

# Manual de Psicologia do Desporto



© 1996, S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

**Título:**  
Manual de Psicologia do Desporto.

**Autor(es):**  
José Fernando A. Cruz (Editor) e outros.

**Colecção:**  
Manuais de Psicologia.

**Coordenação editorial:**  
Bárbara Melo (SHO).

**Capa:**  
José Pedro Costa (SHO).

**Arranjo gráfico e composição:**  
João Sousa (SHO).

**Primeira edição:**  
1996 (Junho)

**ISBN:**  
972-96044-3-6

**Depósito legal:**  
N.º 100851/96

**Impressão e acabamentos:**  
LUSOGRAFE - BRAGA  
Rua Abade da Loureira, 37  
2.000 Exemplares

Reservados todos os direitos para a língua portuguesa, de acordo com a legislação em vigor, por

**S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda,**  
**Rua Dr Francisco Duarte, nº 83, 1º**  
**(Sala 3), 4700 Braga, Portugal (Telef.:**  
**053-610146; Fax: 053-610039).**

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida, sob qualquer forma ou por qualquer meio electrónico, mecânico, de fotocópia, de gravação informática ou similares, sem autorização prévia, por escrito, da S.H.O..

Impresso em Portugal - Printed in Portugal.

Prefácio

Agradecimentos

## Í N D I C E

### I INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DO DESPORTO

- 1 *P. 17*  
Psicologia do desporto e da  
actividade física: Natureza,  
história e desenvolvimento  
*José F. Cruz*
- 2 *P. 43*  
Psicologia do desporto:  
Passado, presente e futuro  
*José V. Raposo*
- 3 *P. 67*  
A psicologia do desporto  
como ciência e como prática  
*António P. Brito*
- 4 *P. 77*  
Desporto psicológico: Dos  
limites à transcendência do  
corpo  
*Óscar F. Gonçalves*
- 5 *P. 91*  
Efeitos e benefícios  
psicológicos do exercício e  
da actividade física  
*José F. Cruz, Paulo P.  
Machado e  
Maria P. Mota*
- 6 *P. 117*  
Consequências psicológicas  
do desporto escolar: Uma  
óptica exterior à psicologia  
*Francisco Sobral*
- 7 *P. 129*  
A intervenção do psicólogo  
no desporto: Crenças e  
expectativas, problemas  
éticos e desafios futuros  
*José F. Cruz, A. Rui Gomes,  
Miguel F. Viana e Pedro  
Almeida*

### II FACTORES PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO RENDIMENTO DESPORTIVO

- 8 *P. 147*  
Características, competências  
e processos psicológicos  
associados ao sucesso e ao  
alto rendimento desportivo  
*José F. Cruz*
- 9 *P. 173*  
Stress e ansiedade na  
competição desportiva:  
Natureza, efeitos e avaliação  
*José F. Cruz*
- 10 *P. 215*  
A relação entre ansiedade e  
rendimento no desporto:  
Teorias e hipóteses  
explicativas  
*José F. Cruz*
- 11 *P. 265*  
Auto-confiança e rendimento  
na competição desportiva  
*José F. Cruz e Miguel F. Viana*
- 12 *P. 287*  
Atenção e concentração na  
competição desportiva  
*Miguel F. Viana e José F. Cruz*
- 13 *P. 305*  
Motivação para a prática e  
competição desportiva  
*José F. Cruz*
- 14 *P. 333*  
As atribuições causais em  
contextos desportivos  
*António M. Fonseca*

- 15 *P. 361*  
Processamento da informação e tomada de decisão no desporto  
*José Alves e Duarte Araújo*
- 16 *P. 389*  
Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador  
*José F. Cruz e A. Rui Gomes*
- 17 *P. 411*  
A relação treinador-atleta  
*Sidónio Serpa*
- 18 *P. 425*  
Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas  
*José F. Cruz e João M. Antunes*
- 19 *P. 447*  
Os comportamentos agressivos no desporto  
*Sidónio Serpa*
- 20 *P. 453*  
Respostas psicológicas à sobrecarga de treino  
*Miguel F. Viana*
- 21 *P. 467*  
Factores psicológicos associados às lesões desportivas  
*José F. Cruz e Maria A. Dias*
- 22 *P. 481*  
Síndrome do "jet lag" e rendimento desportivo: Uma abordagem psicofisiológica  
*Carlos F. Silva e Jorge M. Silvério*
- 23 *P. 503*  
O esgotamento ("burnout") no desporto  
*Jorge M. Silvério*
- 24 *P. 521*  
Rituais e superstição no desporto  
*António P. Brito*

### III PREPARAÇÃO MENTAL E PSICOLÓGICA PARA A COMPETIÇÃO DESPORTIVA

- 25 *P. 533*  
O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição  
*José F. Cruz e Miguel F. Viana*
- 26 *P. 567*  
Técnicas e estratégias de controle do stress e da ansiedade na competição desportiva  
*José F. Cruz*
- 27 *P. 601*  
O treino de formulação de objectivos como estratégia motivacional  
*José F. Cruz*
- 28 *P. 627*  
Treino de imaginação e visualização mental  
*José F. Cruz e Miguel F. Viana*
- 29 *P. 649*  
Treino de competências atencionais no atleta  
*Miguel F. Viana*
- 30 *P. 663*  
Agresividad y rendimiento deportivo: Líneas de intervención  
*Jose M. Buceta e Ana M. Bueno*
- 31 *P. 673*  
Psicología del deporte aplicada: Areas de intervencion en relacion com el entrenador  
*Jose M. Buceta*
- 32 *P. 679*  
Dôr e recuperação psicológica no desporto e na actividade física  
*José Luís P. Ribeiro*

# AUTO-CONFIANÇA E RENDIMENTO NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

**José Fernando A. Cruz**

*Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho*

&

**Miguel Faro Viana**

*Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa*

## INTRODUÇÃO

Alexandre Dumas afirmava que “uma pessoa que duvida de si própria é como um homem que se alista no exército do inimigo e aponta as armas contra si próprio. Ele transforma o seu fracasso numa certeza, ao ser ele próprio a primeira pessoa a convencer-se desse fracasso”. Por isso, é cair na mais pura das trivialidades, iniciar um capítulo sobre auto-confiança, afirmando que se trata de um atributo fundamental para a prática e para a competição desportiva. Qualquer treinador ou atleta sabe reconhecer a importância da auto-confiança como condição necessária para se competir com êxito e sucesso. O problema está em saber como propiciar aos atletas, condições para que possam ganhar, desenvolver a sua auto-confiança e voltar a ganhar, sem se deixarem enredar pelo ciclo recíproco de sinal inverso: perder, diminuir a auto-confiança e voltar a perder.

O papel e a importância da auto-confiança no rendimento dos atletas é constantemente referido por todos aqueles que, directa ou indirectamente, estão ligados à actividade e à competição desportiva. Um bom nível de confiança nas capacidades próprias parece ser de facto uma característica dos atletas bem sucedidos. Em geral, admite-se que falta de confiança em si próprio ou baixas expectativas para a obtenção de determinada marca ou resultado prejudicam e afectam o rendimento de um atleta. No entanto, só recentemente os

investigadores e psicólogos desportivos começaram a analisar melhor o papel e impacto do nível de auto-confiança (A-C) no rendimento do atleta.

## AUTO-CONFIANÇA, EXPECTATIVAS DE AUTO-EFICÁCIA E RENDIMENTO

Martens (1987) conceptualizou a auto-confiança no desporto no contexto de um “continuum” que varia entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais) e a confiança excessiva (demasiada auto-confiança). Na opinião deste autor, o nível óptimo de auto-confiança encontra-se entre estes dois extremos: o rendimento é prejudicado por níveis extremamente elevados ou extremamente baixos de auto-confiança (“nem oito, nem oitenta”). Para este autor, a auto-confiança em contextos desportivos é influenciada por variáveis relacionadas com: a) o nível de competência ou capacidade (ex.: um atleta pode ser extremamente auto-confiante nas suas capacidades defensivas, mas pode duvidar mais da sua competência ao nível ofensivo); b) a situação (ex: a auto-confiança na execução de uma grande penalidade no futebol pode variar em função da capacidade do guarda-redes adversário, do momento do jogo, do resultado do momento, da importância do resultado da execução, etc.); e c) factores pessoais (ex.: lesões, indisposições, problemas pessoais, fadiga ou sobrecarga de treino e pressões, dificuldades ou problemas interpessoais).

No entanto, uma grande parte do interesse que se tem gerado em torno da análise da influência da A-C na “performance” foi motivada pela teoria da auto-eficácia (A-E) formulada por Bandura (1977, 1982, 1986, 1990). Para este autor, a auto-eficácia refere-se aos “julgamentos que as pessoas fazem das suas capacidades para organizarem e executarem os planos de acção exigidos para atingir determinados tipos de rendimento” (Bandura, 1986, p. 391). Ou seja, a A-E consiste no “grau de convicção que uma pessoa tem de que pode executar com sucesso determinado tipo de comportamento, necessário para produzir um determinado resultado”. Por outras palavras, a A-E tem a ver com as crenças pessoais acerca das capacidades para realizar uma determinada tarefa. Para além de actuar como um indicador da acção futura, a auto-avaliação que cada um faz acerca das suas capacidades, funciona como um determinante do modo como as pessoas agem e se comportam, dos seus padrões de pensamento e das reacções emocionais que experienciam em situações de realização, como é o desporto, por exemplo.

Para Bandura, a avaliação exacta das próprias capacidades tem um importante valor na medida em que as expectativas de eficácia pessoal não só influenciam a quantidade de esforço a dispender, mas também o grau de persistência, em face de obstáculos ou experiências desagradáveis, na realização das tarefas com que os indivíduos se confrontam. Por outras palavras, um atleta com elevadas expectativas de auto-eficácia dispenderá mais esforço e evidenciará maior persistência face a uma situação de desvantagem ou a um obstáculo imprevisto, que um atleta com baixo nível de A-E. Este aspecto, aliás, é mais evidente ainda em atletas de alta competição, com um alto nível de capacidades físicas. O facto de se acreditar nas capacidades e competências próprias tem sem dúvida uma influência e um impacto significativo no rendimento (Bandura, 1990).

