait-anxiety inventory**. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.

STAJKOVIC, A.D., & LEE, D.S. (2001). A meta-analysis of the relationship between collective efficacy and group performance. **Paper presented at the national academy of management**, washington, dc 2001.

TENNANT, L.K. **Handbook of research on sport psychology**. New York: MacMillan, 1993. 984 p. p. 328-364.

THEODORAKIS, Y. . Effects of sel-efficacy, satisfaction, and personal goals on swimming performance. **Sport Psychologist**, 9(3), 245-253, 1995.

THEODORAKIS, Y. , The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, 8(2), 171-182, 1996.

THORN, J. & PALMER, P. **The Hidden Game Of Baseball: A Revolutionary Approach To Baseball And Its Statistics**, Doubleday, Garden City, New York., 1985.

TREASURE, D.C., MONSON, J., and LOX, C.L.; Relationship between Self-Efficacy,. Wrestling Performance and Affect Prior to Competition, **The Sport Psychologist**, v.10,p.73-83,1996.

VIEIRA, C. S. **Influência da prática do judô no comportamento ansioso de adolescentes deficientes visuais**. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, 1988.

VAZQUEZ, D P;. **Uma adaptação brasileira da escala de auto-eficácia em saúde bucal com portadores de diabetes melito**. Pelotas, , pp. 11-14, 2005.

VENZON, H. **Futebol interativo**. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1998.

VISCOTT. D.S. **A Linguagem dos Sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982

WEINBERG, R.S. & GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology USA**: Human Kinetcs, 1995.

WEINBERG, R.S. & GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo. Manole. 2005.

WINTERSTEIN, P.J. Motivação, educação física e esporte, **Revista paulista educação física**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 53-61, jan/1987.

ZIDLIN, M. (1999, March 30) **Twenty Years Later, Sabermetrics Still Largely Ignored In Baseball's Front Offices**. Thinking Baseball. Web: <http://www.thinkingbaseball.com/articles/99033001.htm>.

ZACHKOWSKY, L, TAKENAKA, K.; Optimizing arousal level. In. Singer RN, Murphey M, Tennant LK eds. **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York, MacMillan, 1993.

ZAICHOWSKY, L.D., FUCHS, C.Z. **Biofeedback: The psychophysiology of motor control and human performance** (mimeo), 1999.

ZIMMERMAN, B. J.; BANDURA, A.; MARTINEZ-PONS, M. Self-motivation for academic attainment: the role of self-efficacy beliefs and personal goal setting, **American educational research Journal**, v. 29, p. 663-676, 1992.

ZIMMERMAN, B. J.; Self-efficacy: An essential motive to learn. **Contemporary Educational Psychology**, 25, 82-91 , 2000.

ZIMMERMAN, B. J., & CLEARY, T. J. ; Adolescent's development of personal agency: The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), **Self-efficacy beliefs of adolescents** (pp.45-69). Greenwich, CT: Information; 2006.

ANEXOS

ANEXO 1

Questionário Geral de Identificação

Este questionário visa estudar aspectos da auto eficácia e ansiedade em jogadores de futebol, de modo que você não precisa identificar nenhuma hipótese. Desde já, garantimos sigilo absoluto das informações aqui relatadas, solicitando que você tente ser o mais preciso possível em sua resposta. Muito obrigado pela sua participação:

