

OLHAR DA PSICOLOGIA DO ESPORTE SOBRE A AUTOCONFIANÇA E A AUTO-EFICÁCIA EM ATLETAS DE CANOAGEM SLALOM: relação 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

RESUMO

Conforme Bandura (1995), a auto-eficácia atua como indicador da ação futura, sendo uma auto-avaliação, crenças e julgamentos que cada um faz acerca de suas capacidades para se executar ações em determinados momentos específicos do esporte, funcionando como um fator determinante do modo como as pessoas agem e se comportam, dos seus padrões de pensamentos e das reações emocionais que experimentam em situações de realização. Já a autoconfiança, para Feltz e Chase (1998), é uma característica mais global e estável do indivíduo, diferentemente da auto-eficácia, que pode variar muito conforme a situação. Buscando avaliar um determinado perfil psicológico de atletas da Canoagem *Slalom*, este trabalho teve como objetivo avaliar o nível de auto-eficácia desses competidores momentos antes de uma competição, avaliar o nível de autoconfiança desses atletas na mesma competição, ou seja, na mesma situação e no mesmo contexto esportivo, e relacionar e comparar os níveis de autoconfiança com os níveis de auto-eficácia dos atletas levando-se em consideração a performance esportiva dos mesmos. Para que a pesquisa fosse desenvolvida, 3 instrumentos foram aplicados em 21 atletas participantes do Campeonato Sul-americano de Canoagem Slalom, na cidade de Três Coroas – RS – Brasil, em Setembro de 2005, e obtivemos como resultado: não foram encontradas diferenças significativas nos índices de auto-eficácia; os atletas masculinos demonstraram-se mais autoconfiantes que as atletas femininas. Analisando os dados obtidos, sugerimos que maior controle destes e de outros estados emocionais, a experiência do atleta no esporte, a técnica apurada e outros fatores como, a preparação eficiente e planejada, sejam determinantes para se obter uma boa performance.

Palavras-chave: Auto-eficácia, Autoconfiança e Canoagem *Slalom*.

INTRODUÇÃO

Ao considerar o esporte do ponto de vista competitivo, sabe-se que existem inúmeros fatores a serem analisados, visando o rendimento individual ou coletivo, tendo como objetivo a obtenção do melhor desempenho e conseqüentemente a vitória.

Dessa forma, diversas áreas da chamada Ciência do Esporte ganham espaço e passam a serem estudadas, como a Fisiologia, a Cinesiologia, a Medicina Esportiva, a Biomecânica, a Teoria do Treinamento e a Psicologia do Esporte, tornando a prática esportiva estruturada.

Conforme Samulski (2002), a Psicologia do Esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte, e citando Nitsch (1989:29) “analisa as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas”. Têm como foco de estudo as diferentes dimensões psicológicas da conduta humana (afetiva, cognitiva ou sensória-motora), lidando com questões de personalidade, estresse, ansiedade, motivação, entre outras, todas relacionadas ao contexto esportivo.

Sobre as crenças no fenômeno da auto-eficácia, para Feltz e Chase (1998), analisá-la e compreendê-la é uma das formas determinantes de medir o desempenho de atletas no esporte.

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de auto-eficácia em atletas da canoagem *Slalom* momentos antes de uma competição, avaliar o nível de autoconfiança desses atletas na mesma competição, ou seja, na mesma situação e no mesmo enredo esportivo, e relacionar e comparar os níveis de autoconfiança com os níveis de auto-eficácia dos atletas levando-se em consideração a performance esportiva alcançada.

A canoagem pode ser considerada uma atividade física de aventura na natureza, pois necessita de “movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos resultando em gasto calórico” (Matsudo, 2000:63) e sua prática fundamenta-se no deslizamento sobre superfícies naturais (águas dos rios, mares ou lagos) (BETRÁN, 2003). Outras características podem ser apresentadas fundamentando sua classificação como esporte de aventura, como a presença do risco calculado, ou sua intrínseca relação do homem x natureza, mas não é de interesse deste estudo aprofundar neste assunto.