Bandura (1977, 1986, 1993) salienta ainda a importância de distinguir dois conceitos distintos: as **expectativas de eficácia pessoal** e as **expectativas de resultado**. Enquanto estas últimas se referem à crença pessoal de que um determinado comportamento levará ou originará determinados resultados (Ex.: “Se eu marcar um “penalty”, serei considerado e

reconhecido pelos outros, como um jogador capaz), as expectativas de eficácia pessoal referem-se ao grau de certeza e convicção pessoal de que é capaz de realizar com sucesso os comportamentos exigidos para produzirem um determinado resultado (Ex.: “Eu tenho 80% de certeza de que sou capaz de marcar 5 “penalties” em 5 tentativas). Como refere recentemente Schunk (1995), trata-se de dois conceitos distintos que muitas vezes são confundidos na literatura. Embora muitas vezes as expectativas de resultado e as expectativas de eficácia pessoal estejam relacionadas (porque os resultados esperados dependem em grande medida das auto-avaliações de eficácia pessoal), “não existe no entanto uma relação automática entre ambas” (p. 113). Um atleta pode esperar um resultado positivo se fizer um bom jogo ou uma boa prova, mas pode duvidar das suas capacidades para atingir um elevado nível de rendimento. Daí que Schunk (1995) refira que uma elevada expectativa de auto-eficácia pessoal não produzirá ou resultará num rendimento bem sucedido, se o indivíduo não possuir conhecimentos, competências ou aptidões básicas para as tarefas a executar.

De acordo com Bandura (1977, 1986) e como já foi referido, a auto-eficácia é específica da situação e varia com os comportamentos a estudar ou analisar. Conforme salientam Cervone e Scott (1995, p. 360) “por definição a auto-eficácia percebida refere-se a percepções de capacidades para determinados rendimentos numa determinada situação, actividade ou domínio”, reconhecendo-se assim que essas percepções podem variar substancialmente de situação para situação e de tarefa para tarefa.

Nesse sentido, Bandura (1977, 1986) propôs uma estratégia micro-analítica de avaliação para **medir a auto-eficácia**, sugerindo a avaliação de três dimensões distintas: **o nível, a força e a generalização da auto-eficácia**. O nível de auto-eficácia refere-se à concretização ou não de rendimentos esperados pelo indivíduo ou ao número de tarefas que ele pode realizar, tendo em vista a concretização de um determinado objectivo. Por outras palavras, o nível de auto-eficácia é o nível absoluto ou o tipo de rendimento que um indivíduo julga que pode atingir. Por exemplo, a indicação de que se pode ou consegue correr os 100 metros em 15, 13 ou 11 segundos, evidencia sucessivos níveis de percepção de auto-eficácia.

Por sua vez, a força da auto-eficácia tem a ver com o grau de certeza ou convicção dos indivíduos, de que conseguirão e serão capazes de realizar com sucesso ou de concretizar tarefas e/ou ou níveis de rendimento, com diferentes e crescentes índices de dificuldade. Ou seja, a força da auto-eficácia refere-se à confiança subjectiva do indivíduo em ser capaz de atingir determinados níveis de rendimento. Por exemplo, a certeza absoluta (100%) de que se é capaz de correr os 100 m em 15 segundos, mas ter só 50% de certeza de correr essa prova em 13 segundos, ou ter apenas 10% de certeza relativamente à capacidade para correr os 100 m em 11 segundos. Geralmente, a força das expectativas de eficácia pessoal é medida em escalas intervalares de 0 (= Nenhuma certeza) a 100 (= Certeza absoluta) pontos, com intervalos de 10 pontos, para cada um dos níveis de dificuldade. Os intervalos dessas escalas representam a percentagem de confiança do indivíduo, relativamente à sua certeza e convicção de que é capaz de atingir ou concretizar com sucesso cada um dos diferentes níveis. O “score” ou avaliação global da força da auto-eficácia é determinado pela soma das auto-avaliações de confiança na capacidade pessoal para atingir os diferentes níveis, a dividir pelo número total de níveis (ou items).

Relativamente à generalização das expectativas de auto-eficácia ela refere-se ao número de domínios, especialidades ou contextos onde cada indivíduo se considera eficaz. A título ilustrativo, um indivíduo pode possuir elevadas expectativas de auto-eficácia para

fazer "jogging" ou desportos "radicais", mas pode-se sentir menos confiante e desconfortável para participar em desportos competitivos. Do mesmo modo, um atleta pode ter elevadas expectativas de eficácia pessoal para correr ou nadar em provas "curtas" de 100 ou 200 metros, mas pode auto-avaliar-se como incompetente para provas de "fundo ou meio-fundo" (ex: 1.500 m, 5.000 m, triatlo, maratona, etc.). A importância da distinção entre estas três dimensões da auto-eficácia é facilmente visível se imaginarmos, por exemplo, as respostas de um campeão do mundo dos 100 m de natação ou atletismo a um questionário solicitando a sua auto-avaliação de expectativas de eficácia pessoal em diferentes níveis (ex: 100 m, 400 m, 1500 m, etc.) ou domínios (ex: nadar os 100 m livres em "x" segundos, correr 400 m em "y" segundos ou saltar "x" metros em comprimento).

Por isso, Bandura (1977, 1986) sugere normas e princípios muito rigorosos para a metodologia de avaliação e medida da auto-eficácia nos mais variados contextos, que só muito raramente têm sido seguidos na investigação em contextos desportivos (ver Bandura, 1990; Feltz, 1992; McAuley, 1992). Perguntar simplesmente a um atleta de natação "até que ponto estás confiante em conseguir um bom resultado na prova de 100 metros livres que vais realizar?" é insuficiente e inadequado, uma vez que esta questão não tem em conta, nem considera, várias e importantes componentes ou dados relevantes para avaliar as expectativas de eficácia pessoal nessa prova (ex: obstáculos ou dificuldades a um bom rendimento, como é o caso de lesão ou problemas em treinar na semana anterior, problemas de relacionamento com o treinador ou falta de objectivos competitivos importantes a curto ou médio prazo).

É nesse sentido que Bandura (1977) propõe um método micro-analítico para avaliar as relações entre as percepções de auto-eficácia e os níveis absolutos de rendimento, ao nível das tarefas individuais. Para cada um de uma série de itens ou tarefas (ex: uma série de tarefas motoras de dificuldade crescente) procede-se à análise da congruência entre os julgamentos (auto-avaliações do sujeito) de até que ponto o indivíduo se julga capaz de atingir ou realizar e até que ponto ele concretiza ou faz realmente. Procede-se então ao cálculo do chamado "índice de congruência micro-analítica" que consiste na percentagem de tarefas onde existe congruência entre percepção de eficácia e acção (Cervone & Scott, 1995).

Paralelamente, Bandura (1986, 1990, 1995) salienta a importância da **eficácia colectiva**, que reflecte as expectativas de sucesso colectivo de um grupo: "uma coisa é construir um sentido de eficácia nos atletas. Outra coisa é promover e gerar um sentido de eficácia colectiva e mantê-lo em face de derrotas e fracassos" (Bandura, 1990, p. 155). Neste sentido, a percepção de eficácia colectiva, em desportos de equipa, influencia também a quantidade de esforço conjunto que os atletas põem em prática, a sua capacidades para permanecerem coesos, perseverantes e "lutarem" como uma equipa, assim como a sua capacidade para recuperarem de situações de desvantagem ou fracasso.

Bandura (1990, no prelo) sugere duas opções distintas para a avaliação da eficácia colectiva: o conjunto, média ou soma dos julgamentos individuais da eficácia percebida por cada atleta da equipa (relevante em rendimentos de equipa que dependem largamente da soma das contribuições de cada atleta, como é o caso da ginástica); e o conjunto ou média dos julgamentos e percepções dos atletas, relativamente à eficácia da equipa como um todo e como um grupo (especialmente relevante em desportos que exigem um elevado esforço interdependente, entre os elementos da equipa, como é o caso do futebol, voleibol ou andebol).

Feltz (1992) salientou também a necessidade de estudar mais detalhadamente as crenças de eficácia em desportos colectivos. Nesse sentido, refere a importância do grau de interdependência das tarefas desportivas e levanta questões importantes. Por exemplo, será que as percepções de eficácia colectiva são mais importantes em desportos que exigem uma elevada interdependência (ex.: futebol, andebol, basquetebol), comparativamente a desportos que não envolvem qualquer interdependência entre os atletas (ex.: natação)?

O nível de confiança que uma equipa tem num jogador decisivo e importante (ex.: um guarda-redes ou um avançado no futebol) ou no treinador principal, influenciam o rendimento dessa equipa?

O que parece ser evidente, neste domínio, é que as expectativas de eficácia pessoal do treinador ou do líder da equipa (ex: capitão, melhor jogador ou atleta) influenciam de forma decisiva os níveis de auto-eficácia e rendimento de cada um dos elementos da equipa.