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____

Equipe que esta representando: _____

Quanto tempo pratica esta modalidade: _____

 Titular Reserva

Categoria: _____

Qual a posição que joga? _____

ANEXO 2

ITEMS	NADA	UM POUCO	BASTANTE	MUITO
1- Este jogo me preocupa	1	2	3	4
2- Me sinto nervoso	1	2	3	4
3- Me sinto tranquilo	1	2	3	4
4- Tenho dúvidas de mim mesmo	1	2	3	4
5- Me sinto inquieto	1	2	3	4
6- Me sinto cômodo	1	2	3	4
7- Estou preocupado de que neste jogo não possa render tão bem como eu normalmente posso	1	2	3	4
8- Meu corpo está tenso	1	2	3	4
9- Tenho confiança em mim	1	2	3	4
10- Me preocupa perder	1	2	3	4
11- Sinto uma dor no estômago	1	2	3	4
12- Me sinto seguro	1	2	3	4
13- Me preocupa que a pressão do jogo seja maior que eu possa suportar	1	2	3	4
14- Meu corpo está relaxado	1	2	3	4
15- Estou confiante de que posso render bem sob pressão	1	2	3	4
16- Me preocupa um baixo rendimento	1	2	3	4
17- Meu coração está acelerado	1	2	3	4
18- Estou seguro de jogar bem	1	2	3	4
19- Me preocupa poder alcançar meus objetivos	1	2	3	4
20- Sinto um vazio no meu estômago	1	2	3	4
21- Me sinto mentalmente relaxado	1	2	3	4
22- Me preocupa decepcionar os outros com meu rendimento	1	2	3	4
23- Minhas mãos estão húmidas	1	2	3	4
24- Me sinto confiante porque mentalmente me vejo atingindo minha meta	1	2	3	4
25- Estou preocupado de não ser capaz de me concentrar	1	2	3	4
26- Me sinto tenso/ rígido	1	2	3	4
27- Me sinto seguro de cumprir minhas tarefas sob pressão	1	2	3	4

Anexo 3

AUTO EFICACIA DE TAREFA ESPECIFICA (FUTEBOL)

Como você sabe existem diferentes níveis no futebol: -----,-----,------. Em geral, o nível de confiança dos jogadores está relacionado com o nível do time em que joga, isto é, não é a mesma coisa jogar a nível amador que a nível profissional. Pensando nisso:

Considere o nível de jogo em que compete seu time. Indique sua confiança, em geral, na sua habilidade individual para levar a diante com eficiência cada habilidade nesse nível DURANTE OS JOGOS.

Confiança na MINHA HABILIDADE para levar a diante cada habilidade com eficiência DURANTE OS JOGOS										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
nenhuma										absoluta



- | | |
|--|---------|
| 1. habilidade para Roubar a bola | _____ % |
| 2. habilidade para Chutar a gol | _____ % |
| 3. habilidade para Passar a bola | _____ % |
| 4. habilidade para Dar combate | _____ % |
| 5. habilidade para Driblar o adversário | _____ % |
| 6. habilidade para Proteger a bola | _____ % |
| 7. habilidade para Cabecear | _____ % |
| 8. habilidade para Recuperar a bola | _____ % |
| 9. habilidade para Dar assistência ao companheiro | _____ % |
| 10. habilidade para Conduzir a bola | _____ % |
| 11. habilidade para Cometer falta | _____ % |
| 12. habilidade para Sofrer falta | _____ % |

ANEXO 6

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (ATLETA)

a) Você, jogador de futebol, está sendo convidado a participar de um estudo intitulado “**A INFLUÊNCIA DA AUTO EFICÁCIA E DA ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL**”. É através das pesquisas de campo que ocorrem os avanços importantes em todas as áreas, e sua participação é fundamental.

b) O objetivo principal é de **investigar a influência da auto-eficácia e ansiedade em jogadores de futebol, verificando sua relação com a performance desportiva**. Tendo como objetivos específicos: **1) Verificar se existe correlação entre auto-eficácia, ansiedade e performance; 2) Comparar a auto-eficácia e ansiedade entre jogadores reservas e titulares; 3) Comparar a auto-eficácia e ansiedade entre jogadores mais habilidosos e menos habilidosos**. A preocupação deste estudo é que no esporte a preparação psicológica é tão importante quanto a preparação física ou técnica e como percebemos características físicas que se sobressaem em determinado esporte, também verificamos características psicológicas em diferentes modalidades esportivas.

c) Caso você participe da pesquisa, será necessário o preenchimento de um Questionário com dados pessoais (idade, tempo de treinamento, filiação, titular ou reserva) seguido da aplicação de um Inventário de Ansiedade e Escalas de Auto Eficácia.

d) Os procedimentos utilizados na pesquisa não oferecem riscos ou desconforto físico ou mental para os participantes.

e) Para tanto, você deverá estar inscrito na Federação Paranaense de Futebol e participar de torneios e campeonatos estaduais e/ou nacionais de futebol para preencher o “CSAI-2, PSE e Auto Eficácia de Tarefa Específica”. Estes inventários compõem-se de vinte e sete (27), vinte e dois (22) e doze (12) afirmações respectivamente, para que você avalie seus sentimentos no período que antecede uma partida de torneio ou campeonato e que você pode experimentar ou não. Você levará aproximadamente trinta (30) minutos para o preenchimento das afirmações.