A CANOAGEM

Merkle (1993) defini a canoagem como o simples ato de sustentar-se e propulsionar-se dentro da água, com o auxílio de remos. Este mesmo autor revela que pode-se classificar a canoagem como utilitária - praticada por necessidade, como para sobreviver através da caça e da pesca; a de lazer – utilizada de forma lúdica, ou para fazer turismo, como por exemplo, as atividades eco-turísticas; e a esportiva – busca os aprimoramentos técnicos, táticos e físicos. Esta está sujeita a regulamentos, normas, protocolos e cartolas.

Mundialmente são reconhecidas 10 modalidades dentro da canoagem, cada uma tendo suas especificações, normas, organizações e regulamentos definidos pela *I.C.F. – International Canoe Federation*. A diferença básica dessas modalidades são os tipos de embarcações e regulamentos para uma competição oficial, além do local onde são praticadas (rios, mares ou lagos).

Uma dessas modalidades é a Canoagem *Slalom*, praticada em rios com corredeiras, exigindo dos atletas superação dos obstáculos naturais (impostos pela própria natureza, como a correnteza do rio, desníveis e refluxos) e a ultrapassagem de obstáculos artificiais, que são as balizas suspensas nos rios por arames formando um percurso. Essas balizas são numeradas e devem ser ultrapassadas na ordem e sentido corretos.

Em uma competição oficial de *Slalom*, podem conter de 18 a 25 balizas num trecho de 250 a 500 metros, e elas devem ser negociadas de 2 maneiras: as balizas verdes e brancas no sentido da corredeira, e as balizas vermelhas e brancas no sentido contra a correnteza. Cada toque nas balizas, seja do atleta ou do equipamento (remo ou embarcação) somam-se 2 segundos no tempo. A não ultrapassagem pela baliza, ou a ultrapassagem de maneira incorreta acarreta uma penalização de 50 segundos no tempo do atleta. O resultado final é obtido pela somatória de 2 descidas obrigatórias e penalizações, caso ocorram.

A AUTO-EFICÁCIA

Bandura (1993) defini a auto-eficácia referindo-se aos julgamentos que os indivíduos fazem de suas próprias capacidades para organizarem e executarem os planos de ações exigidos para estes mesmos atingirem determinados tipos de rendimento ou comportamento.

Num olhar mais simplificado, a auto-eficácia consiste no grau de convicção que uma pessoa tem de que pode executar com êxito um determinado tipo de comportamento necessário para se alcançar um resultado. São as crenças e os próprios pensamentos que o indivíduo possui de suas próprias capacidades para realizar uma ou um conjunto de tarefas (BANDURA, 1993).

Em situações de realização ou cumprimento de determinado objetivo, a auto-eficácia funciona como um determinante no modo das pessoas agirem e se comportarem, no modo de organização e padrões de pensamento e de reações emocionais (BANDURA, 1995).

Mcauley e Mihalko (1998) definem a auto-eficácia como sendo as percepções das capacidades pessoais do próprio indivíduo, ou seja, as expectativas e as crenças individuais que o indivíduo tem de suas próprias capacidades. Para esses autores, os elementos que podem ser influenciados pela auto-eficácia são: a escolha da ação; o esforço e a persistência despendidos; os padrões de pensamentos e respostas emocionais.

Para Feltz e Chase (1998), a auto-eficácia não se refere propriamente às habilidades (motoras), mas sim ao julgamento da pessoa sobre essas habilidades (que são da própria pessoa). Esses autores ainda contribuem afirmando que as expectativas de auto-eficácia não devem ser confundidas com as expectativas do resultado, sendo que esta última é o conhecimento de que determinado comportamento ou ação acarretará num certo resultado (por exemplo, o jogador de basquete sabedor que se driblar três adversários conseguirá marcar o ponto) Já a expectativa de auto-eficácia é a crença do quanto este jogador é competente e o grau de sucesso que ele conseguirá atingir neste determinado comportamento, ou seja, têm a certeza de que consegue driblar os adversários e marcar o ponto, ou não.