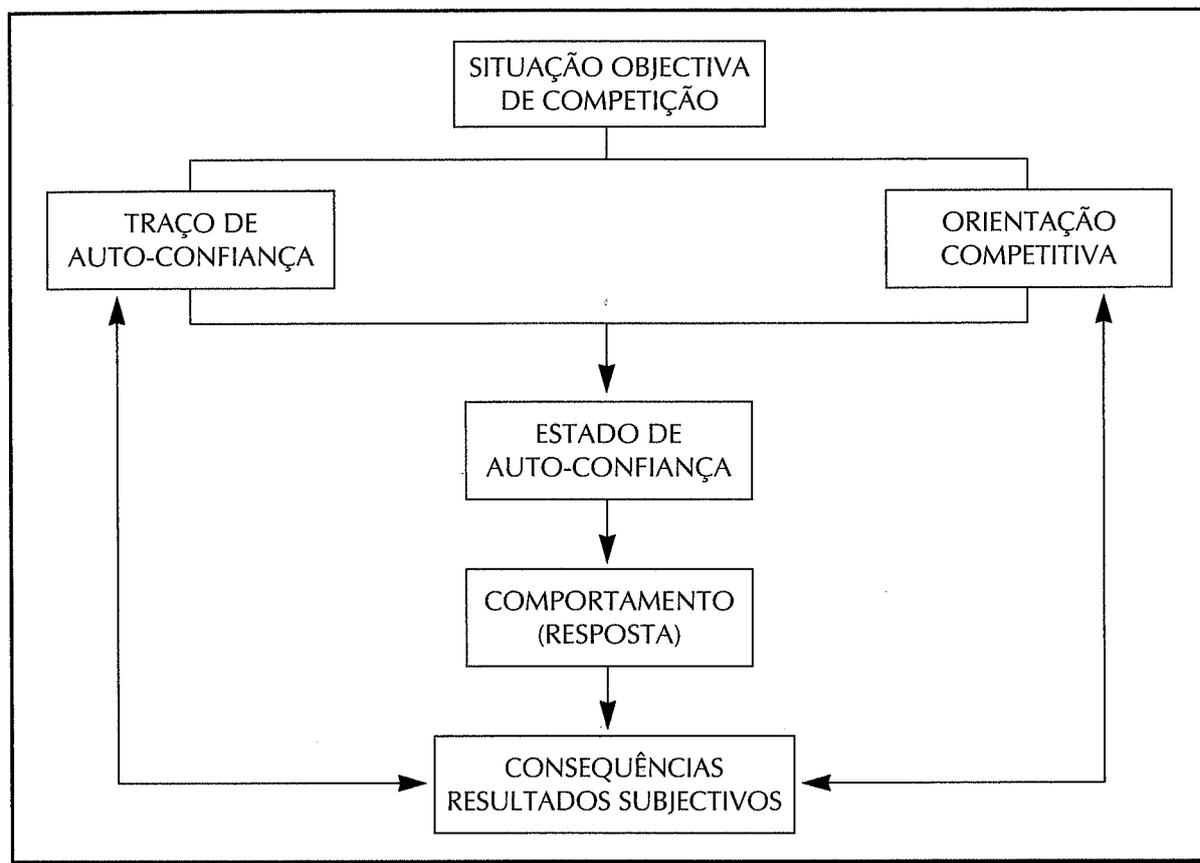
### **Auto-confiança, competência pessoal e objectivos competitivos**

Há cerca de uma década, Vealey (1986) sugeriu um modelo explicativo da auto-confiança no domínio da competição desportiva, definindo auto-confiança como a convicção que os indivíduos têm das suas capacidades para serem bem sucedidos no desporto. Existe contudo uma variável que esta simples definição não operacionaliza. Segundo Maehr e Nicholls (1980), o “ser bem sucedido” ou “obter bons resultados” pode ter significados diferentes para o mesmo atleta em diferentes momentos da sua carreira desportiva, ou para diferentes atletas na mesma ocasião.

Assim, a compreensão dos níveis de auto-confiança de um desportista passa também pelo conhecimento das metas e objectivos que pretende alcançar através da competição desportiva. Ou seja, qual a sua orientação competitiva, qual a tendência para prosseguir ou realizar determinado tipo de objectivos na competição ou qual o significado pessoal atribuído ao sucesso desportivo? Os objectivos desportivos são numerosos, mas podem apontar-se duas grandes categorias: a) objectivos centrados na vitória e no resultado; e b) objectivos voltados para a realização e rendimento desportivo. Ainda que ambas as categorias não sejam exclusivas, integrando as metas de qualquer atleta, as sucessivas experiências competitivas influenciam a predominância de uma sobre a outra, orientando-o para a obtenção de determinado resultado ou para o aperfeiçoamento das capacidades.

O modelo de Vealey (ver Figura 1) diferencia o grau de certeza que determinado tipo de atleta possui habitualmente e em geral acerca das suas capacidades para ser bem sucedido na generalidade das competições desportivas (Traço de Auto-Confiança) e a sua convicção manifestada num momento particular de uma determinada situação competitiva (Estado de Auto-Confiança). As diferenças individuais em termos de Auto-Confiança e Objectivos Competitivos, predispõem os atletas para responderem à situação de competição com determinados níveis de estados de auto-confiança que, por sua vez, influenciam de forma decisiva os comportamentos e respostas competitivas dos atletas.

Tal como é ilustrado na Figura 1, o processo através do qual o sujeito integrará as suas experiências competitivas (Consequências) (por exemplo, através de atribuições causais acerca do seu comportamento e dos outros, de percepções de sucesso e insucesso, níveis de satisfação e realização pessoal, etc), actualizará por sua vez os traços de auto-confiança traço e de orientação competitiva.



**Figura 1 – Modelo conceitual de auto-confiança**  
(Adaptado de Vealey, 1986)

Este autor sugere que independentemente do resultado, se o indivíduo vivenciar a situação de competição com sentimentos de competência, valor, orgulho e satisfação, a sua auto-confiança sairá sempre reforçada. Se por outro lado, dominarem os sentimentos de fracasso, desajustamento, vergonha e insatisfação, o indivíduo tenderá a aumentar as dúvidas e incertezas quanto às suas próprias capacidades competitivas e a modificar os seus objectivos de participação. É este o perigo para que Martens (1982) alerta, ao afirmar, que o desporto juvenil de competição, tal como está hoje em dia socialmente valorizado, leva os jovens a equacionarem rigidamente a sua auto-estima e auto-confiança em função, única e exclusivamente, da vitória e da derrota.

Neste sentido, outros comentários se impõem para uma melhor compreensão do problema da auto-confiança. Constitui um erro frequente, comentar que possuir auto-confiança é acreditar que se ganhará ou que se quer ganhar. A verdadeira auto-confiança, é aquela que se baseia em expectativas realistas acerca do êxito relativo que se pode alcançar ou naquilo que se acredita que se conseguirá realizar.

A auto-confiança do atleta não é ter a convicção de que poderá ganhar sempre ou que nunca errará, mas a convicção de que poderá corrigir os erros cometidos desde que trabalhe com esforço e empenho para aperfeiçoar o conjunto das suas capacidades. É, no final de contas, a convicção nas capacidades de aprendizagem e aperfeiçoamento das competências técnicas, físicas e psicológicas. Não é uma questão de vontade ou de poder, é uma questão de, literalmente, "ter sido bem sucedido um milhar de vezes". É algo que é

indissociável de todo o processo de ensino-aprendizagem-realização, cada um alimentando-se mutuamente.

As manifestações mais frequentes de falta de confiança, são evidenciadas pelas expectativas negativas do sujeito e pela “dúvida”, que originam ansiedade, perda das capacidades de atenção e concentração, assim como, incerteza dos motivos de participação. O caso extremo é o daquele atleta que se desvaloriza de tal maneira, que acaba por convencer-se que qualquer que seja o esforço que manifeste, obterá sempre resultados desastrosos. O desfecho mais provável é o abandono da modalidade. No outro extremo, situa-se o atleta, que transborda de confiança, tendo enormes dificuldades em distinguir a realidade da fantasia, as suas capacidades e limites, o que gostaria de ser e o que pode ser.

### **Auto-confiança, auto-eficácia e “barreiras psicológicas”**

Na opinião de Gill (1986) as expectativas de auto-eficácia são uma forma de auto-confiança específica a determinada situação, momento ou contexto, que pode variar muito em função de diversos factores. Neste sentido, a auto-confiança seria assim uma característica da personalidade mais global e estável. No entanto, mais recentemente, Bandura (1990) veio desfazer as dúvidas relativamente às diferenças entre auto-eficácia e o termo auto-confiança, mais usual e comum na linguagem desportiva. Enquanto a auto-confiança se refere ao grau de uma firmeza e convicção numa determinada crença, mas sem especificar a sua direcção (ex: “tenho a certeza absoluta e estou absolutamente convencido de que vou falhar a minha tentativa de marcar uma grande penalidade no futebol”), “a auto-eficácia refere-se à crença de que somos capazes de executar ou atingir determinados níveis de rendimento. Uma avaliação da auto-eficácia inclui, portanto, não só uma afirmação do nível de capacidade, mas também a certeza e convicção nessa crença” (p. 154). Por isso, tal como assinala este autor (Bandura, 1990), a eficácia percebida é um estado ou propriedade dinâmica, que flutua e varia de momento para momento, e não um traço estável da personalidade.

Valerá a pena referir aqui o impacto de algumas crenças supersticiosas, partilhadas aliás por muitos atletas de alto nível. Se por vezes, tomando a forma de rituais ou rotinas pré-competitivas, a superstição pode contribuir para melhorar a confiança de um atleta, pode funcionar como estratégia para lidar com a ansiedade ou como forma de preparação mental, algumas vezes as crenças supersticiosas podem tornar-se perigosas e nefastas para o rendimento dos atletas. Estes são particularmente sensíveis à superstição, porque por vezes alguns acontecimentos ou factores externos que não podem controlar (uma queda, uma lesão inesperada, etc), os podem levar a perder uma competição, por muito bem preparados que estejam. Mas o grande risco das superstições é tornarem-se um problema para o atleta e substituírem a crença nas próprias capacidades: só porque não cumpriu determinado ritual que fazia sempre antes de qualquer prova, ou porque vai competir num tipo de prova ou num local que só lhe traz azares, ou ainda porque vai competir directamente com atleta “X” que lhe tem ganho sempre que correm juntos. Se um atleta não acredita que vai ter sucesso, é meio caminho andado para ter ou obter um rendimento abaixo das suas possibilidades. A crença supersticiosa torna-se assim uma forma de “barreira” ou obstáculo para a “performance” máxima.

