



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – RIO CLARO



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE
PEDAGOGIA DA MOTRICIDADE HUMANA**

**AUTO-EFICÁCIA DE TENISTAS E DESEMPENHO ESPORTIVO:
PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

RICARDO MACEDO MORENO

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Ciências da Motricidade (Área da Pedagogia da Motricidade humana).

Rio Claro – SP

Maio - 2007

Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – RIO CLARO



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE
PEDAGOGIA DA MOTRICIDADE HUMANA**

**AUTO-EFICÁCIA DE TENISTAS E DESEMPENHO ESPORTIVO:
PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

RICARDO MACEDO MORENO

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Ciências da Motricidade (Área da Pedagogia da Motricidade humana).

Rio Claro – SP

Maior - 2007

AGRADECIMENTOS

Mais uma etapa chega ao fim e, nesse momento, gostaria de agradecer às pessoas que, de alguma forma, fizeram essa minha caminhada ser menos dolorosa, apesar de todos os obstáculos (físicos, pessoais e intelectuais) que precisei transpor. Espero não cometer injustiça e esquecer de agradecer alguém que teve sua contribuição.

Primeiramente, eu agradeço a Deus por ter me dado a chance de estar participando de uma experiência tão enriquecedora, tanto como profissional, quanto como pessoa e por ter conseguido chegar ao final desta etapa.

Agradeço aos meus pais Rogério e Marlene, por mais que não saibam o que eu estudo e o que eu faço, confiaram em mim, me deram todo o suporte que precisei (afetivo, emocional, financeiro, etc.) e por todo carinho prestado nesses dois longos anos.

Um agradecimento especial aos meus irmãos Rogério e Renan, ao meu primo Guru e a toda a minha família, simplesmente pela companhia, por muitas vezes me tirarem da frente do computador e pelos momentos de alegria compartilhados nesse período. Melina, obrigado pela paciência, pela atenção e, por muitas vezes, entender a minha situação e meus compromissos.

Obrigado Afonso, por toda a amizade, pelo excelente relacionamento que cultivamos, por todos os conhecimentos adquiridos, por toda sensibilidade, por, apesar de todos os seus problemas, conseguir se fazer presente em todos os estágios, a você eu só tenho que agradecer. Agradeço à banca examinadora Daniel e Gisele, por me fazer enxergar de outra forma meu trabalho, obrigado pela sensível contribuição.

Aos meus amigos e companheiros da faculdade e do mestrado, do xérox, da biblioteca, muito obrigado por toda ajuda. Ao CNPq o meu muito obrigado pela ajuda financeira que tornou esse projeto possível.

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais em sinal de gratidão e como prova que todo o investimento feito na minha educação não foi em vão.

Dedico ao meu orientador que acreditou na minha capacidade e que me escolheu para ser seu orientando.

Dedico a todos os estudantes e profissionais de Educação Física, de Psicologia do Esporte, que buscam, como eu, fortalecer nossa linha de pesquisa e colaborar para uma maior aplicação do conhecimento teórico na prática.

RESUMO

AUTO-EFICÁCIA DE TENISTAS E DESEMPENHO ESPORTIVO: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

O rendimento de atletas de todas as modalidades, do Tênis inclusive, é acompanhado por uma combinação de fatores técnicos, táticos, biológicos, sociais e psicológicos. Por considerarmos a auto-eficácia um dos principais aspectos psicológicos relacionados com o rendimento, nosso trabalho vai se deter à análise dessa variável. O objetivo do presente estudo é o de investigar a percepção da auto-eficácia do tenista, partindo do ponto de vista do próprio atleta, em situações específicas da modalidade em treinamentos e em campeonatos. Como metodologia, optamos pela pesquisa qualitativa, utilizando a análise de entrevistas semi-estruturadas de perguntas abertas. Participaram da pesquisa 8 (oito) atletas da modalidade Tênis, do sexo masculino, de idade compreendida entre 16 e 18 anos, que disputam campeonatos organizados pela Federação Paulista de Tênis e/ou pela Confederação Brasileira de Tênis. Os dados foram, posteriormente, categorizados e analisados, de modo a garantir uma leitura cuidadosa e profunda. Com os relatos dos atletas, vale a pena destacar que, para a maioria deles: o *ranking* tirou a pressão da obrigação de vencer, minimizou o medo da derrota e serviu como explicação quando a derrota acontecia; a comparação do nível técnico do adversário com o seu próprio diminuiu a auto-eficácia e, conseqüentemente, diminuiu a expectativa de resultado; o treino foi considerado como um polarizador da auto-eficácia; a grande freqüência de erros não-forçados minou a auto-eficácia dos atletas; o contexto é mais decisivo do que o placar (depende de como o atleta estiver na

quadra); quando tinham o risco de perder o *game* de saque, os atletas se sentiram pressionados e confirmaram alterar a forma de sacar; forte dependência das experiências de sucesso como fonte de informação da auto-eficácia; grande papel da modelação, relatado quando os atletas admitiram copiar golpes de outros jogadores; as informações vicárias, o processo de modelação e o condicionamento físico são importantes fontes de informação da auto-eficácia; a torcida foi sentida como favorável à melhora do rendimento, atuando como um suporte emocional; pudemos verificar, em muitas situações, a característica temporal e dinâmica da auto-eficácia, entre outros achados. O trabalho pode servir para auxiliar em um melhor entendimento do desempenho do tenista, podendo contribuir para uma intervenção mais eficiente tanto de técnicos, quanto de psicólogos do esporte, e, conseqüentemente, para obter resultados mais condizentes com as capacidades reais dos atletas.

PALAVRAS-CHAVE: Auto-eficácia; Rendimento Esportivo; estados emocionais; Psicologia do Esporte.

SUMÁRIO

	Página
1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJETIVOS.....	3
3. JUSTIFICATIVA.....	4
4. REVISÃO DE LITERATURA.....	5
4.1 O Tênis de campo.....	5
4.2 Caracterização do Tênis.....	11
4.3 A Teoria Social Cognitiva de Bandura: a matriz teórica da Auto-eficácia.....	17
4.4 Auto-eficácia: origem, definição e evolução.....	23
4.5 Desfazendo equívocos.....	30
4.6 Tipos de Auto-eficácia.....	34
4.6.1 Auto-eficácia específica.....	35
4.6.2 Auto-eficácia geral.....	37
4.6.3 Relação entre Auto-eficácia geral e específica.....	41
4.7 Dimensões da Auto-eficácia.....	45
4.8 Auto-eficácia e <i>performance</i> esportiva.....	46
4.9 Fontes de informação da Auto-eficácia.....	54
4.10 Construindo a Auto-eficácia através de um processo de auto-persuasão.....	59
4.11 Modelação, modelagem e o impacto do modelo na Auto-eficácia e na <i>performance</i>.....	60
4.12 A contribuição causal da Auto-eficácia.....	64
4.13 Processos de ativação da Auto-eficácia.....	68
4.13.1 Processo cognitivo.....	68
4.13.2 Processo motivacional.....	74
4.13.3 Processo afetivo.....	83
4.13.3.1 Regulação da resposta ao estresse e alteração do sistema imune.....	84

4.13.3.2 A ativação da ansiedade e do humor depressivo em situações de controle.....	94
4.13.3.3 A influência da Auto-eficácia em sentimentos relacionados a exercícios.....	100
4.13.4 Processo de seleção.....	106
4.13.4.1 Diferenciação entre a habilidade de <i>coping</i> de controle cognitivo e a comportamental.....	109
4.13.4.1.1 Implicações da distinção entre a <i>coping</i> comportamental e a de controle cognitivo.....	116
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	120
6. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	128
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	170
7.1 Quanto às DIMENSÕES da Auto-eficácia.....	171
7.2 Quanto às FONTES DE INFORMAÇÃO de Auto-eficácia.....	176
7.3 Outras conclusões importantes.....	182
7.4 SUGESTÕES.....	184
8. REFERÊNCIAS.....	188
9. ABSTRACT.....	195
10. APÊNDICE 1.....	197

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte surgiu no Brasil na década de 50, introduzida por João Carvalhaes, no São Paulo Futebol Clube (BIDUTTE, 2004). Nas academias e clubes dos Estados Unidos e Europa é cada vez mais freqüente a presença de um psicólogo do esporte. No Brasil, essa prática começou há pouco tempo, sendo ainda visível apenas nas grandes academias presentes nos grandes centros.

A Psicologia do Esporte voltada para a competição se propõe a investigar as causas e efeitos das ocorrências psicológicas antes, durante e depois da prática esportiva, potencializando o rendimento do atleta e a eficácia individual e coletiva, além de colaborar na formação e no desenvolvimento das crianças e dos atletas, na promoção do bem-estar e no desenvolvimento pessoal (BIDUTTE, 2004).

Hoje, verificamos que o rendimento de atletas de todas as modalidades, do Tênis inclusive, é acompanhado por uma combinação de fatores técnicos, táticos, biológicos, sociais e psicológicos. Do mesmo modo que se treinam e se valorizam os componentes físicos, técnico e tático, o componente psicológico deve ser valorizado e preparado.

Por considerarmos a auto-eficácia um dos principais aspectos psicológicos relacionados com o rendimento, nosso trabalho vai se deter à análise dessa variável.

Mcauley e Mihalko (1998) afirmam que a auto-eficácia, ou as percepções de capacidades pessoais do indivíduo, vem a ser um dos melhores identificadores psicossociais de aproximação e aderência em atividades físicas. Para eles, a expectativa

de eficácia é a crença individual na(s) sua(s) capacidade(s). Em outras palavras, ela funciona como um determinante do modo como as pessoas agem e se comportam, dos seus padrões de pensamentos e das reações emocionais que experienciam em situações de realização (BANDURA, 1995). É o mais forte preditor de desempenho (SAMULSKI, 1992).

Analisando a situação do Tênis atual, mais especificamente os atletas da modalidade, compreendemos que muitas são as falhas comportamentais em situações em que o resultado é definido. Vendo o esporte como resultado e tentando potencializar o mesmo, nosso trabalho se preocupa em achar soluções para problemas comuns a vários tenistas.

2. OBJETIVOS

O objetivo do presente estudo é o de investigar a percepção da auto-eficácia do tenista em suas diferentes dimensões, além de verificar o impacto de diferentes fontes de informação de eficácia nesse processo de avaliação e no comportamento do atleta, partindo do ponto de vista do próprio atleta, em situações específicas da modalidade em treinamentos e em campeonatos.

3. JUSTIFICATIVA

Busca-se analisar os tenistas, através do olhar da Psicologia do Esporte, na tentativa de favorecer uma melhor compreensão da *performance* do atleta, facilitando a conquista de melhores posições e condições técnico-táticas, além de ajudar tenistas a terem um maior controle emocional e ajudar técnicos a potencializar o rendimento de seus atletas.

Apesar de ser um cenário esportivo muito comentado, o Tênis de campo é carente de estudos brasileiros aprofundados, que possam fornecer um novo olhar e endereçamento aos praticantes e seus dirigentes, o que nos leva a tentar oferecer esta ponte de ligação entre teoria e prática.

Os processos auto-referentes são muito estudados na teoria, porém falta uma conexão com a prática. Esse trabalho serve para mostrar tanto aos envolvidos com a modalidade de forma direta, como os tenistas e os técnicos, quanto aos de forma indireta, como os pais, torcedores e outros que apreciam o esporte, a importância desses processos para a *performance* e a importância de se adquirir uma capacidade de se auto-gerar, principalmente em uma modalidade em que o contato técnico-atleta é mais restrito.

4. REVISÃO DE LITERATURA

Nosso estudo consta de uma revisão de literatura, a qual estende suas visões ao Tênis, à auto-eficácia, de modo a garantir o início de discussão que desenvolveremos no decorrer do trabalho; assim, os aspectos agora analisados serão acrescidos de detalhes, conforme avançarmos em nossos estudos.

4.1. O Tênis de campo

O Tênis é considerado um esporte para as camadas mais altas da sociedade, sua origem remonta ao período do Império Romano. A Escócia se considerava o primeiro país que jogou tênis, mas, na realidade, o esporte surgiu do jogo do balão (*harpastum*) praticado pelos romanos, que o levaram para todas as regiões do mundo. O *Harpastum* foi adaptado no País Basco e recebeu o nome de *jeu de paume*, porque a bola era batida com a palma da mão contra um muro, mais ou menos o que ocorre hoje com a Pelota Basca (HISTÓRIA..., 2004).

Segundo o site da Confederação Brasileira de Tênis (2004), no Tênis primitivo as raquetes não eram empregadas. Os jogadores usavam as mãos nuas e depois optaram por usar luvas. No século XIV, já havia jogadores que usavam um utensílio de madeira

em forma de pá, conhecido como *battoir* e que, mais tarde, recebeu um cabo e também as cordas trançadas. Era o nascimento da raquete, uma invenção italiana.

No século XII o *paume* se espalhou pela França, com diversas variantes e modificações. O muro deu lugar a uma corda que dividia um campo retangular. Surgia o *longue-paume*, que suportava até seis jogadores de cada lado. Aperfeiçoado, o *longue-paume* deu lugar ao *court-paume*, jogado em recinto fechado, em melhor de 11 jogos, vencendo a equipe que completasse seis jogos primeiro - daí os seis *games* que definem um *set* no Tênis moderno. Com a invenção da raquete, na Itália, no século XIV, o *paume* fica menos violento e mais acessível.

Devido à forma com que houve a divulgação desse jogo, para cada local que ia modificava-se e recebia diferentes nomes. Este jogo teve maior sucesso na França, Inglaterra e Itália. Na Grã-Bretanha, durante o séc. XV, com a grande popularidade alcançada pelo esporte e pela falta de quadras apropriadas, utilizaram-se de conventos e de recintos sagrados para a prática, causando grande escândalo para o clero.

No começo, os grandes apaixonados pelo jogo eram os reis e os aristocráticos, sendo praticado até pelo rei Henrique VIII. Segundo o site da CBT (2004) muitos reis da França tinham no *jeu de paume* sua principal diversão, chegando a ponto de o rei Luís XI decretar que a bola de tênis teria uma fabricação específica: com um couro especialmente escolhido, contendo chumaço de lã comprimida, proibindo o enchimento com areia, giz, cal, cinza, terra ou qualquer espécie de musgo. Para se ter uma idéia do crescimento do esporte na França, o rei Luís XII (1498 a 1515) pediu a um francês de nome Guy Forbert para codificar as primeiras regras e regulamentos e fez construir em Órleans, cidade onde tinha o seu palácio, nada menos que 40 quadras. Na Inglaterra, um

exemplo dessa paixão era Carlos I, que foi censurado no Parlamento e acusado de desperdiçar muito tempo com o Tênis e desleixar os negócios do Estado.

Muitas são as alternativas pelas quais passou o esporte, por isso que sua origem é polêmica e pouco conhecida. Uma curiosidade foi o feito de um edito real do séc. XIV, que proibiu, na França, que fosse jogado pelo povo e burguesia um jogo que se chamava “desporto do rei”. Em 1365, Eduardo III da Inglaterra proibiu o Tênis, no qual via um tremendo perigo para a nação, dado que o povo descuidava do exercício das armas por sua causa, ainda que fosse permitido jogar na Corte. Durante a ditadura de Crowell, os puritanos o perseguiram sem piedade, considerando o Tênis como um arranjo do inferno.

No séc. XVIII, houve, por fim, as primeiras quadras de campo aberto, nas quais se podia jogar sem medo que fossem consideradas lugares de perdição. Na segunda metade desse século, voltou a triunfar definitivamente o Tênis.

Segundo o site da CBT (2004) o Major Walter Clopton Wingfield é apontado como o criador do Tênis por alguns autores ingleses. Porém, em 1858, na cidade de Birmingham, ou mais propriamente no distrito de Edgbaston, o português João Batista Pereira jogou uma partida de *lawn tennis* - ou algo similar ao jogo, sobre a grama com o Major T. H. Gemm. Esse acontecimento que deu origem à evolução da nova modalidade de esporte - o *lawn tennis*, nome que surgiu devido ao fato de que as quadras antes eram feitas de grama.

O *site* ainda conta que na "História do Tênis", de Lance Tingay, ressalta-se que o *lawn tennis*, tal como o *criquet*, o futebol e o golfe, não têm propriamente um inventor, é uma questão mais de evolução do que de invenção. A Enciclopédia Espanhola tem uma gravura, mostrando a Rainha Vitória dando o "saque inicial" de uma partida de

Tênis no Parque de Wimbledon, em uma cerimônia presenciada por milhares de pessoas, banda de música, altos dignitários, chefes de exércitos e o mais curioso de tudo: a data de 1860, muito antes da "invenção" do Major Wingfield em 1873 e da inauguração do Torneio de Wimbledon, dezessete anos mais tarde, em 1877.

Segundo o site da CBT (2004), o que Wingfield fez foi patentear em 1874 um "kit" de madeira, tendo um manuscrito com o regulamento e detalhes do jogo, quatro raquetes, a rede e as bolas. Ele vendia essa caixa por cinco guinéus.

Outra fonte (HISTÓRIA..., 2004) confirma que não há um consenso sobre a história do Tênis e diz que em 1873, o major inglês Walter Wingfield, servindo na Índia, estudou os ancestrais do Tênis e adaptou suas regras, criando um jogo para acabar com o tédio das mulheres. Em 1874, Wingfield registrou a patente do jogo, ao qual chamou *Sphairistike*, em homenagem aos gregos, que davam esse nome a qualquer exercício praticado com bolas. Logo o esporte passou a ser chamado de Tênis, numa derivação do francês *tenez*, que quer dizer "pega" e era gritado no *paume* quando o jogador rebatia a bola para a quadra adversária. O jogo servia como diversão para os convidados do Major Wingfield antes do real propósito da visita, que era a caça ao faisão, sendo no gramado de sua mansão a suposta disputa das primeiras partidas de Tênis. O jogo era praticado dividindo-se em duas quadras, a vanguarda e a retaguarda, distinguindo-se a primeira por um losango marcado no centro onde está o lugar em que se deve efetuar o saque.

O modo de praticar este jogo variava indefinidamente e impunha um regulamento, apesar dos protestos de seu inventor, que queria garantir que seu invento fosse menos violento que a pelota, para que as mulheres pudessem jogar também. Os

mesmos praticantes não desejavam que se prejudicasse o jogo, complicando-o e fazendo desaparecer a sua agradável simplicidade.

Em 1875, o Marylebone Club congregou os seus melhores jogadores em uma comissão encarregada de codificar as regras do jogo. Entre outras coisas, a comissão decidiu a igualdade de ambas as partes da quadra, passando a efetuar o jogo como se efetua hoje, exceção feita a inovações como o *tie-break* e coordenar as medidas, o peso e volume das bolas. Logo foi adotada a tão discutida pontuação em fração de 15 pontos e, finalmente, a concessão de um segundo saque, no caso de que falhasse o primeiro.

Sob tais regras realizou-se o primeiro campeonato de tênis em 1877, em Wimbledon, resultando vencedor Mr. Spencer Gore. Desde esta época até os nossos dias, as modificações são pequenas. A índole própria do tênis se manteve e foi retido o propósito firme de não tornar este esporte vulgar (HISTÓRIA..., 2004).

Segundo a Confederação Brasileira de Tênis (2004) este esporte chegou ao Brasil pelas mãos dos engenheiros ingleses, que vinham trabalhar nas empresas de energia elétrica e nas estradas de ferro do país no final do século passado. O primeiro clube que iniciou a prática foi o Club Blitz de Ciclismo, fundado no dia 15 de outubro de 1898, em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul.

Em São Paulo, as primeiras quadras foram construídas em 1892, no São Paulo Athletic Club, fundado pelos ingleses. Mas, o esporte no país só era praticado no lazer e para convívio social. O primeiro torneio só foi acontecer em 1904, um interclubes entre o São Paulo, o Tennis Club de Santos e o Paulistano.

Em 1924, foi fundada a Federação Paulista de Tênis (FPT), tendo, na década de 30, um número recorde de 30 filiados. Até o ano de 1955, o Tênis era membro junto com outros esportes da Confederação Brasileira de Desporto (CBD), nesse ano, o Tênis

passou a cargo da Confederação Brasileira de Tênis (CBT) criada no governo de Juscelino Kubitschek.

Atualmente, o Tênis deixa de ser um simples esporte para se tornar um acontecimento internacional, por meio dos diversos torneios disputados pelo mundo, acompanhados por milhões de pessoas. Os prêmios, patrocinadores e tenistas (verdadeiras personalidades internacionais) são atrativos para a mídia e acabam colaborando para a difusão e para o maior conhecimento do esporte em todo o mundo. A prática ainda mantém características elitistas, onde uma pequena parcela da população pode desfrutar da prática sistematizada dessa modalidade, devido ao custo dos equipamentos necessários (raquete, bolas, tênis, etc.) e a carência de quadras públicas de acesso irrestrito.

A aparição do fenômeno Gustavo Kuerten (Guga) deu um impulso no Tênis nacional e uma atenção maior foi dada a este esporte tanto pela mídia quanto pelos espectadores. Estudar o fenômeno para tentar melhor entendê-lo se faz necessário na medida em que procuramos formar novos talentos (outros “Gugas”), entendendo ser útil não só entender a modalidade, mas também seus praticantes e suas peculiaridades físicas e psicológicas. Estas últimas ganham maior destaque neste trabalho, onde procuraremos investigar uma variável psicológica de grande relevância para o desempenho, que é a auto-eficácia, e sua interferência no comportamento dos tenistas, como veremos adiante.

4.2 Caracterização do Tênis

O nosso dia-a-dia é rodeado por dificuldades. Ele é cheio de frustrações, conflitos, impedimentos, fracassos, derrotas, inquietudes e adversidades. Assim é o Tênis, um jogo cheio de medos, inseguranças, situações de grande estresse, de grande pressão, de grande conflito, situações em que tanto as habilidades físicas e técnicas quanto as mentais dos jogadores são colocadas à prova.

Ishizaki e Castro (2006) acreditam que o Tênis é um dos esportes mais cativantes que existe, porque envolve emoções, desafios e experiências, que nos motivam a praticá-lo cada vez mais. E, ao mesmo tempo em que exige, também desenvolve capacidades físicas e psicológicas que acabam sendo úteis no nosso dia-a-dia.

Quanto às emoções, Cayolla (2004) afirma que elas são partes fundamentais da nossa vida pessoal, profissional e espiritual. Há cinquenta anos, eram impensáveis atitudes de jogadores como as de John McEnroe ou de Pat Cash, dizendo obscenidades, quebrando raquetes, não pelas multas aplicadas a quem não cumpre o código de conduta, mas sim pela ética do jogo, pelo respeito da modalidade. Atualmente, a própria mídia apela por uma maior expressão das emoções sentidas pelos jogadores.

O autor ainda diz que devido aos choques emocionais a que no decorrer do encontro estão sujeitos, todos os jogadores de Tênis passam por situações de grande nervosismo, de medo, de grande ansiedade e de falta de controle de si próprios.

Quando disputado competitivamente, profissional ou não, o Tênis é uma modalidade ainda mais complexa, pela exigência de uma ótima preparação física, técnica, tática e psicológica; além, é claro, do talento e da habilidade pessoal do tenista. A riqueza de detalhes e a quantidade de fatores que influem em uma partida fazem do Tênis um esporte único (ISHIZAKI; CASTRO, 2006).

Para Treuherz (2005), o tenista é submetido a uma série de interferências internas e externas. As interferências internas ocorrem na mente do jogador (por ex., tensão antes e durante o jogo, o estado de ânimo, o estresse por diversos motivos, a mudança de atitude durante o jogo causada pelo cansaço, o peso da responsabilidade, etc.). As interferências externas estão fora do controle do jogador (por ex., eventos que ocorrem dentro da quadra, como o comportamento do adversário, os diferentes tipos de quadras, o excesso de barulho, provocações externas de torcidas, vento, sol, juízes, etc.).

Quanto à questão comportamental no Tênis, Hanegby e Tenenbaum (2001) procuraram verificar as quebras de comportamento dentro do jogo de Tênis e quais seriam os antecedentes ou eliciadores destes comportamentos. Eles afirmam que o Tênis não é um esporte considerado agressivo pelo fato da rede separar fisicamente um jogador do outro. As regras proíbem qualquer contato entre os jogadores e, portanto, os mais prováveis comportamentos resultam de frustração pessoal (BERKOWITZ, 1989), aprendizagem e modelagem (BANDURA, 1997), razões morais (SHIELDS; BREDEMEIER, 1995) e/ou instintos (hipótese da catarse), trabalhos citados por Hanegby e Tenenbaum (2001). Por exemplo, comportamentos tais como ofensas e insultos ao árbitro ou aos espectadores, mau uso dos equipamentos e comportamentos dirigidos a si, principalmente verbais, são mais típicos no Tênis do que em outros esportes de contato. Os autores chamam essas expressões de quebras de normas de comportamento. Tais comportamentos no Tênis podem estar relacionados a eventos frustrantes do jogador, como faltas cometidas durante o *game*, manobras bem-sucedidas do oponente, falhas ao completar de forma bem-sucedida uma manobra crucial e decisiva, entre outros.

Dentre os resultados obtidos no estudo de Hanegby e Tenenbaum vale a pena destacar que, dentro das quebras de comportamento, 55% estavam conectadas a erros forçados e não-forçados do próprio jogador, como bater a bola para fora da quadra, bater a bola na rede ou fazer uma dupla falta. Por volta de 29% dos comportamentos estavam relacionados com a perda do *game point* (ponto que define o *game*) e 10% ocorriam em consequência de comportamentos de sucesso do oponente como um ponto vencedor (*winner*).

A maioria destes comportamentos foi direcionado aos equipamentos (33%, principalmente mau uso da raquete), comportamentos verbais dirigidos a si mesmo (33%, principalmente em tom alto e médio), comportamentos verbais dirigidos a outras pessoas (13%, dirigidos, principalmente, aos oponentes, juízes e espectadores) e outros comportamentos inadequados (7%).

Os comportamentos direcionados aos equipamentos estavam conectados principalmente às próprias faltas (48%) e *game points* (34%), quando o jogador acreditava que o jogo estava perdido e estava abaixo de seu controle para recuperar. As expressões verbais dirigidas para si foram mais relacionadas às próprias faltas (64%) e menos para os *games points* (18%), mas em muitos casos para o golpe vencedor do oponente (9%) e outros comportamentos (9%). As expressões verbais direcionadas ao oponente aconteceram depois da perda de *game points* (50%) e pelas próprias faltas (33%). Portanto, é evidente que um bom número de diferentes tipos de resposta segue diferentes tipos de comportamentos antecedentes. A maioria desses comportamentos (63%) ocorreu durante o último e decisivo *set*.

As quebras de normas de comportamento no jogo de Tênis são consequências de frustrações por *performances* deficientes ou falhas para alcançar as expectativas

pessoais e a dos outros. A vulnerabilidade à crise psicológica cresce na medida em que se caminha para as últimas fases da competição. Tais condições ambientais causam estresse e conduzem a comportamentos que, na maioria dos casos, são anti-desportivos. Essas quebras de comportamento de tenistas juvenis parecem ser resultantes do estresse, pela importância, para a carreira, da competição que eles querem vencer. É provável também que quando os jogadores percebem que o jogo está perdido, estes comportamentos aprendidos representem expressões de desapontamento e frustração esperadas socialmente sobre condições de *performance* pobre ou uma eminente derrota (BANDURA, 1997).

Os resultados do estudo suportam a noção de que as quebras de comportamento são fortemente associadas com resultados negativos do jogo. Em 70% dos casos os jogadores que cometem tais comportamentos perdem o *set*.

Por último, alguns treinadores acreditam que as quebras de comportamento ajudam alguns atletas a se concentrar e a melhorar seu jogo. Os resultados indicam que os comportamentos em direção a fontes externas são mais prejudiciais que os comportamentos dirigidos a si mesmo. Os autores sugerem, portanto, que quando a frustração é expressa em direção a si mesmo, os jogadores têm uma chance maior de mudar seu estado mental e emocional do que quando a frustração é dirigida externamente (por exemplo, em direção a si mesmo ou ao equipamento) (HANEGBY; TENENBAUM, 2001).

Cayolla (2004) nos ajuda nesse processo de caracterização do Tênis, citando outros fatores suscetíveis de perturbar e condicionar o comportamento do jogador de Tênis. Os fatores, que serão citados abaixo, são os que estão naturalmente vinculados às

regras e à prática do Tênis, que exigem do jogador uma boa mentalização, uma armadura psicológica adequada, que favoreça a sua superação:

- O Tênis exige uma aplicação total do jogador. Não há substituições, caso o atleta esteja jogando mal;
- É de grande complexidade física e mental. O Tênis exige grande coordenação, um pequeno tempo de reação, grande capacidade de resistência, de decisão, de força e precisão, e uma grande preparação mental para agüentar a pressão, etc.;
- Tem muitas paradas. Quer paradas ativas (entre os pontos), quer paradas efetivas (durante a troca de *games* ou devido a fatores excepcionais como lesão, chuva, etc.), o que pode implicar perda de ritmo de jogo, desconcentração, tendência a racionalizar demais as ações, etc.;
- Cada *game* implica em um estado de espírito novo, é uma nova hipótese para ambos os jogadores, há a obrigatoriedade de ganhar sempre;
- Os condicionamentos que são subjacentes às regras da modalidade em si. Existem, pelo menos, 5 tipos de pisos diferentes, 4 tipos de bolas certificadas, a possibilidade de um dia jogar em uma quadra e, no outro dia, em outra completamente diferente é grande;
- Há o desconhecimento do adversário. Há centenas de jogadores possíveis de serem adversários, o que traz incerteza e exige uma grande capacidade de adaptação ao desconhecido, num curto espaço de tempo.

Samulski (2006) afirma que os jogadores e técnicos se surpreendem com o fato de que perto de 80% do tempo do jogo é gasto com outras coisas que não propriamente jogando o ponto. Muito tempo é usado em trocas de lado da quadra, intervalos entre os *games*, esperando o saque e raciocinando.

Para o autor, o Tênis é um esporte complexo, que não somente depende do talento e do potencial físico e de habilidades técnico-táticas, mas também, de capacidades psicológicas, como equilíbrio emocional e força mental. O aspecto mental do Tênis é tão importante que, o lendário jogador norte-americano, Jimmy Connors disse, numa ocasião que, num nível de competição profissional, o Tênis é 95% um jogo psíquico.

Cayolla (2004) admite que certos estados psicológicos estão profunda e decisivamente associados a altos níveis de *performance* no Tênis, ou seja, os melhores jogadores, quando manejam certos fatores psicológicos, é quando obtêm os seus melhores resultados. Esse manejo pode ser realizado pela aplicação de técnicas cognitivas-comportamentais como: a dessensibilização sistemática, o relaxamento progressivo, o controle da respiração, a auto-conversação, entre outras.

Samulski (2006) acredita que quando se enfrentam dois jogadores com um grau potencial e habilidades técnico-táticas semelhantes, os resultados de seus jogos são freqüentemente determinados por fatores psicológicos, tais como autoconfiança, determinação, força de vontade e concentração mental. Cayolla (2004) endossa que o que faz a diferença é a capacidade mental do jogador, a capacidade de agüentar a pressão, de se sacrificar, de ter fé em si mesmo nas situações mais adversas, etc.

Para Cayolla, o estado mental começa a entrar no ponto crítico, não só quando se vence ou se perde, mas também, em função do grau de satisfação que temos relativamente à qualidade do nosso jogo e à forma como interiorizamos determinadas situações na nossa vida, situações que podem ser, por exemplo, uma má decisão do árbitro, as cordas da raquete preferida terem-se partido, etc..

Em competições de alto nível, a ativação mental, a tensão é constante, e o controle deste estresse é o que faz a diferença entre um bom jogador e o campeão. Para o psicólogo James Loehr e Peter McLaughlin, autores do livro “*Mentally tough*”, controlar o estresse não significa que se tenha um controle da vida, que se evitem mudanças e os desafios. Quer dizer, sim, o controle da resposta emocional para a mudança e os desafios, para que não se sucumba perante o medo e a raiva (CAYOLLA, 2004).

Muitos psicólogos acreditam que quando há uma queda de *performance* ou quando qualquer outro desarranjo entra no Tênis ele é, geralmente, mental. Dada a elevada complexidade, a grande emocionalidade, a grande importância do aspecto psicológico envolvido na prática do Tênis, buscamos nessa seção descrever brevemente as características do Tênis como modalidade, suas principais exigências, suas atribuições e o que geralmente é necessário ter para praticá-lo de forma eficiente.

Assim, o ambiente no qual a prática se desenvolve é conhecido, o que nos dá um maior embasamento à nossa abordagem microanalítica, um melhor entendimento do processo como um todo e uma linguagem comum pode se tornar de mais fácil acesso em nossas discussões. Conhecida a modalidade, vamos agora apresentar e embasar teoricamente a variável que iremos estudar.

4.3 A Teoria Social Cognitiva de Bandura: a matriz teórica da auto-eficácia

Muitas abordagens psicológicas lidam com apenas alguns aspectos da complexa rede de causas que interagem. Geralmente as teorias são utilizadas para prever o comportamento. As teorias de traços descrevem o impacto do indivíduo sobre o comportamento; por exemplo, as pessoas motivadas pela realização frequentemente são

bem-sucedidas nos negócios. As teorias tradicionais da aprendizagem descrevem o impacto do meio sobre o comportamento (behaviorismo); por exemplo, os reforços podem produzir mudanças no comportamento verbal. Todavia, o comportamento tanto pode ser uma causa como um efeito. As abordagens orientadas para a ação social descrevem o impacto do comportamento sobre o meio. Por exemplo, a ação política pode diminuir a poluição. Nenhuma dessas abordagens, no entanto, logra conciliar todos esses padrões causais (CLONINGER, 1999).

Bandura (1986) afirma que os avanços científicos podem ser alcançados por dois tipos de teorias: aquelas que simplesmente procuram identificar correlações entre eventos observáveis sem respeitar os mecanismos de ligação; e aquelas que especificam os mecanismos que governam as relações entre os eventos observáveis. Os analistas em atividade declaram que o único achado científico legítimo é o confinado às ligações observáveis.

Segundo Cloninger (1999), Bandura enfatiza os conceitos de personalidade que reconhecem a importância do contexto social. É muito conhecido por seu clássico trabalho sobre a modelação da agressão, que demonstra que o comportamento agressivo pode ser aprendido pela simples observação de modelos, sem ser reforçado a pessoa se comporta agressivamente. Suas pesquisas e teorizações mais recentes apresentaram uma descrição detalhada de variáveis cognitivas que podem ser usadas no lugar dos traços para descrever a personalidade e para prever o comportamento em várias situações.

Ao longo dos anos, nossas teorias psicológicas se focaram quase que exclusivamente em aprender através dos efeitos das ações. Nessa forma rudimentar de aprendizagem, as pessoas desempenham ações e notam os efeitos que elas produzem.

Pela observação dos resultados positivos e negativos de diferentes cursos de ação, elas aprendem que tipo de ação combina em determinadas situações (BANDURA, 1999).

Os seres humanos desenvolveram uma capacidade avançada de aprendizagem por observação que os capacita a desenvolver seus conhecimentos e habilidades, a partir da informação conduzida pelas influências da modelação (BANDURA, 1986). Diferente do aprendizado do “fazendo”, que requer que se mudem as ações de cada indivíduo, por meio de repetidas experiências de tentativa e erro, na aprendizagem observacional um simples modelo pode transmitir novos caminhos de pensar e de se comportar simultaneamente ao vasto número de pessoas em localidades amplamente dispersas, o que garante a aprendizagem por observação um poder multiplicativo. Esta é a idéia simples que Bandura propôs. Intuitivamente, ela é óbvia. Contudo, a aprendizagem pela observação viola o pressuposto inicial da teoria da aprendizagem – segundo o qual a aprendizagem só ocorre se existir reforço. Bandura afirmou que é possível distinguir entre a aprendizagem e o desempenho. O reforço fornece os incentivos necessários para o desempenho, mas não é imprescindível para a aprendizagem.

Segundo Dobranszky (2000) a intenção de Bandura era de entender os processos psicológicos, no que diz respeito à escolha de comportamentos, ações, assim como, o julgamento que o indivíduo faz dessas capacidades psíquicas.

Azzi e Polydoro (2006) relatam que a Teoria Social Cognitiva é a denominação que Albert Bandura propôs para o conjunto dos construtos teóricos que formulou para explicar o comportamento humano. Trata-se de uma teoria ainda em construção pelo próprio autor e por pesquisadores dessa abordagem que, a cada dia, fortalecem e

revisam o aporte teórico com novos dados empíricos e derivações das proposições teóricas centrais.