f) Contudo os benefícios esperados são: Que suas respostas nos levem a compreender melhor os estados emocionais vivenciados por vocês .

g) Os pesquisadores Marco Antônio Cabral Ferreira, Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná e Ricardo Weigert Coelho, Professor Doutor da Universidade Federal do Paraná e orientador poderão ser contatados através do telefone (043) 9947950 ou do e-mail macferreira@hotmail.com são os responsáveis pela pesquisa e poderão esclarecer eventuais dúvidas a respeito desta.

h) Estão garantidas todas as informações que você queira, antes durante e depois do estudo.

i) A sua participação neste estudo é voluntária. Você tem a liberdade de se recusar a participar ou, se aceitar participar, retirar seu consentimento a qualquer momento. Este fato não implicará em transtorno algum em relação ao sigilo dos dados, que está assegurado.

j) As informações relacionadas ao estudo poderão ser inspecionadas pelas autoridades legais. No entanto, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação, isto será feito sob forma codificada, para que a confidencialidade seja mantida.

k) Todas as despesas necessárias para a realização da pesquisa não são da sua responsabilidade

l) Pela sua participação no estudo, você não receberá qualquer valor em dinheiro.

m) Quando os resultados forem publicados, não aparecerá seu nome, e sim um código.

Eu, _____ li o texto acima e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual fui convidado a participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação no estudo a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem que esta decisão afete meu treinamento.
Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo

(Assinatura do sujeito de pesquisa ou responsável legal)
Local e data

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PAI/RESPONSÁVEL)

a) Eu, _____, RG, _____ responsável por meu filho _____ declaro que estou ciente e concordo que meu filho participe livremente da pesquisa intitulado **“A INFLUÊNCIA DA AUTO EFICÁCIA E DA ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL”**. É através das pesquisas de campo que ocorrem os avanços importantes em todas as áreas, e sua participação é fundamental.

b) O objetivo principal é de **investigar a influência da auto-eficácia e ansiedade em jogadores de futebol, verificando sua relação com a performance desportiva**. Tendo como objetivos específicos: **1) Verificar se existe correlação entre auto-eficácia, ansiedade e performance; 2) Comparar a auto-eficácia e ansiedade entre jogadores reservas e titulares; 3) Comparar a auto-eficácia e ansiedade entre jogadores mais habilidosos e menos habilidosos**. A preocupação deste estudo é que no esporte a preparação psicológica é tão importante quanto a preparação física ou técnica e como percebemos características físicas que se sobressaem em determinado esporte, também verificamos características psicológicas em diferentes modalidades esportivas.

c) Caso seu filho participe da pesquisa, será necessário o preenchimento de um Questionário com dados pessoais (idade, tempo de treinamento, filiação, titular ou reserva) seguido da aplicação de um Inventário de Ansiedade e Escalas de Auto Eficácia.

d) Os procedimentos utilizados na pesquisa não oferecem riscos ou desconforto físico ou mental para os participantes.

e) Para tanto, seu filho deverá estar inscrito na Federação Paranaense de Futebol e participar de torneios e campeonatos estaduais e/ou nacionais de futebol para preencher o “CSAI-2, PSE e Auto Eficácia de Tarefa Específica”. Estes inventários compõem-se de vinte e sete (27), vinte e dois (22) e doze (12) afirmações respectivamente, para que seu filho avalie seus sentimentos no período que antecede uma partida de torneio ou campeonato e que seu filho poderá experimentar ou não. Seu filho levará aproximadamente trinta (30) minutos para o preenchimento das afirmações.

f) Contudo os benefícios esperados são: Que as respostas nos levem a compreender melhor os estados emocionais vivenciados por ele.

g) Os pesquisadores Marco Antônio Cabral Ferreira, Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná e Ricardo Weigert Coelho, Professor Doutor da Universidade Federal do Paraná e orientador poderão ser contatados através do telefone (043) 9947950 ou do e-mail macferreira@hotmail.com são os responsáveis pela pesquisa e poderão esclarecer eventuais dúvidas a respeito desta.

h) Estão garantidas todas as informações que você queira, antes durante e depois do estudo.

i) A participação neste estudo é voluntária. Seu filho terá a liberdade de se recusar a participar ou, se aceitar participar, retirar seu consentimento a qualquer momento. Este fato não implicará em transtorno algum em relação ao sigilo dos dados, que está assegurado.

j) As informações relacionadas ao estudo poderão ser inspecionadas pelas autoridades legais. No entanto, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação, isto será feito sob forma codificada, para que a confidencialidade seja mantida.

k) Todas as despesas necessárias para a realização da pesquisa não são da sua responsabilidade

l) Pela participação no estudo, seu filho não receberá qualquer valor em dinheiro.

m) Quando os resultados forem publicados, não aparecerá nome de seu filho, e sim um código.