Alguns aspectos devem ser salientados quando analisamos a relação entre as expectativas de eficácia pessoal e o rendimento. Em primeiro lugar a A-E pode variar de situação

para situação: um atleta de alto nível pode sentir-se confiante e optimista em determinado tipo de provas, mas pode ter falta de confiança e sentir-se pessimista quando compete num outro tipo de provas. Recordemos por exemplo as afirmações de um atleta português ex-recordista europeu: *“tenho um enguiço desgraçado para o Cross, é uma verdade... ”*.

Em segundo lugar, as expectativas de A-E dependem da experiência prévia que o atleta possui: o seu nível de A-E é bastante maior quando ele tem experiências anteriores de sucesso em confrontos com determinados atletas (ainda que de valor superior), do que quando nunca, ou raramente, experienciou resultados positivos em tal confronto. Situação idêntica acontece, por exemplo, quando a sua melhor marca pessoal é superior à dos restantes concorrentes.

Finalmente, um outro factor a ter em conta na formulação das expectativas de auto-eficácia é a dificuldade percebida da prova ou de ultrapassar determinada marca. Daí a formulação daquilo que vulgarmente se designa de *“barreiras psicológicas ao rendimento”* que impedem frequentemente alguns dos mais talentosos atletas de desenvolverem e colocarem em prática o seu potencial máximo: alguns atletas desenvolvem uma *“barreira mental”* e não conseguem ultrapassar determinada marca ou classificação. Tais barreiras são bastante frequentes no atletismo e na natação, por exemplo, onde alguns *“records”* se mantêm inatingíveis durante longos períodos de tempo e uma vez batidos por um atleta, são seguidamente melhorados, com relativa facilidade, pelo mesmo ou por outros atletas.

A este propósito não deixam de ser curiosas as afirmações de Gerard Nijboer da Holanda e de John Graham da Escócia, antes e depois de uma maratona de Roterdão, onde o português Carlos Lopes *“bateu”* o *“record”* da maratona. Enquanto que o antigo campeão europeu (G. Nijboer) afirmava, antes da prova, que *“um duelo com Lopes não estava ao seu alcance”*, Graham, o 2º classificado, afirmaria depois da prova: *“Deus queira que o Lopes se retire mesmo no fim do ano. Com ele não consigo ganhar nada... ”*.

Bandura (1990) salientou, a este propósito, que estas *“barreiras psicológicas auto-impostas”* podem impedir até o atleta mais dotado de realizar e pôr em prática o seu potencial máximo na competição desportiva: *“independentemente da actividade desportiva, imediatamente após ser quebrada uma barreira, ela é rapidamente ultrapassada por outros. Portanto, uma vez que se demonstre que rendimentos extraordinários são possíveis, eles tornam-se um lugar comum”* (p. 154). A título ilustrativo, os sucessivos *“records”* mundiais do salto à vara, batidos por Sergei Bubka, são um bom exemplo do que afirmamos.

A necessidade de intervenção psicológica para quebrar tais *“barreiras”* tendo em vista a optimização da *“performance”*, tem levado alguns psicólogos desportivos a tentarem modificar as cognições (pensamentos) relativos a tais barreiras, recorrendo a técnicas de decepção (ver Mahoney, 1979).

Por falar em pensamentos, muitos estudos têm vindo comprovar que os pensamentos que um indivíduo tem estão directamente relacionados com as suas reacções fisiológicas, as suas expectativas e os seus comportamentos. Mais especificamente, é particularmente importante saber até que ponto é que os indivíduos se condicionam a si próprios para acreditarem que aquilo que pensam, representa ou constitui de facto a realidade. Extrapolando esta ideia para contextos desportivos não é necessariamente a imagem de estar a ser avaliado negativamente por milhões de espectadores nos Jogos Olímpicos, por exemplo, que pode influenciar as capacidades de um atleta de elite e levá-lo a falhar estrondosamente numa prova, mas sim o facto de ele acreditar no realismo de tal imagem.

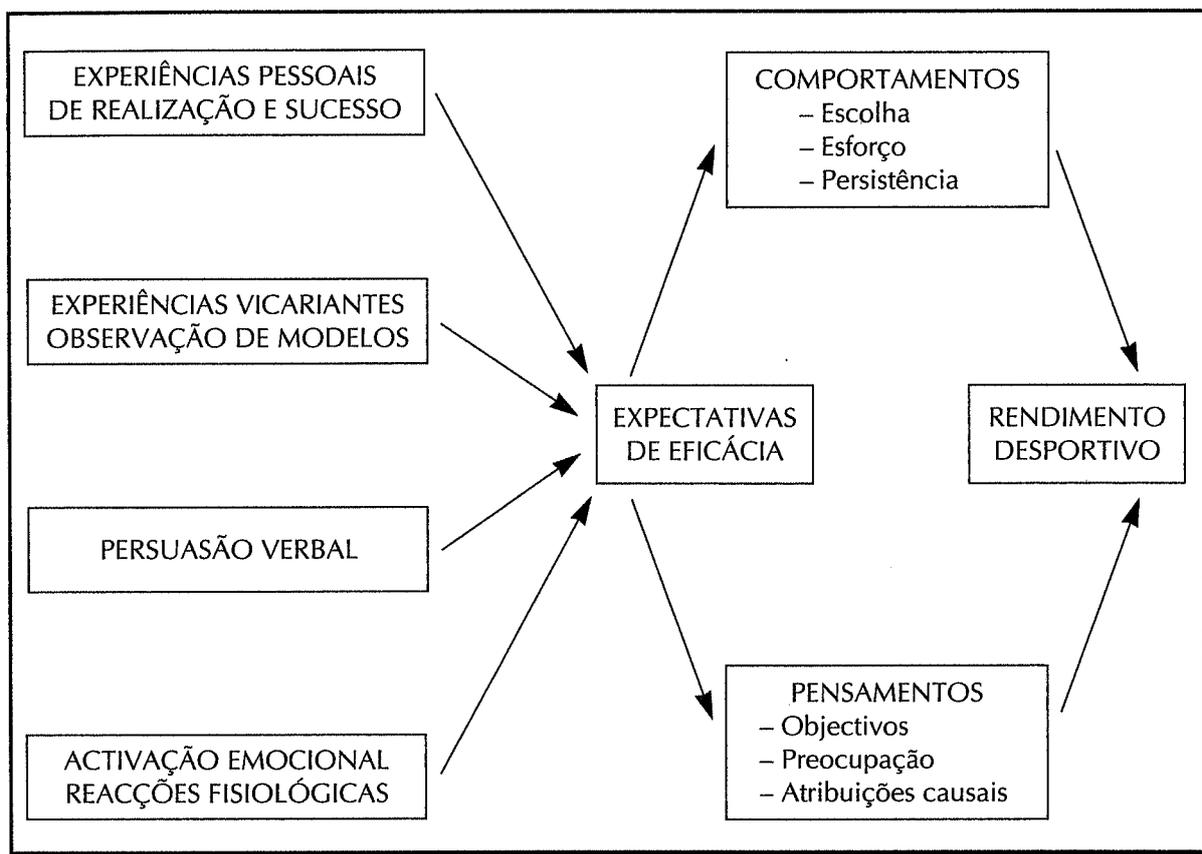
De resto, todos os atletas se envolvem, de vez em quando, em pensamentos, imaginações ou monólogos internos de carácter negativo e que têm conotações também negativas nas expectativas de rendimento que formulam. Sugestivas sem dúvida, a este propósito parecem-nos ser as afirmações do atleta português Fernando Mamede, comentando a sua baixa de resultados em grandes competições: *“Todos os atletas pensam nisso... Talvez falhe porque penso demasiado. E exijo de mim mais e mais e preocupo-me com as pessoas... Talvez seja por isso que falhe mais vezes...”*.

O uso da decepção (ver Feltz, 1982) é uma técnica de mudança da eficácia percebida utilizada frequentemente, por exemplo, com atletas olímpicos de certos países, com o objectivo de ganharem a confiança necessária para ultrapassarem limites previamente estabelecidos por eles próprios: filmes destes atletas, dando o seu rendimento máximo, são preparados e modificados para os mostrarem a obter uma *“performance”* ainda melhor. Os atletas são confrontados com filmes onde se observam a si próprios em provas, a obterem melhores marcas do que as que tinham conseguido até essa altura, com o objectivo de modificar crenças e pensamentos relativos à sua *“performance”* e ao seus limites. Tal como sugere Rejeski (1982), raramente se dá grande importância ao estado psicológico pré-competitivo embora, muitas vezes, a percepção que o atleta tem das exigências da competição, o grau de dificuldade da prova que vai efectuar ou o nível de dificuldade que representam os opositores que vai enfrentar, sejam capazes só por si de despoletar e originar estados afectivos e cognições que influenciam a qualidade da estratégia e da *“performance”*.

Por outro lado, o julgamento que as pessoas fazem das suas capacidades influencia os seus padrões de pensamento e as suas reacções emocionais. Os que se julgam incapazes de enfrentar com sucesso determinado adversário, sobrevalorizam as suas deficiências pessoais e imaginam possíveis dificuldades mais inultrapassáveis do que aquilo que realmente são. É evidente que tais auto-dúvidas criam *“stress”*, medo de falhar e impedem a execução do rendimento óptimo. Veja-se, por exemplo, o impacto gerado por todo o ambiente que envolve provas de atletismo preparadas unicamente para a obtenção de *“records”* mundiais. Bastará recordar os *“célebres”* 10.000 m. de Alvalade, há cerca de uma década atrás, com o objectivo de levar a um novo *“record”* mundial e a desistência de Fernando Mamede logo nas voltas iniciais, afirmando depois que *“tudo aquilo era psicológico”*. Por seu turno, aqueles que têm um elevado nível de auto-confiança e um forte sentido de eficácia pessoal dirigem toda a sua atenção e esforço para as exigências da situação competitiva e são estimulados a darem um maior esforço em face dos obstáculos.