A Teoria Social Cognitiva se apóia em um modelo de agenciamento emergente interativo (BANDURA, 1986, 1997), no qual Bandura propôs o conceito de determinismo recíproco. Esse conceito reconhece que a pessoa, o meio e o comportamento exercem influência uns sobre os outros. Essa relação é esquematicamente representada por um triângulo em que os três hipotéticos vértices mantêm influência em dois sentidos com forças não necessariamente equivalentes. Todas as direções causais são possíveis e todos os determinantes influenciam um ao outro bidirecionalmente. Para Dobranszky (2000) se um destes fatores é alterado, os outros dois são reavaliados, provocando uma nova linha de ação.

Dado essa dinâmica bidirecional de influência, Bandura (1999) acredita que a Teoria Social Cognitiva rejeita um dualismo entre a agência pessoal e uma estrutura social separada do corpo. O comportamento humano não pode ser totalmente entendido somente em termos de fatores socioestruturais ou fatores psicológicos. Um entendimento completo requer um sistema causal integrado, no qual as influências socioestruturais operam por meio de mecanismos psicológicos para produzir efeitos comportamentais. De qualquer forma, o auto-sistema não é meramente um canal para as influências externas. O *self* é socialmente constituído, mas pelo exercício da auto-influência, o agenciamento humano opera de modo frutífero e pró-ativo sobre os sistemas sociais, não somente de forma reacional.

A perspectiva de agência da Teoria Social Cognitiva atribui à auto-eficácia como um sistema de crença que fornece princípios de como motivar, de como tornar capaz e guiar as pessoas para mudanças pessoais e sociais (BANDURA, 1997). A teoria

especifica os modos de influência para construir um resistente senso de eficácia e os processos através dos quais esse sistema de crença tem impacto na qualidade do funcionamento psico-social (BENIGHT; BANDURA, 2004).

Na teoria do determinismo recíproco, os determinantes socioestruturais e os pessoais são tratados como co-fatores dentro de uma estrutura causal especial. As condições econômicas, o *status* socioeconômico e a estrutura familiar afetam o comportamento através de seu impacto sobre a aspiração das pessoas, sobre o senso de eficácia e sobre outros fatores auto-reguladores, ao invés de afetar o comportamento diretamente (BANDURA, 1999).

Por esse modelo determinista desenhado pela teoria, a determinação comportamental é probabilística, já que a maior parte do comportamento é co-determinado por muitos fatores que operam interativamente (BANDURA, 1997).

Cloninger (1999) afirma que o conceito de determinismo recíproco reconhece que o meio influencia o comportamento, como o behaviorismo sempre postulou. Reconhece também que as características internas da pessoa influenciam o comportamento, como as abordagens dos traços tradicionalmente propõem. O determinismo recíproco vai além dessas abordagens, sublinhando que o comportamento também causa mudanças no meio e no indivíduo. O meio não é apenas causa, mas também efeito do comportamento. Essas influências mútuas produzem coerência de comportamento. Uma compreensão plena da personalidade requer o reconhecimento de todas essas influências mútuas entre personalidade, situação e comportamento.

O que talvez seja a grande novidade desse modelo é que o comportamento pode ser uma causa e não simplesmente um efeito. Os psicólogos da personalidade têm de

prestar atenção, mais do que o fizeram até agora, ao que a pessoa faz (CLONINGER, 1999).

Azzi e Polydoro (2006) destacam que a visão de Homem, na Teoria Social Cognitiva, é a de um indivíduo que se constitui inserido em sistemas sociais, nos quais, por meio de trocas, vão ocorrendo adaptações e mudanças. É necessário destacar que essa teoria vê o indivíduo como agente e produto das trocas sociais, sendo a ação dele, na transformação do seu ambiente, explicada e teorizada pela Teoria da Agência Humana, que ocupa papel importante no modelo explicativo proposto pela Teoria Social Cognitiva. Na lógica da Teoria Social Cognitiva, o comportamento humano é expressão de uma relação de constante interação entre o indivíduo e o meio.

Bandura (1997) destaca que a causação recíproca que ocorre por meio do modelo triádico provê às pessoas oportunidades para exercer algum controle sobre seus destinos, assim como, para colocar limites ao seu autodirecionamento. Partindo da perspectiva de que o comportamento humano é determinado por múltiplos aspectos de natureza ambiental e pessoal, Bandura compreende a auto-eficácia como um dos mecanismos-chave componentes da perspectiva de agência humana. A crença de auto-eficácia ocupa um lugar central na rede conceitual da Teoria Social Cognitiva (TSC) e não deve ser entendida e analisada independentemente de sua inserção nela.

Problematizar a necessidade da correta apropriação da relação entre a Teoria Social Cognitiva (TSC) e a Teoria da Auto-eficácia (TAE) é importante, pois, embora possa ser investigada de forma independente, a segunda está contida na primeira. Entretanto, intervenções que se baseiem apenas na discussão da Teoria da Auto-eficácia terão menor consistência se não forem pautadas pelo olhar teórico da Teoria Social Cognitiva, a qual com ela mantém elos teórico-explicativos, elos que garantem maior

ganho explicativo e de intervenção, que podem decorrer de sua utilização (AZZI; POLYDORO, 2006).

Além da importância para um melhor entendimento da auto-eficácia, para Dobranszky (2000), a Teoria Social Cognitiva pode ser importante para o profissional de Educação Física, pois o ajudará a entender quais são os valores e influências do contexto social que exerceram – e exercem – influência sobre seus alunos ou atletas.

Essa seção tem a função de alocar a auto-eficácia, que é nosso objeto de estudo, a uma matriz teórica, como forma de melhor entendermos sua origem, sua evolução e sua importância no modelo de agenciamento humano.

4.4 Auto-eficácia: origem, definição e evolução

Os anos recentes têm testemunhado uma ressurgência do interesse em fenômenos auto-referentes. Podemos apontar muitas razões pelas quais os auto-processos vêm penetrar a pesquisa em muitas áreas da psicologia. As atividades auto-geradas encontram-se no coração de processos causais. Elas não dão somente sentido e valência para a maioria das influências externas, mas funcionam como importantes determinantes proximais da motivação e da ação. As pessoas fazem contribuições causais para seu próprio funcionamento psicossocial, através de mecanismos de agência pessoal. Entre os mecanismos de agência, o que mais dá foco e o que mais penetra a natureza humana, envolve crenças pessoais sobre suas capacidades para exercer controle sobre eventos que afetam suas vidas. Crenças pessoais de eficácia influenciam como as pessoas sentem, pensam e agem (BANDURA, 1992).

Para Maddux (1995), entender como as pessoas se adaptam e se ajustam para os infinitos desafios da vida é, talvez, o mais importante problema para a psicologia científica. Não surpreendentemente, grande parte dos importantes modelos da aprendizagem humana, da cognição, da emoção, da personalidade e da interação social tem tentado considerar a capacidade do indivíduo como responsável pela adaptação, em resposta às mudanças ambientais, freqüentemente se referindo a ela como competência. O estudo das crenças sobre a competência pessoal e o papel de tais crenças na adaptação humana e na capacidade de ajuste tem uma longa história nas psicologias clínica, na da personalidade e na social.

A teoria da auto-eficácia (BANDURA, 1977, 1982, 1986) é uma das mais recentes em uma longa trajetória de teorias da competência ou da eficácia pessoal que foram desenvolvidas. A principal idéia da teoria da auto-eficácia é que o início e a persistência em um dado comportamento e em um dado curso de ação são determinados, primeiramente, pelos julgamentos e expectativas que dizem respeito às habilidades comportamentais, as capacidades e a probabilidade de ser capaz, de lidar de forma bem-sucedida, com as demandas ambientais e com os desafios. Segundo Maddux (1995), a teoria da auto-eficácia também mantém que esses mesmos fatores operam um importante papel no ajuste psicológico de alguma disfunção e em intervenções terapêuticas efetivas, para problemas emocionais e comportamentais.

Segundo Azzi e Polydoro (2006), a apropriação do construto de auto-eficácia por diferentes áreas de conhecimento para a explicação do comportamento do indivíduo em diversos contextos é, hoje, uma realidade. Um grande número de trabalhos sobre esse tema tem sido produzido e publicado no cenário internacional e, mais timidamente, no nacional. De fato, a idéias de Bandura sobre auto-eficácia encontraram ressonância

em diversas áreas do conhecimento, como saúde, educação, trabalho e esporte, por exemplo.

A auto-eficácia foi desenvolvida dentro do modelo da Teoria Cognitiva Social de Bandura (1977), que, segundo Feltz e Chase (1998: p.65), tinha como proposta inicial de:

“[...] explicar os diferentes resultados encontrados por diferentes métodos utilizados na psicologia clínica para o tratamento da ansiedade. Posteriormente esta teoria foi ampliada para ser utilizada em outros domínios do funcionamento psicossocial, como nas áreas de: escolha e desenvolvimento de carreiras (LENT e HACKETT, 1987); saúde e exercício (MCAULEY, 1992; O’LEARY, 1988); e no esporte e desempenho motor (FELTZ, 1988).”

Ao destacar a abrangência do termo e do uso do construto da auto-eficácia, Pajares, ao ser entrevistado por Shaughnessy (apud AZZI e POLYDORO, 2006), relata que um grande conjunto de pesquisas dá suporte à formulação de Bandura de que a crenças de auto-eficácia tocam virtualmente em todos os aspectos da vida das pessoas – se elas pensam de forma produtiva, autodebilitadora, otimista ou pessimista; quão bem elas motivam a si mesmas e perseveram em face às adversidades; vulnerabilidade ao estresse e depressão e as escolhas de vida que fazem. Pajares ainda relata que a auto-eficácia é também um determinante crítico sobre como os indivíduos regulam seus próprios pensamentos e comportamento.

O construto da auto-eficácia visto pela perspectiva de Bandura surgiu em 1977, com o artigo intitulado como *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*. Nesse artigo, Bandura apresenta um quadro teórico, no qual a auto-eficácia tem um papel central para a análise de mudanças comportamentais em situações de medo. Essa publicação é sempre citada como o marco inicial da discussão de auto-eficácia,

pois, nela, encontra-se o delineamento geral de sua formulação (AZZI e POLYDORO, 2006).

A auto-eficácia refere-se aos julgamentos que as pessoas fazem de sua capacidade ou de sua habilidade para organizar e executar os planos de ação exigidos para atingir determinados tipos de rendimento ou comportamento (BANDURA, 1977, 1993). Ela consiste no grau de convicção que uma pessoa tem de que pode executar com sucesso certo tipo de comportamento necessário para produzir um determinado resultado, sendo relativa, portanto, às crenças e pensamentos pessoais acerca das próprias capacidades para realizar uma, ou um conjunto, de tarefa(s).

Bzuneck (2001) ressalta na definição de Bandura (1977) sobre a auto-eficácia, que se trata de uma avaliação ou percepção pessoal quanto à própria inteligência, habilidades, conhecimentos etc., representados pelo termo *capacidades*¹. Não é questão de se possuir ou não tais capacidades; não basta que estejam presentes. Trata-se de a pessoa acreditar que as possua.

Para Bandura (1986), os julgamentos de auto-eficácia se referem ao que alguém pensa que pode fazer, não o que alguém possui. Além disso, são capacidades direcionadas para organizar e executar linhas de ação, o que significa uma expectativa de “eu posso fazer” determinada ação. E, por último, há um componente de finalidade, por contemplar exigências de uma dada situação que precisam ser cumpridas. Portanto, as pessoas com tal crença de auto-eficácia consideram em pensamento simultaneamente as próprias potencialidades, o objetivo de atender às exigências da situação proposta e as ações que conduzam a esse objetivo.

Se pensarmos que a auto-eficácia é a confiança que uma pessoa tem em sua capacidade de atuação diante de uma tarefa particular, envolvida em um processo

¹ Grifo do autor.

cognitivo, por meio do qual a pessoa forma um raciocínio subjetivo de sua habilidade para reagir às demandas ambientais estabelecidas, podemos pensar que a auto-eficácia pode ser uma percepção subjetiva, a qual reflete, em parte, o que a pessoa acredita e está representando exatamente o estado real de interesses (GOUVÊA, 2003).

Bzuneck (2001) dirige seus estudos para o entendimento das crenças da auto-eficácia e sua relação com a motivação do aluno em aprender, acreditando que o aluno em um contexto acadêmico, que tenha fortes crenças de auto-eficácia, se esforçará desde o início e ao longo de todo o processo de aprendizagem, de maneira persistente, mesmo que sobrevenham dificuldades e revezes.

Por isso, Bandura (1986) considera que os julgamentos de auto-eficácia atuam como mediadores entre as reais capacidades, que são as aptidões, conhecimentos e habilidades, e a própria *performance*. Isto é, esses outros fatores, que também contribuem para predição do desempenho, não produzirão as esperadas conseqüências, a menos que ocorra a mediação das crenças de auto-eficácia.

Para Bandura (1977), as crenças de auto-eficácia são o principal determinante do comportamento, somente quando as pessoas têm incentivos suficientes para agir sob sua auto-percepção de eficácia e quando elas possuem as habilidades requeridas. De acordo com Bandura, as discrepâncias entre as crenças de eficácia e a *performance* irão ocorrer quando as tarefas ou as circunstâncias são ambíguas, ou quando alguém tiver menor informação nas quais se baseará os julgamentos de eficácia, tais como, quando alguém está aprendendo pela primeira vez a habilidade.

Maddux (1995) sugere que essa definição distingue a auto-eficácia de tarefas, em que são consideradas apenas as habilidades motoras e a eficácia auto-regulatória,

que está relacionada com os impedimentos e desafios ligados com o sucesso do desempenho de uma ação. Ou seja, são responsáveis pelo nível de motivação.

Ao pensarmos na evolução pela qual passou a Teoria e o termo em si recorreremos a Azzi e Polydoro (2006), que fazem um levantamento sobre as obras de Bandura de 1977 a 1997, apresentando a evolução dos termos, das definições e alterações do construto de auto-eficácia, baseados na evolução da Teoria Social Cognitiva.

As considerações a seguir foram escolhidas de acordo com a sua relevância e pertinência ao conteúdo de nossa revisão de literatura, algumas delas explicam o uso e o desuso de termos de obras diferentes de Bandura, que circulam livremente pelo nosso trabalho. Assim, o conteúdo abaixo enriquece nossa visão quanto a esse construto de tamanha importância, tanto para a Psicologia, quanto para outras áreas do comportamento humano.

Em 1977, o construto era identificado como expectativa de eficácia, sendo substituído, a seguir, pelo termo auto-eficácia, para se evitar equívocos como o entendimento de que expectativas de eficácia e de resultado sejam a mesma coisa que a auto-eficácia (ver distinção na seção 4.5 *Desfazendo equívocos*).

Em 1977, fazendo referência à dimensão da subjetividade do indivíduo, Bandura usa a palavra convicção, de 1982 a 1986 ele utiliza julgamento e, depois (de 1995 a 1997), crenças. Se antes a convicção estava ligada à idéia de possibilidade de produção bem-sucedida, o julgamento e as crenças encontram-se marcados pela avaliação da capacidade pessoal.

Com referência à avaliação de capacidade pessoal, em 1977 essa capacidade é definida como positiva, “realizar com sucesso”; e em 1982, são definidas como “quão bem podem ser”. Nas citações seguintes, apenas há menção ao reconhecimento de ter

capacidade, ampliando o construto, não restringindo a avaliação do indivíduo ao julgamento de sua capacidade para o sucesso.

Quanto à ação envolvida sobre a qual o indivíduo realiza sua avaliação, em 1977 a ação foi tratada como o próprio comportamento de interesse final; em 1982, as ações necessárias à obtenção de resultado é que passam a ser consideradas, isto é, evidencia-se, assim, a condição do indivíduo em lidar com as diferentes demandas contextuais envolvidas na tarefa. A partir de 1986, além da execução, é destacada, nesse processo, a organização dos cursos dessas ações. Ambas as mudanças citadas evidenciam, por um lado, a importância do processo e do papel de agente do indivíduo diante de suas metas e, por outro, reafirmam a relação de reciprocidade entre indivíduo, ambiente e comportamento.

O aspecto final diz respeito à direção final da ação avaliada, em 1977 nota-se um foco inicial na produção de resultados; em 1982 dirige-se a atuação diante de uma situação futura e em 1984 há uma ênfase na obtenção de certo desempenho. A seguir, observa-se um aparente retorno à forma original passando pelas mesmas concepções: obtenção de resultado (1986), atuação prospectiva (1995) e produção (1997). Apesar de o foco dirigir-se novamente à noção de produção, o que reafirma o lugar da ação do indivíduo, a formulação mais recente evidencia a especificidade da ação, demonstrando a evolução do construto no período.

Ao nos levar a essa discussão, Azzi e Polydoro (2006) ressaltam que o movimento feito nas diferentes formulações foi na direção de reafirmar um fenômeno de caráter subjetivo (crenças) sobre possibilidades pessoais (crenças de capacidade) de ser agente na produção da própria trajetória (organizar e executar), destacando que a concepção de auto-eficácia está relacionada a metas e objetivos (produzir certas

realizações). Fica claro, portanto, que há um foco de avaliação circunscrito a um domínio específico da intenção e da ação do indivíduo, podendo haver percepções de elevada auto-eficácia para determinados domínios e baixa para outros. E o importante é ressaltar que a auto-eficácia é o julgamento de competência para realizar uma tarefa específica ou um conjunto de tarefas em um determinado domínio.

4.5 Desfazendo equívocos

Bandura (1993) cita dois conceitos distintos de auto-eficácia: a expectativa de eficácia pessoal, a qual se refere ao grau de certeza e convicção pessoal com que é capaz de realizar com sucesso determinada ação a fim de conseguir um resultado desejado, e a expectativa de resultado, que se refere à crença pessoal de que a realização de uma determinada ação levará a ou originará determinado resultado. Na teoria da auto-eficácia, as expectativas de resultado são determinadas, primeiramente, pelas expectativas de auto-eficácia. Os resultados esperados pelas pessoas dependem, largamente, de quão bem elas esperam desempenhar a atividade (BANDURA, 1986). Portanto, sob muitas condições, as medidas de expectativa de resultado não adicionam muito a predição de comportamentos ou a predição de intenções além das contribuições, que as crenças de auto-eficácia fazem à predição de comportamentos e intenções.

De acordo com Feltz e Chase (1998), as expectativas de auto-eficácia não devem ser confundidas com expectativas de resultado. Expectativa de resultado é definida como uma crença de que um comportamento acarretará certo resultado, por exemplo, em uma partida de basquete um jogador sabe que se driblar os três jogadores adversários na sua frente ele conseguirá marcar o ponto.

Enquanto que a expectativa de auto-eficácia é a crença do quanto o indivíduo é competente e o grau de sucesso que ele conseguirá atingir em um determinado comportamento, por exemplo, esse mesmo jogador, na mesma situação descrita acima, mas agora ele tem certeza de que consegue driblar os jogadores e marcar o ponto.

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

Os dois tipos de expectativas servem como preditores de desempenho, embora esses autores afirmem que suas pesquisas bibliográficas comprovem que a auto-eficácia é um preditor mais forte, como confirma Bandura (1986). O autor argumenta que as expectativas de auto-eficácia e as expectativas de resultado são conceitualmente distintas, mas que os tipos de resultados que as pessoas antecipam são determinados, primeiramente, pela proficiência que esperam atingir na *performance* – as crenças de auto-eficácia explicam a maioria da variância nos resultados esperados.

Em outras palavras, as expectativas de auto-eficácia, normalmente, determinam e predizem as expectativas de resultado; conseqüentemente, as expectativas de resultado, normalmente, não são úteis na predição do comportamento além do que pode ser predito por medidas de auto-eficácia. No entanto, quando os resultados não são determinados, inteiramente, pela qualidade da *performance* (por exemplo, quando restrições ambientais limitam o relacionamento entre a competência do desempenho e o tamanho da recompensa), as expectativas de auto-eficácia não estão tão relacionadas com as expectativas de resultado. Em tais casos, as expectativas de resultado também podem ser importantes preditores independentes de comportamento (MADDUX, 1995).

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

Para descrever a capacidade percebida, a fim de alcançar o nível certo de execução, têm-se utilizado termos diversos, como autoconfiança, auto-eficácia, habilidade percebida e competência percebida. Entre esses termos citados o que tem sido mais utilizado é a auto-eficácia, proposta por Bandura (1977).

Em 1990, Bandura desfez estas dúvidas, apontando para as diferenças entre auto-eficácia e o termo autoconfiança.

A autoconfiança se refere ao grau de firmeza e convicção numa determinada crença, mas sem especificar a situação, a pessoa acredita nela mesma independente da tarefa a ser executada. Bandura (1977) afirma que a autoconfiança é uma característica de personalidade mais global e estável do indivíduo. Para Bandura (1997) confiança é um termo coloquial sem definição, amplamente usado na Psicologia do Esporte, que se refere à força da crença, mas não, necessariamente, especifica sobre o quê certamente se acredita.

Já a auto-eficácia se refere à crença de que se é capaz de executar ou atingir determinados níveis de rendimento. Uma avaliação de auto-eficácia inclui, portanto, não só uma afirmação do nível de capacidade, mas também a certeza e convicção nessa crença. Para Bandura (1977), a auto-eficácia é uma forma de situação específica da autoconfiança, é a crença de que uma pessoa é competente e pode fazer tudo o que precisa ser feito numa situação específica.

Como já mencionado, a autoconfiança é um traço mais estável de personalidade do ser, já a auto-eficácia é um estado ou propriedade dinâmica, que flutua e varia de

momento para momento, de situação para situação, ela é específica a certo tempo e ambiente, podendo oscilar muito. Posteriormente abordaremos essa questão ao ser discutido sobre a possibilidade das crenças de auto-eficácia serem generalizadas de uma situação para outra (ver seção 4.6.2 *Auto-eficácia geral*).

Para Bandura (1997), a percepção da auto-eficácia se refere à crença em um poder para produzir níveis dados de realizações. Uma avaliação de auto-eficácia, portanto, inclui tanto a afirmação da capacidade quanto a força daquela crença. Confiança é uma palavra-chave no esporte, ao invés de ser um construto embutido em um sistema teórico. Os avanços em um campo de investigação são melhor atingidos por construtos que, inteiramente, refletem o fenômeno de interesse e são enraizados em uma teoria que especifica seus determinantes, seus processos medidores e seus múltiplos efeitos. Construtos baseados na teoria pagam dividendos no entendimento e na direção operacional. Os termos usados para caracterizar a agência pessoal, portanto, representam mais que, meramente, preferências léxicas.

Bandura ainda acrescenta que a percepção de eficácia atlética é um sistema de crença de múltiplas faces, não um traço unitário de personalidade. Nem é um produto de uma disposição geral da confiança. A teoria da auto-eficácia nos força a reconhecer o “ser atlético” como representando capacidades multiformes, ao invés de ser uma entidade global. O incomparável Michael Jordan deveria se observar como, extremamente, eficaz para marcar cestas nas quadras de basquete onde ele ganhou fama, mas deveria se achar, relativamente, ineficaz para atingir *home runs* em quadras de beisebol onde, para Bandura, ele hesitou gravemente.

Cockerill, Pyle e Read (1996) situam a confusão que freqüentemente existe na diferenciação entre auto-eficácia e auto-estima, com a força da última sendo produto da

anterior. Isto quer dizer que, a auto-eficácia é um pré-requisito de um desempenho de sucesso, enquanto que a auto-estima tende a ser aumentada seguindo aquele sucesso.

A auto-estima está ligada ao quanto eu “gosto de mim” e ao quanto eu “me valorizo”, a auto-eficácia está relacionada ao quanto eu “acho que sou capaz”. Quanto maior minha auto-eficácia, conseqüentemente, será maior minha auto-estima, ou seja, quanto mais eu achar que sou competente, que sou capaz para executar determinadas tarefas, mais vou me valorizar, mais vou gostar de mim e mais eu vou pensar positivo sobre mim.

O campo da psicologia do esporte está, pesadamente, investido em medidas de traço de personalidade. Tais aproximações disposicionais, não somente cedem um poder preditivo, mas também, fornecem um pequeno direcionamento em como estruturar o treinamento para cultivar a proficiência atlética.

4.6 Tipos de auto-eficácia

A pesquisa da auto-eficácia começou como uma teoria de domínio-específico. No entanto, segundo Shelton (1990) a teoria da auto-eficácia expandiu para incluir uma definição global ou geral.

Segundo Woodruff e Cashman (1993) a auto-eficácia foi originalmente apresentada por Bandura como muito específica a tarefa, essa abordagem influenciou muitas pesquisas, que foram então conduzidas para testar esse conceito. Muitos pesquisadores exploraram o conceito como um conceito mais global, chamado auto-eficácia geral. O primeiro estudo a desenvolver a escala para medir o conceito global da auto-eficácia geral foi de Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs e Rogers (1982).

Sherer *et al.* (1982) discutiram auto-eficácia geral do ponto de vista que o construto é baseado sobre experiências de uma variedade de situações. Essa avaliação daquela coleção de experiências é a expectativa que indivíduos levam em novas situações. Uma alternativa para esse completo processo de compilação pretende ser a interpretação seletiva de experiências similares. Por isso Woodruff e Cashman (1993) querem dizer, em seu trabalho, que em novas situações as expectativas dos indivíduos aspiram ser baseadas em experiências nos mais similares tipos de situação. Bandura se referiu a tal quando ele discutiu a idéia que eficácias de tarefas específicas podem ser de “domínio-conexo”. Woodruff e Cashman chamam isso de eficácia do domínio.

Em 1993, Woodruff e Cashman examinam o conceito de auto-eficácia de tarefas específicas de Bandura (1977, 1986), bem como, do desenvolvimento de um senso global de auto-eficácia geral por Sherer *et al.* (1982). Eles examinam a confiabilidade e validade da Escala de Auto-Eficácia desenvolvida por Sherer e colegas. Eles discutem como a escala se relaciona com o conceito total de eficácia. Finalmente, propõem e exploram um novo conceito: auto-eficácia do domínio.

Para tornar clara a definição de cada tipo de auto-eficácia e para explorar seu relacionamento conceitualizado vamos abordar essas duas definições a seguir.

4.6.1 Auto-eficácia específica

Albert Bandura (1986) afirmou que “[...] a percepção de auto-eficácia é definida como o julgamento das pessoas sobre suas capacidades para organizar e executar cursos de ação requeridos para atingir designados tipos de *performances* [...]” (p. 391).

Expectativas de auto-eficácia determinam o tipo de atividade a se dedicar, a quantidade de esforço a despende e a duração do tempo a perseverar em face da adversidade.

Bandura (1986: p. 396), em seu foco em auto-eficácia de tarefas específicas, utilizou uma “aproximação microanalítica”; no entanto, ele falou da eficácia de um nível de “domínio-conexo” (1986: p. 396), um nível geral, e até como uma entidade coletiva (1986: pp. 450-452).

A auto-eficácia específica foi medida pela identificação de auto-percepções anexadas somente às áreas específicas de funcionamento psicológico que estavam sendo exploradas (BANDURA, 1982). Uma pesquisa de Bandura (1977) demonstrou o vínculo entre a percepção de auto-eficácia e *performance* em específicos domínios de comportamento, por mostrar que as expectativas de maestria/domínio pessoal afetam a iniciação e a persistência do comportamento de *coping*².

Desde o trabalho de Bandura com fobias de cobra, em 1977, a auto-eficácia tem sido pesquisada em numerosas áreas de domínio-específico: bulimia (SCHNEIDER; O’LEARY; BANDURA, 1985), *performance* competitiva (WEINBERG; YUKELSON; JACKSON, 1980), *performance* no Tênis (BARLING; ABEL, 1983), perda de peso (CHAMBLISS; MURRAY, 1979), entre outras pesquisas, citadas por Shelton (1990).

² Para melhor entendimento do termo, bem como, do conteúdo do trabalho, optamos por não traduzir a expressão *coping*, o que é uma prática comum, visto que, segundo Antoniazzi, Dell’Aglia e Bandeira (1998), não há na língua portuguesa uma palavra única que expresse a complexidade do termo *coping*. A tradução da palavra *coping* pode significar “lidar com”, “enfrentar” ou “adaptar-se a”. Segundo as autoras o *coping* é concebido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas. Os esforços despendidos pelos indivíduos para lidar com situações estressantes, crônicas ou agudas, têm se constituído em objeto de estudo da psicologia social, clínica e da personalidade, encontrando-se fortemente atrelado ao estudo das diferenças individuais. Falaremos mais sobre as diferentes estratégias de *coping* mais adiante (ver seção 4.13.4 *Processo de seleção*)

4.6.2 Auto-eficácia geral

Shelton (1990) considera que, embora Bandura conceituasse a auto-eficácia como sendo específica à situação, pode, também, ser concebida como um construto global/universal ou como um traço de personalidade. Muitos pesquisadores têm construído teorias para definir fatores ligados à auto-eficácia em termos mais gerais. White (apud SHELTON, 1990), ao buscar uma explicação motivacional para o comportamento exploratório e manipulativo, desenvolveu o “motivo de ser eficaz/competente”. O motivo de ser eficaz é uma necessidade intrínseca humana básica para interagir com o ambiente e desenvolver através de uma acumulação de conhecimentos e habilidades de acordo com o ambiente. Harter (apud SHELTON, 1990) notou a posição de White que a experiência de insucesso diminui o senso de competência. Ela usou a teoria da motivação de ser eficaz para o estudo de crianças e ampliou o conceito dentro de uma estrutura desenvolvimental.

Yarrow e associados (YARROW; MCQUISTON; MACTURK; MCCARTHY; KLEIN; VIETZ apud SHELTON, 1990) traduziram a motivação de ser eficaz dentro de uma forma mais testável. Eles chamaram o construto de motivação de maestria/domínio e o definiram como o esforço para atingir a competência ou uma ação efetiva, de acordo com o ambiente. Seus resultados indicaram uma fraca relação entre a motivação de maestria e a competência. No entanto, isso foi visto como evidente para um construto multiface que se torna mais diferenciado e interage com a idade.

Em 1982, um significativo projeto de pesquisa emanou do trabalho de Bandura sobre a auto-eficácia em tarefas específicas e posicionou um conceito de auto-eficácia generalizada e conduziu dois experimentos baseados nesse conceito (SHERER *et al.*,

1982). A substância dessa visão inclui os pontos seguintes: (a) auto-eficácia generalizada é um composto de todas as experiências de sucessos e fracassos passados na vida do indivíduo, (b) diferenças individuais existem em geral nas expectativas de auto-eficácia, e (c) a auto-eficácia geral do indivíduo deve afetar a expectativa de maestria da pessoa em novas situações (SHERER *et al.*, 1982). Os autores situaram que uma experiência individual passada com sucesso e fracasso em uma variedade de situações pretende resultar em um cenário geral de expectativas que o indivíduo leva para novas situações.

Partindo dessa conceituação, eles desenvolveram a Escala de Auto-Eficácia para medir a auto-eficácia geral. A escala foi originalmente desenvolvida como uma escala de 36 itens, usando um índice de 14 pontos, em formato Likert. A primeira apresentação da escala (SHERER *et al.*, 1982) documentou a redução para uma escala de 23 itens com duas sub-escalas distintas de auto-eficácia geral e auto-eficácia social (sete itens preenchedores são usados para fazê-la uma escala de 30 itens). Eles reportaram os resultados dos dois estudos. O primeiro mostrou evidência da validade do construto, em que a Escala de Auto-eficácia teve teoricamente correlações apropriadas com seis medidas de personalidade. Um segundo estudo examinou a validade do critério e rendeu correlações positivas entre os resultados da escala e as medidas de sucesso vocacionais, educacionais e de carreira militar.

A meta de ambos os experimentos era para desenvolver a escala de auto-eficácia generalizada para usar em novas pesquisas e para proporcionar uma ferramenta avaliativa para o progresso de clientes em terapia.

Uma segunda apresentação da escala (SHERER e ADAMS, 1983) mudou a escala para somente cinco pontos, mas reteve o formato Likert. Além disso, no

desenvolvimento original, Sherer *et al.* (1982) notaram que a escala era para medir a auto-eficácia geral em áreas como as de habilidade social e competência vocacional. Os itens se preocupavam com três aspectos do comportamento: iniciação, gasto de esforço e persistência apesar da adversidade.

Os dados renderam duas subescalas, a subescala da auto-eficácia geral e a subescala da auto-eficácia social. Sherer e Adams (1983) conduziram um estudo, mais tarde, também mostrando a validade do construto da Escala de Auto-eficácia. Os resultados sustentaram o uso da Escala de Auto-eficácia como uma medida válida de confiança na habilidade pessoal para iniciar e persistir em um comportamento.

Para explorar mais o conceito total de eficácia, Woodruff e Cashman (1993) conduziram um estudo para examinar a relação entre a eficácia geral e a de tarefas específicas. O estudo utilizou a Escala de Auto-eficácia desenvolvida por Sherer e colaboradores e uma medida da eficácia em tarefas específicas, com o intuito de proporcionar maiores corroborações para a Escala de Auto-Eficácia.

Tipton e Worthington (1984) construíram uma escala de Auto-eficácia Geral, baseada em um instrumento criado para medir o conceito multiface da confiança. Tipton e Worthington dirigiram dois experimentos, explorando a validade do construto, por estudar a relação entre a *performance* específica da tarefa e a contagem/pontuação da auto-eficácia geral. Ambos os experimentos sustentaram a hipótese de que sujeitos com alta pontuação de auto-eficácia geral pretendem despende mais esforço e perseverar mais, que participantes com baixa pontuação de auto-eficácia geral.

Esse autor desenvolveu um inventário de 100 itens da auto-eficácia geral, que diferiu da Escala de Auto-eficácia de Sherer e seus associados na construção do item, devido ao fato de o construto ter sido medido por uma diferente perspectiva

(SHELTON, 1990). Ao invés de usar itens gerais como Sherer *et al.* (1982), Tipton e Worthington usaram, para identificar um traço global de personalidade, uma variedade de itens de domínios-específicos. Desde que a definição da auto-eficácia geral enfatiza a natureza composta do construto, usando situações específicas, que cobrem um amplo espectro de experiências da vida, em vez de declarações gerais sobre si mesmo, sugere um método mais preciso para chegar às diferenças individuais na auto-eficácia geral.

Tal re-elaboração da Escala de Auto-eficácia desenvolvida por Sherer e seus associados oferece algumas evidências adicionais para o valor da escala, no entanto, algum refinamento adicional parece necessário. Embora evidências mostrem que a Escala de Auto-eficácia está de fato relacionada com escalas que medem a auto-estima, que medem o senso de domínio/maestria e que até medem a eficácia de tarefas específicas, a questão que resta é se nós estamos medindo, ao certo, o conceito de auto-eficácia geral (WOODRUFF e CASHMAN, 1993).

A teoria de Sherer *et al.* da auto-eficácia geral definiu a natureza global da auto-eficácia e, então, é conceitualmente diferente, mas ligada à auto-eficácia de situação-específica de Bandura. Bandura (1977) definiu auto-eficácia somente como específica à situação, não generalizando entre domínios. A auto-eficácia, de acordo com os comportamentos de fobia, é afetada pelo sucesso ou fracasso em um comportamento de fobia relacionado, mas não pelo sucesso ou falha em qualquer outro domínio sem relação, como esportes ou leitura. Para Bandura, domínios específicos de auto-eficácia não se relacionam um ao outro. Sherer *et al.* (1982) leva a auto-eficácia para uma diferente arena, por sugerir que essas áreas não relacionadas de domínio-específico da auto-eficácia contribuem para a formação de um cenário geral de expectativas, que o indivíduo carrega para novas situações. Essa auto-eficácia geral, então, influencia as

expectativas dos indivíduos de maestria/domínio em uma nova situação. Portanto, esses autores olham a auto-eficácia como um traço de personalidade com relativa estabilidade, que informa uma *performance* do indivíduo em situações específicas.

A auto-eficácia geral, definida como um construto global, é o composto de todos os sucessos e fracassos da vida que são atribuídos para o “eu” (SHERER *et al.*, 1982). É a soma total da experiência e da atribuição que impacta as auto-expectativas do indivíduo a respeito da decisão para desempenhar um comportamento, despende esforço e persistir diante a adversidade (expectativas de auto-eficácia). Para desenvolver mais o construto da auto-eficácia geral, a relação conceitualizada entre a auto-eficácia geral e a auto-eficácia específica é explorada abaixo.

4.6.3 Relação entre Auto-eficácia geral e específica

A teoria de Bandura não tenta explicar a auto-eficácia na forma de um traço global ou de personalidade. Ele foca, até certo ponto, na crescente crença do indivíduo sobre a resposta e o resultado em uma situação específica, através de métodos de tratamento, que aumentam a maestria orientada para aquela situação.

Tipton e Worthington (1984) levantaram a hipótese de que a *performance* do indivíduo é afetada, tanto pela auto-eficácia geral, quanto pela específica. Eles sugeriram que, em uma situação claramente definida e familiar, a auto-eficácia específica explica mais a variância, ao passo que, em situações ambíguas e menos familiares, a auto-eficácia geral pretende explicar mais a variância.

