

ESTUDO DA AUTOCONFIANÇA EM COMPETIDORES DE CANOAGEM: Expectativas e relações com o rendimento esportivo

Tiago Nicola Lavoura, Rafael Moreno Castellani, Afonso Antonio Machado
LEPESPE/D.E.F./I.B./UNESP-RC

tiagonicola@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A autoconfiança é caracterizada por uma alta expectativa de sucesso, definida pelos psicólogos do esporte como a crença de que o indivíduo pode realizar com sucesso um comportamento desejado dentro do contexto esportivo, podendo ajudá-lo ainda a despertar emoções positivas, facilitar a concentração, estabelecer metas, aumentar o esforço e focalizar as estratégias de jogo e mantê-las (WEINBERG e GOULD, 2001).

A relação entre autoconfiança e performance pode ser representada pela teoria do U invertido (como ansiedade e excitação), mas neste caso com um ponto mais alto inclinado para a direita. Assim, a performance atlética melhora a medida que o nível de autoconfiança aumenta, até chegar em um ponto ideal. A partir deste ponto, aumentos adicionais na confiança refletem queda no desempenho do atleta.

Para Weinberg e Gould (2001), atletas que apresentam baixa autoconfiança prendem-se mais em suas deficiências do que em seus pontos fortes e qualidades. Isso pode fazer com estes deixem de se concentrar na tarefa a ser realizada e ainda causar insegurança, afetando o desempenho.

Fazendo uma breve caracterização desta modalidade esportiva, sabe-se que o competidor de canoagem modalidade *Slalom* precisa enfrentar dois grandes desafios. O primeiro são os desafios naturais, que a própria natureza impõe, sendo estes a correnteza do rio, os desníveis e refluxos. O segundo grande desafio é o percurso artificial conhecido como “pista”, na qual são montadas de 18 a 24 portas, tendo estas que serem ultrapassadas pelos atletas na ordem e sentido corretos.

CANOAGEM

De acordo com os dados da Federação Paulista de Canoagem (F.P.Ca.), o caiaque nasceu na Groenlândia, no século XVI, construído com ossos de baleia, peles e tripas de focas, e serviam de veículos de pesca e trabalho para os esquimós. Já as canoas surgiram na América do Norte, construídas pelos índios com troncos vazados de árvores e eram utilizadas para atravessar as correntezas dos rios em busca de alimento. Desta forma, compreende-se que a canoagem surgiu com uma característica *utilitária*.

A canoagem como esporte é dividida em modalidades relacionadas ao meio onde é praticada, como rios, lagos, represas, piscinas e mares. Atualmente, a Confederação Brasileira de Canoagem (C.B.Ca.) classifica e divide a canoagem em dez modalidades oficiais, sendo que cada uma tem seus regulamentos definidos pela *International Canoe Federation – I.C.F.*

A modalidade *Slalom*

O *Slalom* tem como seu maior objetivo a superação dos obstáculos impostos pela própria natureza, como as ondas e os desníveis dos rios, além do percurso desenhado pelo ser humano, que são as portas (cada porta contém duas balizas) que devem ser transpostas na ordem e no sentido correto, indicado oficialmente de acordo com as regras da modalidade. Este percurso varia de 250 a 500 metros com um total de 18 a 24 portas. O

atleta realiza duas descidas que são cronometradas para a obtenção do tempo final, no qual são somadas também as penalizações que porventura ocorram durante o trajeto. Essas penalizações são dadas em valores de tempo, no caso, segundos. Cada toque na baliza, seja do atleta, remo ou embarcação, resulta em um acréscimo de dois segundos para cada toque, e no caso do atleta não passar por dentro da baliza ou no sentido contrário (balizas verdes – a favor da correnteza; balizas vermelhas – contra a correnteza), soma-se 50 segundos no seu tempo final. A mesma forma de penalização se repete para a segunda descida oficial. A somatória do tempo das duas descidas e penalizações (caso ocorram) resulta no tempo que dará a classificação final do atleta.

AUTOCONFIANÇA

Bandura (1990) afirma que a autoconfiança se refere ao grau de firmeza e convicção numa determinada crença, mas sem especificar a situação. Para Weinberg e Gould (2001), a autoconfiança é a crença que o atleta tem nele mesmo de que pode executar com sucesso um comportamento desejado, ele acredita que irá conseguir vencer o desafio.

Para Machado (2006), a autoconfiança, quando apresentada em um grau adequado atua positivamente no combate aos sentimentos de medo e de vergonha. O processo de auto-julgamento terá muita importância neste contexto, considerando que atletas confiantes confiam em si mesmos tanto na capacidade de realizar objetivos como na de desenvolver habilidades para tanto.