### **Como se constituem e formulam as expectativas de auto-eficácia?**

Fundamentalmente, as expectativas de auto-eficácia adquirem-se a partir da informação que o indivíduo recolhe de experiências pessoais e/ou sociais. De acordo com Bandura (1982, 1986, 1990) são quatro as principais fontes de informação em que as pessoas se baseiam para formularem as suas expectativas de auto-eficácia: experiências pessoais de realização da *“performance”*, experiências vicariantes de observação do rendimento por modelos, persuasão verbal e estados fisiológicos (ver Figura 2).



**Figura 2 – Relações entre fontes de informação da eficácia pessoal, expectativas de auto-eficácia e rendimento.** (Adaptado de Feltz, 1984; 1988)

*a) Experiências pessoais de realização da “performance”*

As experiências pessoais anteriores constituem talvez a mais importante e influente fonte de informação relativamente à auto-eficácia. Enquanto que experiências de sucesso aumentam a avaliação da eficácia pessoal, insucessos ou falhanços sucessivos baixam o nível de A-E.

Após um elevado nível de auto-confiança se ter desenvolvido de uma série de boas marcas, uma má classificação ou uma má marca ocasional têm poucas probabilidades de afectar a eficácia e confiança percebida do atleta. Inclusivamente, o ultrapassar de uma má “performance” casual, através do esforço determinado e da persistência, pode fortalecer e consolidar a auto-confiança, pois fica-se (o atleta) com a sensação (e a experiência) de que se podem ultrapassar mesmo os obstáculos mais difíceis.

*b) Experiências vicariantes de observação da “performance” de outros atletas*

Observar atletas de valor idêntico a terem sucesso e a ultrapassarem com êxito as dificuldades e obstáculos, favorece e promove um aumento nas expectativas e na A-C dos atletas que se julgam com nível e capacidades idênticas. Alguns atletas que observam um atleta de valor idêntico ao seu, a ser chamado e a integrar equipas nacionais, provavel-

mente aumentarão o seu nível de A-C e o seu esforço, tendo em vista a demonstração do seu valor. De facto, muitas vezes a comparação social favorece e promove expectativas de auto-eficácia pessoal: os atletas convencem-se de que se os outros (com valor idêntico ao seu) conseguem, eles também o poderão conseguir.

Mas a situação inversa também ocorre nos casos de insucesso. Os atletas que se convencem da sua incapacidade frente a determinado oponente, têm maior probabilidade de se comportarem e actuarem de forma ineficaz ou pouco convincente, e acabam por ver o seu resultado ou marca como uma evidência clara de tal incapacidade.

### c) *Persuasão verbal*

Todos os treinadores utilizam a persuasão verbal para tentarem influenciar o comportamento dos seus atletas, que são levados a crer que possuem determinadas capacidades e que podem vencer e ultrapassar obstáculos ou adversários mais difíceis. No entanto, a influência persuasiva só poderá contribuir para a optimização da *"performance"* quando conduzida de forma realista. Convirá fazer referência aqui aos efeitos negativos de que se revestem, por vezes, algumas intervenções pontuais e esporádicas ou a métodos de treino que procuram tirar partido do bem conhecido *"efeito placebo"*, após os quais o atleta fica com a impressão de que o seu rendimento irá melhorar. De facto, o contraste entre as expectativas e a experiência que se tem pode gerar um efeito tipo *"boomerang"* e contrário ao esperado (Snyder et al, 1974). Um atleta que sabe e tem consciência de que foi submetido a um processo intencional e específico de ajuda, mas que continua a experienciar desconforto quando pretende dar o máximo de rendimento, pode ter prejuízos graves ao nível da sua motivação: os seus pensamentos e expectativas tornam-se contraditórios e opostos ao *"feedback"* fisiológico que recebe durante uma prova.

### d) *Estado fisiológico*

As situações de alta competição provocam frequentemente reacções internas e emocionais de intensidade variada. O *"stress"* e a ansiedade ou a activação fisiológica que normalmente se geram em tais situações, constituem também uma fonte de informação a partir da qual o atleta avalia as suas capacidades e vulnerabilidade. Sabendo-se, como se sabe, que um elevado nível de tensão pode prejudicar a *"performance"*, os atletas esperam obter um melhor rendimento quando não se sentem muito tensos ou nervosos: dor, fadiga e mau-estar antes de indicar a competição podem actuar como indicadores de incapacidade física.

A ansiedade pré-competitiva e competitiva constitui muitas vezes o principal problema de muitos atletas. Parece evidente que muitos deles são incapazes de atingirem um rendimento ao nível das suas potencialidades, simplesmente porque são incapazes de lidar com a ansiedade que muitas vezes precede e acompanha a competição. A ansiedade pode ter um nível tão aceitável que não tenha nenhuma, ou pouca, influência no rendimento, ou pode ser tão intensa que o atleta se sente incapaz sequer de entrar em prova ou de competir. Por certo que todos conhecem casos de atletas que chegam inclusivé a recusar-se alinhar e muitas vezes, quando o fazem, é preciso como que *"empurrá-los"* para o recinto desportivo.

As quebras súbitas de rendimento que por vezes acontecem a um atleta, são normalmente uma reacção típica de “*stress*”. Apesar da investigação que vem sendo há já alguns anos realizada com atletas de elite sugerir que a grande maioria destes atletas possui uma personalidade bem integrada e emocionalmente estável, o elevado grau de “*stress*” e pressão psicológica que habitualmente enfrentam, pode afectar as capacidades mesmo do atleta emocionalmente mais estável ou daquele que se encontra nos níveis mais elevados de desenvolvimento e maturidade psicológica. Manter o nível óptimo de ansiedade que a “*performance*” máxima normalmente exige, é especialmente difícil para os atletas sob a pressão das grandes competições internacionais, onde pequenas irritações ou pormenores e detalhes sem qualquer importância, se transformam facilmente em grandes e quase inultrapassáveis problemas.

Este aspecto reflecte-se bem não só em muitos atletas óptimos para “*consumo interno*”, mas “*vulgares*” nas grandes competições internacionais, como também nos atletas que são extraordinários nos treinos, mas falham rotundamente em situações competitivas. Parece ser assim evidente que a auto-confiança é uma condição necessária para otimizar o uso de todas as capacidades e recursos físicos e técnicos de um atleta e, em consequência, imprescindível para facilitar o rendimento máximo.

Os insucessos e/ou falhanços originam a desmoralização e minam as percepções de auto-eficácia, levando muitos atletas, mesmo de elite, para quebras de rendimento que, a maior parte das vezes, não são explicáveis pela ausência de competências, capacidades ou incentivos. Ainda que a alta competição seja uma questão de capacidades e trabalho árduo, ela é também, e talvez acima de tudo, uma questão de auto-segurança e auto-confiança.

Novamente parecem elucidativas as afirmações de Fernando Mamede, após a sua desistência na prova de 10.000 metros dos Jogos Olímpicos de Los Angeles: “*Foi o meu sistema nervoso que me traiu... Fiz a primeira parte da corrida bem, mas as baterias nervosas traíram-me. E toda a gente sabe que eu, de início, estava com medo dos dez mil dos Jogos....*”.

### **Como é que as expectativas ou crenças de auto-eficácia regulam o comportamento humano?**

Bandura (1990, 1993, no prelo) refere que é através de quatro processos principais que as crenças e expectativas de auto-eficácia regulam o funcionamento e a adaptação humana, em qualquer contexto, incluindo o desportivo: a) processos cognitivos; b) processos motivacionais; c) processos afectivos; e d) processos de selecção.

#### *Processos cognitivos*

As crenças ou expectativas acerca da eficácia pessoal afectam os nossos padrões de pensamento que, por sua vez, podem ajudar ou prejudicar o rendimento em contextos desportivos. Estes efeitos cognitivos podem tomar várias formas. Em primeiro lugar, como refere Bandura (1990) a auto-avaliação das capacidades pessoais influencia a formulação de objectivos pessoais (ex: quanto maior for a percepção de auto-eficácia de um atleta, mais exigentes e “elevados” serão os objectivos pessoais que se propõe atingir, maior será o seu envolvimento e motivação pessoal para os atingir e, conseqüentemente, maior será o seu rendimento e “*performance*” pessoal).

Em segundo lugar, as crenças acerca da eficácia pessoal influenciam os “cenários e filmes” que constroem e imaginam: um atleta com elevadas expectativas de auto-eficácia visualiza e imagina jogos ou provas em que é bem sucedido, enquanto um atleta que avalia e julga como ineficaz ou incompetente imagina ou pensa principalmente em situações de fracasso e insucesso, centrando-se apenas nos aspectos maus ou mais fracos do seu rendimento e prejudicando assim o seu rendimento desportivo. Como assinala Bandura (1990), uma elevada crença de auto-eficácia promove “construções”, imaginações e “cenários” de acções e rendimentos eficazes e bem sucedidos. Além disso, torna-se necessário ter e manter elevadas e fortes expectativas de eficácia pessoal para conseguir manter a atenção e concentração necessárias a exigências de “alta pressão”, como as que ocorrem frequentemente na competição desportiva.

Em terceiro lugar, alguns sistemas de crenças afectam o modo como a informação relevante e importante para a percepção de eficácia pessoal é processada e interpretada cognitivamente. É o caso das concepções pessoais acerca da capacidade/competência. Alguns atletas veem a capacidade ou competência pessoal como algo que se pode adquirir e que pode ser melhorado ou aumentado através de novos conhecimentos e situações práticas (ex: o atleta que encara os erros e fracassos como algo de natural num processo de aprendizagem; o atleta que aprende a partir dos erros que comete). Por outras palavras, o julgamento e avaliação das capacidades pessoais é feito mais em termos da capacidade, melhoria e desenvolvimento pessoal, do que em termos de comparação com o rendimento ou sucesso dos outros.