Sherer *et al.* afirmam que “[...] uma experiência individual passada com sucesso e fracasso em uma variedade de situações pretende resultar em um cenário geral de

expectativas que o indivíduo leva para novas situações.” (SHERER *et al.*, 1982, p. 664). Isso sugere que a auto-eficácia geral é a soma ou média de todos os sucessos e fracassos individuais de tarefas que são atribuídos para o “eu”. Não somente algum sucesso ou fracasso atribuído para o “eu” afeta a auto-eficácia.

As experiências devem manter o valor pessoal para afetar, positivamente ou negativamente, o nível de auto-eficácia. Para uma definição mais completa, esses autores levantam a hipótese de que a auto-eficácia geral é composta mais de créditos para o “eu” por experiências de sucesso em situações valorizadas do que culpa por falhas aversivas, o que resulta em uma atitude eficaz e/ou orientada ao sucesso em novos desafios. É também levantada a hipótese que baixa auto-eficácia geral resulta de mais culpa para o “eu” por fracassos, que créditos para o “eu” por sucessos de valor, resultando em uma atitude incapaz ou ineficaz para novos desafios.

Esse nível geral de “sucesso na habilidade”, se alto ou baixo, é o que o indivíduo primeiro traz para arcar com uma tarefa e informa a uma expectativa de auto-eficácia específica (iniciação, esforço despendido e persistência de comportamento). Esses autores, além disso, sugerem que a auto-eficácia específica, a qual é derivada de uma avaliação cognitiva e emocional de percepções de experiências similares passadas (BANDURA, 1977), dirige a expectativa de competência, de acordo com a tarefa disponível que tiver sendo afetada por uma auto-eficácia geral do indivíduo. O resultado dessa experiência específica proporciona *feedback* de reforço positivo ou negativo para a auto-eficácia geral do indivíduo.

Bandura notou que algumas situações de eficácia têm mais ampla generalização do que outras. Isto é, o sentimento de capacidade em uma situação particular pode ou não se estender sobre diferentes tipos de situações. Pela perspectiva Banduriana, o

construto da auto-eficácia geral tem força variável, dependendo da dimensão da vida que está sendo considerada e a extensão da coincidência que tem com outras dimensões.

Em resumo, Shelton (1990) considera que a auto-eficácia geral influencia a auto-eficácia específica do indivíduo. Conseqüentemente, os componentes comportamentais e os resultados afetam, tanto a auto-eficácia geral, quanto a específica. Então, se uma pessoa enfrenta um importante desafio como uma difícil tarefa de escrever algo criativo, o resultado dessa experiência, positivo ou negativo, flui para a área de auto-eficácia de domínio-específico ligada à escrita e também junta o feixe geral de importantes experiências de sucessos e de falhas que constituem a auto-eficácia geral.

A importância do entendimento do relacionamento entre a auto-eficácia geral e a específica se origina no efeito conceituado que a auto-eficácia geral exerce sobre auto-eficácias específicas, ou para aumentar o crescimento ou para proibir o crescimento. Porque a auto-eficácia geral é proporcionada como um traço (ex: confiança), que afeta o estado da pessoa (ex: *performance*), reconhecendo e medindo a força da auto-eficácia geral assistiremos um movimento do indivíduo em direção ao grande sucesso. Maddux (1995) considera que as crenças sobre o domínio e sobre a efetividade pessoal são, sem dúvida, aspectos importantes do auto-conceito e da auto-estima. Se o senso de competência da pessoa é alto para uma certa habilidade importante, então isso irá contribuir para uma alta auto-estima (ou para uma baixa auto-estima se a competência percebida para a habilidade for baixa). Julgamentos de ineficácia em áreas de competência sem muito valor não são prováveis de influenciar, significativamente, o auto-conceito e a auto-estima.

Woodruff e Cashman (1993) chamam a atenção para o trabalho de Shelton (1990), considerando que, ao discutir o desenvolvimento de sua escala de auto-eficácia

geral, sustenta que a eficácia é específica à tarefa e somente generaliza dentro de um domínio. Isso, então, leva ao seu enfoque das múltiplas dimensões de medida da vida para chegar à eficácia geral. No entanto, seu relato não pareceu apreciar completamente os comentários de Bandura sobre a generalização da eficácia da tarefa através dos domínios.

O que Sherer e seus colegas fizeram foi desenvolver uma escala de eficácia geral para dois fatos particulares da vida, a área acadêmica/vocacional e a social. Isso não parece ser a eficácia geral, mas, até certo ponto, a eficácia que Bandura sugeriu existir no nível de domínio e que Woodruff e Cashman chamam de eficácia do domínio.

A eficácia do domínio descreve as crenças sobre uma habilidade em um aspecto particular da vida, podendo ser considerada como mais ampla que a eficácia de tarefas específicas e pode ser o resultado da informação combinada de eficácia sobre tipos relacionados de tarefas. Não é, no entanto, tão amplo quanto o conceito de eficácia geral. A verdadeira eficácia geral pode ter muitas dimensões adicionais, por exemplo, a atlética ou espiritual, ao lado daquelas consideradas por Sherer *et al.*. A eficácia do domínio de algumas dimensões da vida pode exercer influência mais forte que outras em determinar a verdadeira eficácia geral. A combinação de ordem e de magnitude da relevância dada para cada domínio parece ser individualmente única.

Woodruff e Cashman (1993), para tentarem formar um conceito mais abrangente e em maior harmonia com os processos da Teoria Social Cognitiva, consideram a possibilidade de que a eficácia existe em três níveis: um nível específico à tarefa, um do domínio e o geral. Esse estudo proporciona algum *insight* sobre o conceito de eficácia e como este opera no modelo social cognitivo. Enquanto o estudo ofereceu alguma evidência adicional para a escala no nível de domínio, na área de tarefas acadêmicas não

houve evidência confirmando a escala como uma medida da eficácia geral. Os autores consideram que pesquisas deveriam ser dirigidas para um melhor entendimento do relacionamento e a troca de natureza entre as três áreas de eficácia.

Também, as pesquisas deveriam se focar no desenvolvimento de uma escala para medir o senso da eficácia geral, que inclui testar a escala de Auto-eficácia para mais ampla generalização. Por isso, eles querem dizer que a escala deveria ser testada em domínios da vida vastamente diferentes dessa arena desenvolvimental, para ver se é de fato capturada a eficácia geral ou somente captura a eficácia em um determinado domínio da vida. A riqueza do conceito de eficácia indica que muito mais trabalho sobra para ser feito, para explorar esses equívocos e para saber como a eficácia é integrada no processo cognitivo total (WOODRUFF e CASHMAN, 1993).

4.7 Dimensões da auto-eficácia

A auto-eficácia tem três dimensões: magnitude (ou nível), força e a capacidade de generalização (BANDURA, 1977, 1982, 1986).

A magnitude da auto-eficácia trata da crença sobre a *performance* em crescentes aspectos de dificuldade da tarefa. Para Maddux (1995), a magnitude se refere ao número de “degraus” de aumento de dificuldade ou de ameaça que uma pessoa acredita ser capaz de desempenhar.

A força se refere ao esforço posto em manter o comportamento apesar dos obstáculos, a persistência em face à frustração, a dor e a outras barreiras para a *performance* (BANDURA, 1986). Para Maddux (1995), a força da expectativa de auto-eficácia se refere à firmeza da convicção da pessoa que ela pode desempenhar o comportamento em questão.

A capacidade de generalização dirige-se à amplitude da aplicabilidade da crença, Maddux (1995) fala que a generalização da auto-eficácia se dirige à extensão na qual as experiências de sucesso ou fracasso influenciam as expectativas de auto-eficácia em um limitado modo específico de comportamento, ou se mudanças na expectativa de auto-eficácia se estendem para outros comportamentos e contextos similares. Enquanto a maioria dos trabalhos de Bandura e seus associados se focaram em tarefas muito específicas, Bandura (1986) afirmou ainda considerar a capacidade de generalização, “[...] alguns tipos de experiências criam somente expectativas de sucesso/domínio limitadas, enquanto ainda outras inculcem um mais generalizado senso de eficácia que se estende além do específico aspecto de tratamento.” (pp. 84-85).

Embora uma análise completa da expectativa de auto-eficácia requeira uma avaliação detalhada da magnitude, da força e da capacidade de generalização (BANDURA, 1977), a maioria dos trabalhos conta com medidas unidimensionais das expectativas de auto-eficácia. A maioria dos estudos se assemelha com a dimensão da força da auto-eficácia (por exemplo, a confiança de alguém na habilidade de desempenhar um comportamento sobre certas condições).

4.8 Auto-eficácia e performance esportiva

O sucesso em competições atléticas requer mais que habilidades físicas. Atualmente é, amplamente, reconhecido que os fatores cognitivos operam um papel influente no desenvolvimento e no funcionamento atlético. O interesse primário na contribuição cognitiva, no entanto, tem se centrado, pesadamente, em como o conhecimento de uma habilidade guia o desenvolvimento de um comportamento proficiente.

A aprendizagem e a *performance* motora envolvem muito mais que dominar comportamentos mecânicos. De fato, há incontáveis atletas que têm a melhor mecânica física, mas, rapidamente, perdem sua efetividade em situações rígidas, porque eles não conseguem lidar com a pressão. As crenças de eficácia operam um papel influente, tanto no desenvolvimento de habilidades motoras, quanto em quão bem elas são executadas sob diferentes circunstâncias (BANDURA, 1997).

Um erro comum é julgar a habilidade pelas habilidades físicas sozinhas, sem considerar a eficácia para improvisá-las ao cuidar de situações sempre mutantes, cheias de elementos imprevisíveis e estressantes. O aumento das realizações de *performance* requer atenção para o que os atletas estão fazendo cognitivamente, bem como, fisicamente.

O sucesso competitivo requer a regulação da ação de alguém, antecipatoriamente, sob a base de pistas preditivas. A segurança em si mesmo suporta a flexibilidade estratégica necessária para alcançar sucesso. As traiçoeiras auto-dúvidas podem custar um preço substancial sobre a lei das melhores habilidades. Uma marca dos atletas bem-sucedidos é a habilidade em encarar estressores competitivos e a habilidade para controlar quedas no senso de eficácia (BANDURA, 1997).

Para o autor, as histórias de carreiras atléticas transitórias são, pesadamente, povoadas por aspirantes que possuíam superiores habilidades físicas, mas um frágil senso de eficácia. Eles, rapidamente, rendiam-se de longe na hora de problemas. Os treinadores procuram uma auto-eficácia resistente em seus atletas, que é descrita no círculo atlético, como “resistência mental”. Um robusto senso de eficácia sustenta o auto-controle sob pressão. A resistência é, também, um atributo vital do nível do time.

Grandes times têm a eficácia de estar atrás e vencer jogos quando, por uma razão ou outra, eles não estão jogando o melhor que podem.

Para Cockerill, Pyle e Read (1996) a resistência mental é frequentemente citada como um pré-requisito para o sucesso no esporte profissional. Cockerill, como psicólogo do esporte do futebol americano profissional, tem reforçado a noção de que muitos bons jogadores se desiludem e podem até se perder em um jogo, devido a uma carência da auto-eficácia, quando sua habilidade é colocada em questão por dirigentes e treinadores. Para os autores, parte de um trabalho de assessoria em psicologia do esporte é promover a auto-eficácia. A assessoria no esporte é especialmente relevante em aprender como os atletas, individualmente, percebem sua habilidade para lidar com as situações ameaçadoras, baseados na avaliação subjetiva de eventos específicos da vida e em discussões diárias.

Os processos psicológicos, que são ativados pelas crenças de eficácia, afetam quase todas as facetas do funcionamento atlético. Os atletas devem trabalhar muito duro para dominar as habilidades da sua modalidade, para serem capazes de se destacar perante times agressivos e quando têm difíceis chances de atingir sucesso. Crenças na eficácia atlética determinam quem escolhe prosseguir com as atividades atléticas e o quanto eles lucram com os programas de treinamento. Os atletas que sobrevivem ao alto processo de seleção competitiva, possuem talentos naturais para buscar o que escolheram e a auto-motivação para se colocarem em um trabalho penoso de aperfeiçoar suas habilidades atléticas, por sucessivas árduas horas (BANDURA, 1997).

As percepções de auto-eficácia contribuem para a motivação no esporte de várias formas e modos. Com base nas suas crenças de eficácia pessoal é que as pessoas escolhem os desafios que vão tentar realizar, decidem a quantidade de esforço que vão

despender para superar esse desafio e decidem durante quanto tempo vão se manter e vão ser persistentes em relação aos obstáculos e dificuldades (CRUZ e VIANA, 1996).

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

Bandura (1998) acredita que a avaliação exata das próprias capacidades tenha um importante valor, na medida em que as expectativas de eficácia pessoal não só influenciam a quantidade de esforço a despender, mas também, o grau de persistência em face dos obstáculos ou experiências desagradáveis na realização das tarefas com as quais os indivíduos se defrontam.

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

Na Teoria Social Cognitiva, afirma-se que a motivação intrínseca é uma função de auto-eficácia e de crenças auto-avaliativas semelhantes às percebidas pela realização de metas e percepções de sucesso. Bandura (1986) entende que a fixação de metas é uma cognição social que pode ser influenciada por imagens mentais e que a direção do *feedback* afeta os alvos que são determinados por desempenhos futuros.

Pelo fato da atividade física afetar a qualidade de vida, o campo da psicologia do esporte tem se tornado uma matéria de grande interesse dos investigadores do campo dos esportes, bem como, nas ciências da saúde (BANDURA, 1997).

Em relação à área da Psicologia do Esporte, Morris (in MORRIS; SUMMERS, 1995), ao testar a validade de seus construtos no campo esportivo, salienta que Bandura propôs muito mais do que uma simples técnica de taxaço de crenças e pensamentos: ele estabeleceu um complexo sistema de compreensão dos processos e funções das cognições.

Segundo Balaguer (1994), no esporte, a autoconfiança é um dos fatores psicológicos mais freqüentemente citados por sua influência sobre o rendimento esportivo e para Gouvêa (2000) o conceito de auto-eficácia é um dos elementos centrais na compreensão do funcionamento cognitivo e da *performance* de esportistas.

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

Para Bandura (1997), o efeito determinante da auto-eficácia na *performance* não pretende indicar que a percepção da auto-eficácia pode substituir o talento físico. A auto-eficácia pode ser considerada como co-determinante da *performance* atlética. Pode-se considerar o dom físico, o desenvolvimento da habilidade e a resistência da

crença de eficácia, ao invés de contrapor um tipo de determinante contribuidor contra outro. As *performances* atléticas são produtos da ação recíproca desses vários fatores, porque as *performances* humanas envolvem as misturas do dom físico e das capacidades desenvolvidas experimentalmente, o pensamento dicotômico, que as divisões ordenadas dos determinantes em formas inerentes e adquiridas nos levam, é, seriamente, equivocado. Os críticos que dizem que a confiança, sozinha, pode levá-los muito longe estão interpretando de modo incorreto a causa interativa, interpretando as capacidades envolvidas como determinantes rivais, supostamente operando de forma isolada. Os executores se diferenciam, enormemente, na habilidade, quando, quanto mais capacitados eles, provavelmente, estão para fazer uma apresentação de melhor qualidade, menos capazes são, sempre que a execução for um pouco defeituosa cognitivamente. Como já notado, porém, os sobreviventes da severa seleção competitiva têm os talentos requisitados, que eles converteram em um alto nível de habilidade, por intermédio de uma prática trabalhosa sob um período de muitos anos.

Para os autores McAuley e Mihalko (1998), o papel da eficácia cognitiva na participação em exercícios aparece mais naquelas circunstâncias em que o desafio da atividade física está presente, como por exemplo, no início de aprendizado, ou para manter uma atividade durante um longo período, ou como exercícios de prevenção de doenças.

Para Bandura (1997), a crença de eficácia não é menos importante depois que as habilidades atléticas forem aperfeiçoadas. Uma capacidade é somente tão boa, quanto for a execução. Em competições entre atletas de alto nível, um breve lapso na atenção, no esforço, na precisão podem ser algo que significa a diferença entre o triunfo e a derrota. Nem o talento nem as sub-habilidades cultivadas garantem uma *performance*

diferenciada. O que os atletas fazem com o que eles sabem e com o que eles têm, é, parcialmente, determinado pelo seu senso de eficácia pessoal. Não é surpresa, porém, que um firme senso de eficácia tem sido, há tempos, reconhecido em ambientes esportivos como a chave da máxima *performance*. Para executar as habilidades, os atletas têm se aperfeiçoado, efetivamente, sob intensa pressão competitiva, eles precisam exercer controle sobre os efeitos dos estressores agudos, sobre os efeitos das idéias divididas, das quedas de desempenho que desencorajam, dos atrasos de evolução e das dores que atormentam, podendo prejudicar o rendimento. Esses efeitos são parte da cansativa atividade atlética, a que os atletas se submetem. O sucesso desses esforços auto-reguladores repousa, pesadamente, em um resistente senso de eficácia pessoal.

É importante lembrar que a auto-eficácia tem um papel positivo na persistência diante do fracasso, que é transferido como uma motivação para tarefas novas. Esta evidência da transferência é de significado particular, porque indica que a motivação com base nas convicções de eficácia não é limitada a uma tarefa específica, mas estendida a outras tarefas do mesmo contexto (BANDURA, 1993).

Alguns estudos no esporte e na atividade física, como o de Bandura (1992), foram conduzidos para investigar as relações causais na auto-eficácia. Estes estudos descobriram

“[...] que embora a auto-eficácia fosse de fato um determinante importante do desempenho, efeitos diretos do tratamento sobre o desempenho [...] e efeitos diretos do desempenho passado sobre o desempenho futuro [...] também estavam presentes.” (FELTZ, 1992: p. 99).

Feltz (1992) afirmou que os estudos realizados sobre auto-eficácia no esporte e na atividade física, que foram baseados nos resultados de desempenho, ofereceram fontes seguras de informações. Isso ocorreu porque eles foram fundamentados no

julgamento do indivíduo em experiências nas quais ele possui um ótimo controle da ação realizada.

Bandura (1986) considera que a fixação de metas fornece uma fonte contínua de auto-motivação. No esporte, a fixação de metas pessoais pode influenciar a participação da motivação intrínseca para a prática, admitindo um alto grau de esforço e persistência ao ser colocado distante para atingir um objetivo.

Sugere-se que a geração da motivação intrínseca eficaz está sujeita a um atraso temporal, ou seja, indivíduos podem estar intrinsecamente interessados e se empenharem em uma atividade sem, necessariamente, aumentar o desenvolvimento da auto-eficácia. Isto quer dizer que um indivíduo pode estar motivado para uma tarefa, mas não ter a convicção de que tem capacidade de cumprir as ações necessárias para realizá-la.

Finalizando a importância da auto-eficácia para a *performance*, Bandura (1997) afirma que atletas com habilidades comparáveis, mas diferentes níveis de segurança em si, não se desempenham no mesmo nível. Atletas talentosos atormentados por auto-dúvidas têm o desempenho muito abaixo do seu potencial e os atletas menos talentosos, mas com alta segurança em si, podem fazer uma apresentação de melhor qualidade que os competidores mais talentosos, que desconfiam de suas capacidades. Muitos atletas com carreiras falidas poderiam ser campeões, se executassem suas habilidades em competições tão bem quanto faziam nos treinos. Tais discrepâncias entre as capacidades e as realizações ressaltam a contribuição influente das crenças de eficácia para a habilidade atlética.

Os esportes competitivos também revelam a fragilidade da percepção da auto-eficácia. Uma série de falhas pode minar a crença de eficácia de alguém, o que produz,

nos atletas profissionais, quedas de *performance*. Devido às auto-dúvidas, eles não executam suas habilidades bem, embora tendo as aperfeiçoadas e mesmo que a sua subsistência completa ou a sua profissão repouse sobre o “fazer bem”.

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

Para Roberts e Treasure (1995), o campo de investigação no esporte e na execução motora tem se centrado em um destes temas: métodos utilizados para criar auto-eficácia e relação entre auto-eficácia e a execução. Essas duas áreas de investigação têm caracterizado algumas medidas de execução como dependentes.

A investigação que tem usado como tema central os métodos de melhora da auto-eficácia tem estabelecido que o modelo participante, as experiências vicárias e outros antecedentes têm dirigido a auto-eficácia nas direções previstas.

4.9 Fontes de informação da auto-eficácia

Gouvêa (2003) acredita que devemos assinalar que o atleta, tal e como lhe concebe a teoria da auto-eficácia, é visto como um ser ativo, que recebe informação proveniente de todas as fontes de informação, informação nova e mutante que se re-elabora constantemente. Esse processamento de informação é o que vai oferecendo uma percepção ao atleta sobre suas próprias capacidades nas diferentes situações com as quais interage.

Dessa forma, Gouvêa (2003) observa que as expectativas de eficácia que um esportista tem não são traços estáveis, nem concepções globais sobre seu funcionamento

geral, e sim cognições atuais, específicas e mutantes, que vão se formando a partir das próprias experiências passadas e que se projetam para o futuro influenciando no presente.

Bandura (1986) e Feltz (1992) afirmam que as expectativas de eficácia podem desenvolver-se e modificar-se através de quatro tipos de informações principais, Maddux (1995) acrescenta mais duas fontes, que se diferenciam no poder em que influenciam as crenças de auto-eficácia, que podem ser resumidas nos seguintes itens:

1. A realização de desempenho, ou **experiências de sucesso** real, são vivências que fornecem as informações mais dependentes e têm o efeito mais poderoso sobre a auto-eficácia (BANDURA, 1977). O sucesso na tarefa, no comportamento ou na habilidade fortalece as expectativas de auto-eficácia para a tarefa, para o comportamento ou para a habilidade, enquanto que as percepções de fracasso diminuem as expectativas de auto-eficácia;

2. A auto-eficácia também pode ser aumentada por intermédio das experiências delegadas, ou das **experiências vicárias** (aprendizagem observacional, modelação e imitação), que influenciam as expectativas de auto-eficácia, quando as pessoas observam outras pessoas executando uma mesma atividade (MADDUX, 1995). Os efeitos das experiências vicárias dependem de quais fatores o observador percebeu como similares entre ele e o modelo (FELTZ; CHASE, 1998), o número e a variedade do modelo, a percepção do poder dos modelos e a similaridade entre os problemas lançados ao observador e ao modelo (BANDURA, 1986). Frequentemente são utilizadas demonstrações ao ensinar práticas esportivas e, às vezes, observar outro estudante executar uma tarefa reduz a preocupação e aumenta a confiança. Apesar da experiência delegada não ser tão eficiente quanto a experiência pessoal real, a

modelagem e a modelação melhoram a auto-eficácia (BANDURA, 1977; BANDURA; JOURDEN, 1991; JOURDEN; BANDURA; BANFIELD, 1991);

3. A persuasão verbal ou persuasão social, para Maddux (1995), é outra técnica usada para aumentar a auto-eficácia. Ela é menos poderosa do que as duas técnicas anteriores, mas os professores e técnicos usam freqüentemente, como incentivo aos jogadores, frases como “você tem talento; eu sei que você consegue”. Feltz e Chase (1998) acrescentam que a informação persuasiva inclui, além da persuasão verbal, o *feedback* avaliador, a expectativa dos outros, a auto-conversaçoão, a imaginação positiva e outras estratégias cognitivas. A potência da persuasão verbal como fonte de expectativa de auto-eficácia deve ser influenciada por fatores como a destreza, a fidedignidade e a atratividade da fonte;

4. Estímulo emocional é a fonte menos clara e menos estável. Embora as pistas fisiológicas sejam importantes componentes das emoções, as experiências emocionais não são, simplesmente, o produto da ativação fisiológica (WILLIAMS, 1995). Portanto, as emoções ou os estados de humor podem ser uma fonte adicional de informação sobre a auto-eficácia. Segundo Maddux (1995) as pessoas têm mais probabilidade de ter crenças auto-eficazes sobre a *performance* quando seu afeto está positivo, do que quando está negativo. Por exemplo, tanto a ansiedade quanto a depressão podem ter impactos danosos na auto-eficácia (WILLIAMS, 1995);

5. As experiências da imaginação é uma das fontes de informação de auto-eficácia acrescentadas por Maddux (1995) aos trabalhos de Bandura (1986) e Feltz (1992). A Teoria Social Cognitiva postula que as pessoas têm uma enorme capacidade para uma atividade cognitiva simbólica. Portanto, as pessoas são capazes de visualizar antecipadamente as possíveis situações e os possíveis eventos, seus próprios

comportamentos e suas reações emocionais a esses eventos e a essas situações, e as possíveis conseqüências de seus comportamentos. As pessoas podem gerar crenças sobre a eficácia pessoal ou sobre a ineficácia pessoal se imaginando ou imaginando outras pessoas a se comportar de forma efetiva ou não em situações futuras (WILLIAMS, 1995). Tais imagens podem ser derivadas de experiências atuais ou de experiências vicárias em situações similares à antecipada, ou elas podem ser induzidas pela persuasão verbal, como quando o psicoterapeuta guia o cliente através de intervenções imaginais como a dessensibilização sistemática e o modelo oculto. Imaginar-se desempenhando de forma bem-sucedida ou de forma mal sucedida, porém, não é provável ter tão forte influência na auto-eficácia quanto o sucesso atual ou a experiência de fracasso (WILLIAMS, 1995);

6. Os estados fisiológicos são indicados por Maddux (1995) como a outra fonte de informação de eficácia. Eles influenciam a auto-eficácia quando as pessoas associam a ativação fisiológica aversiva com uma *performance* comportamental pobre, com uma incompetência percebida e com a percepção do fracasso. Portanto, quando as pessoas se tornam cientes de uma ativação fisiológica desagradável, elas estão mais inclinadas a duvidar de sua competência comportamental do que se o estado fisiológico for agradável ou neutro. Do mesmo modo, sensações fisiológicas confortáveis são mais prováveis de conduzir a pessoa a se sentir confiante em uma habilidade na situação à mão. Os indicadores fisiológicos de expectativa de auto-eficácia, porém, se estendem além da ativação autônoma porque, em atividades envolvendo força e resistência, a percepção de eficácia é influenciada por experiências como fadiga e dor e ausência disto (BANDURA, 1986). A informação fisiológica tem sido mostrada como sendo uma fonte de informação de eficácia mais importante nas tarefas que envolvem o esporte e a

atividade física, do que nos casos de tarefas sem participação física, conforme citado por Chase, Feltz, Tully e Lirgg (1994), Feltz e Riessinger (1990) e Wilson, Feltz e Fitzpatrick (1996), trabalhos citados por Feltz e Chase (1998).

Para Mcauley e Mihalko (1998), os elementos que poderiam ser influenciados pela auto-eficácia são:

- A escolha da ação, sendo o mais popular método utilizado, segundo eles, para determinar a validade de medições na predição de adoção em exercícios;
- Esforço e persistência, que demonstraram que há uma relação entre as respostas fisiológicas e a auto-eficácia;
- Padrões de pensamento, os que foram realizados tem um suporte nas predições cognitivas sociais. Bandura (1986) argumenta que a eficácia pessoal pode modelar o tipo de explicação que é apresentado para certos resultados de comportamentos, através da relação entre auto-eficácia, o controle pessoal, e as dimensões das atribuições causais. As respostas eficazes proporcionadas pelo exercício podem ser causadas por uma influência indireta das atribuições. Outros construtos têm demonstrado ser influenciados pela relação exercício e auto-eficácia, incluindo a motivação intrínseca, o otimismo e a auto-estima (MCAULEY; BOZOIAN; REJESKI, 1994);
- Respostas emocionais (orgulho, vergonha, felicidade, tristeza), respostas afetivas para exercícios fortes ou de longa duração.

Bandura (1993) percebeu que a auto-eficácia envolve mais que convicções de esforço na determinação do desempenho. Os julgamentos sobre o conhecimento da pessoa, as habilidades, as estratégias e a administração de tensão também entram na formação de convicções de eficácia. A eficácia contribui diretamente para o desempenho da memória e o aumento da persistência.

4.10 Construindo a auto-eficácia através de um processo de auto-persuasão

Segundo Bandura (1992) os múltiplos benefícios de um senso de eficácia pessoal não surgem simplesmente da invocação da capacidade. Dizer alguma coisa não deveria ser confundido com acreditar ser alguma coisa. Simplesmente dizer que é capaz não é, necessariamente, auto-convincente, especialmente quando isso contradiz crenças preexistentes.

As crenças de auto-eficácia são o produto de um complexo processo de auto-persuasão, que depende do processamento cognitivo de diversas fontes de informação de eficácia, expressas de forma representativa, vicária, social e fisiológica (BANDURA, 1986). As pessoas não podem persuadir a si mesmas de sua eficácia se elas consideram a informação das quais constroem suas auto-crenças como não-representativas, como informações passadas ou como errôneas.

A auto-eficácia não se refere exatamente às habilidades, e sim, ao julgamento da pessoa sobre essas habilidades. Esse julgamento é o produto de um complexo processo de auto-persuasão, que concretiza o processamento cognitivo das diversas fontes de informações de confiança.

A auto-eficácia inclui a ativação, que está associada ao medo e ao auto-questionamento, ou à preparação psicológica e prontidão para a *performance*, assim, ao nível de *fitness*, à fadiga e à dor (em atividades de força e resistência). As conseqüências desses julgamentos, hipoteticamente, servem para determinar o nível de motivação que provocará um reflexo no esforço a ser despendido e na sua insistência frente às dificuldades.

O processamento cognitivo de informação de eficácia envolve duas funções separáveis: a primeira diz respeito ao tipo de informação que as pessoas atendem e usam como indicadores de eficácia pessoal. Cada um dos modos de informações expressas sobre as capacidades pessoais tem um distintivo ajuste nos indicadores de eficácia. A segunda função diz respeito às regras combinadas ou heurísticas que as pessoas usam para pesar e integrar a informação de eficácia das diferentes fontes em formar suas crenças de auto-eficácia. Os auto-processos governam a construção de tais sistemas de crenças no nível de seleção, interpretação e integração da informação de eficácia-relevante.

Linhas convergentes de evidência indicam que o mecanismo de auto-eficácia opera um papel central no exercício de agência pessoal. O valor de uma teoria psicológica é julgado, não somente por um poder explanatório e preditivo, mas também, pelo poder operativo para aumentar a qualidade do funcionamento humano. A Teoria Social Cognitiva proporciona a especificidade prescritiva em como dar poder às pessoas com as competências, capacidades auto-regulatórias e resistente auto-crença de eficácia, que torna possível que elas aumentem seu bem-estar psicológico e suas realizações.

4.11 Modelação, modelagem e o impacto do modelo na auto-eficácia e na performance

A modelação é um procedimento em que um exemplo de um determinado comportamento é apresentado a um indivíduo, a fim de induzir esse indivíduo a apresentar um comportamento semelhante. Como acontece com outros procedimentos comportamentais, a modelação é comum na vida cotidiana. Todos nós, em nossas vidas diárias, temos freqüentes oportunidades de observar as ações de terceiros e, muitas vezes, imitamos seus comportamentos (MARTIN, 2001).

Sobre a modelagem, o autor acima afirma que ela é uma técnica de reforçamento de “aproximações” sucessivas, ou de tentativas cada vez mais próximas da execução correta, uma aproximação de cada vez, até que a resposta desejada ocorra. A modelagem pode ser utilizada para modificar vários aspectos ou dimensões do comportamento, como a forma (ou topografia), a frequência, a duração, a intensidade (ou força) e a latência de um comportamento (tempo de reação).

Para Martin, as aplicações da modelagem, tipicamente, seguem três passos:

1. Identificar o comportamento final desejado, em termos de sua forma, frequência, duração, intensidade ou latência;
2. Identificar um comportamento inicial que o indivíduo emite, no momento, e que se aproxima do comportamento-alvo;
3. Reforçar aproximações sucessivas, do comportamento inicial ao comportamento final desejado, durante as repetições.

A modelagem é uma estratégia de modificação de comportamento que depende do reforçamento constante para ser efetiva, ela se diferencia da modelação, porque esta é a imitação de um comportamento, é a aprendizagem pela observação, ela não depende do reforço para que a aprendizagem ocorra.

Como anteriormente citado por Bandura (1986) em nosso trabalho, a aprendizagem pela observação viola o pressuposto inicial da teoria da aprendizagem – segundo o qual a aprendizagem só ocorre se existir reforço. Bandura afirmou que é possível distinguir entre a aprendizagem e o desempenho. O reforço fornece os incentivos necessários para o desempenho, mas não é imprescindível para a aprendizagem.

Assim, podemos entender que ambas são estratégias comportamentais, uma mais voltada ao aprendizado de uma habilidade ou comportamento (modelação) e a outra mais relacionada à modificação e ao desempenho de vários aspectos de um comportamento (modelagem). Uma pode ser realizada sozinha, pela simples observação de um comportamento (modelação) e outra depende de terceiros, como o técnico, para fornecer o reforço (modelagem).

O impacto dos modelos atléticos varia dependendo de suas características. Bandura (1986, 1997) identificou vários fatores que influenciam a eficácia da modelação como técnica de obtenção e de modificação de comportamento.

Primeiro: a similaridade carrega, especialmente, um grande peso. As pessoas têm maior probabilidade de imitar alguém que seja semelhante a elas de várias maneiras, tais como: idade, habilidade atlética, *status* socioeconômico, aparência física, etc., do que alguém que seja muito diferente. Dada uma escolha, indivíduos, provavelmente, selecionam modelos com atributos similares e ignoram aqueles com os quais eles têm menos em comum. Se modelos diferentes são largamente ignorados, suas habilidades particulares não vão ser observadas e aprendidas.

Segundo: há maior probabilidade de se imitar indivíduos considerados competentes ou proficientes na obtenção de resultados, do que indivíduos que são vistos como menos proficientes em fazê-lo (para ter algum ganho, o atleta deve observar modelo habilidoso).

Terceiro: a quantidade de indivíduos servindo de modelo para determinado comportamento é um fator que determina se o comportamento pode ser imitado (haverá maior probabilidade de se imitar um comportamento, caso a habilidade seja apresentada por um número maior de modelos).

Finalmente: a extensão com que as características do modelo exercem influência nas crenças de eficácia e na *performance* vai depender, em grande parte, da relevância das características do modelo para uma tarefa particular. A similaridade de um atributo relevante à tarefa é capaz de ser considerada mais indicativa de suas próprias capacidades, que a similaridade de um atributo que pode ter menor sustentação sob a atividade em questão. Portanto, em atividades que requerem força física, a suposta habilidade atlética (força) do modelo carrega maior peso que o sexo do modelo (GEORGE *et al.* apud BANDURA, 1997).

Os vídeos de esporte que são vendidos comercialmente desprezam os benefícios da suposta similaridade e, tipicamente, retratam estrelas exibindo suas inigualáveis *performances*. Tais vídeos são, usualmente, formulados na linguagem esotérica da programação neuromuscular. Contrário às extravagantes afirmações, os novatos ganham pouco, se ganham alguma coisa, de tais vídeos além do que eles já têm aprendido sobre a forma da habilidade, partindo de numerosas observações naturalísticas (McCULLAGH; NOBLE; DEAKIN apud BANDURA, 1997).

Bandura (1997) faz algumas considerações a respeito do uso eficiente de modelos superiores para a modelação, dizendo que eles podem minar as crenças de eficácia e as *performances* de observadores que estão inseguros sobre suas capacidades. A evidência de que a comparação para cima pode ter efeitos avaliativos não desejados carrega importantes implicações para o treinamento.

O uso instrucional de modelos talentosos deveria destacar ou sublinhar seus valores como fontes de conhecimento atlético e de habilidades para aumentar suas capacidades. Acentuando a função instrucional, enquanto subestimada a função avaliativa comparativa, pode-se construir um senso de eficácia atlética sem risco de

desmoralização. Além do mais, o potencial de desvalorização da comparação com modelos superiores é abatido, se não eliminado, quando os atletas estão confiantes em suas eficácias para aprender as habilidades que estão sendo ensinadas e tornam-se modelos proficientes como conselheiros aspiracionais.

Os achados apresentados acima indicam que a percepção da auto-eficácia é um dos mecanismos através dos quais a modelação e a modelagem aumentam a *performance*. Isso se refere, igualmente, a auto-modelação. Assistir a si mesmo, em um vídeo editado, desempenhando o seu melhor aumenta as crenças de eficácia e aumenta a *performance* atlética mais que a tradicional instrução faz (SCRABA apud BANDURA, 1997).

4.12 A contribuição causal da Auto-eficácia

Uma questão central em qualquer teoria de regulação cognitiva da motivação, do afeto e da ação preocupa-se com a questão da causalidade. As crenças de auto-eficácia operam como fatores causais no funcionamento humano? Essa questão tem sido investigada por uma variedade de estratégias experimentais.