Este mesmo autor ainda caracteriza a autoconfiança como uma alta expectativa de sucesso, alegando que a mesma pode despertar emoções positivas, como favorecer a concentração, facilitar o estabelecimento de metas, aumentar o esforço destinado à determinada tarefa e fortalecer a focalização de estratégias (MACHADO, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas do sexo masculino obtiveram média de idade de 20,06 com desvio padrão de 2,95. Já as atletas do sexo feminino obtiveram uma média de idade de 19,60 com desvio padrão de 5,41. Dos 16 indivíduos do sexo masculino participantes da entrevista, somente 3 possuíam idade inferior a 18 anos. Das 5 atletas femininas que participaram desta pesquisa, 3 podem ser consideradas atletas muito novas e com pouca experiência, sendo que as mesmas possuíam, uma 15 anos, e as outras duas 16 anos de idade somente.

Analisando os dados sobre a autoconfiança, os atletas masculinos apresentaram uma média de 28,81 pontos com desvio padrão de 3,04. A maior pontuação encontrada de autoconfiança foi no valor de 36,0 pontos e a menor foi de 22,0 pontos. Dos atletas masculinos, 68,75% obtiveram uma pontuação de autoconfiança de 28,0 pontos ou mais, considerada esta como alta.

Fazendo esta mesma análise nas atletas do sexo feminino, estas obtiveram uma pontuação de autoconfiança com média de 24,40 pontos com desvio padrão de 4,45 pontos. A maior pontuação encontrada de autoconfiança foi de 29,0 pontos, e a menor foi de 19,0 pontos. Dessas atletas, 40% obtiveram pontuação maior que 28,0 pontos (2 atletas), e 60% apresentaram uma pontuação considerada média, entre 19,0 e 28,0 pontos (3 atletas).

No gráfico 1, uma comparação é feita dos resultados observados de autoconfiança entre os atletas do sexo masculino e feminino. Com esses dados, pode-se observar que os homens apresentam uma pontuação de autoconfiança maior que as mulheres. Fazendo uma categorização dos níveis de autoconfiança em baixo entre 9 e 18 pontos, médio entre 19 e 27 pontos, e alta de 28 pontos até 36 (pontuação máxima obtida pelo instrumento *CSAI-2*)

percebeu-se que na média de pontuação dos atletas do gênero masculino, estes apresentaram uma classificação considerada alta (28,81 pontos). Já as atletas do gênero feminino ficaram com uma classificação considerada média de autoconfiança (24,40 pontos).

No gráfico 2 e 3 podemos observar como os próprios atletas avaliam o seu desempenho esportivo atual, ou seja, como eles acreditam que estejam enquadrados em termos de performance comparando-se com os demais atletas nacionalmente.

Dos atletas masculinos, 68,75% se auto-avaliam como refletindo a média dos atletas nacionais. Um único atleta considera que se encontra abaixo da média e apenas 25% dos indivíduos entrevistados consideram-se como acima da média dos atletas. Nenhum atleta entrevistado se auto-avalia como estando muito acima da média dos competidores em geral.

Os 25% dos indivíduos que se consideram acima da média em relação a performance atual apresentaram pontuação alta de autoconfiança (maior que 28,0 pontos). Isso pode nos sugerir que há uma relação direta da autoconfiança com a auto-avaliação da performance esportiva atual.

Entre as mulheres, 60% das entrevistas consideram que estão refletindo a média das demais competidoras, contra 40% que se auto-avaliam abaixo da média das outras atletas. Estes números encontrados nas atletas do sexo feminino podem nos reforçar as considerações de que essas competidoras não apresentam altos índices de autoconfiança, sendo que nenhuma se autoconsiderou acima da média, muito menos muito acima da média das demais.

Sendo assim, pode-se fazer uma relação direta dos níveis de autoconfiança com a auto-avaliação de desempenho esportivo atual, considerando que a não ocorrência de níveis altos de autoconfiança condiz com auto-avaliações não tão positivas.

Quanto à distribuição dos sujeitos de acordo com a expectativa de melhora do desempenho esportivo futuro, os gráficos 4 e 5 nos apresentam dados interessantes. Entre os competidores do sexo masculino, 37,50% dos atletas consideram que podem ou devem melhorar de 20% a 40% sua performance futuramente. 25% dos atletas acreditam que devam melhorar seu desempenho esportivo futuro entre 40% e 60%, 12,50% dos entrevistados devem melhorar de 60 a 80%, 18,75% entre 80% e 100%, e 6,25% (apenas 1 atleta) acredita que precisa melhorar seu desempenho de 0 a 20%. Este único atleta é o mesmo que considera que sua performance está acima da média dos demais competidores, é um atleta com grande experiência em provas internacionais, possui vários anos de prática nesta modalidade esportiva e foi o vencedor da prova na sua categoria. Portanto, percebe-se que este indivíduo apresenta alto índice da autoconfiança (pontuação de 29.0), tem conhecimento das suas potencialidades, e sua expectativa de melhora futura é adequada ao seu estado de performance atual, pois o mesmo demonstra clareza e consciência do quanto pode melhorar.