Bandura (1993) afirma que a auto-eficácia não só envolve as convicções de esforço para determinado desempenho, mas também que o conhecimento da própria pessoa, habilidades,

estratégias, administração de tensões e aumento da persistência entram na formação de convicções de eficácia.

A AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança é considerada um termo mais comum e usual na linguagem esportiva. Ela pode ser facilmente confundida com a auto-eficácia, tornando necessárias suas diferenciações. Para isso, recorremos a Bandura (1990), afirmando que a autoconfiança se refere ao grau de convicção e firmeza numa determinada crença, mas sem que a situação seja especificada. Já a auto-eficácia se refere à crença que o indivíduo faz de que ele é capaz de alcançar determinados níveis de resultado numa determinada situação, no caso, no seu contexto esportivo que está inserido.

Machado (2005) descreve que o atleta passa por muitas tensões psicológicas em determinada competição, quando seu nível de rendimento está sendo avaliado. Neste momento, pode ocorrer uma diminuição de suas capacidades, prejudicando seu desempenho. Neste caso, a autoconfiança deve ser explorada, pois a mesma fornecerá posteriormente qualidades relevantes e significativamente positivas, como coragem, vontade e decisão.

A autoconfiança é caracterizada como uma alta expectativa de sucesso, podendo despertar emoções positivas e combater sentimentos como medo e vergonha, além de favorecer a concentração a aumentar o esforço destinada a determinada tarefa (MACHADO, 2005).

Para Feltz e Chase (1998) a autoconfiança é uma característica mais global e estável do indivíduo. Fazendo este relacionamento com o tempo, pode-se perceber sua diferença com a auto-eficácia, já que estes mesmo autores afirmam que esta última é mais específica a determinado tempo, situação e ambiente, podendo oscilar muito. Bandura (1990) complementa descrevendo que a auto-eficácia varia de momento para momento, de situação para situação, não sendo um traço estável de personalidade do indivíduo.

METODOLOGIA

Para a realização desta pesquisa, considerada descritiva e estudo de caso, foram utilizados 3 instrumentos, sendo um de identificação geral do sujeito, outro relativo a auto-eficácia, e um terceiro composto de 3 sub-escalas, específico para medir a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança.

O primeiro é composto de 7 (sete) perguntas visando a caracterização do sujeito (sexo e idade), vinculação com o esporte e auto-avaliação do desempenho esportivo atual, expectativa sobre o desempenho esportivo futuro e aspectos considerados importantes no desempenho esportivo de um atleta.

O questionário de auto-eficácia (SES) foi desenvolvido por Mark Sherer, James E. Maddux, Blaise Mercadante, Steven Prentice-Dunn, Beth Jacobs e Ronald W. Rogers, com uma proposta de desenvolver uma escala na qual se pudesse mensurar o nível de crença pessoal sobre a própria competência. O SES é uma escala de 23 itens que visa medir a expectativa geral de auto-eficácia. Em relação à pontuação, sete itens (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25) são complementares e não são contados. Os itens (3, 6, 7, 8, 11, 14, 18, 20, 22, 24, 26, 29, 30) apresentam-se da maneira negativa e por isso são inversamente pontuados, sendo a pontuação total a soma de todos os itens. Antes de pontuar reversamente, as respostas são codificadas como se segue: A = 1, B = 2, C = 3, D = 4, E = 5. A pontuação maior representa uma expectativa de auto-eficácia mais elevada.

O terceiro questionário utilizado foi o CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory - 2*) (MARTENS *et al.*, 1990), utilizado para medir o nível de ansiedade (somática e cognitiva) e o nível de autoconfiança, composto por 27 questões nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta.

A pontuação do CSAI-2 é feita pela soma separada de três sub-escalas (ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança), com pontuação variando de 9 a 36. Como não era objetivo deste estudo prever ou mensurar os níveis de ansiedade (tanto somática como cognitiva), desconsideramos essas 2 sub-escalas, não incluindo nem fazendo nenhuma análise com essas pontuações. Já a sub-escala de autoconfiança é determinada pela somatória das respostas das questões 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27.