Bandura (1992) nos mostra que níveis elevados de auto-eficácia percebida são acompanhados por altas realizações de *performance*. O relacionamento eficácia-ação é reproduzido através de diferentes disfunções e tanto em comparações intergrupo quanto intrasujeito, sem levar em consideração se a percepção da auto-eficácia foi aumentada por experiências de sucesso ou somente por influências vicárias. O modo vicário de indução da auto-eficácia é especialmente de boa serventia para demonstrar a contribuição causal da auto-eficácia percebida para a *performance*. Indivíduos simplesmente observam *performances* do modelo sem executar qualquer ação, fazem

inferências a partir da informação do modelo sobre suas próprias eficácias de *coping* e, mais tarde, se comportam de acordo com seus auto-julgamentos de eficácia. Micro-análises da congruência entre a eficácia e a ação revelam um ajuste próximo entre a percepção de auto-eficácia e a *performance* em tarefas individuais.

Outra abordagem para testar a causalidade é controlar, por seleção, o nível de habilidade e para variar a percepção de auto-eficácia dentro de cada nível de habilidade. A percepção de auto-eficácia exerce um efeito substancial independente na *performance* . As pessoas podem ter *performances* mais pobres porque carecem de habilidade, ou elas têm a habilidade, mas lhes faltam a percepção da auto-eficácia para otimizar o uso de suas habilidades.

Uma terceira abordagem para a causalidade é introduzir um fator trivial destituído de informação para afetar a competência, mas que pode polarizar o julgamento de auto-eficácia. O impacto da alteração da percepção da auto-eficácia no nível de motivação é, então, medido. Estudos das influências relevantes mostram que uma referência arbitrária aponta que os julgamentos são ajustados tanto para cima quanto para baixo, podendo inclinar os julgamentos porque os ajustes são normalmente insuficientes.

Em todos os experimentos, quanto mais alta for instalada a percepção da auto-eficácia, mais longe os indivíduos perseverarão sobre dificuldades e problemas insolúveis antes de abandonarem a prática. Análises mediadoras revelam que nem as influências relevantes nem o foco cognitivo têm algum efeito sobre a motivação quando a percepção de auto-eficácia é parcialmente nula. O efeito das influências externas na motivação para a *performance* está, portanto, completamente mediado por mudanças na percepção da auto-eficácia (BANDURA, 1992).

Bandura (1992) afirmou que um número de experimentos têm sido conduzidos em que as crenças de auto-eficácia são alteradas por *feedbacks* falsos sem relação com uma *performance* atual. As pessoas, em parte, julgam suas capacidades com base em comparações sociais. Usando este tipo de procedimento de indução de eficácia, Bandura cita que Weinberg, Gould e Jackson (1979) mostraram que a resistência física em situações competitivas é mediada pela percepção da auto-eficácia. Outra variante de auto-avaliação social que também tem sido usada para aumentar ou enfraquecer as crenças de auto-eficácia conta com as falsas comparações normativas. Indivíduos são levados a acreditar que eles atuam nos mais altos ou mais baixos postos de referência do grupo, sem considerar sua *performance* atual (JACOBS; PRENTICE-DUNN; ROGERS apud BANDURA, 1992).

Ainda outra abordagem para a verificação da causalidade emprega um projeto experimental que transgride as abordagens até então, um procedimento que pode prejudicar o funcionamento é aplicado, mas em caminhos que cresça a percepção de auto-eficácia. As mudanças acompanhadas por administrações psicológicas podem resultar na grande quantidade, senão na maioria, das crenças incutidas de eficácia pessoal para habilidades particulares dadas. Se as crenças das pessoas em suas eficácias de *coping* são fortalecidas, elas se aproximam de situações mais garantidas e fazem melhor uso das habilidades que têm (BANDURA, 1992).

Os achados dos experimentos anteriores não deveriam ser levados a dizer que a informação persuasiva arbitrária é um bom caminho para aumentar as crenças de auto-eficácia para as perseguições da vida diária. Até certo ponto, esses estudos têm especial relação com a fonte da causalidade, porque as crenças de auto-eficácia são alteradas independentemente da modalidade de *performance* e, porém, não pode ser ignorado

como um fenomenal produto derivado da *performance*. Eles demonstraram que mudanças nas crenças de auto-eficácia afetam a motivação e a ação. Na prática atual social, tomar posse de sua individualidade através das experiências de sucesso, é o mais poderoso meio de criar um forte e resistente senso de eficácia (BANDURA, 1986). Isso é alcançado munindo as pessoas com conhecimento, sub-habilidades e a forte auto-crença de eficácia, que são requisitos para se usar as habilidades efetivamente.

O caminho final para verificar a contribuição causal da crença de auto-eficácia para o funcionamento humano é testando as multivariantes relações entre os determinantes relevantes e as variáveis preditas no modelo teórico causal por análise de regressão hierárquica ou análise de trajetória. Essas ferramentas analíticas para testar a teoria indicam quanto de variação nas variáveis preditas é explicado pela percepção de auto-eficácia quando a influência de outros determinantes é controlada.

As investigações multivariantes envolvem projetos em que a auto-eficácia e a variável predita são medidas em duas ou mais ocasiões para determinar qual efeito um fator pode ter sobre o outro. Em alguns desses estudos, a percepção de auto-eficácia é alterada evidentemente pela ocorrência de influências durante o período de intervenção. Mais freqüentemente, as crenças de auto-eficácia são alteradas por variadas influências experimentais. A disposição temporal e a variação sistemática da percepção de auto-eficácia antes do resultado predito ajudam a remover ambigüidades sobre a fonte e a direção da causalidade.

Somando a variação sistemática e a prioridade temporal das crenças de auto-eficácia, controles são solicitados para as potenciais variáveis ambíguas. Os resultados de estudos como estes revelam que as crenças de auto-eficácia normalmente fazem uma substancial contribuição para a variação na motivação e nas realizações de *performance*,

conforme constatado nos estudos de Bandura e Jourden (1991), Ozer e Bandura (1990) e Wood e Bandura (1989).

Esses diversos testes causais foram conduzidos com diferentes modos de indução de eficácia, com diversas populações, com ambas as verificações interindividuais e intraindividuais e em todos os tipos de domínio de funcionamento e com relações de micro-nível e macro-nível. A evidência é consistente em mostrar que a percepção da auto-eficácia contribui significativamente para o nível de motivação e para as realizações de *performance*. Isto evidencia que divergentes procedimentos produzem resultados convergentes, acrescentam a explicativa e prevista generalização da auto-eficácia mediadora (BANDURA, 1992).

4.13 Processos de ativação da eficácia

As crenças de auto-eficácia regulam o funcionamento humano por meio de quatro processos principais. Eles incluem os processos cognitivo, motivacional, afetivo e de seleção. Alguns desses eventos de ativação da eficácia são interessantes em suas próprias certezas, ao invés de meramente intervir como influenciadores da ação. Esses processos são analisados com alguns detalhes nas seções a seguir.

4.13.1 Processo cognitivo

As auto-crenças de eficácia afetam pensamentos convencionais que podem aumentar ou diminuir a *performance*. Esses efeitos cognitivos assumem formas diferentes. Muitos comportamentos humanos, sendo propositais, são regulados por premeditação expressa por metas cognitivas. O ajuste pessoal de meta é influenciado

pela auto-avaliação das capacidades. Quanto mais forte a auto-eficácia percebida, mais altas as metas que as pessoas ajustam para si mesmas e mais firme é o compromisso com elas (BANDURA; WOOD, 1989). Metas desafiantes aumentam o nível de motivação e os feitos de *performance* (LOCKE; LATHAM, 1990).

A maioria do desenvolvimento dos comportamentos é, inicialmente, configurado em pensamento (BANDURA, 1986). As crenças das pessoas sobre sua eficácia influenciam os tipos de cenários antecipatórios que constroem e executam. Aqueles que têm um alto senso de eficácia visualizam cenários de sucesso, que fornecem guias positivos para a *performance*. Aqueles que se julgam como ineficazes são mais inclinados a visualizar cenários de fracasso, que enfraquecem a *performance*, pensando várias vezes como as coisas darão errado. Numerosos estudos têm mostrado que simulações cognitivas em que os indivíduos se visualizam executando atividades habilidosamente aumentam a subsequente *performance* (BANDURA, 1986).

A percepção da auto-eficácia e a simulação cognitiva afetam um ao outro bidirecionalmente. Um alto senso de eficácia sustenta construções cognitivas de ações efetivas e a repetição cognitiva de desenvolvimentos eficazes de ação fortalecem as auto-crenças de eficácia (BANDURA; ADAMS, 1977).

A função principal do pensamento é capacitar as pessoas a predizerem a ocorrência de eventos e a criar os meios para exercer controle sobre aqueles que afetam suas vidas diárias. Muitas atividades envolvem julgamentos inferenciais sobre relações condicionais entre eventos. Descobrir tais regras preditivas requer um efetivo processamento cognitivo de informações multidimensionais que contêm ambigüidades e incertezas. O fato de que o mesmo preditor pode contribuir para diferentes efeitos e o

mesmo efeito pode ter múltiplos preditores, cria incerteza como o quê normalmente leva o quê em ambientes probabilísticos.

Descobrir regras preditivas as pessoas podem decidir sobre seu conhecimento preexistente para construir opções, para considerar e integrar fatores preditivos em regras complexas, para testar e revisar seus julgamentos contra os resultados imediatos e distais de suas ações e para lembrar quais fatores eles testaram e quão bem eles trabalharam. Isso requer um forte senso de eficácia para continuar a tarefa orientada em face às pressões que a situação demanda e as falhas de julgamento que podem ter importantes repercussões sociais.

A poderosa influência das crenças de auto-eficácia sobre o processo de autorregulação cognitiva é revelada em um programa de pesquisa sobre o complexo organizacional de tomada de decisão (WOOD; BANDURA, 1989).

Um ambiente de simulação permite a variação sistemática de fatores relevantes teoricamente e a precisa avaliação dos seus impactos sobre a *performance* organizacional e os mecanismos psicológicos, através dos quais eles atingem seus efeitos.

A Teoria Social Cognitiva explica o funcionamento psicossocial em termos da tripla causa recíproca (BANDURA, 1986). Nesse modelo de determinismo recíproco, como já visto anteriormente, (1) cognitivo, biológico e outros fatores pessoais, (2) comportamental e (3) eventos ambientais, todos operam como determinantes interativos que influenciam um ao outro bidirecionalmente. Cada um dos principais interagentes na estrutura de causa tripla – cognitiva, comportamental e ambiental – funcionam como um importante constituinte no ambiente dinâmico. O determinante cognitivo é indexado por auto-crenças de eficácia, ajustes pessoais de metas e qualidade de pensamento analítico.

As escolhas gerenciais que são atualmente executadas constituem o determinante comportamental. As propriedades do ambiente organizacional, o nível de desafio que ele prescreve e sua receptividade para as intervenções administrativas representam o determinante ambiental. Análises de processos em andamento clarificam como a estrutura causal interativa opera e muda durante o tempo.

A estrutura causal interativa foi testada em conjunção experimentalmente com variadas propriedades organizacionais e sistemas de crenças que podem aumentar ou diminuir a operação de determinantes auto-regulatórios.

Um importante sistema de crença diz respeito à concepção de habilidade apresentado em um trabalho de Bandura e Dweck de 1988 citado por Bandura em 1992. Algumas pessoas consideram a habilidade como um técnica/perícia adquirível, que pode ser aumentada pelo ganho de conhecimento e aperfeiçoamento das competências. Elas adotam uma aprendizagem funcional de metas. Procuram desafios que possam fornecer oportunidades para expandir seus conhecimentos e competências, mais ainda: consideram erros como uma parte natural do processo de aquisição, sendo que algumas aprendem pelos erros. Elas julgam suas capacidades mais em termos de um desenvolvimento pessoal do que pela comparação com as realizações dos outros.

Para pessoas que olham a habilidade mais ou menos como uma capacidade fixa, o nível de *performance* é considerado como diagnóstico das capacidades cognitivas inerentes. Erros e desempenhos deficientes carregam alta ameaça avaliativa. Porém, elas preferem tarefas que minimizam os erros e permitem pronta visualização de proficiência intelectual à custa de expandir seus conhecimentos e competências. Alto esforço é também ameaçador porque, presumivelmente, revela baixa habilidade. O sucesso dos outros diminui suas próprias habilidades percebidas.

Wood e Bandura (1989) inculcaram esses diferentes conceitos de habilidade e, então, examinaram seus efeitos sobre os mecanismos de auto-regulação, governando a utilização das habilidades e das realizações de *performance*. Gerentes (técnicos) que olham a habilidade de tomar decisão como reflexo básico da atitude cognitiva foram atormentados pela crescente auto-dúvida sobre suas eficácias administrativas quando eles encontraram problemas. Eles se tornam cada vez mais imprevisíveis em seus pensamentos analíticos, diminuem suas aspirações organizacionais e alcançam progressivamente menos com a organização que estavam administrando.

Em contraste, a interpretação de habilidade como uma perícia/técnica adquirível promove um alto senso resistente de eficácia pessoal. Sob esse sistema de crença, os gerentes continuam firmes e constantes em suas percepções de auto-eficácia gerenciais/administrativas até quando *performances* padrão foram difíceis de executar, eles continuam a ajustar para eles mesmos metas organizacionais desafiadoras e usam estratégias analíticas em caminhos eficientes, que ajudam na descoberta de regras ótimas de decisão administrativa. Tal orientação auto-eficaz acaba compensando em elevadas realizações organizacionais. Olhando a habilidade como uma capacidade inerente, similarmente, diminui a percepção da auto-eficácia, retarda o desenvolvimento das habilidades físicas e diminui o interesse na atividade (JOURDEN; BANDURA; BANFIELD, 1991).

Outro importante sistema de crença que afeta como a informação de eficácia-relevante é cognitivamente processada está envolvido com as crenças pessoais sobre a dimensão que seu ambiente é influenciável e controlável. Esse aspecto, para o exercício do controle, representa o nível de pressão do sistema, as estruturas de oportunidade para exercitar a eficácia pessoal e a facilidade de acesso para aquelas estruturas de

oportunidades. Bandura e Wood (1989), em sua pesquisa de simulação organizacional, enfatizam o forte impacto da controlabilidade percebida nos fatores auto-regulatórios que governam a tomada de decisão, que pode aumentar ou impedir a *performance*.

As pessoas que administram uma organização simulada sob um ajuste cognitivo, em que as organizações não são facilmente mutáveis, rapidamente perdem a confiança em suas capacidades de tomada de decisões, até quando padrões de *performance* eram de fácil alcance. Elas diminuem suas aspirações. Aquelas que operam sob um ajuste cognitivo em que as organizações são controláveis mostraram um forte senso de eficácia gerencial. Elas mesmas se ajustam, aumentando as metas desafiadoras e usam um bom pensamento analítico para descobrir regras gerenciais efetivas. Elas exibiram alta resistência de auto-eficácia até em face de numerosas dificuldades. As mudanças divergentes nos fatores auto-regulatórios são acompanhadas por larga diferença em realizações organizacionais.

Análises de trajetória confirmam a causa metódica (ordenada) postulada dos determinantes auto-regulatórios. Quando inicialmente enfrentaram a administração de um ambiente complexo não familiar, as pessoas confiaram fortemente em suas *performances* passadas, ao julgar sua eficácia e ajustar suas metas pessoais. Mas, como elas começaram a formar um auto-esquema envolvendo sua eficácia através de longa experiência, o sistema de *performance* é acionado mais fortemente e intrincadamente pelas auto-percepções de eficácia. A percepção da auto-eficácia influencia a *performance* diretamente e através de seu forte efeito no ajuste de metas pessoais e no pensamento proficiente analítico. Metas pessoais, sucessivamente, aumentam as realizações de *performance* através da mediação de estratégias analíticas.

Como previamente notado, as pessoas julgam suas capacidades parcialmente através da comparação com a *performance* dos outros. Um experimento longitudinal nessas séries examinou como formas diferentes de comparações sociais afetam os mecanismos de mediação auto-regulatórios e as realizações organizacionais (BANDURA; JOURDEN, 1991).

Um indivíduo, vendo a si mesmo ser superado por referências sociais similares, enfraqueceu a percepção da auto-eficácia, interrompeu o pensamento analítico, criou constantes auto-descontentamentos e prejudicou progressivamente as realizações de *performance*. De contraste, vendo a si mesmo ganhar progressiva maestria, fortaleceu o senso de eficácia social, sustentou os pensamentos analíticos eficientes, transformou a auto-avaliação de auto-descontente para auto-satisfação com progressos acelerados e aumentou as realizações organizacionais. A análise de trajetória confirma que as diferentes trajetórias de *performance* são mediadas por mudanças nos fatores auto-regulatórios (BANDURA, 1992).

4.13.2 Processo motivacional

As auto-crenças de eficácia desempenham um papel central na auto-regulação da motivação. A maioria da motivação humana é cognitivamente gerada. Na motivação cognitiva, as pessoas se motivam e guiam suas ações antecipadamente, através do exercício da premeditação. Elas formam crenças sobre o que podem fazer, antecipam resultados prováveis de ações prospectivas, ajustam as metas para si mesmas e planejam cursos de ação designados para realizar ações futuras valiosas (BANDURA, 1992).

Segundo Bandura (1999), metas desafiantes aumentam a motivação e as realizações de *performance*. Quando perante obstáculos, derrotas e fracassos, aqueles

que duvidam de suas capacidades diminuem seus esforços, desistem ou escolhem soluções medíocres. Em contraposição, aqueles que têm uma forte crença em suas capacidades redobram seus esforços e tentam descobrir caminhos melhores para dominar os desafios. Eles permanecem resistentes aos efeitos humilhantes proporcionados pela adversidade.

Podem-se distinguir três diferentes formas de motivadores cognitivos, ao redor dos quais diferentes teorias foram construídas. Esses incluem as atribuições causais, as expectativas de resultado e as metas cognitivas. As teorias correspondentes são: a teoria da atribuição, a teoria da expectativa de valor (mérito) e a teoria de meta, respectivamente. Os resultados e os motivadores de meta claramente operam através do mecanismo de antecipação. As razões causais concebidas retrospectivamente para realizações prioritárias podem também afetar, antecipadamente, ações futuras, por alterar a auto-avaliação da capacidade e a percepção das demandas da tarefa.

O mecanismo de auto-eficácia de agência pessoal opera em todas essas formas variantes da motivação cognitiva. As atribuições causais e avaliações de auto-eficácia envolvem causas bidirecionais. As auto-crenças de eficácia predeterminam/influenciam a atribuição causal como concluíram Silver, Mitchell e Gist em trabalho citado por Bandura em 1992. O peso relativo dado para a informação referente à competência, ao esforço, à complexidade da tarefa e às circunstâncias situacionais afeta a avaliação da auto-eficácia.

As atribuições causais que as pessoas fazem de suas *performances* bem-sucedidas e de suas *performances* deficientes também afetam a motivação. As crenças de eficácia dão forma às atribuições causais, sem levar em consideração a natureza da atividade. As pessoas que se estimam como altamente eficazes relacionam suas falhas a

esforços insuficientes, estratégias inadequadas ou circunstâncias desfavoráveis, tudo tendo conserto (SILVER; MITCHELL; GIST apud BANDURA, 1992). Aqueles com baixa eficácia atribuem suas falhas a baixa habilidade, o que é desmotivante. Análises causais indicam que os efeitos das atribuições causais sobre as realizações de *performance* são mediadas através das crenças de auto-eficácia ao invés de operar diretamente na *performance* (RELICH; DEBUS; WALKER, 1986). Quanto mais forte a crença de auto-eficácia, mais alto são as subseqüentes realizações de *performance*.

Na teoria da expectativa de valor, a força da motivação é governada juntamente pela expectativa que ações particulares irão produzir resultados específicos e pelo valor colocado naqueles resultados (AJZEN; FISHBEIN, 1980). De qualquer forma, as pessoas atuam sobre suas crenças acerca do que elas podem fazer, bem como, suas crenças sobre os resultados previsíveis de ações variadas. Os efeitos das expectativas de resultado sobre a motivação de *performance* são parcialmente governados pelas auto-crenças de eficácia. Existem muitas atividades que, se feitas bem, garantem resultados valiosos, mas elas não são perseguidas pelas pessoas, que duvidam de sua capacidade para fazer o que é necessário para vencer (BETZ; HACKETT, 1986). A preditividade da teoria da expectativa de valor pode ser aumentada pela inclusão do determinante da auto-eficácia (SCHWARZER, 1992).

O grau que a esperança de resultado independentemente contribui para a motivação de *performance* varia dependendo de quão firmes/próximas as contingências entre as ações e os resultados estão estruturadas, tanto inerentemente quanto socialmente, num dado domínio de funcionamento. Para muitas atividades, os resultados são determinados pelo nível de realização. Portanto, os tipos de resultados

antecipados das pessoas dependem largamente de quão bem elas acreditam que irão ser capazes de atuar em situações dadas.

Na maioria dos passatempos sociais, intelectuais e físicos, aquelas pessoas que se julgam altamente eficazes esperarão resultados favoráveis, entretanto, aquelas que esperam *performances* pobres de si mesmas invocarão resultados negativos. Desta forma, nas atividades em que os resultados são altamente contingentes da qualidade da *performance*, o auto-julgamento de eficácia explica a maioria da variância nos resultados esperados. Quando variações na auto-eficácia percebida são parcialmente notadas, os resultados esperados para as *performances* dadas não têm muitos efeitos independentes no comportamento (WILLIAMS; WATSON, 1985).

As crenças de auto-eficácia explicam somente parte da variância nos resultados esperados quando os resultados não são completamente controlados pela qualidade da *performance*. Isso ocorre quando fatores externos também afetam os resultados, ou os resultados são socialmente limitados por um nível mínimo de *performance* de que algumas variações na qualidade da *performance* acima ou abaixo do padrão não produzem resultados diferenciados. E, finalmente, resultados esperados são independentes da percepção da auto-eficácia quando contingências estão discriminadas e estruturadas, tanto que nenhum nível de competência pode produzir resultados desejados. Isso ocorre em perseguições (buscas) que são rigidamente segregadas pelo sexo, pela raça, pela idade ou por algum outro fator. Sob tais circunstâncias, as pessoas em grupos desfavorecidos esperam resultados pobres por mais eficazes que eles se julgam ser.

A capacidade para exercer auto-influência pelo desafio pessoal e pela reação avaliativa para seus próprios feitos proporciona um principal mecanismo cognitivo de

motivação e auto-direcionamento (BANDURA, 1992). Um largo corpo de evidência é consistente em mostrar que metas desafiadoras explícitas aumentam e sustentam a motivação (LOCKE; LATHAM, 1990).

As metas operam largamente através do processo auto-referente, ao invés de regular diretamente a motivação e a ação. A motivação baseada em padrões aspiracionais envolve um processo cognitivo de comparação. Pela produção da condição auto-satisfatória nas metas combinadas adotadas, as pessoas dão direção para suas ações e criam auto-incentivos para persistirem em seus esforços até suas *performances* igualarem a suas metas. Elas procuram auto-satisfações para realizarem as metas valorizadas e são incitadas a intensificar seus esforços por estarem descontentes com *performances* abaixo do padrão.

A ativação do processo de auto-avaliação através da comparação cognitiva requer ambos os fatores comparativos – um padrão pessoal e o conhecimento de um nível de *performance*. Simplesmente adotando uma meta, sem conhecer como alguém está fazendo, ou conhecer como alguém está fazendo na ausência de uma meta, não tem um impacto motivacional duradouro (BANDURA; CERVONE, 1983). Mas a influência combinada de metas com o *feedback* de *performance* aumenta a motivação substancialmente.

A motivação cognitiva baseada em intenções de metas é mediada por três tipos de auto-influências: as reações auto-avaliativas afetivas para uma *performance*, a percepção da auto-eficácia para a realização de uma meta e o ajustamento de padrões pessoais por causa de um feito.

A percepção da auto-eficácia contribui para a motivação em muitos caminhos. Ela está parcialmente na base das auto-crenças de eficácia que as pessoas escolhem

quais desafios se encarregarão fazer, quanto de esforço para despende na tentativa e quanto tempo para perseverar em face às dificuldades (BANDURA, 1986). Quando em face a obstáculos e fracassos, as pessoas que têm auto-dúvidas sobre suas capacidades afrouxam ou diminuem seus esforços ou abortam suas tentativas prematuramente e concordam com soluções medíocres, uma vez que aquelas que têm uma forte crença em suas capacidades exercem grande esforço para controlar o desafio (BANDURA; CERVONE, 1983). A forte perseverança normalmente resulta em sucesso em realizações de *performance*.

Como previamente notado, auto-reações afetivas fornecem uma dupla fonte de motivação de incentivo – a auto-satisfação antecipada para realizações pessoais opera como um motivador positivo e o descontentamento com a *performance* deficiente funcionam como um motivador negativo. Quanto mais descontentes as pessoas estiverem com realizações abaixo do padrão, mais elas aumentarão seus esforços. Essas duas formas de auto-motivadores contribuem diferencialmente para realizações de *performance*, dependendo da complexidade da atividade. Em tarefas onde o sucesso é somente atingível pelo aumento do nível de esforço, o auto-descontentamento com as realizações abaixo do padrão é o principal regulador das realizações de *performance* (BANDURA; CERVONE, 1983).

Em contraste, em tarefas que requerem pesadas demandas atencionais e cognitivas, a auto-satisfação com o progresso pessoal em direção aos desafios padrões fornece uma orientação motivacional positiva para realizações de *performance*. As fortes reações auto-críticas podem diminuir a intrincada tarefa de generalizar e testar estratégias organizacionais alternativas (BANDURA; JOURDEN, 1991). Como as pessoas aproximam ou ultrapassam o padrão adotado, elas ajustam novas metas para

elas mesmas, que servem como motivadores adicionais. Quanto mais alto o auto-ajuste de desafios, maior é o esforço investido na tentativa. Portanto, realizações notáveis trazem a satisfação temporária, mas as pessoas que asseguram suas capacidades alistam novos desafios como motivadores pessoais para realizações mais distantes.

Muitas teorias da motivação e da auto-regulação são fundadas por um modelo de controle de *feedback* negativo (LORD; HANGES, 1987). Esse tipo de sistema funciona como um motivador e regulador da ação, através de um mecanismo de redução de discrepâncias. A discrepância percebida entre a *performance* e o padrão de referência motiva a ação para reduzir a incongruência. A redução de discrepância claramente desempenha um papel central em qualquer sistema de auto-regulação. De qualquer forma, no sistema de controle de *feedback* negativo, se a *performance* está compatível ao padrão, a pessoa não faz nada. Um sistema de controle de *feedback* semelhante deveria produzir ações circulares que não levam a lugar algum. As pessoas não poderiam ser movidas a agir desde que receberam o *feedback* que suas *performances* estão negativamente discrepantes do padrão.

A auto-regulação por discrepâncias negativas somente conta metade da história e, não necessariamente, a parte mais interessante. As pessoas são pró-ativas. Suas capacidades para premeditar lhes permitem organizar e regular suas vidas de forma pró-ativa. A auto-motivação humana depende, tanto da produção de discrepâncias, quanto da redução da discrepância (BANDURA, 1992). Isto requer um controle pró-ativo, bem como, um controle reativo. As pessoas se motivam e guiam suas ações através de um controle pró-ativo pelos ajustes próprios de padrões de desafios valorizados, que criam um estado de desequilíbrio e, então, mobilizam seus esforços sobre a base de estimação antecipatória a qual deveria levar a alcançá-los.

O controle de *feedback* reativo é acionado em ajustes de esforço subseqüentes para atingir os resultados desejados. Como previamente mostrado, depois das pessoas atingirem o padrão que estavam tentando alcançar, aquelas com um forte senso de eficácia ajustam um alto padrão para elas mesmas. Adotar desafios longínquos cria novas discrepâncias de motivação para ser controlada. Similarmente, superar um padrão é mais provável que aumente a aspiração do que diminua a *performance* subseqüente para ajustar-se ao padrão superado. A auto-regulação da motivação e da ação, portanto, envolve um processo hierárquico de controle duplo da produção desequilibrada da discrepância, seguida pela redução equilibrada da discrepância.

Há um crescente corpo de evidência em que as realizações humanas e o bem-estar positivo requerem um senso otimista de eficácia pessoal (BANDURA, 1986). Isso é porque realidades ordinárias sociais são cheias de dificuldades. Elas são cheias de impedimentos, fracassos, adversidades, prejuízos, frustrações e inquietações. As pessoas devem ter um senso robusto de eficácia pessoal para sustentar o esforço perseverante necessário para ter êxito. Autodúvidas podem se estabelecer rapidamente depois de alguns fracassos ou derrotas. A importante questão não é que as dificuldades causam as autodúvidas, que é uma reação natural imediata, mas a velocidade de recuperação da percepção da auto-eficácia das dificuldades. Algumas pessoas rapidamente recuperam sua autoconfiança, outros perdem a confiança em suas capacidades, porque a aquisição de conhecimento e competências, normalmente, requer um esforço sustentado, face às dificuldades e aos prejuízos, é a resistência da auto-crença que conta.

Registros de triunfos humanos consideram centrais os efeitos motivacionais nas auto-crenças de eficácia em realizações de humanos. Isso leva a um resistente senso de

eficácia para ignorar os numerosos impedimentos dissuasivos em realizações significantes.

Acredita-se muito que um mau julgamento cria disfunções. O valor funcional da auto-avaliação verídica depende da natureza da tentativa. Em atividades onde as margens do erro são limitadas e tropeços podem produzir caras ou dolorosas conseqüências, o bem-estar pessoal é mais bem servido pela alta precisão da auto-avaliação. Um diferente problema acontece quando difíceis realizações podem produzir um benefício substancial pessoal ou social e onde o custo pessoal envolve tempo, esforço e recursos supérfluos. Indivíduos têm que decidir por eles mesmos que habilidades criativas devem cultivar; se devem investir seus esforços e recursos nas tentativas que são difíceis para realizar e quantas privações eles estarão dispostos a resistir em atividades cheias de obstáculos (BANDURA, 1992).

Na maioria das tentativas, auto-avaliações otimistas da capacidade que não são excessivamente desiguais do que é possível podem ser vantajosas, uma vez que julgamentos verídicos podem ser auto-limitantes. Quando as pessoas erram em suas auto-avaliações elas tendem a superestimar suas capacidades. Isso é um benefício ao invés de um defeito cognitivo a ser erradicado. As crenças de auto-eficácia sempre refletiram somente o que as pessoas podem fazer rotineiramente, elas deveriam raramente fracassar, mas elas não deveriam aumentar o esforço extra o necessário para superar suas *performances* ordinárias.

A evidência emergente indica que o bem-sucedido, o inovador, o sociável, o não ansioso, o não abatido e o reformador social levam uma visão otimista de suas eficácias pessoais para exercer influências sobre eventos que afetam suas vidas (BANDURA, 1986). Se não exagerada de forma irrealista, tais auto-crenças aumentam e sustentam o

nível de motivação necessário para as realizações pessoais e sociais. As sociedades desfrutam de benefícios consideráveis de feitos eventuais destes persistentes.

4.13.3 Processo afetivo

O mecanismo de auto-eficácia também opera um papel pivô na auto-regulação dos estados afetivos. Podem-se distinguir três principais caminhos em que as crenças de auto-eficácia afetam a natureza e a intensidade das experiências emocionais:

- tais crenças criam propensões atencionais e influenciam como eventos da vida emotiva são construídos e cognitivamente representados;
- elas operam no exercício de controle sobre pensamentos convencionais perturbadores;
- elas patrocinam cursos de ação que transformam ambientes em caminhos que alteram seus potenciais emotivos.

Essas trajetórias alternativas de influência afetiva são amplamente documentadas na auto-regulação da resposta ao estresse, da ativação da ansiedade e do humor depressivo.

Na Teoria Social Cognitiva (BANDURA, 1986), a percepção da auto-eficácia para exercer controle sobre eventos potencialmente ameaçadores opera um papel central na ativação da ansiedade. Ameaça não é uma propriedade fixa dos eventos situacionais. Nem é uma avaliação da probabilidade de acontecimentos aversivos dependerem somente da leitura de sinais externos de perigo ou segurança. Mais exatamente, ameaça é uma propriedade relacional a respeito da combinação entre a percepção das capacidades de *coping* e os aspectos potencialmente ofensivos do ambiente. Portanto, para entender as avaliações de ameaças externas das pessoas e suas reações afetivas com elas é necessário analisar seus julgamentos de suas capacidades de *coping* que, em

grande parte, determinam qual é o sujeito ou o objeto perigoso em determinados eventos ambientais.

As crenças das pessoas em suas capacidades de *coping* afetam a vulnerabilidade ao estresse e a depressão em situações ameaçadoras ou em situações que exigem demais. As crenças de eficácia influenciam como as ameaças e as demandas que exigem demais são percebidas e cognitivamente processadas. As pessoas que acreditam que podem controlar ameaças não se afligem com ela. Aquelas que acreditam que não podem controlar as ameaças experimentam alta ansiedade, estendem isso sobre suas deficiências de *coping*, visualizam muitos aspectos do ambiente como perigosos, ampliam possíveis riscos e se preocupam com riscos que raramente acontecem. Por tais pensamentos elas se agoniam e prejudicam seu funcionamento (BANDURA, 1997).

4.13.3.1 Regulação da resposta ao estresse e alteração do sistema imune

O estresse tem sido envolvido como um importante fator que contribui para muitas disfunções físicas (KRANTZ; GRUNBERG; BAUM, 1985). Investigações recentes com animais identificaram a capacidade de controle como um princípio de organização chave com respeito à natureza dos efeitos do estresse.

O entendimento de Bandura *et al.* (1990) a respeito dos efeitos de estressores incontroláveis na imuno-competência é baseado, principalmente, na experimentação com animais, envolvendo estressores físicos incontroláveis. Os estressores tomam diversas formas e podem produzir diferentes padrões de ativação fisiológica. Isso coloca certas limitações na extrapolação de conclusões através de diferentes espécies, estressores e padrões de capacidade de controle.

Os estressores físicos incontroláveis não são somente tensos, mas, também, infligem alguns traumas físicos que podem ativar uma variedade de processos fisiológicos complicadores. A maioria dos estressores importantes com os quais os humanos têm que confrontar envolve ameaças psicológicas (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Além disso, reações do estresse são governadas largamente pela percepção da auto-eficácia de *coping*, ao invés de serem despertadas diretamente pelas propriedades objetivas das ameaças e das demandas ambientais (BANDURA, 1988). É a percepção das ameaças do ambiente como excedente à capacidade de *coping* de um que torna a realidade tensa. Pesquisas dentro dos efeitos imunológicos do controle ineficaz, porém, necessitam ser ampliadas e estendidas a eventos e processos psicológicos, os quais têm alta relevância ecológica para o *coping* humano.

As pessoas que acreditam que podem exercer controle sobre ameaças potenciais não invocam cognições apreensivas e, portanto, não são perturbadas por elas. Mas, aquelas que acreditam que não podem administrar ameaças potenciais experimentam altos níveis de ativação de ansiedade. Elas falam ou pensam várias vezes sobre suas deficiências de *coping*, olham muitos aspectos de seu ambiente como cheio de perigo, amplificam a severidade de possíveis ameaças e se preocupam com riscos que, raramente, se nunca, acontecem. Através de tais pensamentos ineficazes elas se angustiam, restringem e enfraquecem seus níveis de funcionamento (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

A percepção da eficácia de *coping* opera como mediadora da ansiedade e reações de estresse, que têm sido testadas pela criação de diferentes níveis de percepção da auto-eficácia e pelo relato delas para um micro-nível de diferentes manifestações de ansiedade. As pessoas visualizam pequena ativação afetiva enquanto confrontam

ameaças potenciais que se consideram com alta eficácia. Contudo, como elas arcam com as ameaças para as quais desconfiam de sua eficácia de *coping*, seu estresse aumenta, seu batimento cardíaco acelera, sua pressão sanguínea sobe e visualizam aumento na secreção de catecolaminas (BANDURA; TAYLOR; WILLIAMS; MEFFORD; BARCHAS apud BANDURA *et al.*, 1990), além de, em trabalho de Coe e Levine citado por Bandura *et al.* (1990), ativar os sistemas neuroendócrinos e dos opióides e danificar vários componentes do sistema imune.

Depois que a percepção da eficácia é fortalecida para um nível máximo por domínio da tarefa guiado (condicionado), tarefas anteriormente intimidantes não mais provocam diferenças no sistema autônomo ou reações de catecolaminas. Os resultados combinados de diferentes manifestações de estresse são consistentes em mostrar que as reações ao estresse são baixas quando as pessoas lidam com os estressores em seus limites de auto-eficácia percebida.