Pelo contrário, algumas pessoas (treinadores, atletas, etc.) consideram a capacidade e competência como algo de “fixo, estático ou inato”, que “não se pode aprender, nem desenvolver”. Neste caso, o nível de rendimento desportivo que é atingido é visto e encarado como um diagnóstico ou “sinal” das capacidades e limites pessoais do indivíduo. Para os atletas que partilham esta “visão” ou perspectiva, qualquer erro ou mau rendimento é considerado como um “sinal ou prova” das fracas capacidades ou aptidões que possuem para a competição desportiva. Neste sentido, as crenças e expectativas dos atletas acerca do modo e até que ponto podem controlar ou influenciar o meio e o ambiente desportivo, constituem também um sistema de crenças que influenciam o modo como a informação importante e relevante para a eficácia pessoal é processada cognitivamente.

Finalmente, os atletas também avaliam e percebem as suas capacidades pessoais e conseqüentemente a sua auto-eficácia, através da comparação social com o rendimento dos colegas. Por exemplo, um atleta que se vê “ultrapassado” ou cujos serviços são dispensados (ex.: suplente, “2ª escolha”, não seleccionado, etc.), mas que se julga e avalia com potencial, capacidade e competências idênticas aos seus colegas “escolhidos ou eleitos”, não só baixará as suas expectativas de auto-eficácia e os seus níveis de auto-confiança, como também perturbará a sua análise crítica da situação e a sua capacidade de pensamento crítico, para além de gerar descontentamento pessoal, com os outros (ex.: treinadores) e/ou com o clube/organização desportiva.

### *Processos motivacionais*

As crenças e expectativas de eficácia pessoal desempenham também um papel central na regulação e controle pessoal da motivação (Bandura, 1990), nomeadamente pela sua relação com as expectativas do resultado e com os objectivos formulados.

Os tipos de resultados que as pessoas antecipam dependem muito do grau com que acreditam que serão capazes de render em determinadas situações. Por exemplo, os atletas que se julgam altamente eficazes formularão expectativas de resultados positivos e favoráveis, enquanto os atletas. Em actividades, como o desporto, onde os resultados estão altamente dependentes do rendimento pessoal ou colectivo, as percepções de auto-eficácia contribuem de forma decisiva para os resultados esperados.

Além disso, para Bandura (1988, 1990, 1993), a capacidade que o indivíduo tem para se auto-influenciar a si próprio, através dos desafios que coloca e da reacção avaliativa aos seus rendimentos e realizações, constituem um mecanismo cognitivo fundamental de motivação. Como se refere num outro capítulo deste livro, está amplamente demonstrado que objectivos explícitos e desafiadores não só promovem, como ajudam a manter a motivação. No entanto, a simples adopção ou formulação de um objectivo, por parte de um atleta (ex: melhorar a percentagem de eficácia no remate), sem ter conhecimento ou "feedback" do rendimento pessoal, ou ter "feedback" do rendimento, mas não estabelecer qualquer objectivo, por si só não chega e não terá um grande impacto na motivação. Torna-se necessário que o atleta combine a formulação e estabelecimento de objectivos, com o "feedback" do seu rendimento e das suas realizações (Bandura, 1990).

As percepções de auto-eficácia contribuem para a motivação através de várias formas e modos. Como já foi referido, é com base nas suas crenças de eficácia pessoal que as pessoas escolhem os desafios que vão tentar realizar, decidem a quantidade de esforço que vão dispendir para fazer face a esse desafio e decidem durante quanto tempo vão manter-se e ser perseverantes em face de obstáculos e dificuldades. Por exemplo, em face de obstáculos e dificuldades num jogo de futebol ou andebol (ex: situação de desvantagem no marcador ou inferioridade numérica de jogadores), enquanto os atletas com maiores percepções de auto-eficácia dispendem um maior esforço e "lutam" mais para darem resposta ao desafio colocado por essas situações, os atletas que têm dúvidas acerca das suas capacidades desistem mais fácil e prematuramente, dispendem menos esforço, "baixam os braços" e optam por "soluções medíocres" para os problemas com que se confrontam.

Por outro lado, os atletas que estão seguros das suas capacidades, através dos rendimentos e realizações que conseguem, normalmente formulam novos objectivos, mais desafiadores, que funcionam como "motivadores" pessoais e adicionais para a melhoria dos seus rendimentos.

Como refere Bandura (1990) "as pessoas têm que ter um forte sentido e percepção de eficácia pessoal para manterem o esforço perseverante que é necessário para serem bem sucedidas". Embora as dúvidas acerca das capacidades pessoais possam ocorrer depois de alguns fracassos ou falhanços, "o importante não é o facto das dificuldades poderem gerar auto-dúvidas, que é uma reacção imediata natural, mas sim a rapidez com que se recupera a percepção de auto-eficácia em face das dificuldades e obstáculos" (p. 145). Por outras palavras, o mais importante é a capacidade de resistência e de manutenção das percepções de auto-eficácia ou a firme convicção do valor e das capacidades pessoais, mesmo em face de fracassos, insucessos ou dificuldades, que caracteriza os indivíduos de mais alto rendimento, em todos os contextos (inclusivé o desportivo). É em situações de elevada pressão (e de alta competição no desporto) que mais evidentes e visíveis se tornam as vulnerabilidades de um atleta, ao nível das suas percepções de eficácia pessoal (Cruz, 1994). Como salienta Bandura (1990) o desporto "está cheio" de "aspirantes" com imensas capacidades e talento, mas com uma frágil auto-confiança e baixas percepções de eficácia pessoal.

Em suma, se não forem irrealisticamente exageradas, as percepções pessoais de auto-eficácia, ajudam a promover e a manter o nível de motivação necessária para a obtenção de altos rendimentos e sucessos desportivos. É preferível e mais benéfico, para um atleta, fazer uma avaliação ou julgamento optimista das suas capacidades pessoais (desde que minimamente realista), do que fazer uma mera auto-avaliação verídica e exacta das suas capacidades. Se é verdade que um atleta que se auto-avalia de forma exacta e baseada naquilo que consegue fazer de forma rotineira, nunca ou raramente falha, também é verdade que esse atleta não procurará nem dispenderá esforços adicionais necessários para melhorar e ultrapassar os seus rendimentos “rotineiros” e “ordinários” do dia a dia.

### *Processos afectivos*

As crenças das pessoas nas suas capacidades também afectam a quantidade de “stress” e pressão que elas experienciam em situações ameaçadoras ou altamente exigentes (Bandura, 1986, 1990). Ou seja, quanto maior for a auto-eficácia percebida para controlar ou lidar com acontecimentos e situações potencialmente ameaçadoras, menor será a activação da ansiedade e os consequentes prejuízos ou decréscimos de rendimento. Um atleta que acredita que não consegue ou não é capaz de controlar e de lidar eficazmente com potenciais ameaças (ex: marcação de uma grande penalidade, provocação ou agressão de um adversário, uma “apitadela” errada e injusta de um árbitro, um “berro” do treinador”, um estádio completamente cheio de público, uma dôr súbita ou lesão, etc.), experiencia elevados níveis de ansiedade na competição desportiva e por isso tem tendência a centrar-se e a focalizar a sua atenção nas suas dificuldades e incapacidades em lidar com essas situações, assim como a ter pensamentos perturbadores de carácter negativo e a interpretar como “perigosos” ou ameaçadores, muitos “sinais” e “pistas” do meio-ambiente (Cruz, 1994).

A experiência de ansiedade na competição desportiva, como se refere num outro capítulo deste livro, depende não só das percepções de eficácia pessoal para lidar com essa ansiedade, mas também da eficácia e capacidade percebida para controlar pensamentos de carácter negativo e irrelevantes para as tarefas a executar. Não admira por isso que Bandura (1990) considere a percepção de auto-eficácia no controle do pensamento como um “elemento central” na regulação e controle da ansiedade. Além disso, quanto maior for a percepção de eficácia pessoal no confronto com situações ameaçadoras e difíceis, menores serão os comportamentos de evitamento em situações difíceis e menos frequentemente os atletas “terão medo” de “arriscar” nesse tipo de situações.

### *Processos de selecção*

Segundo Bandura (1990), “as pessoas podem exercer alguma influência nos seus padrões de vida, através dos ambientes que seleccionam e dos ambientes que criam” (p. 151). Neste sentido, os julgamentos e avaliações de eficácia pessoal influenciam os “caminhos” que as pessoas seguem, orientando e seleccionando a escolha de actividades e ambientes. As pessoas têm tendência para evitar actividades e situações para as quais não se sentem capazes, mas estão dispostas a assumir actividades desafiadoras ou a frequentar contextos sociais, com os quais se sentem capazes de lidar de uma forma eficaz. Conforme demonstra a investigação neste domínio, quanto maior for a crença de um indivíduo nas

suas capacidades pessoais, mais opções ele considerará como possíveis, maior será o seu interesse e motivação e melhor será a sua preparação para lidar com tais opções.

A título ilustrativo, um indivíduo com fracas competências físicas e atléticas, muito dificilmente optará pelo pugilismo ou pelo andebol, como seu desporto preferencial. Por outro lado, um indivíduo com fracas competências de relação interpessoal (vulgarmente designado como "introvertido") dificilmente optará por desportos colectivos (de equipa), salvo se possuir qualidades físicas ou aptidões excepcionais para a prática da modalidade.

Sintetizando, as percepções de eficácia pessoal assumem a máxima importância para o rendimento no desporto. Paralelamente, como salienta Bandura (1990), "dizer algo a si próprio" (ex.: Eu acho que vou ser capaz de fazer isto...), não é o mesmo, nem deve ser confundido com o facto de se acreditar firmemente naquilo que se diz ou pensa (ex.: Eu tenho a certeza que vou conseguir fazer isto...). Bandura (1990) fornece um exemplo particularmente ilustrativo desta distinção: "por mais que me digam ou me tentem convencer que eu posso voar, não me convencem que eu sou capaz ou posso andar no ar, a voar" (p. 157).