Foram sujeitos deste estudo 21 atletas de alto nível, sendo 16 do sexo masculino e 5 do sexo feminino, participantes do Campeonato Sul-americano de Canoagem Slalom, ocorrido na cidade de Três Coroas – RS – Brasil, no mês de Setembro de 2005. Os questionários foram aplicados no dia anterior à competição. Somente utilizamos análise estatística calculando média e desvio padrão, permitindo uma descrição mais característica dos dados.

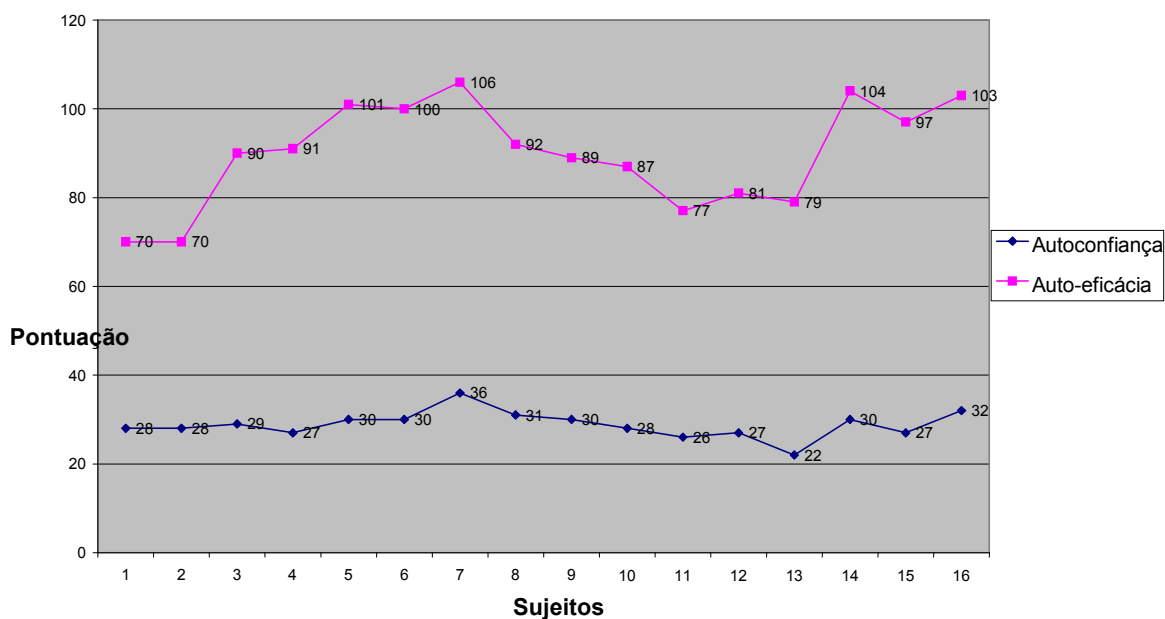
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas do sexo masculino apresentaram média de idade de 20,06 com desvio padrão de 2,95. Já as atletas do sexo feminino apresentaram uma média de idade de 19,60 com desvio padrão de 5,41. 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. Dos 16 atletas do sexo masculino entrevistados, somente 3 possuíam idade inferior a 18 anos.

Analisando os dados sobre auto-eficácia, os homens apresentaram uma média de 89,81 pontos com desvio padrão de 11,77. A maior pontuação de auto-eficácia foi encontrada no valor de 106,0 pontos. Já a menor pontuação referente a esse item foi de 70,0 pontos. Nos resultados encontrados, 75% dos atletas do sexo masculino apresentaram uma pontuação maior que 80,0, demonstrando uma avaliação de auto-eficácia elevada.

No instrumento utilizado para a avaliação da 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.