As auto-dúvidas na eficácia de *coping* produzem aumentos substanciais no estresse subjetivo e na ativação fisiológica. O efeito mais tardio é de especial interesse em consideração com a evidência que algum dos efeitos imunossupressores de ineficácia em controlar estressores, tais como a redução natural das células assassinas citotóxicas, são mediadas pela liberação de opióides endógenos. Quando os mecanismos opióides são bloqueados por um antagonista entorpecente, o estresse de ineficácia de *coping* perde seu poder imunossupressor.

A discussão anterior documenta como a percepção da auto-eficácia de *coping* afeta os aspectos neurobiológicos dos estados emocionais. Esforços para determinar os efeitos imunológicos dos estressores psicológicos em humanos têm contado extensivamente com estudos correlacionais ou quase-experimentais, nos quais as

ocorrências dos estressores da vida são relacionadas com a incidência de doenças infecciosas ou com indicadores do funcionamento imunológico (O'LEARY, 1990). A exposição aos estressores é usualmente acompanhada por um debilitamento do sistema imune (KIECOLT-GLASER; GLASER, 1987). Evidência também que sugere que aumentar as capacidades das pessoas para aperfeiçoar as reações ao estresse podem ser imuno-estimuladoras (KIECOLT-GLASER *et al.*, 1986). Embora essas linhas de pesquisa têm clarificado alguns aspectos do controle ineficaz dos estressores, estudos experimentais são necessários para verificar a direção da causalidade.

Uma importante pesquisa de Bandura *et al.* (1990) verificou, de forma experimental, o impacto no funcionamento imune humano da variada percepção de auto-eficácia em lidar com um estressor psicológico. O *coping* humano envolve uma importante característica que é raramente examinada de maneira sistemática, tanto em paradigmas de laboratório animal, quanto em estudos do campo humano.

Em experimentação animal, a habilidade de controlar é usualmente estudada como uma propriedade dicotômica fixa, na qual animais, tanto exercem controle completo sobre estressores físicos, quanto não têm controle, seja qual for. Em contraste, o *coping* humano, usualmente, exige um processo progressivo de desenvolvimento e de reavaliação da eficácia de *coping* ao invés de se reavaliar uma inalterável auto-eficácia face a um persistente bombardeamento dos estressores.

A maioria do estresse humano é ativado no curso do conhecimento de como exercer controle sobre estressores recorrentes. O estresse ativado no processo de aquisição da auto-eficácia de *coping* pode ter muitos efeitos diferentes em comparação ao estresse experimentado em situações aversivas, sem possibilidade à vista de alguma vez ganhar alguma eficácia auto-protetora. Não seria evolucionariamente vantajoso se

estressores agudos invariavelmente debilitassem a função imune, por causa da sua prevalência na vida diária. Se esse fosse o caso, as pessoas experimentaríamos alta vulnerabilidade para agentes infectivos. O experimento de Bandura *et al.* (1990) foi designado para proporcionar uma análise refinada de como a conquista de um senso de domínio de *coping* sobre estressores afeta a função imune.

O experimento foi conduzido com pessoas com fobia de cobra, mudanças imunológicas nessas pessoas com um baixo senso de eficácia de *coping* foram medidas sob três condições, dentro de um design de controle intrasujeito. Essas condições incluíram três fases. Uma fase de controle na linha de base, não envolvendo a exposição ao estressor da fobia. Uma fase de aquisição da percepção da auto-eficácia, na qual os sujeitos foram expostos ao estressor da fobia, vendo como eles tentaram conquistar um senso de eficácia de *coping*. E, uma fase de percepção máxima da auto-eficácia, na qual eles lidaram com o mesmo estressor da fobia na mesma duração, depois de terem desenvolvido um senso completo de eficácia de *coping*. Em cada uma dessas fases, foi medido a força da percepção de auto-eficácia de *coping*, a aceleração dos batimentos cardíacos, a ativação do cortisol e muitos componentes do sistema imune.

Baseado na evidência de que o estresse incontrolável opera como um imunossupressor, seria de se predizer que as funções imunes deveriam ser atenuadas durante a percepção de ineficácia de *coping*, mas restauradas durante a percepção de auto-eficácia máxima. No entanto, nesse experimento, a percepção de auto-eficácia de *coping* é uma propriedade mutável, ao invés de fixa. A evidência de que a aquisição de habilidades para controlar o estresse pode ser imuno-estimuladora (KIECOLT-GLASER *et al.*, 1986) sugere que a direção e a magnitude da mudança imunológica estão relacionadas com a taxa de crescimento da percepção de auto-eficácia de *coping*.

A atenuação da função imune deveria ser associada com um baixo crescimento da percepção de auto-eficácia de *coping* e altos níveis de atividade autônoma e endócrina.

Devido ao fato de os sistemas fisiológicos serem altamente interdependentes, os tipos de reações biológicas que têm sido mostradas acompanhando a percepção de ineficácia de *coping* estão envolvidos na regulação dos sistemas imunes. A mediação hormonal da função imune tem recebido alguns estudos como o de Coe e Levine citado por Bandura *et al.* (1990). Estressores incontroláveis aumentam a liberação de corticosteróides e de catecolaminas. O tipo das reações bioquímicas que tem sido mostrado acompanharem um fraco senso de eficácia de *coping*, tal como a ativação autônoma e das catecolaminas, estão envolvidas na regulação dos sistemas imunes. A auto-ineficácia percebida em exercícios de controle sobre estressores também ativa os sistemas endógenos opióides (BANDURA; CIOFFI; TAYLOR; BROUILLARD, 1988).

Esses achados combinados identificam algumas trajetórias neurobiológicas através das quais a percepção da auto-eficácia pode afetar os processos imunorregulatórios.

Algumas linhas de evidência convergentes, como, por exemplo, a de Coe e Levine (1991), mostram que a exposição aos estressores sem a habilidade para controlá-los enfraquece o sistema imune. Porém, o estresse ativado no processo de aquisição do domínio de controle pode ter mais efeitos diferentes do que o estresse em situações aversivas, sem probabilidade, à vista de qualquer ganho de alguma eficácia auto-protetora. Essa visão recebe algum suporte do exame das mudanças imunobiológicas, acompanhando o aumento da auto-eficácia por meio de experiências de domínio guiado ou experiências onde o indivíduo aprende a exercer controle sobre a situação com a orientação de uma outra pessoa (BANDURA *et al.*, 1990).

A razão com a qual as pessoas adquiriram um senso de eficácia de controle seria um bom preditor se a exposição extrema aos estressores aumentasse ou superasse vários componentes do sistema imune. O desenvolvimento de um forte senso de eficácia para controlar estressores fóbicos tiveram um efeito imunocrescente. Um crescimento lento da percepção da auto-eficácia atenuou componentes do sistema imune.

Os achados do experimento de Bandura *et al.* (1990) servem, geralmente, de suporte para a hipótese de que a percepção de auto-eficácia para exercer controle sobre estressores é um modulador do status do sistema imunológico. O poderoso procedimento de domínio orientado torna possível criar diferentes níveis de percepção de auto-eficácia de *coping* sob alto controle experimental e para examinar os efeitos imunológicos dessas mudanças intrasujeitos na percepção da auto-eficácia de *coping*.

O achado especialmente notável é que o estresse ativado no processo de conquista do domínio do *coping* é imunoestimulador ao invés de imunossupressor. Isso se reflete em um mais alto nível da função do linfócito e da célula T. A aquisição da percepção da auto-eficácia para controlar estressores produziu mais que simplesmente mudanças transitórias na imunidade. O aumento na competência imunológica foi geralmente sustentado durante o tempo como evidente num *status* significativamente mais elevado do sistema na fase máxima da percepção da auto-eficácia do que na fase de base.

Pesquisas anteriores mostraram que os efeitos do estresse no sistema imune variam dependendo do tempo, da intensidade e da cronicidade dos estressores (KELLER; WEISS; SCHLEIFER; MILLER; STEIN apud BANDURA *et al.*, 1990). Esse estudo indica que o crescimento da percepção da eficácia para controlar os estressores é também um fator de influência que governa a direção e a magnitude dos

efeitos do estresse no status imunológico. Muito do estresse humano é gerado em transações de *coping*, enquanto competências estão sendo desenvolvidas e expandidas. Devido à natureza dos desafios que compete fazer algo mudar ao longo da duração da vida, o processo de lidar com estressores e de novas demandas de maestria é um processo contínuo. Existem benefícios evolucionários substanciais da experiência de aumento da competência imune durante o desenvolvimento das capacidades vitais de *coping* para uma adaptação efetiva. O campo da saúde psicológica tem se focado pesadamente nos efeitos fisiológicos debilitantes dos estressores.

Os sujeitos variaram consideravelmente na taxa com a qual eles adquiriram auto-percepções da eficácia de *coping*. A percepção de ineficácia de *coping* durante a fase de aquisição da eficácia atenuou o *status* imunológico. A percepção de ineficácia de *coping* também predisse a magnitude e a direção da mudança no *status* imunológico durante a subsequente fase de auto-eficácia máxima. Quanto mais lento o crescimento da percepção de auto-eficácia, maior era a recuperação da atenuação da imunidade depois da percepção da auto-eficácia máxima ter sido atingida. A aquisição rápida da percepção da auto-eficácia de *coping* foi, portanto, acompanhada, não somente pelo aumento da resposta imune, mas, também, pela retenção do nível elevado do funcionamento imunológico durante a fase da percepção de auto-eficácia máxima.

Os achados também fornecem algum suporte para a regulação do cortisol da função imune, independente dos efeitos da percepção de auto-eficácia de *coping*. Quanto mais alta era a ativação endócrina, mais provável era que os sujeitos experimentassem uma atenuação na função imune como quando eles estavam se empenhando em conquistar a maestria de *coping*.

Evidência que a rápida aquisição da percepção da auto-eficácia de *coping* predispe aumento na competência imune, depois de um forte senso de eficácia ter sido restaurado, aumenta um assunto interessante que autoriza comentário. Esses achados indicam que o domínio vigoroso dos estressores crônicos, não somente instala um forte senso de auto-eficácia, mas deixa últimas mudanças, que podem servir como fatores protetores contra efeitos imunológicos adversos de estressores psicológicos. A alta percepção de auto-eficácia conquistada de forma controlada pode conduzir a um senso mais generalizado de capacidade de *coping* do que se for conquistado laboriosamente com estresse prolongado.

O trabalho de Hoffman, citado por Bandura *et al.* (1990), mostrou que estressores físicos incontroláveis podem criar vulnerabilidades que deixam alguma sensibilidade a eventos aversivos até depois do medo adquirido ter sido eliminado através da exposição repetida não reforçada. A modelagem conduzida para o domínio, claro, faz muito mais do que equipar as pessoas com estratégias de *coping* e ainda dá um senso elástico de eficácia para exercer controle sobre ameaças potenciais. Os resultados do presente estudo sugerem que o rápido desenvolvimento da percepção da auto-eficácia para exercer controle sobre estressores psicológicos pode instalar uma proteção durável contra eventos aversivos. Esses achados somam-se a outras linhas de evidência, as quais mostram que o desenvolvimento das capacidades de redução do estresse pode diminuir a vulnerabilidade imunológica para estressores recorrentes (KIECOLT-GLASER *et al.*, 1986).

Os resultados desse estudo podem ser entendidos em termos de dois mediadores bioquímicos de influências psicossociais na imunidade: catecolaminas, que são liberadas com a ativação do sistema medular simpático-adrenal, e cortisol, o hormônio

associado com o sistema cortical pituitário-adrenal. Em termos psicológicos, esses dois sistemas têm sido descritos como o sistema do esforço e o do sofrimento (agonia), respectivamente (FRANKENHAUESER, 1983) ou como os sistemas de luta-fuga e conservação-retirada. Embora o sistema cortical simpático adrenal seja ocupado primeiramente durante o medo e a raiva, a ativação do sistema cortical pituitário-adrenal é imaginada para refletir a percepção que a ameaça é devastadora. A ativação desse segundo sistema tende a ser associada à estressores mais prolongados, presumidamente porque o organismo está inclinado a abandonar esforços de *coping* em face de ameaças perseverantes.

O cortisol mostra-se ser associado à supressão da função imune em ambas as medidas de enumeração e funcional, enquanto que as catecolaminas têm efeitos mistos.

O maior achado desse estudo – que o número de linfócitos aumenta durante os esforços para dominar a ameaça de fobia – sugere que a liberação de catecolaminas pode ter sido o determinante predominante das mudanças imunológicas. De fato, estudos da micro-relação entre a força da percepção de auto-eficácia e secreção de catecolamina plasmática têm mostrado que as catecolaminas são liberadas enquanto os fóbicos lidam com tarefas ameaçadoras, para as quais eles duvidam de suas capacidades de *coping*.

Os resultados que dizem respeito à relação do crescimento da percepção da auto-eficácia com mudanças imunes podem ser de relevância geral para o impacto da percepção da eficácia de *coping* nesses dois importantes sistemas de estresse psicológico durante a atividade de *coping*. Isto é, a rápida aquisição da percepção da eficácia de *coping* pode ser associada com a ativação do sistema nervoso simpático –

esforço nos termos de Frankenhaeser (1983) – e a lenta aquisição da eficácia com a ativação adrenal-cortical, ou sofrimento (agonia).

O sistema imune inclui múltiplos sub-processos interativos com intrincadas interconexões com outros sistemas biológicos, todas as quais de avaliação complicada do nível de imunidade. A significância clínica das alterações da função imune que é acompanhada por mudanças na percepção da auto-eficácia de *coping* fica para ser determinada. Apesar disso, o conhecimento de como o controle eficaz sobre os estressores afeta diferentes aspectos do sistema imune é importante para um eventual completo entendimento da dual ligação entre as influências psicossociais, a função imune e os processos de doenças (BANDURA et al, 1990).

4.13.3.2 A ativação da ansiedade e do humor depressivo em situações de controle

A ativação da ansiedade em situações envolvendo alguns riscos é afetada, não somente pela percepção da eficácia de *coping*, mas, também, pela percepção da eficácia para controlar cognições angustiantes. A percepção da auto-eficácia no controle do pensamento é um fator chave na regulação da ativação da cognição gerada. Não é a pura frequência de cognições preocupantes, mas a percepção da inabilidade para desligá-las que é a principal fonte de angústia. Portanto, a incidência de cognições aversivas não está relacionada com o nível de ansiedade quando variações na percepção da eficácia de controle do pensamento estão controladas, no entanto a percepção da eficácia de controle do pensamento é fortemente relacionada com o nível de ansiedade quando a dimensão das cognições terríveis está controlada (KENT; GIBBONS, 1987).

As pessoas que têm um alto senso de eficácia de *coping* diminuem seu estresse e sua ansiedade por atuar em caminhos que transformam ambientes ameaçadores em

ambientes agradáveis. Quanto mais forte o senso de eficácia de *coping*, mais arrojadas, destemidas as pessoas são em cuidar dos problemas que geram estresse e ansiedade, e maior é o sucesso em moldar o ambiente de acordo com suas preferências (BANDURA, 1999).

A percepção da eficácia de *coping* regula os comportamentos de fuga em situações de risco, bem como, a ativação da ansiedade. Quanto mais forte a percepção da auto-eficácia de *coping* mais corajosos ou venturosos os comportamentos, sem considerar se as auto-crenças de eficácia são fortalecidas pelas experiências de domínio, por influências modeladas ou pelas simulações cognitivas (BANDURA, 1988). O papel da ativação da auto-eficácia e da ativação da ansiedade na estrutura causal do comportamento de fuga tem sido examinado em um número de estudos. Os resultados mostram que as pessoas baseiam suas ações em auto-crenças de eficácia em situações que consideram como risco (WILLIAMS; DOOSEMAN; KLEIFIELD, 1984; WILLIAMS; KINNEY; FALBO, 1989; MCAULEY apud BANDURA, 1992).

Bandura (1992) diz que os resultados obtidos nos estudos como um todo indicam que a ativação da ansiedade e o comportamento de fuga são largamente co-efeitos da percepção da ineficácia de *coping*, ao invés de causalmente conectados. As pessoas evitam situações e atividades potencialmente ameaçadoras, não porque elas sentem a ativação da ansiedade ou antecipam que serão ou ficarão ansiosas, mas porque elas acreditam que não serão capazes de arcar de forma bem-sucedida com as situações que consideram como risco. Elas tomam uma conduta auto-protetora de qualquer maneira se acontecer de estarem ansiosas ou não no momento. Elas não têm como invocar um estado ansioso antes de poder ter um comportamento específico.

Normalmente, desempenham atividades de risco com força menor da percepção da auto-eficácia, apesar da alta ativação da ansiedade (BANDURA, 1988).

A percepção da auto-eficácia para exercer controle pode dar origem ao desânimo, bem como, à ansiedade. A natureza dos resultados sobre os quais o controle pessoal é exigido opera como um importante fator diferenciador. As pessoas experimentam ansiedade quando se percebem mal equipadas para controlar eventos potencialmente ofensivos. A atenuação ou o controle dos resultados aversivos é central para a ansiedade. As pessoas ficam entristecidas e deprimidas pela percepção da sua ineficácia em ganhar resultados altamente valorizados. A perda irreparável ou o fracasso para ganhar resultados valorizados figura, proeminentemente, em desânimo. Quando um resultado valorizado procura também proteger contra circunstâncias aversivas futuras, como quando falhas para segurar um emprego põem em risco a subsistência de um, a percepção de auto-ineficácia é tão angustiante quanto depressora. Por causa dessa interdependência de resultados, ambas - ansiedade e desesperança, freqüentemente, acompanham a percepção pessoal de eficácia.

Um senso de satisfação e auto-valorização pode ter diferentes fontes, sendo que cada um está conectado com um aspecto da auto-eficácia. A percepção de auto-ineficácia para atingir metas valorizadas que contribuem para a auto-estima e para segurar coisas que trazem satisfação para uma vida pode dar origem a um ataque ou uma explosão da depressão (BANDURA, 1991; DAVIS; YATES, 1982; KANFER; ZEISS apud BANDURA, 1992). Um baixo senso de eficácia para satisfazer um papel exige que reflita na adequação pessoal que também contribui para depressão como notificado pelo trabalho de Cutrona e Troutman (1986) citado por Bandura (1992).

As teorias auto-regulatórias da motivação e da depressão fazem, aparentemente, predições contraditórias com relação aos efeitos das discrepâncias negativas entre as realizações e os padrões investidos com significância auto-avaliativa. Padrões que excedem as realizações são ditos para aumentar a motivação através de metas desafiantes, mas discrepâncias negativas são também invocadas como ativadores do humor desanimado (comportamento de desânimo). Além disso, quando discrepâncias negativas têm efeitos adversos, elas podem dar origem à apatia, ao invés do desânimo.

Em acordo com a Teoria Social Cognitiva, os efeitos diferenciais das discrepâncias de metas negativas são predicáveis pelo relacionamento entre a percepção de auto-eficácia para a realização da meta e o nível de ajuste pessoal de meta (BANDURA, 1986). Se as discrepâncias negativas são motivadoras ou depressoras depende das crenças na eficácia para atingir as metas. As disparidades negativas dão origem a alta motivação e baixo desânimo quando as pessoas acreditam que têm a eficácia para satisfazer padrões difíceis e continuar a se esforçar nelas. As disparidades negativas diminuem a motivação e geram o desânimo para pessoas que se julgam como ineficazes para atingir padrões difíceis, mas continuam para exigí-los a si mesmas, como uma base para a auto-satisfação. As pessoas que olham metas difíceis, como aquelas acima de suas capacidades e as abandonam como pouco realistas para si mesmas, tornam-se apáticas, ao invés de desanimadas.

As relações interpessoais de suporte podem reduzir a adversidade de eventos negativos da vida, que podem dar origem ao estresse e a depressão. No entanto, o suporte social faz mais que simplesmente operar como um pára-choque contra estressores. Além dessa função protetora, o suporte social serve como uma função

positiva pró-ativa em adotar competências de *coping* que alteram o valor de ameaça dos estressores potenciais.

Bandura (1999) acrescenta que as relações de suporte podem aumentar a eficácia pessoal. O suporte pode modelar atitudes efetivas de *coping* e estratégias para controlar situações problema, pode demonstrar o valor da perseverança e fornecer incentivos positivos e recursos para superações eficazes. Análises de estruturas causais revelam que a percepção de auto-eficácia interpessoal e o suporte social contribuem bidirecionalmente para a depressão.

Relacionando o efeito do suporte social no esporte, Rees e Hardy (2004) em um trabalho examinam se o suporte social atua como um pára-choque contra o efeito do estresse sobre os fatores relacionados à *performance* no Tênis. Os autores descrevem situações na quais os diferentes tipos de suporte são mais eficientes, por exemplo, em situações estressantes incontroláveis como diante da pressão competitiva, um suporte emocional, do tipo que alguém sempre está lá para o jogador, para ouvir e dar suporte moral, pode ajudar a manter a fluidez e o pensamento positivo.

O suporte de estima pode também ajudar em termos de contar ao jogador, que ele pode fazer isso, e introduzindo gradativamente no jogador a confiança para arcar com a pressão. Em situações controláveis como erros técnicos no treinamento, um suporte informacional, tal como alguém para falar sobre os erros técnicos e para dar conselho técnico, pode ajudar. Um suporte tangível, em termos de alguém que ajuda no planejamento, no ajuste e na organização das sessões de treinamento para lidar com o problema, pode também ajudar na manutenção do pensamento positivo e da fluidez.

Os resultados do trabalho sugerem que o suporte social é uma boa coisa, em termos de sua habilidade para combater estressores. Quanto à eficiência do suporte, os

autores ainda afirmam que enquanto a maioria dos técnicos, quando se aproximam à problemas relativos à técnica, podem naturalmente oferecer suporte informacional, tal suporte pode nem sempre ser útil para aliviar esse estressor particular. O tipo do suporte mais adequado para o atleta depende da situação que é considerada estressante pelo mesmo, variando em estratégias de *coping* focados na emoção e focados no problema.

Bandura (1999) reafirma a importância das relações sociais para a depressão, dizendo que um baixo senso de eficácia para devolver relações sociais pode desenvolver um quadro de depressão, relações às quais trazem satisfação para a vida e fazem estressores crônicos ficarem mais fáceis de controlar e de tolerar. A percepção de ineficácia social contribui para a depressão tanto diretamente quanto por impedir o desenvolvimento de relações de suporte. O suporte social não é uma entidade auto-criada que espera para ver o que acontece, e depois suaviza as pessoas perturbadas pelos estressores. Ao invés disso, as pessoas têm que sair e encontrar ou criar relações de suporte para elas mesmas e serem capazes de mantê-las.

A maioria da depressão humana é cognitivamente gerada pelos pensamentos convencionais deprimidos. Portanto, a percepção de auto-eficácia para exercer controle sobre pensamentos ruminantes figura proeminentemente na ocorrência, duração e recorrência de episódios depressivos.

A análise precedente centra sua trajetória de influência na percepção da auto-ineficácia para depressão. Estados de humor influenciam os caminhos em que os eventos são interpretados, cognitivamente organizados e gravados na memória. O humor e a auto-eficácia influenciam um ao outro bidirecionalmente. A percepção da auto-ineficácia reproduz a depressão. Humor desanimado diminui a percepção de auto-eficácia, humor positivo aumenta-a (KAVANAGH; BOWER, 1985). As pessoas, então,

agem de acordo com seus humores alterados pelas crenças de eficácia, escolhendo mais atividades desafiadoras numa estrutura de mente auto-eficaz, do que se elas duvidassem de sua eficácia. O desânimo pode, portanto, diminuir as crenças de auto-eficácia, que minam a motivação e procriam *performances* deficientes, causando até um desânimo mais profundo. Em contraste, pelo crescimento da percepção da auto-eficácia que facilita a motivação, a ajuda do auto-guia cognitivo e as realizações, o humor positivo pode pôr em movimento um processo afirmativo recíproco.

4.13.3.3 A influência da auto-eficácia em sentimentos relacionados a exercícios

A participação regular em exercício e atividade física é sugerida para resultar em benefícios, tanto para a saúde fisiológica, quanto para a psicológica. Benefícios fisiológicos reportados incluem reduções nas doenças cardiovasculares e diminuição da prevalência de outros fatores de risco coronariano relacionados, como a hipertensão e a obesidade, constatados no trabalho de Blair *et al.*(1989) citado por McAuley, Bozoain e Rejeski (1994). Benefícios psicológicos reportados a partir da participação em exercícios, tipicamente, incluem reduções na ansiedade e aumento no bem-estar psicológico (MCAULEY, 1994). No entanto, estudos dos efeitos do exercício sobre as respostas psicológicas, raramente têm sido ligados a uma estrutura teórica. Além disso, há aqueles que sustentam que há problemas com os enfoques existentes para a medição das respostas psicológicas, dentro de um contexto de exercício, particularmente em períodos agudos de trabalho (GAUVIN; REJESKI, 1993; MCAULEY; COURNEYA, 1994).

Muitos processos de base têm sido identificados como possíveis conexões entre exercício e aumento da saúde mental, incluindo mecanismos fisiológicos (ex: efeitos

termogênicos) ou bioquímicos (ex: endorfinas). Partindo de uma perspectiva social-psicológica, muitos pesquisadores têm aludido ao papel potencial realizado pelas percepções de maestria ou de domínio de alguma situação. A Teoria Social Cognitiva (BANDURA, 1986) sugere que as expectativas de auto-eficácia influenciam o afeto e alguns relatórios iniciais na literatura de exercício, fornecem evidências que sustentam tal afirmação. Por exemplo, McAuley e Courneya (1992) reportaram que os mais eficazes adultos reportaram mais afetos positivos durante exercícios do tipo teste, do que para indivíduos com baixa auto-eficácia. Adicionalmente, McAuley (1991) examinou a influência de uma participação prévia em exercício, da auto-eficácia e das atribuições causais nas respostas afetivas, em homens e mulheres de meia-idade engajados em programa de 20 semanas de exercício. Não somente as expectativas de eficácia influenciaram diretamente respostas afetivas positivas para a participação no exercício, mas, também, teve o efeito indireto, através das atribuições controláveis pela pessoa. Assim, o grau para o qual os indivíduos percebem a si mesmos, para ter algum controle ou domínio sobre o meio, aparece vinculado com a valência das respostas afetivas experimentadas.

Em geral, pesquisadores nesse domínio têm se contentado com o emprego de medidas de afeto que não foram nem desenvolvidas, nem adequadamente validadas nesse domínio de exercício. Em um esforço para fornecer uma tecnologia de medida que permita aos pesquisadores explorar mais completamente aquelas mudanças associadas com a participação em exercícios agudos, Gauvin e Rejeski (1993) desenvolveram o Inventário de Sentimentos Induzidos pelo Exercício (**Exercise-Induced Feeling Inventory - EFI**). Essa medida multidimensional explora quatro estados de sentimento distintos: revitalização, tranqüilidade, engajamento positivo e exaustão

física. Embora as dimensões positivas do EFI estejam moderadamente correlacionadas, Gauvin e Rejeski (1993) apresentaram uma informação inicial fidedigna e válida, que sugere que o EFI é uma medida multidimensional que retém propriedades psicométricas (testa a capacidade mental e racional por testes) adequadas. Por exemplo, a estrutura de quatro fatores que tem sido confirmada através de exemplos, parece ser sensível às propriedades dos estímulos do ambiente esportivo e divide variações esperadas com construtos relacionados, que são tipicamente empregados para estimar as respostas emocionais para o exercício (GAUVIN; REJESKI, 1993).

Um estudo de McAuley, Bozoian e Rejeski (1994) foi desenvolvido para examinar as várias questões conceituais no contexto de universitárias relativamente sedentárias. Primeiro, eles tentaram examinar mais a fundo a validade do EFI em um ambiente de laboratório controlado. Segundo, eles exploraram a hipótese de que percepções de eficácia podem influenciar estados de sentimento experimentados, como uma função de um estímulo do exercício. Como tal, eles estavam interessados, não somente em estimar sentimentos em um simples ponto de tempo, mas em determinar como as expectativas de eficácia estavam relacionadas com essas respostas durante o curso do período de exercício. Por exemplo, uma hipótese de força é a de que se a eficácia está relacionada com mais respostas subjetivas positivas, então, aqueles sujeitos com grande eficácia, seria de se esperar, que demonstrassem aumentos significativamente maiores de pré-exercício, através da mensuração na tarefa para a avaliação pós-tarefa. Isto é, tais sentimentos como revitalização, tranquilidade e engajamento positivo deveriam ser aumentados, durante o tempo, mais, então, naqueles sujeitos com um senso mais forte de suas capacidades físicas. Por outro lado, pretende ter como hipótese que, embora tanto os sujeitos de alta quanto os de baixa eficácia

devem reportar aumento da exaustão física durante o período de exercício, essa exaustão deve ser menos sinalizada no grupo de alta eficácia.

Como foi notado em outro estudo (MCAULEY; COURNEYA, 1992), a literatura da psicologia do exercício tem geralmente ignorado o papel desempenhado pelos estados subjetivos durante a atividade física, escolhendo se focar primariamente sobre a total influência afetiva na atividade de auto-relatos. Além disso, a habilidade que a maioria de instrumentos empregados para estimar os efeitos do exercício em estado de sentimentos está sob suspeita. Adicionalmente, o relacionamento entre os estímulos do exercício e as respostas subjetivas tem sido examinado largamente partindo de uma perspectiva descritiva com menor racionamento teórico guiando as hipóteses. McAuley, Bozoian e Rejeski (1994) tentaram se dirigir a cada uma das preocupações acima em um estudo para verificação do papel que as cognições de eficácia preexistentes (BANDURA, 1986) operaram na geração de estados de sentimento em exercícios induzidos durante e depois de um período agudo de exercício. Ao fazer isto, eles procuraram determinar mais a fundo a validade do construto do EFI (GAUVIN; REJESKI, 1993).

Bandura (1986) propôs que as expectativas de eficácia acontecem antes do afeto e há algum suporte para tal alegação, tanto na literatura clínica, quanto na literatura da psicologia do exercício (MCAULEY, 1991; MCAULEY; COURNEYA, 1992). Os resultados são paralelos aos achados destes estudos em que as mulheres mais eficazes experimentaram maiores estados de sentimentos positivos durante e depois do exercício que experimentaram as menos eficazes equivalentes. Especificamente, o grupo mais eficaz manteve um senso de energia e revitalização durante o exercício e se sentiu mais revitalizado pós-atividade. Em contraste agudo, sujeitos em mais baixa condição de

eficácia experimentaram uma redução dramática na revitalização durante a atividade, antes de retornar ao nível dos valores de base no pós-exercício.

McAuley, Bozoian e Rejeski (1994) sugeriram que tais achados expressam conseqüências que se derivam diretamente de qualidades intrínsecas de experiência de exercício. Em geral, indivíduos mais eficazes demonstram grandes habilidades de cume (competição, de poder) durante tarefas desafiadoras (BANDURA, 1986) e tendem a experimentar um aumento na eficácia como uma função do sucesso na tarefa disponível. Além disso, tem sido sugerido e empiricamente suportado (MCAULEY; COURNEYA, 1992) que respostas afetivas experimentadas durante tarefas desafiantes, tais como exercícios que aumentam o grau de dificuldade, contribuem para tais aumentos na eficácia. Embora a exata natureza de tal relacionamento não fique clara (qual tipo de afeto contribui para aumentar a eficácia), sentimentos de revitalização desempenham um papel chave aqui, de tal modo como o cansaço (letargia) é frequentemente sintoma de depressão, conforme constatado no trabalho de Burnam, Wells, Leake e Landsverk (1988) citado por McAuley, Bozoian e Rejeski (1994).

Os resultados indicam que as mulheres mais eficazes mostraram um aumento linear no engajamento positivo e que os sujeitos menos eficazes demonstraram um padrão inverso através do período de exercício (pré, durante e pós-atividade), sendo isto consistente com outros relatos na literatura (MCAULEY; COURNEYA, 1992). No ponto de vista de McAuley, Bozoian e Rejeski (1994), a sub-escala do engajamento positivo do EFI captura a variação afetiva que tipicamente é argumentada para residir na dimensão afetiva positiva da taxonomia afetiva positiva-negativa (WATSON; CLARK; TELLEGEN apud MCAULEY; BOZOIAN; REJESKI, 1994). No entanto, a vantagem da avaliação do afeto positivo com o EFI como opostos a instrumentos, tais como, o

Planejamento de Afeto Positivo e Negativo consiste na sua habilidade para efetivamente explorar aqueles itens (alegria, entusiasmo, otimismo) que estão aptos para serem influenciados pelas qualidades do estímulo da experiência do exercício (GAUVIN; REJESKI, 1993).

McAuley, Bozoian e Rejeski (1994) esperavam ver diferenças de grupo em outras respostas afetivas medidas pelo EFI (tranqüilidade e exaustão física). No entanto, as respostas padrão foram praticamente idênticas para ambos os grupos em termos da tranqüilidade, com ambos os grupos, reportando reduções durante a atividade e com respostas pós-atividade retornando aos valores de base. Pode ser argumentado que o cenário do ambiente social de estímulo do exercício desempenha um papel importante em como tais respostas são emitidas. Isto é, o ambiente laboratorial estéril pode ser menos inclinado a induzir respostas tranqüilas que inclinará uma corrida na floresta, ao longo de um rio ou com companhias. Uma pesquisa mais profunda é recomendada, em que as condições ambientais são tanto contrastadas, quanto manipuladas, para testar tal afirmação. Partindo de uma perspectiva mais complexa, tais contrastes devem, também, ser examinados enquanto se compara com cenários cognitivos pré-exercício (eficácia).

Com respeito à ausência ou carência de diferenças entre as condições de eficácia na sub-escala de exaustão física, o grau da intensidade do exercício deve ser considerado. Sujeitos se exercitaram por 20 minutos em 70% da frequência cardíaca de reserva. Dado que os sujeitos, em ambas as condições, tiveram níveis comparáveis de capacidade aeróbia e que a duração e a intensidade da atividade não foram em taxas máximas, talvez não fosse inesperado que os sujeitos demonstrassem padrões similares de respostas de exaustão física. Esforços empíricos futuros podem ser direcionados para

provocar o papel desempenhado pela eficácia em exaustão moderadas em uma forma de dose-resposta.

Em resumo, McAuley, Bozoian e Rejeski (1994) relatam acreditar que evidência além desta tem sido apresentada para suportar a fidedignidade e validade do EFI. No entanto, deve ser lembrado que a demonstração da validade do construto em alguma medida psicométrica é um processo em andamento e que a estrutura do EFI deve continuar a ser testada através do espectro demográfico e da atividade física. Se a dimensão da avaliação de estados de sentimento é suficiente, ou se esses estados dão suporte a cenários mais globais de respostas, não está claro. É claro, no entanto, que instrumentos como o EFI nos estão fornecendo entre as mais úteis ferramentas psicométricas com as quais avaliamos a influência do exercício e da atividade física nas respostas de saúde mental.

4.13.4 Processo de seleção

Bandura (1992) acredita que as pessoas podem exercer alguma influência sobre suas trajetórias de vida pelos ambientes que elas selecionam e que criam. Assim distante, a discussão tem se centrado nos processos de eficácia-relatada que tornam possíveis que as pessoas criem ambientes benéficos e exerçam controle sobre eles. Julgamentos de eficácia pessoal também determinam trajetórias desenvolvimentais, por influenciar a seleção de atividades e ambientes.

As pessoas tendem a evitar atividades e situações que acreditam exceder suas capacidades de *coping*, mas, prontamente, encarregam-se de atividades desafiantes e escolhem ambientes sociais que se julgam capazes de manejar. Um fator que influencia o comportamento de escolha pode profundamente afetar a direção do desenvolvimento

pessoal. Isso porque as influências sociais que operam em ambientes selecionados continuam a promover certas competências, valores e interesses, muito depois do determinante decisional ter tornado esse efeito como inaugurador de certas competências (BANDURA, 1986). Assim, aparentemente os inconseqüentes determinantes de eficácia das escolhas podem iniciar associações seletivas que produzem a principal e resistente mudança pessoal.

Os processos de seleção são diferenciados do processo cognitivo, motivacional e afetivo porque, prontamente, rejeitam certos cursos de ação em terrenos da percepção de ineficácia pessoal, o último processo regulador nunca está envolvido na prática. Isso acontece somente depois de as pessoas escolherem se engajar em uma atividade para a qual elas mobilizam seus esforços, gerando possíveis soluções e estratégias de ação e se tornando exaltadas, ansiosas ou deprimidas sobre como elas estão fazendo.

Tomar decisões, de forma alguma, garante que os cursos de ação necessários serão executados de forma bem sucedida. A aplicação de uma decisão e a adesão a ela, especialmente diante de dificuldades, são aspectos essenciais de uma teoria de gerenciamento de processos de tomada de decisão, que se apóiam severamente nas crenças de eficácia pessoal (BANDURA, 1997).