Em suma, as crenças de auto-eficácia pessoal são o produto e resultado de um complexo processo de auto-persuasão, baseado no processamento cognitivo de diversas fontes de informação da eficácia.

### **IMPLICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS PARA A PROMOÇÃO DA AUTO-CONFIANÇA**

Com base numa revisão na literatura, Viana (1990) sugeriu algumas estratégias, através das quais os treinadores poderão promover a auto-confiança dos atletas, nomeadamente dos mais jovens, relativamente à competição desportiva.

*Os atletas confiantes estão bem preparados para responderem adequadamente às exigências da modalidade*

Como se salientou, o aspecto mais importante que determina a auto-confiança é a percepção por parte dos atletas de que são capazes de executar ou realizar as tarefas requeridas pela sua especialidade. Assim, e ainda que pareça demasiado óbvio, os atletas só poderão sentir-se confiantes se estiverem bem preparados sob o ponto de vista físico e técnico. Devem possuir a força, rapidez, flexibilidade e resistência necessárias para responder às exigências das actividades. Devem ter aprendido não só a executar as técnicas exigidas, como as devem ter integrado de maneira que se manifestem ajustadamente em situação de pressão competitiva. Qualquer que seja a experiência competitiva, preparação psicológica ou rigor tático do desportista, nada poderá substituir uma deficiente preparação física ou domínio incompleto dos gestos técnicos. Tão evidente como estas considerações, são as frequentes constatações de que existe um grande número de jovens a entrar em competição sem possuírem os requisitos mínimos para competir.

*Atletas confiantes têm uma experiência significativa com a situação de competição*

Familiarizar os atletas com as características da situação de competição reduz a incerteza e a probabilidade de ocorrência de situações estranhas que possam distrair

negativamente os atletas. A familiarização com a competição pode ser aumentada muito antes do atleta ter entrado oficialmente pela primeira vez em competição. As competições podem ser simuladas durante os treinos proporcionando uma oportunidade aos jovens de praticarem, não só o conjunto de técnicas subjacentes à sua modalidade, mas também todo o conjunto de estratégias de competição. Ainda que haja determinadas vivências que só podem ser interiorizadas através da competição directa, existe um sem número de antecipações que podem e devem ser ensaiadas durante a fase de preparação. Ginastas e patinadores podem treinar com juízes reais ou imaginários a avaliarem os seus exercícios; corredores e nadadores podem praticar falsas partidas; futebolistas podem treinar livres e marcações de grandes penalidades.

Deve procurar-se também, definir rotinas pré-competitivas para o aquecimento. Os atletas mais inexperientes tendem a distrair-se mais facilmente quando os aquecimentos são conduzidos de forma pouco estruturada. Devem saber quanto tempo terão, que exercícios devem ser executados e qual a sua ordem de realização. Além disso, devem saber reconhecer que o período de aquecimento se destina a uma rápida familiarização com o espaço físico da competição e mobilização de energias e não à experimentação de técnicas mal aprendidas.

Outra forma de simular competições é através da transformação dos treinos em competições, e destas em treinos. O que se pretende, é estruturar as actividades de treino (tipo de actividades, tempo, intensidade, protocolos, etc.) tal como se tratasse de uma competição e simultaneamente, reduzir a importância das competições. Outra maneira de se simular a competição, é procurar introduzir situações em que o atleta possa experimentar mais directamente a pressão competitiva. Manipular o marcador; solicitar a demonstração de rotinas competitivas interpolando com exercícios de visualização mental da situação de competição; utilizar o equipamento da competição; praticar estratégias de confrontação com erros, etc. Com estas sugestões, não só se podem aumentar os níveis de eficácia, como tornar os treinos mais diversificados e entusiasmantes. A sobre-simulação da competição, ou seja, a prática mediante o exagero das condições de competição, pode também ser uma alternativa útil.

Para além da simulação, um outro processo do treinador garantir uma maior experiência do desportista com a situação de competição, consiste em proporcionar-lhe condições para observar e aprender com os melhores atletas (veja-se também a modelagem). Assistir a competições de nível mais elevado; observar sistematica e estruturadamente as rotinas pré-competitivas dos mais experientes (como aquecem, como corrigem erros durante o aquecimento, como se relacionam com as pessoas presentes); organizar entrevistas com esses atletas ou convidá-los para algumas sessões de treino, podem ser alguns exemplos.

Um terceiro aspecto importante, é a familiarização dos atletas com o ambiente de competição. Os bons atletas são geralmente capazes de descrever com muita exactidão, as características dos locais de competição. O treinador pode recorrer a relatos verbais, filmes ou fotografias, visitas ao local ou ao treino com equipamento semelhante. Se o atleta já conhecer o local, pode evocar mentalmente índices relevantes, como o ruído do público, as posturas dos juízes, o espaço físico, etc.

A explicação dos fenómenos de activação fisiológica e psicológica características dos períodos pré-competitivos pode também ser importante. Os jovens atletas nem sempre sabem reconhecer e interpretar essas transformações, podendo dramatizá-las ou distorcê-las. Explicações do género, "uma maior tensão muscular torna-te mais forte e mais rápido", pode constituir uma ajuda preciosa na manifestação de comportamentos competitivos ajustados, por parte da criança.

Por fim, e sempre que possível, o treinador deve preocupar-se em familiarizar os seus atletas com os potenciais adversários, descrevê-los de forma realista, assinalar os seus pontos fortes e fracos, sublinhando estratégias de confronto. No caso de serem muito mais fortes ou fracos, devem ser valorizadas metas que tenham a ver com o desempenho e não com o resultado final.

### *Atletas confiantes têm objectivos específicos para cada competição*

Como se observou, a orientação competitiva é uma das componentes da auto-confiança, sendo o estabelecimento de objectivos um processo determinante para a sua promoção e grau de satisfação dos atletas. Qualquer atleta ou treinador têm, para com o treino e competição, metas e aspirações. No entanto, é frequente os objectivos não terem sido decididos de forma consensual, serem vagos, inconsistentes, conformistas, mal dirigidos, irrealistas ou prosseguidos de forma esporádica. Estudos de Burton (1983) mostraram claramente que os atletas capazes de estabelecer metas específicas para as competições, comparativamente com os que apresentavam um padrão de objectivos desajustado, eram menos ansiosos, mais auto-confiantes, mais concentrados, tinham melhores "performances" e sentiam-se mais satisfeitos com a sua participação, independentemente dos resultados. Outras investigações, quer em contexto clínico quer desportivo (O' Block e Evans, 1984; Zimbardo, 1972), encaram o estabelecimento de objectivos como uma competência que deve ser ensinada e aperfeiçoada pelos atletas.

A definição de objectivos para uma competição deve obedecer a determinadas regras. Os objectivos devem relacionar-se com o desempenho e não com o resultado, ser **específicos** e não gerais, **exigentes** mas não impossíveis, **realistas** e não irrealistas, de preferência **individuais** a colectivos. Se estas orientações forem seguidas podem obter-se inúmeros benefícios.

Em primeiro lugar, informam os atletas do que devem fazer em oposição ao que não devem fazer ou ao que devem fazer sem saber como. É frequente ouvir-se, "concentra-te", "não percas a bola", "marca o adversário"; no entanto, nenhuma destas instruções é suficientemente informativa. O atleta pode não saber como se concentrar, o que fazer concretamente para não perder a bola ou a que distância e em que posição deve marcar o seu adversário. Um objectivo bem orientado fornece uma direcção clara e inequívoca das estratégias para alcançar o pretendido.

Em segundo lugar, ao relacionarem-se com comportamentos pessoais, concretos e observáveis, permitem um maior controlo e responsabilização do atleta pelas suas prestações. O resultado de vitória ou derrota não depende unicamente da acção individual, mas de muitos outros factores externos. Se as metas forem orientadas para o domínio de tarefas concretas, o jovem pode assumir mais facilmente a responsabilidade das suas experiências e preocupar-se em aperfeiçoá-las. Aqueles que costumam basear a sua auto-confiança em função do critério derrota/vitória, ao estarem predominantemente no grupo dos que não conseguem vencer a maioria das vezes, são os mais carenciados deste tipo de medidas.

Em terceiro, metas exigentes mas não impossíveis, assumem tanta importância para os não favoritos como para os claramente favoritos. Para os primeiros, vencer está longe de ser um motivo de participação razoável já que as hipóteses de vitória são remotas. Para os segundos, vencer é fácil e portanto não substancialmente meritório. Mesmo estes, poderão experimentar técnicas novas sem porem em risco as probabilidades de vitória. Metas

exigentes mas não impossíveis encorajam o empenhamento e a concentração competitiva. Se por outro lado forem irrealistas, só contribuirão para aumentar a pressão sobre o atleta e ameaçar a sua auto-confiança.

Mesmo em modalidades colectivas, os objectivos comuns devem ser acompanhados por metas individuais definidas de forma transparente. Sem metas individuais, o desinvestimento ou descoordenação no prosseguimento dos objectivos grupais pode ocorrer.

Por último, as metas devem ser ajustadas à natureza de cada competição. É completamente diferente competir para garantir a qualificação, para ajudar a equipa ou para ficar entre os primeiros.

### *Os atletas confiantes têm estratégias específicas de competição*

Para além da necessidade dos atletas estarem conscientes das competências técnicas e táticas que podem demonstrar com segurança na situações de competição, é importante conhecerem e utilizarem estratégias de preparação para a competição que habitualmente não lhes são ensinadas de forma sistemática e coerente. A verificação do material e equipamento; o conhecimento de rotinas de “aquecimento” físico e mental que possibilitem alcançar níveis de activação óptimos para a realização das tarefas; a aprendizagem dos índices relevantes da situação competitiva para os quais devem dirigir a sua atenção; a utilização da visualização mental para o treino mental dos gestos técnicos apropriados; a gestão da competição em função da qualidade do adversário; e, finalmente, a recuperação após o esforço, são pequenos exemplo deste tipo de estratégias.