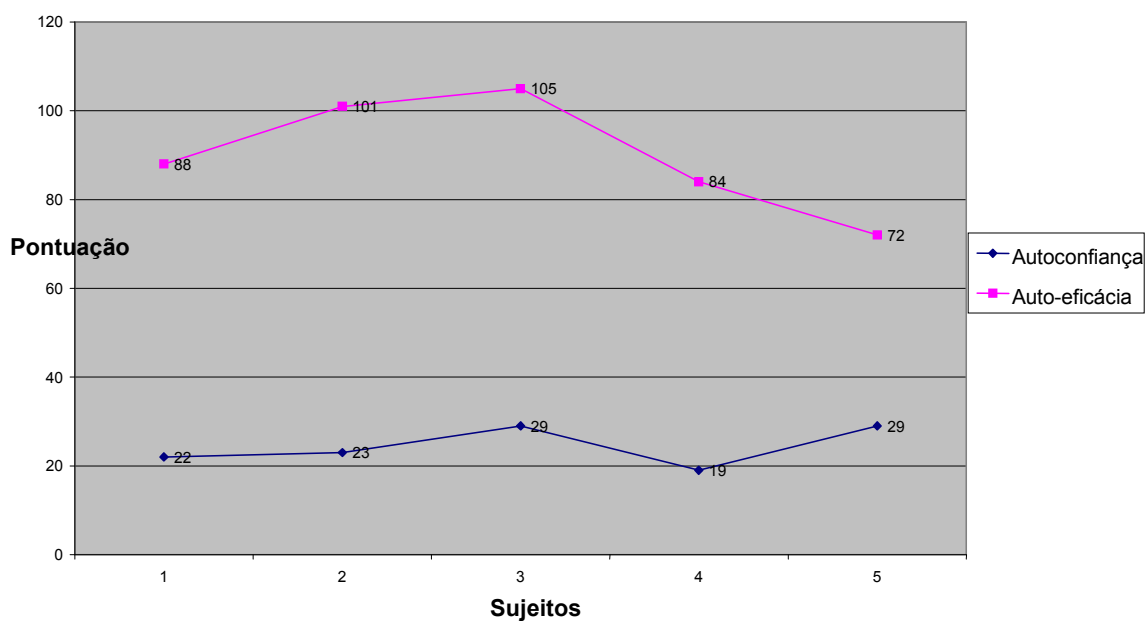
Gráfico 1: Comparação entre Auto-eficácia e Autoconfiança em atletas masculinos



Com relação às mulheres, essas apresentaram uma média de auto-eficácia de 90,0 com desvio padrão de 13,32 pontos. O maior valor encontrado deste item nestas atletas foi de 105,0 e o menor valor foi de 72,0. 80% das atletas do sexo feminino apresentaram pontuação maior que 80,0, tendo também uma avaliação de auto-eficácia elevada.

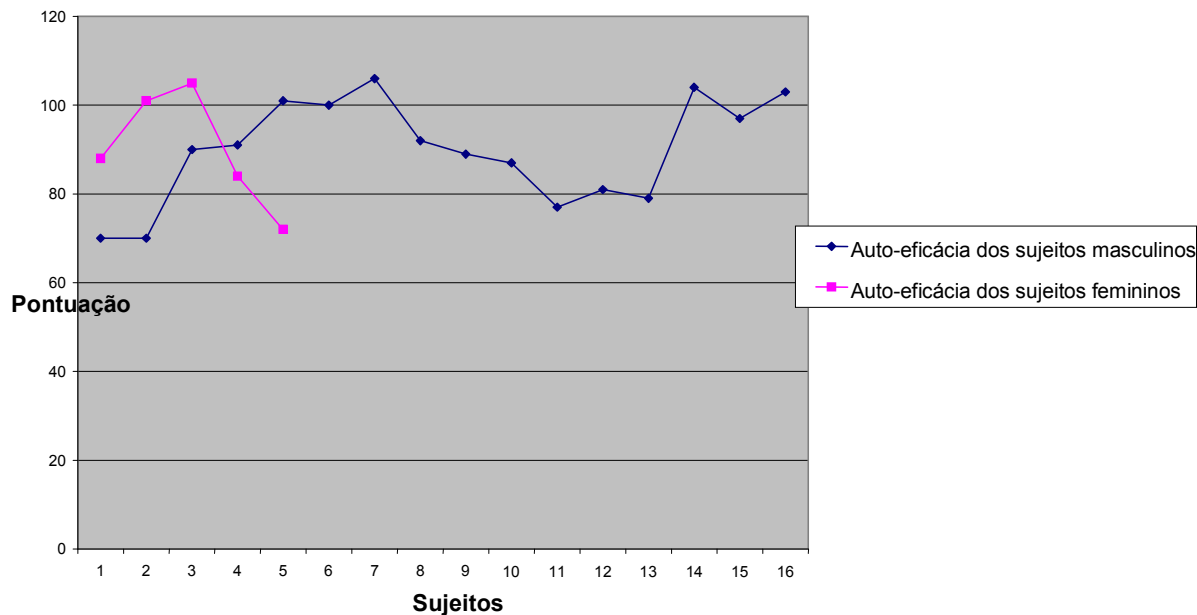
Sobre o quesito autoconfiança, as atletas do sexo feminino obtiveram uma média de 24,40 pontos com desvio padrão de 4,45 pontos. A maior pontuação encontrada de autoconfiança foi de 29,0 pontos, e a menor foi de 19,0 pontos. Dessas atletas, 40% obtiveram pontuação maior que 28,0 pontos (2 atletas), e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