O poder das crenças de auto-eficácia para afetar o curso das trajetórias de vida através de processos de relato de escolha é, na maioria das vezes, claramente revelado em estudos de tomada de decisão de carreira e desenvolvimento de carreira (BETZ; HACKETT, 1986). Quanto mais forte as auto-crenças das pessoas em suas capacidades, mais opções de carreira elas consideram possíveis, maior é o interesse que mostram nelas, melhor se preparam educacionalmente para diferentes procuras e mais bem-sucedidas elas são nelas. Um alto senso de auto-eficácia decisional é também

acompanhado por um alto nível de atividade exploratória designada para ajudar a seleção das buscas.

As crenças de auto-eficácia contribuem para o curso do desenvolvimento social, bem como, para as buscas ocupacionais. O processo desenvolvimental, indubitavelmente, envolve causas bidirecionais. As crenças de capacidades pessoais determinam as escolhas de associados e de atividades e as afiliações convencionais, por sua vez, afetam a direção do desenvolvimento da auto-eficácia.

Em se tratando da interferência da auto-eficácia na escolha de carreiras e de estilos de vida, bem como, as diferenças de gênero presentes nesse processo de escolha, McCarthy e Newcomb (1992) sugerem que a distinção entre a percepção da habilidade de controle cognitivo e a percepção da habilidade de *coping* comportamental pode, similarmente, projetar uma luz sobre as origens das diferenças observadas entre homens e mulheres, em domínio de uma variedade de desafios da vida, incluindo a realização ocupacional e controle do peso, vistos, respectivamente, em trabalhos de Austin e Hanisch (1990) e de Jeffery, French e Schmid (1990) trabalhos citados por McCarthy e Newcomb (1992). A preferência contínua das mulheres por atividades de ensino, enfermagem e assistência à infância e a preferência contínua dos homens pela construção, pela segurança da comunidade (polícia, bombeiro e paramédicos) e pela operação são coerentes entre as mulheres que contam mais com o *coping* de controle cognitivo e com os homens que contam mais com o *coping* comportamental.

Similarmente, a relutância relativa das mulheres para adotar uma atividade física freqüente e sua preferência para contar com a força de vontade relativa dos homens como uma estratégia para manter o peso desejável é também coerente com as mulheres contando com o controle cognitivo e os homens contando com o *coping*

comportamental. Essa diferença entre homens e mulheres pode ajudar a explicar porque mulheres vêem o peso como menos controlável que o homem, dada à clara vantagem de longo período que o exercício representa como uma estratégia de perda de peso como constatado em trabalhos de King, Frey-Hewitt, Dreon e Wood (1989) e de Koplan *et al.* (1982) citados por McCarthy e Newcomb (1992).

Em sua revisão de literatura na socialização do papel sexual, McCarthy e Newcomb (1992) falam que Weitz, em 1977, citou estudos de padrões de comunicação de adultos em grupos de mesmo sexo, nos quais foi observado que mulheres tendiam a ser socioemocionais, enquanto os homens tendiam a ser orientados à tarefa. Embora padrões similares de comunicação não tenham sido observados em crianças, Weitz notou uma associação coerente da atividade e da agressão em garotos e não em garotas. Sua evidência sugeriu que garotos eram encorajados a combater suas frustrações comportamentalmente e que as garotas eram mais encorajadas a aliviar suas frustrações através de estratégias de controle cognitivo. Diferenças de gênero coerentes no desempenho do adulto poderiam bem ter origem nas diferentes estratégias de *coping* que garotos e garotas são encorajados a desenvolver.

4.13.4.1 Diferenciação entre a habilidade de coping de controle cognitivo e a comportamental

As percepções de habilidade pessoal de *coping* têm sido relacionadas com o longo alcance de resultados de relatos de saúde, inclusive a cessação de fumar, o controle do peso, o abuso do álcool, o exercício e o comportamento contraceptivo (por exemplo, O'LEARY, 1985). Tanto as auto-percepções dos indivíduos da habilidade de

coping aumentam, quanto a probabilidade de seus alcances se auto-ajustarem para metas saudáveis.

Entre a identificação de uma importante meta auto-relevante e a realização final de uma meta são interpostos desafios entre os quais o indivíduo deve enfrentar. Esses desafios podem ser, primeiramente, cognitivos ou, primeiramente, comportamentais ao natural. Os comportamentos de *coping* apropriados para lidar com esses desafios foram chamados por Folkman e Lazarus (1984), por exemplo, de focados na emoção ou focados no problema. O *coping* focado na emoção inclui tais comportamentos como fuga, intelectualização, isolamento, supressão e pensamento mágico (encantador). O *coping* focado no problema inclui tais comportamentos como a procura pela informação, a resolução cognitiva do problema, a inibição da ação e a ação direta. A percepção que alguém pode efetivamente programar o *coping* focado na emoção ou o focado no problema pode ser chamado de percepção da habilidade de controle cognitivo e de percepção de habilidade de *coping* comportamental, respectivamente.

Outra literatura sobre *coping* tem promovido a distinção entre os caminhos de *coping* comportamental e cognitivo. Por exemplo, McCarthy e Newcomb (1992) nos mostram que Pearlin e Schooler (1978) discutiram três categorias principais de respostas de *coping*, duas das quais envolveram estratégias cognitivas para reduzir ou eliminar o estresse, apesar de que o terceiro se preocupou com a manipulação ativa do ambiente. Já em sua pesquisa, Taylor (apud MCCARTHY; NEWCOMB, 1992) identificou quatro tipos de controle que mediarão os efeitos do *coping* aos estressores e, apenas concluiu que esses quatro tipos de controle poderiam ser reduzidos a dois: (a) mudando pensamentos com relação ao estressor e (b) tendo algum comportamento com relação ao estressor. Se as pessoas diferem em relação a se elas primeiramente contam

com os meios cognitivos ou comportamentais de *coping* do desafio, elas também, provavelmente, diferem em suas percepções de habilidade para usar, ou o controle cognitivo, ou as estratégias comportamentais para a superação dos desafios. O relato na seqüência procura confirmar a validade e a utilidade da distinção entre a habilidade percebida do controle cognitivo e a habilidade de *coping* comportamental, por intermédio da análise de fatores confirmadores de dados de jovens adultos em estratégias de *coping* e por meio de exemplo.

Embora McCarthy e Newcomb (1992) achem útil distinguir entre a habilidade de percepção do controle cognitivo e habilidade de percepção do *coping* comportamental, eles notaram que o comportamento eficaz é raramente uma função exclusiva de apenas um desses. As características do contexto (tais como a quantia de liberdade que o indivíduo tem para mudar o ambiente) e características do indivíduo (tais como idade) determinam que tipo de percepção da habilidade de *coping* é o mais importante contribuinte para a auto-percepção da habilidade para desempenhar comportamentos desejados.

Em um estudo das respostas de adultos para 1332 episódios estressantes, Folkman e Lazarus (1980) notaram que, tanto o *coping* focado no problema, quanto o focado na emoção foram usados para arcar com 98% dos episódios. Eles também notaram que a importância do tipo de *coping* variou, no entanto, com respeito ao contexto e de acordo com as características dos indivíduos.

As estratégias cognitivas foram empregadas mais freqüentemente em situações em que os indivíduos eram relativamente impotentes para causar os comportamentos desejados por eles mesmos, tais como, quando se recuperam de uma doença. As

estratégias focadas no problema foram empregadas mais freqüentemente em situações de trabalho.

Folkman e Lazarus (1980) acharam que a importância do tipo do *coping* variou com o gênero, com os homens contando, mais pesadamente que as mulheres, com o *coping* focado no problema, até quando o contexto permitiu, somente o *coping* focado na emoção. McCarthy e Newcomb (1992) salientam que deveria ser notado, de novo, que a distinção conceitual entre a percepção da habilidade de controle cognitivo e a percepção da habilidade de *coping* comportamental não deve indicar que eles vêm esses conceitos como independentes. Folkman e Lazarus (1980), na verdade, observaram uma correlação média de 0.44 entre o *coping* focado na emoção e o focado no problema, com base em 3 diferentes amostras.

McCarthy e Newcomb (1992) designaram um estudo para confirmar a racionalidade da distinção genérica entre a percepção da habilidade de *coping* cognitivo e a percepção da habilidade de *coping* comportamental como componentes separados da auto-eficácia. A importância desta distinção, se aceita, é que pretende, provavelmente, estimular um exame mais cuidadoso do contexto, do tempo e das influências do indivíduo sobre as percepções de auto-eficácia. Indivíduos podem ter percepções similares com respeito a suas respectivas habilidades para realizar seus trabalhos ou para efetuar mudanças maiores no estilo de vida, mas, apesar disso, variam grandemente em suas percepções de habilidade para arcar com os desafios comportamentais ou cognitivos associados com a realização de comportamentos desejados. Além disso, por dentro dos indivíduos, a relativa importância na percepção do controle cognitivo e da habilidade de *coping* comportamental pode variar com o tempo, idade e experiência dos indivíduos de arcar com desafios específicos.

Em ambientes tais como prisões, onde presidiários achariam que a estratégia de *coping* focada no problema é frequentemente inapropriada, indivíduos podem, ainda, variar em suas habilidades para regular seus pensamentos. Na mesma disposição, as respostas das crianças para desafios ambientais, frequentemente, são limitadas a estratégias de *coping* cognitivo porque a dependência deles dos adultos e a imaturidade deles são, por exemplo, para evitar o uso das estratégias de *coping* comportamental. Uma criança que é abusada sexualmente por um parente adulto, por exemplo, tipicamente conta com estratégias cognitivas para lidar com a situação, especialmente pelo desligamento e, mais tarde, pela amnésia.

Por outro lado, a necessidade teórica para o conceito separado de habilidade de percepção para superar comportamentalmente parece justificada pelas tentativas para relatar o uso de estratégias de *coping* para uma espontânea e importante mudança no estilo de vida. Espontâneas mudanças no estilo de vida, tais como, dedicar-se a uma caminhada, reduzir a porcentagem de calorias em uma dieta derivada da gordura e adotando uma crença, propõem um melhoramento no *coping* comportamental relativa ao *coping* do controle cognitivo, porque existem, simplesmente, muitas mudanças no comportamento diário, resultantes da mudança no estilo de vida em questão, para ser antecipada cognitivamente.

É racional assumir que pessoas com fortes crenças em suas habilidades gerais para mudar seus ambientes social e físico estarão mais aptas para empreender mudanças voluntárias no estilo de vida, do que estarão as pessoas que se percebem como geralmente tendo fracas estratégias de *coping* comportamental. Quando se discute a influência da adoção de uma mudança no estilo de vida tem que se falar sobre a habilidade geral, porque muitos dos desafios específicos que seguem uma mudança no

estilo de vida são imprevistos ao tempo de decisão. Uma mudança bem-sucedida voluntária no estilo de vida é, freqüentemente, acompanhada por múltiplas mudanças em como os indivíduos interagem com seus ambientes social e físico.

Uma mudança bem-sucedida na dieta, por exemplo, será tipicamente acompanhada por mudanças no hábito de comprar, mudanças no hábito de cozinhar e mudanças aonde, quando e com quem jantar fora. Para predizer o sucesso do esforço para mudar o estilo de vida, a habilidade de certa pessoa para lidar intrafisicamente com desafios específicos parece menos relevante que a habilidade geral de certa pessoa para ter um impacto comportamental sobre um dado ambiente. Esse foco sobre a habilidade geral pode parecer inapropriado para uma discussão da auto-eficácia, como é classicamente definida (BANDURA, 1977). Esse foco é consistente, no entanto, com demonstrações recentes de que julgamentos globais sobre a habilidade do sujeito para treinar funcionários ou para influenciar o desempenho organizacional podem influenciar suas percepções de suas próprias habilidades organizacionais (BANDURA; WOOD, 1989) e desempenhos organizacionais subseqüentes.

Os resultados do estudo de McCarthy e Newcomb (1992) confirmam a validade da distinção entre crenças sobre certa habilidade para regular cognições em resposta aos desafios associados às realizações de metas desejáveis e crenças sobre certa habilidade para ter um impacto sobre o ambiente para alcançar metas desejáveis. Aqueles construtos que são primariamente intrafísicos, tais como, a depressão, objetivo de vida e a percepção da perda de controle pesam muito sobre o fator da percepção da habilidade de controle cognitivo, mas não pesou sobre o fator da percepção da habilidade de *coping* comportamental. Aqueles construtos que se relacionam ao envolvimento ativo em um ambiente social, tal como, a assertividade geral, a liderança e a competência para

namorar, por outro lado, pesam muito sobre o fator da percepção da habilidade de *coping* comportamental, mas não sobre o fator da percepção do controle cognitivo.

Os resultados empíricos obtidos nesse estudo confirmam a utilidade da distinção teórica que já é atual e freqüentemente é aplicada nessa literatura de lidar com o estresse. Esse relato, claro, vai além da literatura de *coping* para justificar, elaborando o construto de auto-eficácia para incluir a distinção entre a percepção da habilidade do controle cognitivo e a percepção da habilidade comportamental. Os achados de um recente estudo prospectivo envolvendo essas duas percepções de habilidade distinguíveis (OZER; BANDURA, 1990) afirmam mais adiante a importância da distinção entre controle cognitivo e habilidade de *coping* comportamental. Ozer e Bandura notaram, nesse estudo de mulheres dominando habilidades de auto-defesa, que a percepção da auto-eficácia de *coping* (comportamental) se desenvolveu mais rapidamente durante o período de treinamento, do que se desenvolveu a auto-eficácia de controle cognitivo.

Uma explicativa para esse achado é que a mudança comportamental e atitudinal engendradas pelas 22 horas de contato de treinamento de simulação de anulação de ataque físico foram muitas, muito diferentes e muito emocionalmente perturbantes para ser totalmente apreendidas e integradas no tempo da aquisição da habilidade. A dissociação resultante da percepção do controle cognitivo e a percepção da auto-eficácia de *coping* (comportamental) durante a fase de aquisição da habilidade foram temporárias. Pelo 6º mês de acompanhamento, uma correlação positiva entre a eficácia de controle cognitivo e a auto-eficácia de *coping* (comportamental) foi restaurada ($r = .37$), apesar de prolongados aumentos na eficácia de auto-defesa e prolongadas quedas na percepção da vulnerabilidade e da ansiedade. É como se o tempo e o esforço fossem

requeridos para alterar padrões existentes de controle cognitivo em relação a mudanças importantes repentinas na percepção da auto-eficácia de *coping* comportamental. Se esses achados são generalizáveis para outros esforços de comportamentos complexos de domínio, eles sugerem a necessidade de examinar em mais detalhes a natureza e o arranjo das crenças de auto-eficácia antes, durante e depois da aquisição do domínio.

4.13.4.1.1 Implicações da distinção entre a coping comportamental e a de controle cognitivo

As intervenções designadas a influenciar a auto-eficácia dos indivíduos com respeito a uma desejável mudança no estilo de vida relacionada à saúde não tem distinguido entre a percepção da habilidade de *coping* comportamental e a percepção da habilidade de controle cognitivo. Em poucos casos, onde distinções têm sido feitas entre o uso de estratégias cognitivas ou comportamentais, têm existido notáveis diferenças na contribuição do *coping* comportamental e do *coping* cognitivo para explicar a mudança de comportamento.

A literatura sobre a mudança de comportamento envolvida na cessação do uso de droga, para se tirar um exemplo, envolve relatos de contrastes entre métodos comportamentais e cognitivos de lidar com tentações para retornar ao uso da droga. Certo estudo aplicado encontrou que, reincidentes entre aspirantes a ex-fumantes reportaram contar mais pesadamente com superações comportamentais, do que relataram os mais bem-sucedidos ex-fumantes, os quais continuaram a se abster do fumo, como em trabalho de Shiffman, Reed, Maltese, Rapkin e Jarvik (1985) citado por McCarthy e Newcomb (1992). Outro estudo de Chaney e Roszell de 1985 também citado por McCarthy e Newcomb (1992) investigou os determinantes da cessação do

uso de heroína e encontraram uma vantagem similar para o *coping* cognitivo relativa às estratégias de *coping* comportamental.

O foco dos tratamentos para cessar o uso de drogas tem sido em exagerar a importância da percepção do controle cognitivo para lidar com situações de alto risco relativas à importância da percepção da habilidade, para responder comportamentalmente para evitar ou escapar de situações de alto risco.

As percepções de habilidade têm mostrado ser importantes determinantes de esforço e realização (BANDURA, 1986), mas, falhas em distinguir entre percepções de habilidade de controle cognitivo e percepções de habilidade de *coping* comportamental, no entanto, poderiam mascarar informações importantes sobre os processos pelas quais ações, crenças e percepções de habilidade influenciam um ao outro.

A habilidade de *coping* comportamental das crianças é geralmente limitada por um controle secundário por causa de suas carências de habilidades cotidianas (para a execução das tarefas diárias). A maturação das crianças é marcada mais pelos aumentos em suas habilidades de controle cognitivo (por ex., pensamentos divertidos), do que por suas habilidades de *coping* comportamental (por ex., ajuste progressivo das metas para alcançar domínio sobre o desafio).

A transição da infância para a maioridade é quase inevitavelmente acompanhada pelos aumentos na habilidade de *coping* comportamental. As habilidades cotidianas que são adquiridas incluem habilidades de tomada de decisão, habilidades de comunicação, habilidades de relacionar-se e habilidades de trabalho. No início da transição, essas habilidades comportamentais estão uniformemente ausentes, mas jovens adolescentes se tornam cada vez mais cientes da necessidade de adquiri-las, como notado por Katz e Zigler trabalho citado por McCarthy e Newcomb (1992). Há uma considerável agonia e

uma ansiedade que acompanham a realização crescente dos adolescentes da necessidade de habilidades cotidianas na imediata ausência de sua aquisição.

Essa agonia e ansiedade são aliviadas em adolescentes que se desempenham bem na escola, pelo ato de se assegurar ser administrado socialmente, que sua trajetória de carreira é favorável e que, pela implicação, os adolescentes precisam não temer a inabilidade caracterizada para adquirir as habilidades cotidianas necessárias. Para esses adolescentes de sucesso evidente, auto-relatos positivos são facilmente acessíveis como antídotos para a inevitável ansiedade que sua imaturidade ocasiona. Para muitos adolescentes, não desempenhar bem na escola e não receber segurança da sociedade, com respeito a expectativas futuras de sucesso, aumentam o medo e a incerteza sobre o futuro, no entanto, somente a aquisição atual das habilidades de vida irão permanentemente reduzir o medo de que eles nunca serão completamente aceitos como autônomos e como adultos responsáveis. A literatura mostra, de fato, que adolescentes tendentes a abusar das drogas são caracterizados por uma síndrome da “maturidade acelerada”, que se manifesta no comportamento sexual precoce, casamento, abandono da escola e trabalho.

Apesar da ausência uniforme de habilidades cotidianas no início da adolescência, somente a minoria continua a adotar um hábito de estilo de vida de abuso de droga. Os adolescentes em risco, que evitam, de forma bem-sucedida, o abuso de droga, são aqueles que podem, através do controle cognitivo, sozinhos reduzir sua ansiedade associada a imaturidade para níveis aceitáveis. Estes adolescentes tendem a vir de famílias intactas, sugerindo que o suporte social da família pode fortalecer a auto-percepção da habilidade para controlar a ansiedade associada à imaturidade. Para os adolescentes em risco sem as habilidades indispensáveis de controle cognitivo, sua

ansiedade associada à imaturidade é funcionalmente (mas somente intermitentemente) aliviada pela administração regular de drogas psico-ativas, especialmente nicotina e álcool.

Kaplan, Martin e Robbins (apud MCCARTHY; NEWCOMB, 1992) demonstraram, prospectivamente, que os adolescentes não usuários de droga, com baixa auto-estima, eram significativamente mais prováveis nos anos futuros a se tornarem usuários de droga que os adolescentes não usuários com alta auto-estima. O abuso de droga, porém, pode ser visto como um caminho funcional para medicar um desconforto intrapsíquico. No começo da maioridade, a maioria dos indivíduos tem demonstrado um domínio bem-sucedido no mínimo dos fundamentos das mais importantes habilidades cotidianas. Com o declínio da ansiedade associada à imaturidade, há uma diminuição necessária para os agentes psico-ativos fornecerem um rendimento funcional. No tempo da jovem maioridade, infelizmente, muitos indivíduos se tornaram fisiologicamente dependentes de suas drogas escolhidas e não podem, porém, parar o uso da droga somente porque a necessidade original para a droga desapareceu.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A escolha da metodologia é uma das principais partes do trabalho, o anseio à contemplação dos objetivos do trabalho depende da escolha adequada dos métodos a serem utilizados, tanto para a coleta dos dados, como para a posterior análise.

Numa primeira parte desta seção, buscamos mostrar e salientar alguns pontos apresentados pela literatura específica (BANDURA, 1977, 1986, 1997; MADDUX, 1995; FELTZ; CHASE, 1998), que nos foi útil para um maior conhecimento da variável a ser avaliada (auto-eficácia) e de suas nuances. Na segunda parte da seção, depois do embasamento teórico realizado, apresentamos o instrumento escolhido como o “mais adequado” para o momento e a situação, seguindo os objetivos do trabalho.

1ª PARTE – Fundamentação teórica

A maioria dos pesquisadores de auto-eficácia tem construído medidas de auto-eficácia vinculadas a estudos específicos. Bandura (1977, 1986) advoga o uso de medidas de auto-eficácia como sendo específica a domínios particulares de funcionamento, ao invés de avaliar a auto-eficácia como uma disposição global com um teste abrangente. As escalas de auto-eficácia de domínios inter-relacionados terão maior poder para prever um comportamento específico por causa das variações nas

percepções de auto-eficácia que ocorrem em domínios de diferentes atividades, em diferentes níveis de demanda dentro do domínio da atividade e diferentes circunstâncias ambientais de *performance*.

Bandura (1977, 1986) ainda afirma que a auto-eficácia é mais útil em explicar o comportamento motivado e a *performance* no esporte e na atividade física quando as medidas foram construídas dentro dos princípios da teoria (por exemplo, quando incentivos adequados e habilidades requeridas estão presentes, as medidas de auto-eficácia e de *performance* são congruentes).

Bandura também advoga o uso de abordagem microanalítica, que requer uma avaliação detalhada do nível, da força e da generalidade das crenças de auto-eficácia (raramente usada em estudos de auto-eficácia).

As medidas de auto-eficácia são tipicamente construídas por uma lista de uma série de tarefas, usualmente variando na dificuldade, pressão emocional ou complexidade.

Uma abordagem microanalítica permite uma análise do grau de congruência entre a auto-eficácia e a ação no nível das tarefas individuais (BANDURA, 1986). A abordagem microanalítica requer que alguém conduza uma análise conceitual das sub-habilidades necessárias para desempenhar em um determinado domínio e uma análise contextual do nível das demandas situacionais.

A validade das medidas de auto-eficácia é tipicamente deduzida de quão bem elas predizem os comportamentos levantados como hipótese no estudo, tais como a escolha da tarefa, a persistência, os padrões de pensamento e as respostas emocionais.

Para tornar o instrumento mais adequado alguns autores (citados abaixo) sugerem que se tomem alguns cuidados como:

- Tipton e Worthington (1984) lembram que não se deve substituir medidas mais específicas por medidas mais generalizadas quando se avalia as expectativas para tarefas específicas. De qualquer modo, as escalas mais generalizadas não têm a intenção de substituir as medidas mais específicas, mas de avaliar as expectativas de auto-eficácia generalizadas quando se procura pesquisar questões sobre padrões de comportamento mais gerais. Elas também são mais apropriadas quando a situação é mais ambígua e menos familiar para o indivíduo;
- Maddux (1995) salienta que a auto-eficácia é conceituada e medida, não como um traço de personalidade, mas, ao invés, é definida e medida no contexto de comportamentos relativamente específicos em situações ou contextos específicos;
- Wang e Richarde (apud FELTZ; CHASE, 1998) afirmam que a avaliação de eficácia em tarefas específicas parece ser altamente dependente da familiaridade da pessoa com a tarefa requerida e o conhecimento de se as habilidades requeridas estão em seu repertório. Bandura (1986) acrescenta que os pesquisadores que estão interessados em questões que dizem respeito a eficácia de tarefas específicas, devem ter certeza que os sujeitos já tiveram alguma experiência anterior com a tarefa da pesquisa em questão;
- Bandura (1986) admite que, embora atletas de alto nível possam ser atormentados com dúvidas sobre sua auto-eficácia na ocasião, eles raramente usam a metade inferior da escala da auto-eficácia, especialmente quando eles são avaliados perto ao tempo de competição. É lógico que os atletas gostariam,

sinceramente, de ter altos níveis de confiança quando vão para a competição. A construção da confiança é uma parte da preparação pré-competitiva.

Para o trabalho, ainda foram seguidos os conselhos metodológicos apresentados por Feltz e Chase (1998) para se avaliar com efetividade a auto-eficácia no esporte, tomando o cuidado com questões relativas a pertinência das questões com a modalidade em questão, a adequação das perguntas a idade dos atletas e ao nível de habilidade dos atletas.

Bandura (1977) afirmou que em situações onde os indivíduos não têm razões para distorcer seus relatos, os auto-relatos podem ser quase representantes das cognições. Portanto, os julgamentos de eficácia são feitos melhor quando a preocupação da avaliação for minimizada e gravada privativamente. Os atletas, entretanto, podem ainda achar isso difícil para relatar, que eles têm menor confiança para atuar em situações competitivas em seu esporte (FELTZ; LIRGG, 1996; GEORGE, 1994; VEALEY, 1986 apud FELTZ; CHASE, 1998).

2ª PARTE – Apresentação do método

Quando o pesquisador opta por realizar um estudo que não considere a quantidade de dados como fundamental, ele estará optando por uma pesquisa qualitativa, que segundo Chizzotti (apud CAMPOS, 2000) se fundamenta em uma estratégia baseada em dados coletados em interações sociais ou interpessoais, analisados a partir dos significados que sujeitos e/ou pesquisador atribuem ao fato. Nesse tipo de pesquisa o pesquisador se propõe a participar, compreender e interpretar as informações.

Os métodos de investigação qualitativa pressupõem uma abordagem diferenciada, também no que se refere aos instrumentos de coleta de informações. Esses devem ser elaborados dentro de outra perspectiva, que não aquela que se serve de modelos matemáticos, isto é, não se utilizam de valores numéricos, nem tomam apoio neles para proceder à análise e interpretação das informações recolhidas (NEGRINE, 2004). Segundo Oliveira (1997), o método qualitativo não tem a pretensão de numerar ou medir unidades ou categorias homogêneas.

Pelos objetivos da pesquisa buscamos assumir as características da pesquisa qualitativa, por se tratar de uma pesquisa que se preocupa com aspectos adquiridos através da percepção subjetiva dos participantes. Essa preocupação com o que é simbólico nos impossibilita de reduzir o estudo a uma mera quantificação do fenômeno, o que seria um erro metodológico gravíssimo, por fornecer interpretações cristalizadas e por reduzir mundos particulares a sistemas abstratos e formalizados em um sentido único, como se todos pensassem, agissem e sentissem da mesma forma diferentes situações. A intenção é a de mostrar a limitação do método quantitativo para a concretização dos objetivos do presente trabalho, que necessita de um método que atente mais para as características encontradas nas entrelinhas do fenômeno (motivações, significados, linguagem, etc.), não desconsiderando a importância da análise quantitativa para outros estudos.

Utilizamos como técnica de investigação a análise de entrevistas, recolhendo os dados de objetivo da pesquisa diretamente através da interação entre pesquisador e participante.

A palavra entrevista encerra o significado de encontro marcado, combinado entre pessoas, para ocorrer em lugar previamente determinado. Diz respeito à prestação

de informações ou de opiniões sobre determinada temática, feita de forma oral, pelo entrevistado.

Segundo Gaskell (2002), a entrevista qualitativa é uma técnica de coleta de dados amplamente utilizada nas ciências sociais empíricas. Constitui-se em uma estratégia utilizada para obter informações frente a frente com o entrevistado, o que permite, ao entrevistador, o estabelecimento de um vínculo melhor com o indivíduo e maior profundidade nas perguntas que previamente elaborou como roteiro. A definição técnica de Visauta (apud NEGRINE, 2004) sobre “entrevista” aponta no sentido de que ela consiste em uma conversação séria entre duas ou mais pessoas, uma das quais, o entrevistador, procura obter informações com uma determinada finalidade.

A entrevista qualitativa fornece os dados básicos para o desenvolvimento e a compreensão das relações entre os atores sociais e sua situação. O objetivo da entrevista qualitativa é obter informações para uma compreensão detalhada das crenças, atitudes, valores e motivações, em relação aos comportamentos das pessoas em contextos sociais específicos, é uma compreensão dos mundos da vida dos entrevistados e de grupos sociais especificados, que poderá contribuir para um número de diferentes empenhos na pesquisa (GASKELL, 2002).

A entrevista utilizada foi a semi-estruturada com perguntas abertas (entrevistado pode dar qualquer resposta), sendo caracterizada por questões concretas previamente definidas específicas ao contexto da modalidade de Tênis de campo, mas que, ao mesmo tempo, permitem que se realizem explorações não-previstas, proporcionando maior flexibilidade à entrevista, maior liberdade para o entrevistado falar sobre o que ele achar relevante (NEGRINE, 2004).

Os participantes da pesquisa têm as seguintes características: são 8 atletas do sexo masculino da modalidade de Tênis de campo, que disputam campeonatos organizados pela Federação Paulista de Tênis e/ou pela Confederação Brasileira de Tênis, têm idade compreendida entre 16 e 18 anos.

Os atletas foram recrutados por intermédio do contato com algumas academias de treinamento do interior do estado de São Paulo e um encontro individual com cada atleta foi marcado, na própria academia. Quando dois atletas de uma mesma academia foram entrevistados, foi tomado o cuidado para que os atletas não se comunicassem entre as entrevistas, para que as respostas não fossem contaminadas e para que a confiabilidade das mesmas não fosse comprometida.

Procuramos levar em consideração algumas questões, como ambiente confortável, espaço adequado, silêncio e privacidade, para que o sujeito pudesse desenvolver sua narração sem interrupções ou interferências externas (FONSECA, 1997). Além de procurarmos considerar outras questões importantes como: manutenção do anonimato dos entrevistados, informação dos propósitos da pesquisa, o respeito a vontade do participante em responder ou não as perguntas, manutenção da imparcialidade do entrevistador que pode influenciar a resposta dos participantes e o uso de um bom gravador para a gravação das falas e para posterior transcrição das informações colhidas (NEGRINE, 2004).

No momento da transcrição do que foi gravado, primeiramente, foi reproduzido fielmente o que foi dito sem resumos ou interpretações. Depois, analisamos e formamos categorias de fala, que foram relacionadas com a base teórica utilizada na revisão de literatura. Os dados foram categorizados e analisados, posteriormente, de modo a garantir uma leitura cuidadosa e profunda, sobre o material coletado.

Visauta (apud NEGRINE, 2004) caracteriza as categorias como seções ou classes de determinados elementos sob um título genérico, isto é, refere-se a unidades de análise ou de registro, como ocorre na análise de conteúdo. Por outro lado, diz respeito à reunião que se realiza em razão de características de elementos comuns, supõe, entretanto, maior grau de abstração e de compreensão conceitual da análise.

Tal categorização atendeu aos preceitos da Psicologia Fenomenológica (diferente da Fenomenologia) como ensina Forghieri (2001), levando o pesquisador a localizar elementos básicos nas matrizes das respostas e, a partir daí, relacionar com o contexto esportivo.

Nossa proposta foi a de co-relacionar os dados coletados com outros já existentes em literatura clássica da Psicologia do Esporte (BANDURA, 1977, 1986, 1997; GOUVÊA, 1997, 2003; SAMULSKY, 1992; MADDUX, 1995), possibilitando um conhecimento sobre o que é contextual e o que é psicológico, na presente indagação.

Foram desconsiderados os fatores financeiros e de escolaridade de técnicos e atletas, por não acreditarmos que eram relevantes para este estudo. Buscamos contato com o maior número de atletas possível, em campeonatos, apesar deste tipo de pesquisa não estar preocupado com um número de sujeitos da amostra, mas com a forma e qualidade dos resultados coletados.

6. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Diante dos dados coletados, por meio do instrumento anteriormente apresentado, nossas reflexões nos possibilitam um avanço sobre as respostas de nossos participantes. Numa abordagem da entrevista qualitativa, emergem elementos que sugerem uma visão de mundo e uma interpretação subjetiva e uma outra direção objetiva, por ser apresentada com obviedade, garantindo uma direção em nosso entendimento do universo estudado. Assim, vamos aos estímulos propostos e suas respectivas análises:

1) Qual é seu nível de confiança quando enfrenta atletas de melhor ranking?

A literatura aponta para questões de importância, tais como: a propriedade dinâmica da auto-eficácia, as experiências de sucesso como uma poderosa fonte de informação de eficácia e a relação entre a auto-eficácia e o ajuste de metas, o que nos levou a tal “estimulador”. Desta forma, no ponto de vista de Bandura (1977) a auto-eficácia é um estado ou propriedade dinâmica, que flutua e varia de momento para momento, de situação para situação, ela é específica a certo tempo e ambiente, podendo oscilar muito.

Bandura (1986) acrescenta que tomar posse de sua individualidade através das experiências de sucesso, é o mais poderoso meio de criar um forte e resistente senso de

eficácia. Isso é alcançado munindo as pessoas com conhecimento, com sub-habilidades e com a forte auto-crença de eficácia, que são requisitos para se usar as habilidades efetivamente.

Quanto ao ajuste pessoal de meta, Bandura e Wood (1989) postulam que ele é influenciado pela auto-avaliação das capacidades. Quanto mais forte a auto-eficácia percebida, mais altas as metas que as pessoas ajustam para si mesmas e mais firme é o compromisso com elas. Locke e Latham (1990) acreditam que as metas desafiantes aumentam o nível de motivação e os feitos de *performance*.

Hanegby e Tenenbaum (2001) nos auxiliam a analisar a questão da influência do *ranking* no comportamento dos tenistas, dizendo que quanto menor for a diferença de *ranking* entre dois jogadores, mais suscetíveis os jogadores são em exibir quebras de comportamento e vice-versa. Tanto as expectativas de resultado quanto a de *performance* são maiores quando os dois competidores são de *rankings* e níveis de habilidades similares, portanto ambos esperam vencer, e ficam mais vulneráveis à frustração, e, como consequência, pode acarretar quebras de comportamento. Quando a diferença de *ranking* se torna maior, a probabilidade de uma quebra de comportamento acontecer é significativamente menor. Os autores também assumem que, quando um jogador demonstra tal tipo de comportamento, o comportamento de seu oponente pode ser concebido, em alguma extensão, como dependente do comportamento visível do jogador que iniciou o processo.

Quando procuramos avaliar o nível de confiança estamos nos referindo a uma dimensão da auto-eficácia, também chamada de magnitude (ou nível), que, segundo Bandura (1977, 1982, 1986), diz respeito à crença sobre a *performance* em crescentes aspectos de dificuldade da tarefa. Para Maddux (1995), a magnitude se refere ao número

de “degraus” de aumento de dificuldade ou de ameaça que uma pessoa acredita ser capaz de desempenhar.

“Hoje em dia eu to sossegado, se minha bola tá boa, eu entro para fazer meu jogo e tentar uma vitória... (enfrentar atletas de melhor ranking) De uns meses para cá não interfere em minha confiança”. (atleta 01)

“Alto, não com uma obrigação na cabeça de ganhar e dar o melhor para ver se eu consigo equilibrar”. (atleta 02)

“Meu nível de confiança é o mesmo, quando eu viro os pontos aí eu nem ligo [...] perco a confiança quando estou perdendo o jogo”. (atleta 03)

“É até melhor jogar com um cara melhor que você, não tem tanta pressão de ter a vitória, o favoritismo tá com o cara, você joga mais solto, mais sossegado e vai com uma confiança maior”. (atleta 04)

“Eu fico mais confiante, é um jogo mais difícil, mas você fica com mais vontade de jogar, então você fica mais confiante para jogar”. (atleta 05)

“Tem uma pressão pelo jogador ter um ranking melhor, você acaba exigindo mais de você na hora do jogo, pegando um ritmo melhor pela cobrança pessoal. Tem uma cobrança, a confiança [...] ela continua a mesma”. (atleta 06)

“Para mim é até melhor, a obrigação de ganhar teoricamente é dele, você vai mais solto, você dá tudo para ganhar, eu prefiro por causa que o peso tá para ele, a confiança não afeta em nada, eu me sinto mais confiante”. (atleta 07)

“Sou meio sossegado para essas coisas, quando o cara tá na minha frente eu procuro treinar mais, é até melhor para mim, porque daí se eu ganho do cara eu ganho mais pontos, daí eu já vejo também né que nível que eu to, melhor tal”. (atleta 08)

Os atletas relataram que, na maioria das vezes, se sentem mais confiantes quando enfrentam atletas de melhor *ranking*, por acreditarem que o *ranking* impõe uma responsabilidade maior aos que ocupam maior posto, assim os de piores colocações

atuam sem a pressão de ter que vencer, porque consideram que a pressão de vencer é a do melhor colocado e passam a jogar soltos e sem qualquer medo ou preocupação.