Os demais atletas que consideram que sua performance esportiva atual está acima da média dos demais competidores, apresentam uma expectativa de melhora do desempenho futuro entre 40% e 60%. Este dado pode nos levar a duas considerações. A primeira pode ser considerada positiva, pois estes atletas apresentam altos índices de expectativa de melhora do desempenho, e conforme a literatura, segundo Weinberg e Gould (2001), manter as expectativas altas preserva a autoconfiança, produzindo um efeito poderoso positivo na performance, possibilitando a superação de barreiras psicológicas.

A segunda consideração é que esses níveis de expectativa de melhora não sejam adequados à realidade destes atletas, fazendo com que esses indivíduos tenham um excesso

de cobrança em cima deles próprios e se pressionem demasiadamente. Isso pode gerar insegurança nos atletas e fazer com que estes subestimem suas capacidades.

Com relação às atletas do sexo feminino, 80% das competidoras consideram que precisam ou podem melhorar seu desempenho esportivo futuro entre 60 a 100%. As atletas que apresentaram as maiores porcentagens de expectativa de melhora de desempenho futuro foram as atletas que apresentaram os menores índices de autoconfiança. A partir desses dados, pode-se sugerir que os níveis de autoconfiança dessas competidoras influenciam os julgamentos destas de estarem abaixo da média e até mesmo na média das demais atletas com relação à auto-avaliação do desempenho esportivo atual, e crerem ter uma expectativa muito grande de melhora do desempenho esportivo futuro (60% a 100%).

Essa alta expectativa de melhora de desempenho futuro refere-se à realidade vivida por estas atletas hoje, com baixo nível técnico e de habilidades exigidas pela modalidade e que ainda precisam melhorar muito. E isso afeta diretamente na autoconfiança destas competidoras no momento de uma competição e até mesmo em suas performances.

CONCLUSÃO

Para Weinberg e Gould (2001), a autoconfiança pode ser desenvolvida pelo trabalho, pela prática e pelo planejamento. Para eles, pensamentos, sentimentos e comportamentos estão inter-relacionados. Portanto, quanto mais um esportista agir com confiança, maior a probabilidade dele sentir-se confiante.

Após as pesquisas realizadas neste trabalho, pode-se concluir que, nesta competição esportiva, os atletas do sexo masculino apresentaram-se mais autoconfiantes que as atletas do sexo feminino. Também pode-se observar que a autoconfiança está diretamente relacionada com a auto-avaliação do desempenho esportivo atual e a expectativa de melhora do desempenho esportivo futuro.

Entretanto, se faz necessário que os técnicos e/ou psicólogos do esporte envolvidos com os atletas no contexto esportivo saibam diferenciar se as auto-expectativas de desempenho atual e as expectativas futuras de melhora dos atletas condizem com a realidade vivida pelos mesmos, para que estes não venham a sofrer ou manifestar efeitos negativos, como excesso ou falta de confiança, insegurança, medos e anseios.

Quando manifestada em seu nível ideal, nível ótimo esse tendo que ser considerado individualmente, a autoconfiança desperta vários benefícios, como visto na literatura com Weinberg e Gould (2001). Esses autores afirmam que a autoconfiança desperta emoções positivas, facilita a concentração, faz com que os atletas tendam a estabelecer metas desafiadoras e persegui-las ativamente, aumenta o esforço, afeta as estratégias de jogo, fazendo os atletas “jogarem para ganhar”, e afeta o “momento” psicológico no contexto esportivo, tornando os atletas capazes de produzirem um momento positivo ou invertem um momento negativo.

Não se pode responsabilizar a autoconfiança como a única questão relativa para se assegurar o sucesso no esporte. Outros estados psicológicos devem ser estudados, além da preparação física, técnica e tática, nível de habilidade do sujeito e experiência atlética, assim como outros fatores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANDURA, A. **Social Learning Theory**. New Jersey: Prentice Hall, 1977.

BANDURA, A. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 2, p. 128-163, 1990.

KOHNEN, U. P. **Tudo Sobre Caiques**. São Paulo: Nobel, 1989.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MARTENS, R. *et al.* **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics Publishers Books, 1990.

MERKLE, L. A. **O que é Canoagem**. Curitiba, 1993.

TEREZANI, D. R. **Popularização da Canoagem como Esporte e Lazer – o caso de Piracicaba**. Piracicaba, 2004. Dissertação de Mestrado. Universidade Metodista de Piracicaba.

WEINBERG, R. S., GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

<http://www.cbca.org.br>. Página acessada em 11 de fevereiro de 2006.

<http://www.fpca.esp.br>. Página acessada em 11 de fevereiro de 2006.