Gráfico 2: Comparação entre Autoconfiança e Auto-eficácia dos atletas femininos



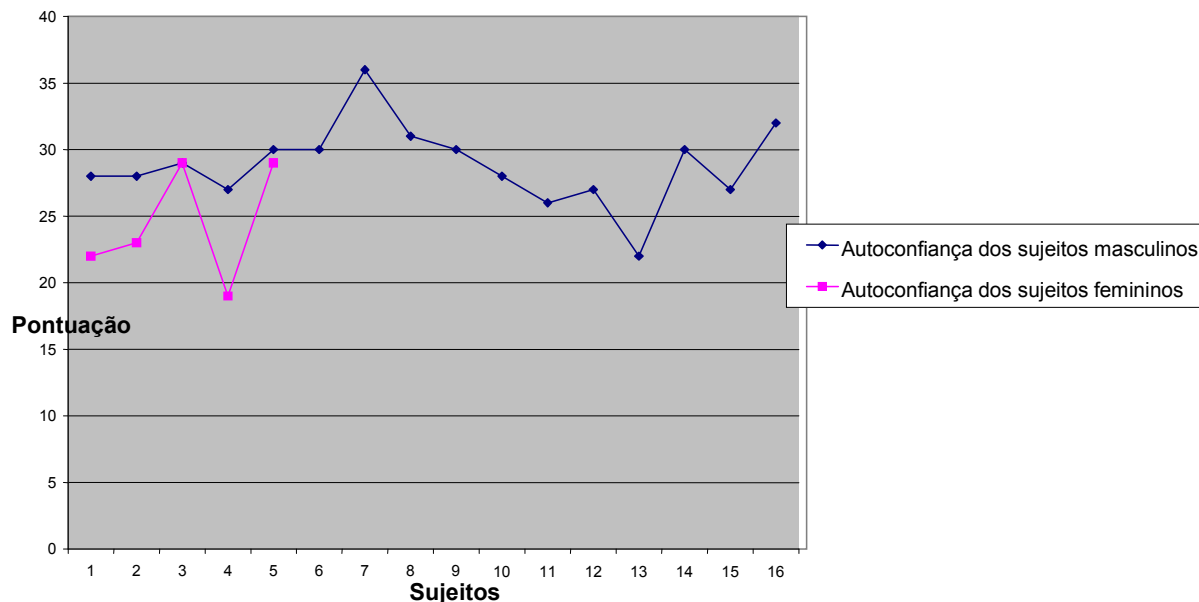
No gráfico 3, fazemos uma comparação entre os níveis de auto-eficácia dos atletas do sexo masculino e atletas do sexo feminino. Nesta análise, observou-se que não foram encontradas diferenças significativas de auto-eficácia entre esses atletas de ambos os sexos, já que tanto os homens quanto as mulheres mantiveram uma média relativamente igual de pontuação de auto-eficácia.