Nessa questão pudemos verificar a presença da característica temporal e dinâmica da auto-eficácia (BANDURA, 1977) e a forte dependência das experiências de sucesso como fonte de informação de eficácia (BANDURA, 1977), ainda mais quando estão diante de uma tarefa de grande dificuldade, confirmado quando os atletas relataram que sua confiança independe do adversário e depende de como estiverem jogando no dia, quando estão jogando bem se sentem mais confiantes para jogar.

Poucos atletas mostraram ter grande auto-eficácia e consideravam o desafio, de vencer um atleta de melhor *ranking*, como uma meta atingível, e sentiam-se mais confiantes e motivados a jogar (LOCKE; LATHAM, 1990), por acreditarem na possibilidade da vitória e pela recompensa que teriam ao ganhar de um atleta dessa categoria (por exemplo, mais pontos no ranking, maior reconhecimento social, etc.), corroborando o trabalho de Bandura e Wood (1989) que relatam que quanto mais forte a auto-eficácia percebida, mais altas as metas que as pessoas ajustam para si mesmas e mais firme é o compromisso com elas.

2) E qual é o seu nível de confiança quando enfrenta atletas de melhor nível técnico?

Esse estimulador caminha na mesma direção do anterior. Ele se preocupa em investigar a magnitude da auto-eficácia em situações de grande dificuldade e sua influência no comportamento dos atletas. Essa situação, colocada como um estimulador aos atletas, exige dos mesmos que façam uma avaliação das suas capacidades técnicas, físicas, táticas e psicológicas e que, depois, façam uma comparação com as capacidades

do adversário em questão, resultando em um cenário de expectativas que o atleta leva para o confronto.

O que decorre dessa avaliação é um aumento da motivação ou um conformismo com a derrota, avaliação que é mediada pelas crenças de eficácia pessoal. Segundo Betz e Hackett (1986) os efeitos das expectativas de resultado sobre a motivação de *performance* são parcialmente governados pelas auto-crenças de eficácia. A avaliação da auto-eficácia é afetada pelo peso relativo dado para a informação referente à competência, ao esforço, à complexidade da tarefa e às circunstâncias situacionais (RELICH; DEBUS; WALKER, 1986).

Com relação à expectativa de resultado e sua influência na motivação, Williams e Watson (1985) asseguram que o grau que a esperança de resultado contribui, de forma independente, para a motivação de *performance*, varia dependendo de quão próximas às contingências entre as ações e os resultados estão estruturadas, tanto inerentemente quanto socialmente, num dado domínio de funcionamento. Para muitas atividades, os resultados são determinados pelo nível de realização. Portanto, os tipos de resultados antecipados pelas pessoas dependem largamente de quão bem elas acreditam que irão ser capazes de atuar em situações dadas. Na maioria dos passatempos sociais, intelectuais e físicos, aquelas pessoas que se julgam altamente eficazes esperarão resultados favoráveis, entretanto, aquelas que esperam *performances* pobres de si mesmas invocarão resultados negativos. Desta forma, nas atividades em que os resultados são altamente contingentes da qualidade da *performance*, o auto-julgamento de eficácia explica a maioria da variância nos resultados esperados. Quando variações na auto-eficácia percebida são parcialmente notadas, os resultados esperados para as *performances* dadas não têm muitos efeitos independentes no comportamento.

“Tento taticamente mudar alguma coisa para tentar fazer alguns games, eu tento jogar bem para ficar feliz na quadra, sempre buscando a vitória, mas, você joga mais para se divertir, tentar fazer um bom jogo, mas sem respeitar, querendo ganhar”. (atleta 01)

“Também é alta, eu tento fazer o meu melhor jogo para tentar equilibrar”. (atleta 02)

“Eu acho que a confiança ai é pior, é mais fraca, eu sinto confiança, não tenho medo de errar, eu continuo batendo do jeito que eu treino, a confiança é menor, a chance de você ganhar, a expectativa é menor”. (atleta 03)

“Você não tem a responsabilidade de ganhar, a responsabilidade ta totalmente com o cara de ganhar, você joga mais “tranquilão”, gosto de jogar com cara melhor”. (atleta 04)

“Eu fico menos confiante, fico mais travado, você se esforça e não consegue fazer o que você quer, você acaba perdendo muito a confiança”. (atleta 05)

“É mais complicado, você teria que ao mesmo tempo que ta pensando no momento de bater na bola, tem que pensar em achar o ponto fraco no adversário, para achar esse ponto fraco fica mais complicado, a confiança cai um pouco”. (atleta 06)

“Ver o que ele é mais fraco, tem que procurar um ponto fraco e trabalhar nele. Tem sempre que pensar positivo, tentar entrar confiante, pensar no meu jogo bem para entrar lá e fazer o jogo normal, se pensar muito, ai eu vou travar mesmo e a confiança vai cair, eu procuro nem pensar muito assim no nível técnico do cara e minha confiança fica normal”. (atleta 07)

“É meio difícil, eu procuro dar o máximo, na quadra eu até que sou bem relaxado, abala um pouco mas eu não sinto muito não viu, eu procuro sempre fazer o melhor”. (atleta 08)

O processo de avaliação do nível técnico de um atleta exige que se façam comparações com outros atletas e consigo mesmo, assim muitos se sentem menos confiantes quando enfrentam atletas de melhor nível técnico, porque consideram que a derrota é evidente e têm pouca expectativa de vitória, entrando na quadra conformados

com a derrota (WILLIAMS; WATSON, 1985). Essa baixa auto-eficácia leva alguns atletas até a mudar o foco da partida e a jogar por outro motivo (por ex.: para se divertir), facilitando o jogo ainda mais para o atleta de melhor nível técnico.

A baixa expectativa de resultado, primeiramente, foi modelada pela expectativa de auto-eficácia e depois pareceu modelar o comportamento, diminuindo até as possibilidades de se buscar uma estratégia que leve a vitória, como foi citado pelos atletas e que está de acordo com os trabalhos de Bandura (1986) e de Maddux (1995).

Uma pequena parcela dos atletas consegue usar de estratégias cognitivas para mudar o jeito de encarar a situação e conseguem se manter confiantes, procuram afastar pensamentos perturbadores, auto-dúvidas e procuram pensar positivo a todo momento. A percepção da auto-eficácia e a simulação cognitiva afetam um ao outro bidirecionalmente. Um alto senso de eficácia sustenta construções cognitivas de ações efetivas e a repetição cognitiva de desenvolvimentos eficazes de ação fortalecem as auto-crenças de eficácia (BANDURA; ADAMS, 1977).

3) Os treinos durante a semana interferem em sua confiança, no campeonato? Comente.

Os treinamentos são ambientes ricos em oportunidades para o desenvolvimento de todas as capacidades de um atleta, desde que seja utilizado para esses fins. O treino pode fornecer informações para os atletas acerca de suas capacidades, informações que eles levam para outras situações, competitivas ou não. Com a finalidade de saber quais são as vantagens que os atletas acreditam que os treinamentos trazem para a sua auto-eficácia, além da capacidade de generalização da crença para outras situações, é que a pergunta foi formulada.

A capacidade de generalização dirige-se à amplitude da aplicabilidade da crença, Maddux (1995) fala que a generalização da auto-eficácia se refere à extensão na qual as experiências de sucesso ou fracasso influenciam as expectativas de auto-eficácia em um limitado modo específico de comportamento, ou se mudanças na expectativa de auto-eficácia se estendem para outros comportamentos e contextos similares; lembrando que os treinamentos podem fornecer a mais forte informação de auto-eficácia, por meio da realização de desempenho, ou experiências de sucesso real que, segundo Bandura (1977), são vivências que fornecem as informações mais dependentes e têm o efeito mais poderoso sobre a auto-eficácia.

“Ah treino bom me põe lá em cima, entro bastante confiante no jogo, quando eu treino 1, 2 dias mau assim e o resto normal, bom, eu esqueço e vou para cima, quando treino a semana inteira mau eu vou sem confiança, se meus golpes estão mau”. **(atleta 01)**

“Sim, totalmente, se eu treino pouco durante a semana, além de ir para o torneio despreparado, minha confiança é baixa, eu não tenho tanta confiança para bater uma bola, para tentar uma jogada, ai já cai, o treino influencia muito”. **(atleta 02)**

“Às vezes interfere, quando eu treino muito bem, a confiança é sempre maior, quando eu treino mal a confiança é um pouco menor, mas não sei se interfere muito, acho que não, vou mais confiante que o normal quando treino bem durante a semana, mas mesmo quando eu treino mal a confiança sempre é a mesma, é alta”. **(atleta 03)**

“Com certeza, você fica um tempo sem jogar ai depois você vem aqui e treina uma semana, ai beleza, ai chega no torneio você consegue fazer, mostrar no treino o que você fez”. **(atleta 04)**

“Depende, tem semana que você ta melhor você chega confiante no torneio, você fala: “treinei bem essa semana, dá para mim ir bem no torneio”, tem semana que você ta mau, mas geralmente interfere”. **(atleta 05)**

“Ajudam estar com um ritmo melhor, a confiança ta mais concreta para jogar, pelo ritmo que treinou a semana toda”.
(atleta 06)

“Interfere, eu erro uma bola toda vez no treino, chega no jogo, aquela bola eu não vou ter confiança de bater ela, interfere bastante”. **(atleta 07)**

“Com certeza, se eu não to treinando bem, não entra meu jogo, no campeonato fica meio difícil, eu já procuro no começo dar aqueles golpes que eu não tava acertando, para ver se não estão entrando, no começo do jogo não entra de novo, ai a confiança vai perdendo”. **(atleta 08)**

Os treinos técnico-táticos parecem ter uma importância, não só em desenvolver as capacidades específicas a que são destinados, mas também, funcionam como um termômetro da auto-eficácia. Os treinos bons moldam a auto-eficácia positivamente e os treinos ruins, quando acontecem em grande frequência, fazem o contrário, por implantarem dúvidas e inseguranças nos atletas, acerca de suas capacidades de estar executando as habilidades como outrora.

Desta forma, podemos concluir que os treinos generalizam as crenças de auto-eficácia que os atletas levam para os campeonatos, como o que é apontado por Bandura (1986) e Maddux (1995) sobre a capacidade de generalização. As experiências de sucesso também comprovam ser a mais forte fonte de informação da eficácia, conforme vastamente encontrado na literatura (BANDURA, 1977, 1986).

A maioria dos atletas acredita que os treinos são essenciais porque dão a possibilidade de experimentarem novas habilidades, sem terem a pressão do resultado e, depois, aumentam a auto-eficácia específica dos atletas, por fornecerem situações em que eles se vêem capazes de executar com sucesso diferentes habilidades (golpes) em diferentes contextos.

O treino é o momento em que o atleta consegue desempenhar suas funções, suas jogadas, seus golpes e seus movimentos de forma mais espontânea. Gallwey (1996) afirma que a espontaneidade é uma palavra que é boa para descrever o que acontece a um jogador de tênis que sente não ter nada a perder. Ele pára de se importar com o resultado, deixa de lado as preocupações e deixa o movimento fluir naturalmente, alcançando, assim, os melhores resultados.

4) Você costuma se espelhar em algum jogador? Você costuma assistir vídeos deste jogador antes dos jogos?

As crenças de auto-eficácia são o produto de um complexo processo de auto-persuasão, que depende do processamento cognitivo de diversas fontes de informação de eficácia, expressas de forma representativa, vicária, social e fisiológica (BANDURA, 1986). Maddux (1995) nos leva a um melhor entendimento dizendo que, a auto-eficácia também pode ser aumentada com base em experiências delegadas, ou em experiências vicárias (aprendizagem observacional, modelação e imitação), que influenciam as expectativas de auto-eficácia, quando as pessoas observam outras pessoas executando uma atividade. As pessoas não podem persuadir a si mesmas de sua eficácia se elas consideram a informação das quais constroem suas auto-crenças como não-representativas, como informações passadas ou como errôneas. Baseado no pressuposto apresentado por Bandura (1986) e Maddux (1995), a questão buscou verificar o papel das informações vicárias e da modelação na formação da auto-eficácia dos atletas.

“Baghdatis por causa que ele ta sempre feliz, Thomas Bergt e Marat Safin por causa da potência que eles têm, eles fazem um jogo agressivo, o tipo de jogo que eu gosto de assistir, não tenho gravado e não assisto antes dos jogos”. (atleta 01)

“Federer, o Guga, o Roddick também, cada jogador eu tiro uma coisa, que eles fazem de bom, meu pai gosta muito de ver, aí ele grava os jogos e sempre que tem um tempinho livre ele passa, aí eu vejo”. (atleta 02)

“Assisto bastante jogos, mas não tenho um jogador que eu me inspire, que eu ache que é o bom, que eu goste assim, não assisto vídeo antes de jogo”. (atleta 03)

“Não, nunca, lógico sempre você quer tipo assim: “o cara bate deste jeito vamos tentar por desse jeito”, “a direita do Federer, vamos tentar pegar a direita do Federer”, mas se espelhar assim não, não tenho de costume de assistir”. (atleta 04)

“Não, eu gosto de assistir o Federer, eu tento copiar mais o saque. Analiso o saque principalmente”. (atleta 05)

“Em um jogador não, mas eu gosto sempre de estar tentando imaginar a imagem de um jogador profissional jogando, para tentar executar os golpes da melhor maneira possível, aí se espelhando em vários, nos melhores. Assisto, tenho bastante vídeo, sempre vejo. Não, antes de um campeonato não, prefiro jogar e tentar concentrar nos meus erros, para chegar na hora eu tentar consertar ele”. (atleta 06)

“Não me espelho em nenhum assim. Gosto quando dá tempo eu assisto, eu gosto do Federer, “nossa quero ser igual aquele lá”, não tenho isso. Eu tento imitar o Caio, meu professor ou o Gabriel Pita, mas algum outro profissional não porque eu não vejo muito jogo”. (atleta 07)

“Constantemente eu assisto na TV os torneios e eu vejo, sempre vejo jogadas e uns jogadores, sempre tem que estar se espelhando em alguém eu acho. Nos grandes jogadores profissionais, acho que todos, procuro ver o que eles fazem e estar colocando isso no jogo, até no meu professor também, me espelho nele”. (atleta 08)

Os atletas, em princípio, não quiseram admitir que “copiavam” outro jogador, talvez porque interpretavam a expressão “espelhar” como “ser fã de algum jogador”, não querendo que o entrevistador pensasse que eles eram tíetes de algum jogador, ficando com medo de serem expostos a alguma situação de ridicularização. Outra hipótese é a de que eles não admitiam “copiar” algum jogador porque se admitissem,

estariam, supostamente, concordando que não são tão bons tecnicamente, o que não tem relação direta. Quando o entrevistador mudava a expressão “espelhar” por “gostar de assistir” (por exemplo), todos relataram gostar de assistir bons jogadores e que “copiavam” golpes que estes executavam melhor.

Ao final, a maioria admitiu utilizar a aprendizagem observacional e a modelação com diferentes objetivos, uns “copiavam” os melhores golpes dos jogadores, outros “copiavam” os golpes que sentiam ter dificuldades e outros observavam até o comportamento dos jogadores em quadra. Podemos observar que as informações vicárias e o processo de modelação são importantes fontes de informação, que auxiliam na construção de maior auto-eficácia nos golpes e de comportamentos mais seguros, confirmando o que a literatura relata sobre a influência da modelação no comportamento humano (BANDURA, 1986, 1997).

5) Comente como fica sua confiança quando tem pessoas de fora incentivando seu jogo.

O ambiente competitivo é cheio de provações, de situações geradoras de estresse e de momentos que podem alterar a auto-eficácia dos jogadores. A presença da torcida pode atuar de formas distintas, dependendo da avaliação do atleta de suas habilidades para cumprir as demandas da tarefa e de um conjunto de outros fatores. Ela pode, tanto aumentar a auto-eficácia dos atletas pelo incentivo, como aumentar a pressão dos mesmos, como relatado em trabalho de Moreno *et al.* (2006). A persuasão verbal ou persuasão social para Maddux (1995) é outra técnica usada para aumentar a auto-eficácia. A torcida pode agir como uma fonte de persuasão social.

Além da função destacada, a torcida pode exercer relações interpessoais de suporte, que podem reduzir a adversidade de eventos negativos da vida, pode operar como um pára-choque contra estressores e ainda serve como uma função positiva pró-ativa em adotar competências de *coping* que alteram o valor de ameaça dos estressores potenciais (BANDURA, 1986; REES; HARDY, 2004). Bandura (1999) acrescenta que as relações de suporte podem aumentar a eficácia pessoal. O suporte pode modelar atitudes efetivas de *coping* e estratégias para controlar situações problema, pode demonstrar o valor da perseverança e fornecer incentivos positivos e recursos para superações eficazes.

Com isso, essa questão buscou avaliar de que forma a presença da torcida, que atua incentivando o atleta no jogo (fonte de persuasão), é sentida pelos atletas e qual a influência da torcida na auto-eficácia, e, conseqüentemente, no rendimento dos mesmos.

“Minha confiança sobe cara, quando eu vejo os caras me apoiando, eu faço os pontos e vibro e os caras vibram comigo”. (atleta 01)

“No inicio eu fico bem tenso, com decorrência do jogo eu consigo soltar, mas no início é meio difícil, eu fico meio nervoso”. (atleta 02)

“A confiança é maior, o pessoal me apoiando bem melhor, me incentiva o incentivo deles, mesmo perdendo eles estão lá me apoiando, eu acho que a confiança aumenta”. (atleta 03)

“Quando a torcida é a favor lógico que você vai dar uma crescida, quando é a favor você vai com uma motivação maior, uma confiança maior, você cresce na quadra”. (atleta 04)

“Melhora a confiança, você vê seus amigos te apoiando, você pensa que você tem jogar bem, tem que mostrar que você está com uma confiança boa, eu gosto do pessoal assistindo, me dá bastante confiança”. (atleta 05)

“Aumenta porque eu acho que é um motivo maior para você mostrar um jogo de qualidade e fica mais fácil de ir para a vitória, dá mais confiança”. **(atleta 06)**

“Eu acho bem melhor, quando tem gente assistindo, eu consigo concentrar mais. O pessoal vibra, eu sinto a vibração, eu fico mais “acordadão” e a minha confiança sobe”. **(atleta 07)**

“Eu costumo me animar quando tem bastante gente assistindo, mas quando não to jogando bem, eu acho que as vezes pode me atrapalhar, porque é uma pressão a mais, sempre quero fazer bonito perto das pessoas, as vezes, um dia pode não ta dando certo. Pode ser que melhore também, se meu jogo tiver entrando, eu acho que a torcida vai incentivar você para ir mais para frente”. **(atleta 08)**

A presença da torcida a favor foi sentida como favorável ao rendimento da maioria dos atletas, mostrando que a torcida pode atuar como um suporte emocional, pode também ajudar a convencer o jogador que ele pode cumprir a tarefa estipulada, introduzindo gradativamente no jogador a confiança para arcar com a pressão, dando maior segurança para os atletas em situações de estresse e conforto em momentos aversivos (BANDURA, 1986, 1999; REES; HARDY, 2004), sendo uma importante fonte de informação de auto-eficácia, agindo de maneira persuasiva (MADDUX, 1995; BANDURA, 1986; FELTZ, 1992), o que garante maior persistência face aos obstáculos.

A torcida aumentou a motivação de muitos pelo nível biológico, por aumentar a vontade de querer jogar bem e vencer, além de aumentar pelo nível de reforço vindo do ambiente, podendo ser externa (posição, *status*, aplauso, etc) ou interna (auto-estima, alegria, satisfação, etc) como relatado por Butt (1987) e comprovado em trabalho de Moreno *et al.* (2006).

A presença da torcida aumentou a tensão de alguns, provavelmente por terem um baixo senso de eficácia e não se sentirem capazes de estar atuando de forma

satisfatória diante do público e/ou por duvidarem de suas capacidades para atender as demandas da tarefa e, conseqüentemente, não conseguir a aprovação social (VALLERAND; FORTIER, 1998).

6) Diante de um placar desfavorável, como fica sua confiança em vencer? Comente.

Os esportes atraem grandes públicos pela sua elevada imprevisibilidade, ora um atleta está ganhando ora perdendo; muitas situações são revertidas, muitas não; essa virada depende de um conjunto de fatores, dentre eles a crença do atleta sobre sua capacidade de superar aquela situação, parece ser influente.

A situação levantada pelo estimulador é uma situação comum a qualquer modalidade, estar em desvantagem no placar faz parte de qualquer contexto competitivo, por isso, resolvemos investigar a força das crenças de auto-eficácia dos atletas em superar os obstáculos da situação e buscar a vitória. Bandura (1986) nos auxilia a entender a dimensão da força da auto-eficácia, afirmando que ela se refere ao esforço posto em manter o comportamento apesar dos obstáculos, a persistência diante da frustração, da dor e de outras barreiras para a *performance*. Para Maddux (1995), a força da expectativa de auto-eficácia se refere à firmeza da convicção da pessoa que ela pode desempenhar o comportamento em questão.

“Varia, tem jogo que eu fico pensando já o que eu vou falar, mas daí eu faço um ponto, ganho um game, já muda tudo, o que eu posso mudar para ganhar na maioria das vezes. Lógico que fica mais difícil, o pensamento é de vencer e você tem que fazer tudo”. (atleta 01)

“É alta também, fica média, sempre tentando achar um jeito de virar aquele jogo”. (atleta 02)

“Depende se é no primeiro set a confiança é a mesma, no segundo set lógico que a confiança vai esmorecer, mas se já é o segundo set não consigo muito”. (atleta 03)

“Já fica mais complicado, você vai ter a responsabilidade de além de virar, ganhar, você vai ter que chegar nesse cara, a vantagem ta contra você, você já fica mais “travadão”, se eu errar essa bola já vai complicar”. (atleta 04)

“Quando eu era mais novo, era bem esquentado, minha confiança eu perdia 3 games já, agora eu melhorei bastante, não fico nem confiante nem relaxo, mais ou menos. O placar não abala, porque se você perde a confiança ai que o jogo vai embora mesmo”. (atleta 05)

“Bem complicado porque já foram 4 games que você não conseguiu mostrar um jogo melhor que o da pessoa, a confiança fica meio abalada”. (atleta 06)

“Depende do dia porque se eu to perdendo porque eu to num dia ruim, se eu to errando tudo, ai minha confiança dependendo, cai muito, se é um dia que eu to jogando bem e o cara ta mérito dele, a minha confiança continua bem, boa. Depende da situação que ta do placar e depende da minha situação no jogo, se eu tiver num dia ruim, é difícil a confiança ta alta, assim meio negativo”. (atleta 07)

“Ai é hora de sentar na cadeira e respirar fundo e tentar retomar de novo o fôlego, a confiança, não tem jogo perdido mesmo, o placar para mim até acabar o jogo, não ligo não, o placar se eu to atrás, não altera não a confiança”. (atleta 08)

Os atletas freqüentemente são submetidos às situações aversivas, uma delas é o placar desfavorável, que exige um resistente senso de auto-eficácia para a sua superação. O placar impõe uma grande pressão no atleta e muitos jogam pelo placar, fazendo estilos de jogos diferentes, de acordo com o placar da partida, oscilando de jogos agressivos (por ex., buscando fazer os pontos) a jogos extremamente anti-desportivos (por ex., jogar a bola para o alto e esperar o erro). Se mostrar uma competência já é uma situação estressante por todas as avaliações e comparações que são feitas, mostrar-se ser capaz de virar um jogo diante de um placar desfavorável é uma

situação ainda de maior estresse, por ser rodeada de pensamentos de dúvida, de incertezas e de pensamentos pessimistas quanto à possibilidade de se inverter o quadro.

A situação pareceu ser mais influente para a auto-eficácia dos atletas do que o placar, estar 3 a 0 talvez não seja o pior problema, o problema é: por que está 3 a 0? Se está 3 a 0, mas o jogador está jogando bem, ele persiste até o final, buscando o jogo, se ele está mal, ele acaba entregando, voltando a comprovar que a experiência de êxito é o mais resistente e poderoso modelador da auto-eficácia (BANDURA, 1977, 1986).

Os de maior força da auto-eficácia relataram persistir até o final do jogo, sempre procurando um jeito de ganhar e sempre acreditando na possibilidade da virada (BANDURA, 1986, 1998); os de pequena auto-eficácia já procuram atribuir causas ao fracasso eminente e entregam o jogo.

7) Como é sua confiança ao sacar com possibilidade de quebra ou de perder o seu game de saque? Comente.

A possibilidade de perder o seu *game* de saque é uma situação historicamente estressante no tênis, os jogadores lutam até o fim para não perder o seu *game* de saque, por considerarem que a vantagem e a “obrigação” de ganhar o *game* é de quem está sacando, partindo do pressuposto que o saque pode ser uma arma, desde que executado de forma habilidosa. O estímulo acima foi sugerido aos atletas, com o propósito de buscar avaliar a força da auto-eficácia em uma situação diferente da anterior, agora mais específica da modalidade em questão, além de auxiliar no entendimento da dimensão da força da auto-eficácia, seguindo os pressupostos de Bandura (1986) e Maddux (1995).

“No começo do jogo eu vou para a louca, eu arrisco dois saques ou saco e vou para a rede, se for 5 a 4, 6 a 5 ai eu tento fazer um jogo seguro, a confiança é de tentar reverter, mas eu

fico mais no jogo cauteloso sem muita margem de erro”. (atleta 01)

“Tem que ser confiança máxima, se eu travar ali, daí que eu perco mesmo, nos momentos mais difíceis eu me sinto mais confiante, já para fechar um jogo eu já não sinto tão confiante, abala, já fiz vários jogos ai e que sacava para fechar, tinha vantagem, ai perdia o jogo e isso fica na cabeça, cada vez que eu vou para um “match point” fico pensando, ai abaixa um pouco a confiança”. (atleta 02)

“A confiança é menor, a gente tenta colocar a bola na quadra, só empurrar, muito menor”. (atleta 03)

“A confiança acho que dá uma caída, o seu braço já vai pesar já, daí já dá uma travada ai já quebra”. (atleta 04)

“Eu não fico confiante. Geralmente, eu tento dar um saque forte e o segundo serviço, quando eu to perdendo assim eu só dou o segundo, não consigo sacar o primeiro, porque dá medo de cometer dupla falta e perder o game de saque, eu não fico confiante não, me sinto bem menos confiante”. (atleta 05)

“Eu acho que nessas horas a confiança tem que estar sempre elevada para não te levar ao erro, na hora de dar um segundo serviço você tem que estar mais focado, mais centrado para não errar, então tem que ter um aumento da confiança, nessas horas eu tenho que ter”. (atleta 06)

“Se eu tiver treinado bem um tempo antes, minha confiança continua boa assim, ai eu vou arrisco o saque porque eu to confiante, dos treinos, se eu não tiver treinado bem na semana, a confiança cai, você trava, ai eu ponho o saque”. (atleta 07)

“Para mim é complicado, saque é a primeira arma do tênis e o meu saque nunca foi bom, eu sempre tive dificuldade, quando eu to sacando contra, o cara para fechar, o saque trava demais, às vezes pode abalar sim”. (atleta 08)

Se as experiências de sucesso modelam a auto-eficácia, as experiências de fracasso também atuam polarizando a auto-eficácia negativamente, elas implantam pensamentos de dúvida, que podem alterar o julgamento do atleta sobre suas capacidades. Muitas vezes, situações anteriores de perda de saque ficam perturbando a cabeça dos tenistas e a sua auto-eficácia, conseqüentemente, é minada.

Procuramos investigar como era o comportamento dos atletas nessa situação altamente estressante e pudemos verificar que muitos se sentem abalados e ficam com medo de errar, chegando a alterar seu comportamento técnico (biomecânico) e tático, aumentando a margem do acerto e diminuindo a do erro, que não seria bem-vindo. Para Maddux (1995), a força da expectativa de auto-eficácia se refere à firmeza da convicção da pessoa que ela pode desempenhar o comportamento em questão. Analisando os relatos acima podemos deduzir que os atletas tinham pouca convicção em suas capacidades, porque alteravam seus comportamentos diante dos obstáculos propostos pela tarefa e passavam a atuar de forma diferente da habitual.

Gallwey (1996) pontua que os pensamentos perturbadores gerados por auto-dúvidas a respeito de suas capacidades, fazem com que os tenistas percam a concentração e mudem a forma natural de jogar, como quando sacam com possibilidade de perder o game de saque e quando começam cometer erros não-forçados.

Em algumas situações o placar mostrou influenciar a auto-eficácia do tenista em sacar, quando há uma folga no placar e a possibilidade do erro não interfere tanto a ordem da partida, eles atuam da mesma forma e sacam de maneira agressiva. Agora, quando o placar está apertado, o tenista altera o jogo pelo medo de errar, há uma queda em sua auto-eficácia imposta pelos pensamentos hipotéticos do erro e das conseqüências trazidas pelo mesmo.

Os de maior auto-eficácia consideram a situação estressante, sabem da necessidade de uma maior concentração no momento, mas dizem não se abalar e não alteram seu jogo pela situação imposta.

8) Como fica sua confiança quando você comete erros não forçados? E quando comete erros forçados? Comente.

Os erros não-forçados são considerados erros fáceis, aqueles que não foram forçados pelo adversário, geralmente o atleta lança a bola na rede ou para fora da quadra. Já os forçados são os erros que ocorrem quando o atleta procura fazer jogadas mais difíceis para fazer o ponto, são aquelas jogadas de maior risco, que exigem um maior requinte técnico e mesmo assim tem uma menor probabilidade de acerto.

O estímulo presente foi apresentado para, mais uma vez, avaliar a dimensão da força e da capacidade de generalização da auto-eficácia em uma situação específica da modalidade, bem como, para comparar qual situação onde o erro acontece (erros forçados ou não-forçados) exerce maior influência na auto-eficácia dos atletas.

“Ah a minha confiança cai, jogo no pau assim eu começo a fazer erro bobo, se eu to mal, a confiança dá uma caída, começar a pôr a bola para reconquista ela, fazer muito erro é foda”...”Se eu to jogando bem, fazendo o jogo certo, mas o cara mesmo assim ta me forçando o erro, ta sendo tão superior assim para me dominar na partida, puta eu fico até consolado, a confiança continua normal, to fazendo meu melhor mesmo assim o cara ta dominando, parabéns para ele, mérito dele”.
(atleta 01)

*“Ai abaixa, fica bem baixa, porque teoricamente são as bolas mais fáceis, não tenho confiança para bater uma mais difícil”...
“Normal, mantém porque eu sei que uma bola arriscada você tem mais chance de errar do que acertar”.* **(atleta 02)**

“Um erro não forçado ou 2 daí a confiança continua a mesma, se eu to errando assim por pouco [...], a confiança ta alta, agora se eu to jogando a bola na parede, se to errando por bastante assim, vou mais colocar a bola na quadra para errar menos”... “Nessas horas a confiança cai, fico mais nervoso, porque erro essas bolas que acho que não deve errar”. **(atleta 03)**

“Ai é ruim, porque a bola mais besta você vai lá e me erra, erra uma, erra outra, ai isso na bolinha fácil, ai sua confiança

vai indo para o 0, você não tem mais confiança para fazer essa bola, vai perdendo totalmente a confiança”... “Pô saiu um pouquinho, da próxima vez vou tentar dar uma consertadinha”, ai eu acho que você já tem uma confiança maior, a confiança nessa hora dá uma crescida também”. (atleta 04)

“Cai muito, a confiança, você ta tentando ali só colocar a bola na quadra e você ta errando, errando”... “Fica normal a confiança, não abala assim, não tem problema se errar ou não errar é porque a gente arriscou. Errou uma, errou duas, não tem problema, se a gente erra os forçados depois a gente tenta não força”. (atleta 05)

“A confiança cai e conforme vai tendo os erros não forçados você acaba encolhendo o braço, então a confiança vai caindo, vai tendo mais erro bobo, a confiança vai diminuindo”... “Erro forçado é mérito do jogador então a confiança não cai tanto, você estar sempre tentando acreditar em você durante o jogo então a confiança não fica abalada. Arriscar muito os pontos e a bola não ta entrando, isso atrapalha porque é o mesmo caso de erro não forçado, do mesmo jeito do erro não forçado atrapalha e vai encolhendo o braço”. (atleta 06)

“Não forçados é ruim. Eu fico puto já começo a xingar já e cai a confiança. Se ta errando um monte dessas seguida vai caindo, caindo e ai atola”... “O mesmo estilo, se eu errar um monte seguido, eu vou ficando puto, a minha confiança vai caindo, se eu errar pouco, não abala tanto. Não forçados abala muito mais. Tem a tolerância, vai errando de novo, de novo, ai a confiança cai bastante. O momento interfere bastante, momento importante, no começo do jogo é mais tranqüilo, no final, no meio, quando ta 4 a 3 assim, 4 a 4, nos “tie-breaks” principalmente, a confiança cai bastante, dos 2 lados geralmente, ai você erra uma bola nessas horas, ai “fode” tudo, tem que concentrar bastante”. (atleta 07)

“Erros não forçados minha confiança abala, erros não forçados no começo da partida e abala no decorrer da partida e isso vai piorando”... “Forçado acho que não atrapalha não porque é mérito do cara, se ele me mexe muito e eu tenho que buscar lá no fim, mas arriscar você tem que arriscar na partida toda, não interfere, nem tanto”. (atleta 08)

Pela menor dificuldade da tarefa, os erros não-forçados foram relatados como sendo inadmissíveis e, dependendo da frequência dos erros (errar uma vez, duas vezes é tolerável, errar muitas não) e do momento da partida (no começo é aceitável, em

momentos importantes não), eles podem abalar a auto-eficácia dos atletas, alguns alteram sua forma de jogar pelo medo de continuar errando, mostrando pouca força da auto-eficácia para exibir o comportamento em questão. Outros atletas ficam tensos e travados, não conseguindo realizar os movimentos com fluência.

Quanto aos erros, Gallwey (1996) afirma que a frequência de erros ou acertos contribui para o processo de auto-persuasão inerente à avaliação de si mesmo, assim, errar com muita frequência pode conduzir esse processo de auto-persuasão a uma avaliação negativa de suas capacidades e, conseqüentemente, a uma avaliação negativa de si mesmo. Este autor complementa que devido à constância dos erros ou acertos há uma generalização do julgamento ou da avaliação que os tenistas fazem de si mesmos, podendo ser boa ou ruim.

Falando da importância do momento da partida onde o erro acontece, Gallwey (1996) admite que, em pontos importantes, os tenistas procuram controlar ainda mais o ponto, o que causa grande nervosismo e tensão nos mesmos, pelas dúvidas quanto a competência para alcançar o êxito, resultando muitas vezes em desastre e frustração, além de uma queda na auto-eficácia para uma próxima situação.

A baixa eficácia provocada pelos erros não-forçados é transferida por muitos atletas para outras jogadas, de diferentes graus de dificuldade, a auto-eficácia ou a auto-ineficácia é generalizada, estando de acordo com os pressupostos de Sherer *et al.* (1982), que acreditavam que a auto-eficácia generalizada é um composto de todas as experiências de sucessos e fracassos passados na vida do indivíduo, que são atribuídos para o “eu”, resultando em um cenário geral de expectativas que o indivíduo leva para novas situações. Esses autores, além disso, sugerem que a auto-eficácia específica, a qual é derivada de uma avaliação cognitiva e emocional de percepções de experiências

similares passadas (BANDURA, 1977), dirige a expectativa de competência de acordo com a tarefa disponível que tiver sendo afetada por uma auto-eficácia geral do indivíduo. O resultado dessa experiência específica proporciona *feedback* de reforço positivo ou negativo para a auto-eficácia geral do indivíduo.

Os erros forçados são tidos como normais para grande parte deles, por avaliarem a tarefa como difícil, outra grande parte credita os seus erros forçados ao adversário, dando mérito a eles por isso, o que difere nos atletas é a atribuição causal que fazem ao erro. As crenças de eficácia dão forma às atribuições causais, sem levar em consideração a natureza da atividade. As pessoas que se estimam como altamente eficazes relacionam suas falhas a esforços insuficientes, estratégias inadequadas ou circunstâncias desfavoráveis, tudo tendo conserto (SILVER; MITCHELL; GIST apud BANDURA, 1992). Aqueles com baixa eficácia atribuem suas falhas a baixa habilidade, o que é desmotivante. Os atletas de maior auto-eficácia creditaram o erro a um evento externo (adversário e dificuldade da tarefa) e não a suas limitações, estando de acordo com os trabalhos de Relich, Debus e Walker (1986) e Silver, Mitchell e Gist (apud BANDURA, 1992).