### *Atletas confiantes sabem integrar positivamente as experiências de competição*

Para um simples espectador, a competição é como a apresentação de uma peça teatral. Começam com o apito do árbitro ou levantar do pano, acabam no fim do período regulamentar ou cair do pano. Mas à semelhança do actor, para o atleta a competição começa muito mais cedo – período de preparação – e estende-se para além do final da prova ou jogo. Um treinador sensível deve saber aproveitar o período pós-competição para melhorar a sua relação pessoal com o(s) atleta(s), proceder às correcções técnico-táticas importantes e reorientar as atribuições dos jovens enfatizando a responsabilidade, autonomia e confiança. Deve ser um período onde, dada a vulnerabilidade do jovem desportista, o técnico se mostre disponível para partilhar os seus sentimentos e experiências recém vividas. A análise criteriosa dos erros, pontos fortes, ocorrências inesperadas, etc., poderá ser facilitada pela visualização dos acontecimentos passados e pelo registo escrito das impressões pessoais.

Do mesmo modo, Miller (1991) sugere também várias recomendações práticas para os diferentes agentes desportivos, tendo em vista a promoção da auto-confiança em contextos desportivos:

1) “Nada promove melhor o sucesso que o sucesso”: Os treinadores ou os pais desempenham um papel fundamental na promoção da auto-confiança, através da elaboração e estruturação de experiências e situações de sucesso (Ex: sessões de treino estruturadas por forma a que todos os elementos experienciem um certo grau de sucesso; não pressionar

para o sucesso em situações para as quais os atletas não estão adequadamente preparados; iniciar a preparação ou formação de novas "skills" a um nível que garanta uma experiência de sucesso, introduzindo, progressivamente, novos desafios e níveis superiores de dificuldade, dando tempo aos atletas para experienciarem sucesso em cada novo nível de dificuldade; e dar a todos os atletas o "direito ao fracasso ocasional", por forma a desenvolver a motivação para o sucesso, por oposição à motivação para evitar o fracasso).

2) Aprender a partir de modelos positivos: Aprendizagem a partir da observação (ao vivo ou em "video") de outros (modelos) que executem correctamente e com sucesso uma determinada "skill" ou competência, optar preferencialmente por modelos próximos do atleta (modelos do mesmo nível competitivo, ou ligeiramente acima, e da mesma idade, ou ligeiramente mais velhos, com os quais o atleta se identifique).

3) Compreensão do poder positivo e negativo da persuasão verbal (Não basta dizer "Tu consegues!" ou "Tu és capaz!"): a persuasão verbal positiva tem um poder diminuto e relativo, se não se fizer acompanhar e se não for convenientemente reforçada com experiências de sucesso; curiosamente, a persuasão verbal pode ser extremamente poderosa, mas negativa, ao gerar o chamado "síndrome 10/90", onde as pessoas se limitam a olhar para os 10% de coisas negativas ou erradas que fizeram e ignoram os 90% de coisas bem feitas ou correctamente executadas (Ex: "Foste brilhante a fazer isto ou aquilo, mas ....").

4) Desenvolver um inventário pessoal de auto-confiança no desporto: os atletas devem avaliar continuamente o seu nível de auto-confiança em situações desportivas, não só nos aspectos físicos e técnico-tácticos, mas também nos aspectos psicológicos (analisando e controlando o seu discurso interno e o que dizem a si próprios em diferentes momentos da situação desportiva); a inventariação de coisas que têm um impacto positivo ou negativo na auto-confiança é fundamental para a formulação de objectivos para o treino e para a competição.

5) Recorrer à utilização de afirmações positivas: os atletas devem desenvolver e utilizar breves afirmações positivas, acerca de si próprios, que reflectam crenças e atitudes positivas nas suas capacidades e competências e que se centrem mais no que se pretende fazer ou atingir, do que naquilo que não se quer (Ex: "Eu estou calmo e concentrado!", em vez de "Eu não vou falhar!"); as auto-afirmações positivas são poderosas "pistas" para a promoção da auto-confiança, e nomeadamente para o "ataque" às "auto-dúvidas" ou dúvidas acerca da capacidade e competência pessoal.

6) Atribuir créditos pessoais pelo sucesso: tão importante como o sucesso, é analisar os factores causais desse sucesso e internalizar ou "creditar" o sucesso a factores internos, como é o caso do trabalho e esforço contínuo e sistemático, da capacidade de auto-controle, da concentração que se manteve, da capacidade pessoal ou da boa preparação que se efectuou.

7) Utilizar estratégias de re-avaliação da activação fisiológica ou emocional: os sintomas fisiológicos e comportamentais de ansiedade e activação pré-competitiva (ex: aumento do ritmo cardíaco, tremuras, sudação excessiva, respiração acelerada, etc.), devem ser avaliados, por atletas, treinadores e pais, como algo de natural e normal e como uma parte essencial do período pré-competitivo (mais do que os sintomas que se manifestam, é o modo como o atleta "vê e encara" as mudanças fisiológicas, que define e afecta a sua auto-confiança).

8) Preparação adequada para a prestação e rendimento no treino e na competição (“Se falharmos na preparação, devemos estar preparados para falhar...”): a auto-confiança é promovida quando sabemos que “demos o nosso melhor e o nosso máximo” na preparação, física e psicológica, para cada treino e competição.

9) Auto-recompensa: para além da recepção de reforços e encorajamentos por parte dos outros, também devemos reforçar-nos positivamente a nós próprios, quando atingimos um objectivo pessoal de rendimento (Ex: ver um filme preferido; sair com um amigo ou amiga; fazer umas “férias” especiais, etc.).

10) Auto-comparação, em vez da comparação com os outros: embora tenhamos tendência para nos compararmos com os outros (em termos de atitudes e capacidades), uma maior importância deverá ser atribuída às auto-comparações (comparação com as nossas próprias prestações anteriores e com os objectivos pessoais de rendimento).

11) Utilização do treino de imaginação ou visualização mental: os atletas devem imaginar, visualizar e treinar mentalmente as prestações e rendimentos desejados (Ex: sucessos e êxitos desportivos; execução perfeita ou bem sucedida de determinadas “skills” ou competências; capacidade para ultrapassar ou lidar com dificuldades ou obstáculos esperados e inesperados).

12) Demonstrar auto-confiança: os atletas devem demonstrar, em todos os momentos, que estão seguros de si próprios (através de atitudes e comportamentos); a demonstração de crença nas capacidades pessoais, através daquilo que se diz e do que se faz, contribui para a promoção da auto-confiança.

13) Ser realista e sincero na demonstração de auto-confiança: é tão importante demonstrar auto-confiança, como ser realista e sincero nas acções e comportamentos, por oposição à “falsa auto-confiança” ou sobrevalorização da capacidade pessoal; isto implica comportamentos baseados em auto-avaliações correctas e realistas da competência pessoal e capacidade para distinguir “o que se é” daquilo “que se gostaria de ser” (distinção entre fantasia e realidade).

14) Por último, a utilização do poder pessoal como modelo para gerar auto-confiança nos outros: os treinadores (pelo contacto que têm com os atletas), os pais (através das suas atitudes, expectativas e comportamentos) e colegas de equipa e outras pessoas significativas para o atleta (conjugues, namorados, amigos, etc.) constituem importantes fontes de promoção de auto-confiança nos atletas, através do seu reforço, encorajamento e apoio social.

## REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33, 344-358.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148.

- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. NY: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (no prelo). *Self-efficacy: The exercise of control* – San Francisco: W. H. Freeman.
- Burton, D. (1983). *Evaluation of goal setting, training on selected cognitions and performance of collegiate swimmers* (Unpublished master's thesis, University of Illinois). Illinois: Urbana.
- Cervone, D., & Scott, W. (1995). Self-efficacy theory of behavioral change: Foundations, conceptual issues, and therapeutic implications. In W. O'Donohue and L. Krasner (Eds.), *Theories of behavior therapy: Exploring behavior change*. NY: American Psychological Association.
- Cruz, J. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de doutoramento. Universidade do Minho: Braga.
- Feltz, D. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781.
- Feltz, D. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. Straub & J. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology*. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Feltz, D. (1988). Self-confidence and sports performance. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and sport science reviews*. NY; MacMillan.
- Feltz, D. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maher, M. & Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology*. NY: Academic Press.
- Mahoney, M.J. (1979). Cognitive skills and athletic performance. In C. Kendall & D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research and procedures*. New York: Academic Press.
- Martens, R. (1982). Coaching to enhance self-worth. In T. Orlick, J. Partington, & J. Salmela (Eds), *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association, of Canada.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E. (1992). Understanding exercise behavior: A self-efficacy perspective. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miller, M. (1991). Building sport confidence. *Sport Psychology Training Bulletin*, 2 (N. 5 - March/April).
- O'Block, F. & Evans, F. (1984). Goal setting as a motivational technique. In J.M. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rejeski, W. (1982). Attribution: *The scope and idiosyncratic nature of sport behavior*. Comunicação ao "Symposium on Consultation and Research Issues in Sport Psychology-American Psychological Association meeting". Washington.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 7, 112-137.
- Vealey, R.S. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Viana, M.F. (1990). Competição, ansiedade e auto-confiança (I). *Revista Treino Desportivo (DGD)*, 12, 25-34.
- Viana, M.F. (1990). Competição, ansiedade e auto-confiança (II): Implicações na preparação psicológica do jovem desportista. *Revista Treino Desportivo (DGD)*, 13, 52-61.
- Zimbardo, P. (1972). *A timidez*. Lisboa: Edições 70.