Gráfico 3: Comparação da Auto-eficácia entre os sujeitos do gênero masculino e feminino



Já neste gráfico 4, 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).

Gráfico 4: Comparação da Autoconfiança entre os sujeitos do gênero masculino e feminino

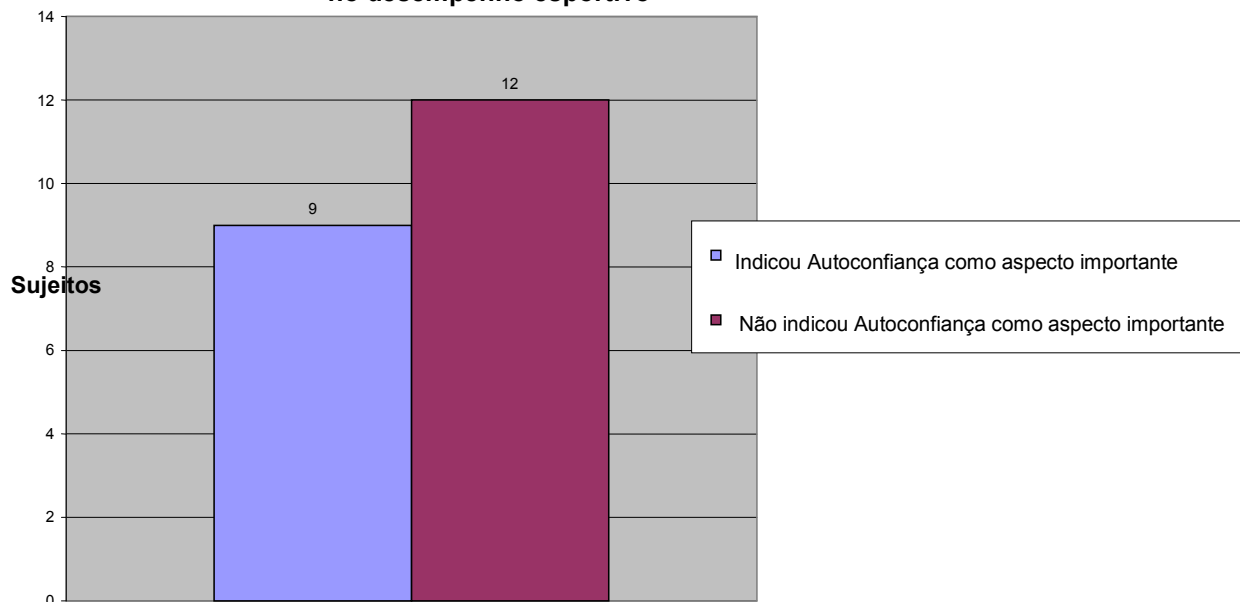


No primeiro questionário aplicado, o questionário de Identificação Geral do Sujeito, na última questão, os entrevistados deveriam indicar até dez aspectos que os mesmos consideravam mais importante no desempenho esportivo de um atleta. Sendo assim, os indivíduos listaram uma série de aspectos e situações que consideravam como diferencial na performance esportiva dos mesmos, como concentração, coragem, local adequado para treino, descanso, dedicação, habilidade, e muitas outras.

No gráfico 5 pode-se observar a incidência de indicação do quesito autoconfiança considerado pelos atletas de ambos os sexos como aspecto importante para o desempenho esportivo. No gráfico, observou que 75% dos atletas entrevistados (12 sujeitos) não citaram a autoconfiança como aspecto importante no desempenho esportivo, contra 25% (9 sujeitos) que incluíram este quesito como importante na performance.

Fazendo essa comparação com distinção dos sexos, dos 16 atletas masculinos entrevistados, somente 6 (37.5%) citaram a autoconfiança como fundamental para bons resultados na prática esportiva, entretanto, os 10 atletas restantes, apesar de não terem citado a autoconfiança como fator importante, apresentaram altos índices de autoconfiança para esta competição. Entre as mulheres, 3 atletas das 5 entrevistadas (60%) consideraram a autoconfiança como um item importante do desempenho.