Eu, _____ li o texto acima e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual meu filho foi convidado a participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que meu filho tem toda a liberdade para interromper a participação no estudo a qualquer momento sem justificar a decisão e sem que esta decisão afete o treinamento. Eu concordo voluntariamente que meu filho participe deste estudo.

(Assinatura do sujeito de pesquisa ou responsável legal)
Local e data

TERMO DE CONSENTIMENTO CLUBE

Ao Comitê de Ética em Pesquisa do Setor de Ciências da Saúde da UFPR

Prezado Profa Dra. Liliana Maria Labronici
MD Coordenador do CEP/SD

Declaramos que nós do _____, estamos de acordo com a condução do projeto de pesquisa **“A INFLUÊNCIA DA AUTO EFICÁCIA E DA ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL”** sob a responsabilidade de Marco Antônio Cabral Ferreira, nas nossas dependências, tão logo o projeto seja aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Setor de Ciências da Saúde da UFPR, até o seu final em 2008.

Estamos cientes que os sujeitos de pesquisa serão compostos por jogadores de futebol de campo, do sexo masculino, inscritos na Federação Paranaense de Futebol, nas categorias juvenis (16, 17 anos), juniores (18, 19 anos) e profissional (acima de 20 anos) e que o presente trabalho deve seguir a resolução 196/96 do CNS e complementares.

Sendo o que se apresenta aproveitamos para enviar nossas cordiais saudações.

Atenciosamente,

Coordenador /Supervisor da equipe



fundado em 4 de Abril de 1956
www.londrinaesportclub.com.br

JOGO: LONDRINA E. C. x SANTOS "B" DATA: 09/10/07 HORA: 15:30 LOCAL: ESTÁDIO VGD/LDA

Jogadores	Bolas Perdidas		Bolas roubadas		Passes Errados		Chutes						Cabeceio						Faltas sofridas / cometidas		Escanteios Fav/Con	
	1º T	2º T	1º T	2º T	1º T	2º T	D	F	T	D	F	T	D	F	T	D	F	T	1º T	2º T	1º T	2º T
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						

3

Gols:	Cartões Amarelos:	Cartões Vermelhos:	Substituições:
-------	-------------------	--------------------	----------------



Ministério da Educação
Universidade Federal do Paraná
Setor de Ciências da Saúde
Comitê de Ética em Pesquisa



Curitiba, 18 de setembro de 2007.

Ilmo (a) Sr. (a)
Marco Antonio Cabral Ferreira
Nesta

Prezado(a) Pesquisador(a),

Comunicamos que o Projeto de Pesquisa intitulado **“A influência da auto eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol”** está de acordo com as normas éticas estabelecidas pela Resolução CNS 196/96, foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Setor de Ciências da Saúde da UFPR em reunião realizada no dia 22 de agosto de 2007 e apresentou pendências. Documentos analisados, depois de atendidas as pendências, e projeto aprovado em 18 de setembro de 2007.

Registro CEP/SD: 408.088.07.08

CAAE: 0053.0.091.000-07

Conforme a Resolução CNS 196/96, solicitamos que sejam apresentados a este CEP, relatórios sobre o andamento da pesquisa, bem como informações relativas às modificações do protocolo, cancelamento, encerramento e destino dos conhecimentos obtidos.

Data para entrega do relatório final ou parcial: 18/03/2008.

Atenciosamente

Prof.ª. Dr.ª. Liliansa Maria Labronici
Coordenadora do Comitê de Ética em
Pesquisa do Setor de Ciências da Saúde

Prof.ª. Dra. Liliansa Maria Labronici
Coordenadora do Comitê de Ética
em Pesquisa - SDIUFPR

Rua Padre Camargo, 280 – Alto da Glória – Curitiba-PR – C EP 80060-240
Fone: (41)3360-7259 – e-mail: cometica.saude@ufpr.br