Gráfico 5: Incidência de indicação da Autoconfiança como aspecto importante no desempenho esportivo



Analisando as pontuações de autoconfiança e comparando-as com a performance dos atletas, pode-se perceber que, para esta situação, o quesito autoconfiança não foi unicamente determinante para um bom resultado, já que encontrou-se atletas com altos índices e performance não satisfatória. Ao mesmo tempo, observou-se uma atleta que obteve baixo índice de autoconfiança (o menor de todos os entrevistados) e alcançou um excelente resultado, ficando com a primeira colocação de sua categoria.

Levando em consideração a auto-eficácia, esta também não demonstrou ser exclusivamente determinante de um bom desempenho, visto que os atletas de ambos sexos apresentaram índices relativamente próximos e resultados discrepantes.

Fazendo uma comparação entre as pontuações de auto-eficácia, autoconfiança com performance, pode-se perceber que a maioria dos atletas que apresentaram altos níveis destes quesitos obteve um resultado satisfatório. A atleta que demonstrou baixo índice de autoconfiança e conseguiu a vitória na sua categoria apresentou um elevado nível de auto-eficácia. Considerando que as mulheres encontram-se numa condição técnica parecida, pode-se atribuir supostamente este bom resultado à pontuação de auto-eficácia e principalmente a experiência desta atleta, sendo a competidora com mais anos de prática deste esporte e com experiência em provas internacionais. Dentre os indivíduos entrevistados, o que obteve a melhor classificação na prova foi justamente o atleta que apresentou as maiores taxas de autoconfiança e auto-eficácia.

CONCLUSÃO

Ao término deste estudo foi possível concluir que atletas do gênero masculino possuem uma percepção da autoconfiança diferente das atletas do gênero feminino, manifestando em sua grande maioria índices superiores às mulheres. Por sua vez, quando comparadas as taxas de auto-eficácia, ambos os gêneros apresentaram índices semelhantes, não encontrando portanto diferenças significativas entre os atletas.

Desta forma, acreditamos não ser possível destinar à autoconfiança e auto-eficácia o papel de determinar por si só a performance de atletas de canoagem visto que outros estados emocionais, experiência profissional e capacidade técnica são também, ao nosso entender, extremamente importantes para um bom desempenho esportivo. Apontados pelos atletas,

aspectos como concentração, estratégia, preparação física, dedicação, superação entre outros são também de extrema valia para a otimização da performance atlética. Analisando ainda esta questão, é importante salientar que somente 25% da população entrevistada considera a autoconfiança importante para o desempenho atlético.

Por fim, entendemos ser necessário dar continuidade às pesquisas permitindo buscar um perfil psicológico do atleta de canoagem considerando, entretanto, a individualidade de cada atleta. Assim, será possível ampliar os conceitos no âmbito da psicologia do esporte condicionando a melhores interpretações dos estados emocionais e resultados em busca de uma melhor performance atlética.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

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

BANDURA, A. **Self-efficacy in changing societies**. New York: Cambridge University Press, 1995.

BETRÁN, J. O. Rumo a um Novo Conceito de Ócio Ativo na Espanha: As atividades físicas de aventura na natureza. In: MARINHO, A., BRUHNS, H. T. (Org). **Turismo, Lazer e Natureza**. São Paulo: Editora Manole, 2003.

FELTZ, D. L., CHASE, M. A. The Measurement of Self-Efficacy and Confidence in Sport. In DUDA, J. L. **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**. Purdue University: Book Crafters, 1998.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005.

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

MATSUDO, V. K. R. Esporte, Lazer e Qualidade de Vida. In: MOREIRA, W.W., SIMÕES, R. (Org). **Fenômeno Esportivo no Início de um Novo Milênio**. Piracicaba: Editora Unimep, 2000.

MCAULEY, E., MIHALKO, S. L. Measuring Exercise-Related Self-Efficacy. In: DUDA, J. L. **Advances in Sport and Exercise Psychology**. Measurement. Purdue University: Book Crafters, 1998. Cap. 7, p. 371-390.

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

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte: manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.