Alguns ficam tensos e perdem a fluência dos movimentos quando cometem os erros forçados, como no caso dos erros não-forçados, talvez por avaliarem a tarefa como atingível e por acreditarem em suas capacidades para atender aos requisitos da tarefa.

9) Como você prefere receber informações técnicas? Por quê?

O tênis é uma modalidade onde o relacionamento técnico-atleta é mais limitado. Devido às regras da modalidade, técnico e atleta não podem se comunicar durante um

jogo de campeonato. Assim, o relacionamento entre eles é mais intenso durante os treinamentos, momento em que todas as informações táticas e técnicas podem ser passadas de forma mais efetiva. Nesta pergunta procuramos avaliar de que forma os atletas preferiam ser corrigidos por eventuais erros, em que momento essa intervenção seria mais pertinente e qual o peso dado pelos atletas a diferentes fontes de informação de auto-eficácia, como a persuasão e as informações vicárias fornecidas pelo técnico. Quanto às informações vicariantes, Maddux (1995) garante que a auto-eficácia também pode ser aumentada através das experiências vicárias (aprendizagem observacional, modelagem e imitação) que influenciam as expectativas de auto-eficácia, quando as pessoas observam outras pessoas executando uma mesma atividade.

“Prefiro que ele fale bastante o que eu tenho que fazer o que eu to errando e se for possível demonstrar ali, nunca no meio do jogo só em treino mesmo”. **(atleta 01)**

“Fale e demonstre. Às vezes só falando eu não consigo perceber o erro, é mais fácil olhar ele fazer o movimento”. **(atleta 02)**

“Eu acho assim que durante um jogo é mesmo só para comunicação, só falando, durante um treino eu acho que é bom ele falar e demonstrar, fala, mostrar o movimento, mostrar o que estou fazendo errado”. **(atleta 03)**

“No treino com certeza, explicando falando somente, ai depois se eu não conseguir pegar essa coisa ele vim e me mostrar, ai se eu não conseguir mentalizar isso, ai eu peço para ele mostrar para mim, mostrando para mim ver como é que tenho que fazer certo, para mim tentar espelhar, mais ou menos”. **(atleta 04)**

“Eu prefiro que ele me fale o que ta errado primeiro, depois faça o movimento ou o golpe que eu to errando assim, só falar assim não adianta muito, não consigo visualizar o que ele ta querendo dizer, eu prefiro que ele mostre mesmo para eu ver certinho o que eu preciso fazer”. **(atleta 05)**

“Eu acho que mostrando como seria o certo, ta sempre mostrando para mim imaginar o que eu tenho que fazer na hora de acertar esse movimento. Se for um erro que comete toda hora, é melhor não ser só por fala mas se for um erro, por exemplo, de posição para bater na bola, ai tudo bem pode ser só falado”. (atleta 06)

“Durante o treino, ele chega e vai falando, deixa eu bater, me ajustar e no final acabou a rodada, ele chega e fala, conversar assim depois da série terminada. O cara fica falando e você não assimila direito, você vai tentando se ajustar você mesmo, ai depois das séries ele dá os toques. Tem que demonstrar também, se eu não tiver entendendo, é sempre bom ele demonstrar como é que faz”. (atleta 07)

“Falar com calma, sempre incentivar, tem que ser paciente. Eu prefiro que ele mostre, fale e treinar até, até acertar mesmo”. (atleta 08)

A primeira questão que ficou nítida é que a maioria dos atletas tem medo de, na hora do jogo, sofrerem com o fenômeno da paralisia por análise (MARTIN, 2001), onde muitas informações são fornecidas de uma só vez, os atletas passam a racionalizá-las, o que resulta na perda da naturalidade, da espontaneidade dos movimentos e essa maneira artificial de atuar tem como consequência uma queda de desempenho.

Por isso, eles desejam que o professor forneça o *feedback* técnico corretivo apenas durante os treinos, para não atrapalhar o rendimento nas competições, momento onde a vitória é colocada em primeiro plano. Gallwey (1996) explica que o tênis é um jogo altamente técnico, o que lhe garante certa complexidade. Os jogadores, muitas vezes, começam a analisar etapa por etapa de um movimento e ficam tensos, perdendo a naturalidade e a fluidez fundamentais para uma boa execução de um movimento.

Quanto à forma de atuação dos técnicos e professores, esta variou de acordo com o erro e com sua complexidade. Em situações fáceis (por exemplo: de posição da raquete, de ponto de contato, etc.), boa parte dos atletas relatou acreditar que o professor pode fornecer apenas o *feedback* verbal, que é suficiente para a correção efetiva. Em

situações mais complexas, por exemplo: erros de posicionamento do corpo, de ponto de contato e da forma como se segura na raquete, ou seja, situações que envolvem mais de uma variável, todos relataram que a combinação entre o *feedback* verbal e a demonstração por parte do professor (modelagem) é bem mais eficiente para essas situações.

Bandura (1992) sugere que os indivíduos simplesmente observam *performances* de modelo sem executar qualquer ação, fazem inferências a partir da informação de modelo sobre suas próprias eficácias de *coping* e, mais tarde, se comportam de acordo com seus auto-julgamentos de eficácia. Assim, a persuasão verbal não foi suficiente para a informação técnica e o ganho da auto-eficácia, sendo necessário o incremento de informações vicárias, que incluem a aprendizagem observacional, a modelagem e a imitação, para a obtenção de uma melhor aprendizagem e de uma maior auto-eficácia, condizente com os trabalhos de Bandura e Jourden (1991), Jourden, Bandura e Banfield (1991) e de Bandura (1986).

10) Sua forma física interfere em sua confiança? Por quê?

A atividade física intensa requer um bom condicionamento físico, que só é conseguido diante de um treinamento extenuante das capacidades físicas (fisiológicas), necessário para tornar o atleta capaz de atuar o jogo inteiro no melhor nível possível. Uma deterioração da *performance* física acarreta uma deterioração de outros componentes do jogo (técnico, tático e psicológico). Maddux (1995) nos lembra que os estados fisiológicos são fontes de informação de eficácia, eles influenciam a auto-eficácia quando as pessoas associam a ativação fisiológica aversiva com uma

performance comportamental pobre, com uma incompetência percebida e com a percepção do fracasso.

Portanto, quando as pessoas se tornam cientes de uma ativação fisiológica desagradável, elas estão mais inclinadas a duvidar de sua competência comportamental do que se o estado fisiológico for agradável ou neutro. Do mesmo modo, sensações fisiológicas confortáveis são mais prováveis a conduzir a pessoa a se sentir confiante em uma habilidade na situação à mão. Os indicadores fisiológicos de expectativa de auto-eficácia, porém, se estendem além da ativação autônoma porque, em atividades envolvendo força e resistência, a percepção de eficácia é influenciada por experiências como fadiga e dor, e ausência disto (BANDURA, 1986). Desta forma, o estímulo buscou avaliar como os atletas sentiam a presença do preparo físico como fonte de eficácia e qual era a influência que ele trazia para a auto-eficácia dos mesmos.

“De certa forma, se eu to mal fisicamente, a confiança no geral cai um pouco, agora se eu to bem, isso me põe lá em cima, posso decidir um jogo no “pau” no físico”. (atleta 01)

“Sim, eu sinto que eu tenho que jogar com mais técnica, não posso depender do físico, se eu depender do físico ai aperta já”. (atleta 02)

“A minha forma física não interfere não, eu confio muito na parte física e todo tempo do jogo eu acho que to do mesmo jeito, inteiro, nunca senti diferença no meu jogo”. (atleta 03)

“Interfere bastante, quando você ta “inteirão” para jogar você já tem a confiança, eu to “cansadão”, ai o braço já vai ta mais pesado já vai ta mais travado tudo, daí quando você ta melhor, já consegue chegar inteiro na bola facilmente já tem a confiança melhor para bater”. (atleta 04)

“Interfere, fica muito tempo sem treinar ou você treina e não ta correndo, ta só treinando e indo para casa, você não fica confiante. Você não corre, não chega nas bolas, não fica com um jogo legal, você acaba perdendo a confiança no jogo por causa do preparo”. (atleta 05)

“Bastante, a forma física é importante para você entrar confiante num jogo, então quanto melhor você está com a forma física, você não fica pensando tanto no físico, ter confiança para outras coisas”. (atleta 06)

“Bastante, começa a errar mais bolas porque você tá pesado, você vai ficando mais nervoso, por causa do condicionamento, se você tá bem, você chega nas bolas e você não erraria, aí acaba interferindo na confiança, Você vai travando, você não chega nas bolas”. (atleta 07)

“De vez em quando interfere viu, já fui jogar torneios que eu tava machucado, eu já sinto no joelho ou no braço e eu já começo a pensar que eu vou perder por isso, porque isso aí atrapalha a minha cabeça. Se eu esquecesse isso aí eu poderia reverter o jogo, mas isso aí acaba influenciando bastante. Ah com certeza, no auge da forma, era outra coisa, é outro jogo, a confiança vai lá em cima”. (atleta 08)

O componente físico foi questionado nesta pergunta e a importância, dada pelos atletas, desse elemento para o desempenho. Uma pequena parcela afirmou que o fato de seu componente físico estar bem ou mal desenvolvido não interfere em seu desempenho. Já uma maioria esmagadora relatou que o fator físico polariza a auto-eficácia do atleta, aumenta a persistência face às dificuldades e a quantidade de esforço a ser despendido (BANDURA, 1998) e, conseqüentemente, seu desempenho em quadra.

O condicionamento físico bom melhora o desempenho, porque, além de deixar de ser um fator de preocupação, pelo fato de os atletas acreditarem que estão bem preparados nesse quesito para qualquer condição aversiva, ele proporciona melhores condições para o desempenho técnico como: melhor posicionamento e melhor chegada na bola. Segundo Bandura (1998), atletas que têm elevado nível de capacidades físicas se esforçam mais e persistem mais em situações de desvantagem. O fato de acreditarem nas próprias capacidades e competências podem, sem dúvida, creditar um impacto significativo no rendimento.

O condicionamento ruim diminui a auto-eficácia dos atletas, que passam a questionar suas capacidades para superar os desafios impostos pela atividade. A percepção de eficácia, portanto, se mostrou ser influenciada por experiências como fadiga e dor, e ausência disto (BANDURA, 1986). Uma fadiga prévia foi relatada interferir negativamente na auto-eficácia e no desempenho e o contrário também foi encontrado, mostrando que os estados físicos ou fisiológicos atuam como fontes de informação de eficácia, estando de acordo com os pressupostos de Maddux (1995).

11) Como você se sente quando enfrenta um adversário que já ganhou de você anteriormente?

As experiências passadas são apontadas como essenciais para a formação da auto-eficácia atual. Sherer *et al.* (1982) sugerem que as experiências devem manter o valor pessoal para afetar, positivamente ou negativamente, o nível de auto-eficácia. Para uma definição mais completa, esses autores levantam a hipótese de que uma alta auto-eficácia geral é composta mais de créditos para o “eu”, por experiências de sucesso em situações valorizadas, do que culpa por falhas aversivas, o que resulta em uma conduta eficaz e/ou orientada ao sucesso em novos desafios. É também levantada a hipótese que baixa auto-eficácia geral resulta de mais culpa para o “eu” por fracassos, que créditos para o “eu” por sucessos de valor, resultando em uma atitude incapaz ou ineficaz para novos desafios.

Esse nível geral de “sucesso na habilidade”, se alto ou baixo, é o que o indivíduo primeiro traz para arcar com uma tarefa e informa a uma expectativa de auto-eficácia específica (iniciação, esforço despendido e persistência de comportamento). Esses autores, além disso, sugerem que a auto-eficácia específica, a qual é derivada de uma

avaliação cognitiva e emocional de percepções de experiências similares passadas (BANDURA, 1977), dirigem a expectativa de competência de acordo com a tarefa disponível que tiver sendo afetada por uma auto-eficácia geral do indivíduo. A questão atual procurou avaliar a magnitude ou o nível da auto-eficácia específica dos atletas quando enfrentam uma tarefa, na qual já foram mal sucedidos anteriormente, e como os atletas encaram esse novo desafio.

“Tento esquecer o último jogo, pegar as lições e ganhar do cara, procuro não ficar pensando muito nos últimos jogos para eu tentar me concentrar nesse jogo, mas as vezes eu não consigo eu fico lembrando dos outros jogos e as vezes me atrapalha”. (atleta 01)

“Tento preparar uma outra técnica, outra tática para ver se eu consigo mudar a situação, fiquei pensando detalhadamente, o que eu ia fazer para ganhar dele, nas outras vezes anteriores, eu fui meio de cabeça baixa, achando que já ia perder, esse pensamento que dá para ganhar, dá para fazer uma tática eu to adquirindo recentemente”. (atleta 02)

“Eu vou com a confiança mais alta, vou com vontade de ganhar, aumenta a confiança para ganhar o jogo”. (atleta 03)

“Vontade de socar ele dentro da quadra, a última vez eu perdi, mas desta vez eu vou ganhar, aumenta, jogo com mais gana, mais garra de ganhar”. (atleta 04)

“Depende do cara, alguns não ficava confiante, medo de jogar porque eu sabia que ele era superior no nível técnico, agora alguns eu sabia que eu tinha capacidade de ganhar, eu ficava assim normal, com a confiança normal, confiante”. (atleta 05)

“Sentimento de vingança, tentando dar o melhor que você pode para ganhar da pessoa., a coisa mais importante é você tentar ter o pensamento positivo, que é bem difícil de manter, acontece erro que acaba entregando o jogo”. (atleta 06)

“É “foda”, eu tento concentrar, tento lembrar do jogo, o que eu fiz de errado, a confiança cai um pouco sim, vai pensar um pouco, os primeiros pontos você joga mais apreensivo, tem que lembrar o que você fez de errado para não fazer de novo, mas começa um pouco abalado sim”. (atleta 07)

“Quando o placar foi muito desfavorável para mim, você já entra em quadra um pouco abalado, se for apertado eu vejo os meus erros, daí a confiança não me abala”. (atleta 08)

As situações de fracasso se tornam pensamentos perturbadores recorrentes, que aparecem minando a auto-eficácia. A maioria se mostrou incomodado diante de adversários que já perderam antes. Num primeiro momento, podemos acreditar que estes atletas tinham uma baixa auto-eficácia geral, resultante de mais culpa para o “eu” por fracassos, que créditos para o “eu” por sucessos de valor, resultando em uma atitude incapaz ou ineficaz para novos desafios (SHERER *et al.*, 1982).

Apesar desse incômodo relatado, os atletas se mostraram competentes ao desviarem o pensamento perturbador e pensarem em estratégias de jogo para mudar a situação anterior, certamente por terem um grande nível (magnitude) da auto-eficácia e por acreditarem em suas capacidades para atender as demandas em crescentes aspectos de dificuldade da tarefa, corroborando com os trabalhos de Bandura (1977, 1982, 1986). A magnitude da auto-eficácia dos atletas era alta, então podemos supor que o nível geral de “sucesso na habilidade” que o indivíduo primeiro trazia para arcar com a tarefa era alto, o que resultava em uma grande expectativa de auto-eficácia específica (iniciação, esforço despendido e persistência de comportamento), estando de acordo com o trabalho de Sherer *et al.* (1982).

Quanto ao uso de estratégias cognitivas para desviar o pensamento perturbador, Bandura (1986) sugere que as simulações cognitivas em que os indivíduos se visualizam executando atividades habilidosamente aumentam a subsequente *performance*. A percepção da auto-eficácia e a simulação cognitiva afetam um ao outro bidirecionalmente. Um alto senso de eficácia sustenta construções cognitivas de ações

efetivas e a repetição cognitiva de desenvolvimentos eficazes de ação fortalecem as auto-crenças de eficácia (BANDURA; ADAMS, 1977).

Muitos se sentem mais confiantes por quererem vingança, porque consideram a vitória possível e acreditam em si para reverter o quadro, aumentam sua motivação e sua vontade de vencer o confronto (BUTT, 1987). A vontade de dar o “troco” pode ser interpretada de outra forma, para Gallwey (1996) a necessidade de provar que é melhor do que o outro, tem base na insegurança e na falta de confiança em si. Só quando uma pessoa está insegura, sem saber quem e o que é, é que ela sente necessidade de se submeter às provas.

A forma como a derrota se deu ou o contexto do último jogo também foi fundamental. As derrotas em jogo disputado aumentam a confiança na vingança e as derrotas em jogo fácil para o adversário, diminuem a auto-eficácia e aumentam o medo de jogar, por considerarem a derrota eminente.

12) Quando a sua confiança, em um golpe, é abalada? O que precisa acontecer para que você a recupere?

O tênis é um jogo que exige um grande comprometimento físico e psicológico. Durante uma partida, os tenistas dificilmente conseguem manter um mesmo nível de rendimento. Em determinados momentos atuam bastante focados e de forma bastante agressiva, em outros perdem a concentração, saem do jogo e desempenham suas funções abaixo do padrão. Esses períodos de grande oscilação de rendimento ocorrem devido à oscilação da auto-eficácia do atleta. As informações de auto-eficácia que são transmitidas durante o jogo, seja por experiências de sucesso ou fracasso, seja por fontes vicárias ou por qualquer outra fonte preconizadas nos trabalhos de Maddux (1995), de

Feltz (1992) e de Bandura (1986), polarizam a auto-eficácia positivamente ou negativamente. Sem especificar o golpe, mas procurando avaliar quais situações diminuía as crenças de auto-eficácia específica de um determinado golpe e o que era necessário ocorrer para que o atleta conseguisse restabelecê-la, este estímulo foi proposto.

“Começo a fazer erro bobo nele, eu vejo que o meu movimento ta errado e o adversário começa a perceber e a explorar essa deficiência ai a confiança cai”... “Treinando só, em jogo eu não consigo, eu tento enroscar, dou uns balão, trocar bola só”. **(atleta 01)**

“Quando eu vejo que eu acerto ele bastante, quando eu acerto e vejo que vou dar um “winner”, o carinha vai lá, pega e me dá uma contra “winner”, ai abala”... “Só trocando bola no meio, ganha mais coragem, que no meio você acerta mais, dá para ir recuperando de pouquinho em pouquinho”. **(atleta 02)**

“Quando eu erro bastante a mesma bola”... “Tenho que colocar a bola na quadra e devagarzinho começar a acelerar para a confiança voltar”. **(atleta 03)**

“Com certeza erros não forçados, a sua confiança vai indo a zero, chega uma hora que você vai só empurrar a bola na quadra para evitar de errar ou quando ta 5 a 0 para o cara, ai também”... “Dar uma boa concentrada, colocar o pé no chão, cabeça na quadra, olhar a bola, tentar corrigir aos poucos, não, acho tem que partir de você, tem que tentar por você mesmo conseguir essa confiança de novo”. **(atleta 04)**

“Bola fraca, erra bola muito no T da quadra, no meio da quadra, bola fácil perto da rede, errar assim para mim é perder a confiança na certa. Errou essas bolas eu perco a confiança bastante, principalmente de direita”... “Pôr bola na quadra, trocar bastante bola, trocar o máximo de bola possível para regular a batida. Para depois começar a voltar a atacar mais”. **(atleta 05)**

“Principalmente nos golpes que você tem mais facilidade no treino, chega na hora do jogo você erra, atrapalha bastante, a confiança, o pensamento negativo abala bastante a confiança, um problema externo, você não ta tão focado atrapalha bastante”... “Nos intervalos entre os games, tempinho para dar

um descanso, tentar manter a concentração, pensar: “pô, por que eu errei o golpe?”, para ter mais confiança, seria uma reflexão que acho que aumentaria a confiança”. (atleta 06)

“Se treinar um pouquinho menos o golpe, às vezes pode ser que você erre mais e você vai errando, não vai treinando ele, vai cair a confiança, um jogo que você bate a bola mal, nos pontos importantes você dá uma travadinha, pode ser que a sua confiança cai, começa a bater mais encolhidinho, aí sua esquerda piora, a confiança sua vai caindo, você vai piorando, batendo sem querer do jeito errado, se você perde algum jogo ruim ou você não treina muito o golpe assim”... “Continuar jogando, ir até você acertar, não tem outro jeito, soltando, nos treinos principalmente, uma hora você vai soltar de jeito e pegar a confiança de novo, aí o golpe vai melhorar”. (atleta 07)

“Com bolas altas, principalmente na minha esquerda, começo a travar e para entrar no torneio se eu não acertei muito bem esse golpe daí fica meio complicado também, começa a jogar bola alta, sem peso, daí atrapalha”... “Acho que “winners”, bons “lobs”, trabalhar bem o ponto e matar nesse golpe que você ta assim”. (atleta 08)

Os atletas levantaram diferentes situações e motivos que levam a uma queda na auto-eficácia de um certo golpe. Gallwey (1996) acredita que jogamos muitos jogos dentro do próprio jogo do tênis. Muitos jogam para atingir a excelência, desejando mostrar-se competente a todo momento e em qualquer situação, sendo nesses momentos e para essas pessoas inadmissível errar, independente da situação. Os erros frequentes em um golpe diminuem a confiança em bater, seja por situações da partida (erros em momentos importantes), por bolas que incomodam (erros em bolas altas ou bolas fracas), por erros em situações consideradas fáceis ou por erros repetidos em situações similares.

A falta de treino na semana, a ineficiência do golpe em superar o adversário, o placar desfavorável, os problemas extra-quadra e a exploração do adversário dos golpes

fracos foram citados como influentes na perda da confiança em um golpe e na queda da auto-eficácia.

Para a recuperação da auto-eficácia, a maioria relatou que diminuindo a complexidade da tarefa, ou seja, colocar as bolas na quadra restabelece, aos poucos, a auto-eficácia no golpe. Um bom número dos atletas relatou que o treino é o melhor local para se restabelecer a confiança no golpe, pela ausência da pressão em acertar, por considerarem esse o momento do erro e por não terem nenhuma punição pelo fato de errar, e por oferecer experiências de êxito, que são fundamentais no aumento da auto-eficácia (BANDURA, 1977, 1986).

O mesmo número relatou que se concentrar nos erros e pensar em como corrigi-los são suficientes para recuperar a auto-eficácia no golpe, condizendo com os preceitos de Bandura e Adams (1977) que consideravam que a percepção da auto-eficácia e a simulação cognitiva afetam um ao outro bidirecionalmente. Um alto senso de eficácia sustenta construções cognitivas de ações efetivas e a repetição cognitiva de desenvolvimentos eficazes de ação fortalecem as auto-crenças de eficácia, dessa forma podemos imaginar que o uso da simulação cognitiva do atleta executando o golpe de forma habilidosa foi eficiente para o restabelecimento da auto-eficácia.

Um pequeno número relatou que as jogadas vencedoras realizadas com o golpe que aconteceu o erro é eficiente na recuperação da auto-eficácia do mesmo, concordando, mais uma vez, com Bandura (1977, 1986).

13) Em que momentos da partida você se sente mais confiante? E menos confiante? Por quê?

Bandura (1997) afirma que em competições entre atletas de alto nível, um breve lapso na atenção, no esforço, na precisão podem ser algo que significa a diferença entre

o triunfo e a derrota. Não é surpresa, porém, que um firme senso de eficácia tem sido, há tempos, reconhecido em ambientes esportivos como a chave da máxima *performance*. Seguindo o mesmo pressuposto apresentado na pergunta acima, que considera as oscilações da auto-eficácia e levando em consideração esta característica situacional e temporal das crenças de auto-eficácia, defendidas por Bandura (1977) e Gouvêa (2003), e pela sua importância para o rendimento, que esse estímulo foi proposto.

MAIS - “Eu sinto que eu to dominando o cara, to me sobressaindo, eu to fazendo o que eu quero na quadra, to impondo as regras”.

MENOS – “Nos momentos especiais em jogo importante, quando eu começo pôr muita coisa na minha cabeça ou quando o cara começa fazer um jogo que eu não gosto, bolas que eu não gosto, que me incomoda, eu perco um pouco a confiança, o jogo começa a tender para ele”. (atleta 01)

MAIS – “Se eu to jogando bem a confiança minha confiança já é alta já, se eu to jogando mal, a confiança cai um pouco só que eu sempre fico pensando em um jeito de melhorar, se eu to jogando péssimo, mas a confiança abala isso ai, ver que não ta entrando nada, ai abala para “caramba””.

MENOS – “No início da partida, ai faço um game, dois, ai consigo confiança para ir batendo, ir soltando o braço”. (atleta 02)

MAIS - “Quando eu to ganhando a partida mais fácil, mais difícil de eu perder, minha chance de ganhar é maior, ai a confiança também é maior”.

MENOS – “Quando eu perco o primeiro set e no começo do segundo set eu já começo perdendo de novo”. (atleta 03)

MAIS – “Na hora que eu to ganhando com certeza, eu não to fazendo erro não forçado, na hora que toda bola que eu to batendo ta entrando, não to errando muito, essa hora é a hora que você dá uma crescida, se não a hora que você ta ganhando, principalmente”.

MENOS – “A hora que o cara começa a ganhar e começa a dar muito “winner” em cima de você, vai querer consertar mas o cara ta sempre matando, você vai querer bater mais forte, vai

errar, vai perder a confiança e não vai conseguir subir de novo essa confiança”. (atleta 04)

MAIS – “Quando eu to ganhando sem dúvida, 3 a 0, uns 4 a 0 assim no set é o momento de mais confiança, porque quando você ta empatando ta um jogo bem disputado, eu fico nervoso. Não fico muito confiante”.

MENOS – “Quando eu to errando muito saque, se eu perco muito game no meu saque, eu perco muito a confiança”. (atleta 05)

MAIS – “Quando o jogo ta favorável, diferença grande de games, as bolas mais complicadas dão certo de entrar no lugar que você quer”.

MENOS – “Quando o jogo ta desfavorável, ta com pensamento negativo, quando as bolas não estão entrando”. (atleta 06)

MAIS – “No começo do jogo, cara não começa tão ligado, to sempre “ligadão”, ai chega no meio do jogo, dou uma cansada, ai nesse horário, eu me sinto um pouquinho mal, quando eu to jogando bem, as bolas estão entrando ou quando você está jogando com um adversário muito bom e você está conseguindo equilibrar, vai aumentando a confiança”.

MENOS – “Quando você começa a errar umas bolas tontas ou em hora importante ou quando o cara dá umas bolas boas seguidas”. (atleta 07)

MAIS – “Quando acaba o primeiro set, principalmente quando você jogou bem o primeiro set, já entra com vontade de definir mais rápido, entra com segurança e você sabe que você tem a chance de errar em alguns golpes”.

MENOS – “Quando eu to perdendo de bastante, ai eu vou buscar, ai no final não entra os golpes que eu quero [...] eu perder numa bobeira perder por muito pouco”. (atleta 08)

Os atletas relataram inúmeras situações e momentos da partida em que se sentiam mais e menos confiantes. Todos relataram que a experiência de sucesso ou de domínio é a fonte mais forte de obtenção da auto-eficácia (BANDURA, 1977, 1986), porém em momentos diferentes. Muitos se sentiam mais confiantes quando estavam vencendo o jogo, dominando o adversário e o jogo, conseqüentemente, no momento em que o risco da derrota era menor. Outros se sentiam quando estavam jogando bem e

cometendo poucos erros não-forçados. Outros se sentiam mais confiantes quando conseguiam equilibrar um jogo contra um adversário considerado “bom”, sendo esta também uma fonte de auto-eficácia originada pela comparação social, as pessoas julgam suas capacidades, parcialmente, através da comparação com a *performance* dos outros (BANDURA, 1992), contudo o êxito na partida foi o principal responsável pelo momento de maior auto-eficácia percebida.

Os tenistas relataram também inúmeros momentos em que se sentiam menos confiantes, alguns relacionados ao adversário e outros a si mesmo. Atletas mais auto-eficazes costumam atribuir o fracasso a algum evento no ambiente, nunca a sua própria deficiência e isso foi relatado quando eles falaram que o estilo do jogo do adversário e uma grande frequência de jogadas vencedoras do mesmo, diminuem sua confiança na partida. Os atletas com menor auto-eficácia atribuíam o momento de menor confiança a: derrotas no início do segundo *Set* quando já tinham perdido o primeiro; a momentos importantes na partida onde o atleta precisaria se sobressair; a erros técnicos de execução e a pensamentos negativos, situações em que o atleta era levado a duvidar de suas capacidades para vencer os obstáculos e a vencer a partida.

14) Quais fatores você acha que mais interferem em sua confiança?

Sem a pretensão de ter um instrumento que contemple todas as medidas de auto-eficácia, mas com a intenção de procurar ser conhecedor de outros motivos que polarizam a auto-eficácia, tanto para melhor, quanto para pior, em jogadores de tênis, que esse estímulo foi fornecido por último aos atletas. Os atletas poderiam relatar, tanto fatores que aumentavam, quanto que diminuían suas crenças de auto-eficácia. Os

relatos poderiam, muitas vezes, repetir informações que foram dadas em outros momentos. Por isso, a pergunta final também pôde servir como uma forma de comprovar o que fora relatado anteriormente e de detectar incongruências ou contradições eventualmente apresentadas, além de dar espaço aos atletas para acrescentar algum fator que era pertinente a sua realidade e ao nosso objeto de estudo, sendo uma pergunta que buscava sintetizar o que era mais influente para a auto-eficácia de cada atleta.

“Meus jogos, minha firmeza psicológica, acho que o principal são esses dois, que eu vejo que não tá saindo legal as coisas que eu queria fazer e quando eu dou um vacilo emocional, saio do jogo, faço besteira em momento importante”. (atleta 01)

“Treino, físico, o adversário e a pressão do jogo, jogo de semifinal, bem importante, tô sentindo mais pressão aqui no campeonato interno do clube do que nos campeonatos fora, da federação, eu quero uma colocação boa aqui, nos de fora só tento fazer o meu melhor”. (atleta 02)

“É aquela bola que eu erro mais, quando eu treino a semana inteira aquela bola e acerto tudo no treino, aí chega na hora do jogo eu começo errar tudo”. (atleta 03)

“Acho que uma conversa antes do jogo já ajuda bastante, conversar com o seu técnico, aí tipo ele já dá aquela moral para você e você mentalizar o jogo”. (atleta 04)

“Erro de batida de direita, saque, ficar nervoso assim de perder a cabeça. Às vezes tem até pai de jogador ficam cantando bola, a torcida às vezes adversária atrapalha um pouco a minha confiança”. (atleta 05)

“Primeiro lugar acho que físico, também o emocional, a pressão na hora de jogar, vento atrapalha”. (atleta 06)

“Acho que é jogar bastante, se você não joga muito set, você não tem muita confiança de arriscar uma bola na hora certa, tem que jogar bastante torneio ou set durante a semana. Para mim é fundamental treinos. Tem outros fatores fora da quadra, se você tá mal na escola, isso vai e você não se concentra direito, aí sua confiança vai caindo”. (atleta 07)

“Treinamento semanal, como que eu fui, a retrospectiva dos meus outros torneios, o meu saque, quando eu to sacando mal, eu começo a me afundar”. (atleta 08)

Os tenistas foram perguntados sobre quais fatores mais interfeririam em suas auto-eficácias, não sendo perguntado, diretamente, sobre quais fatores aumentariam e quais diminuiriam a auto-eficácia deles, os atletas ficaram livres para expor o produto direto de suas cognições naquele momento, não havendo nenhuma prática que inibisse essa espontaneidade.

Dessa forma, alguns responderam sobre alguns fatores que diminuiriam sua auto-eficácia e outros sobre fatores que aumentariam. Dentre os fatores respondidos que influenciavam positivamente a auto-eficácia, os atletas creditaram grande importância aos jogos e treinos anteriores. Essas experiências se mostraram atuar como uma bagagem que o atleta sempre leva para o próximo jogo, atuando como o conceito da auto-eficácia geral de Sherer *et al.* (1982), que situavam que uma experiência individual passada com sucesso e fracasso em uma variedade de situações pretende resultar em um cenário geral de expectativas que o indivíduo leva para novas situações, porém em uma situação específica (no caso em jogos de tênis).

Uma grande parte dos tenistas direcionou muita importância ao condicionamento físico para a polarização da auto-eficácia, estando de acordo com Bandura (1998), que afirmava que o fato de acreditarem em suas próprias capacidades e competências físicas pode, sem dúvida, creditar um impacto significativo no rendimento.

Outros tenistas creditaram importância à ativação da auto-eficácia pelos processos cognitivos (BANDURA, 1986), dando grande ênfase à concentração, à mentalização e à resistência mental, como responsáveis pela formação de um resistente senso de eficácia.

Uma pequena parte atribuiu importância ao técnico no aumento da auto-eficácia, por acreditarem que o técnico pode auxiliar no processo de persuasão, convencendo os atletas de suas capacidades e tirando suas incertezas antes de um evento competitivo. O papel do técnico no aumento da auto-eficácia pela persuasão condiz com o que é relatado por Bandura (1986), Feltz (1992) e Maddux (1995). Este último complementa que a potência da persuasão verbal como fonte de expectativa de auto-eficácia é influenciada por fatores como a destreza, a fidedignidade e a atratividade da fonte, o que nos leva a concluir que quanto melhor ou mais habilidoso (tanto tecnicamente quanto em relacionamentos), mais confiável e mais atrativo for o técnico maior é a sua influência como fonte de informação de auto-eficácia de seus atletas.

Quanto aos aspectos que influenciam negativamente a auto-eficácia dos atletas, a maioria atribuiu grande peso ao erro em situações diferentes: alguns ao erro em situações importantes, outros ao erro no mesmo golpe e uns ao erro no golpe considerado bom.

Uma boa parte considerou que a pressão e a importância do jogo são influentes na diminuição da auto-eficácia, a pressão aumenta em jogos de campeonatos onde a expectativa de resultado é grande, por querer vencer tendo em vista alguma recompensa (status, posição, reconhecimento social, etc.), estando de acordo com os relatos de Butt (1987). Sobre as expectativas de resultado, Gallwey (1986) acrescenta que na tentativa de corresponder a uma expectativa estabelecida por si ou imposta por outros, os atletas, na maioria das vezes, passam a atuar mais tensos e desfocados, atuando para evitar uma possível desaprovação, o medo do fracasso é nítido.

O descontrole emocional e a perda da concentração foram também citados como influentes na diminuição da auto-eficácia, Gallwey (1996) garante que os maiores

lapsos de concentração acontecem quando permitimos às nossas mentes projetar o que está por acontecer, ou ocupar-se com o que já aconteceu, em situações em que o atleta imagina como vai ser bom ganhar, quantas recompensas irá ganhar ou quando fica lamentando por um erro cometido no *Set* anterior (por exemplo).

O adversário, a torcida adversária, o vento e outros fatores extra quadra também foram citados pelos atletas, podendo ser considerado que estes tinham uma menor auto-eficácia e concentração, porque atribuíam a queda de sua auto-eficácia a eventos externos e impossíveis de serem controlados. Gallwey (1996) assegura que quando um jogador está emocionalmente envolvido com resultados que não pode controlar, ele tende a ficar ansioso e tendo à sensação de incerteza quanto ao futuro, esta é a principal causa de tensão nas quadras de tênis.

Um fator que pode ser decisivo para a pontuação desses eventos externos como influenciadores da auto-eficácia dos tenistas é a experiência do atleta na modalidade. Isler (2002) afirma que, quanto mais experiente o atleta for, mais auto-eficaz ele poderá se tornar, agindo diretamente em seu nível motivacional, fazendo com que ele, além de mais capacitado para a tarefa, sinta-se, também, mais motivado intrinsecamente para a mesma, incitando-o a atuar cada vez melhor, podendo reduzir a interferência de possíveis fontes externas.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho procurou seguir uma abordagem cognitivo-comportamental na análise de uma variável exclusivamente cognitiva. A metodologia qualitativa nos possibilitou ter acesso, tanto ao processamento cognitivo diante de uma situação particular, quanto à consequência desse processamento no comportamento dos atletas. Seguimos os preceitos de Bandura (1977, 1986, 1997) quanto ao determinismo recíproco, acreditando haver uma causação bidirecional entre o comportamento, o ambiente e os fatores pessoais (cognição).

Segundo Martin (2001), comportamento é, essencialmente, qualquer coisa que uma pessoa diga ou faça. Alguns sinônimos comumente utilizados são: “atividade”, “ação”, “desempenho”, “resposta” e “reação”.

Com os relatos dos atletas, tentamos dar ênfase na identificação de comportamentos específicos que caracterizam desempenhos atléticos desejáveis e indesejáveis na prática do Tênis, comportamentos estes que são norteados pela percepção da auto-eficácia específica dos atletas. Procuramos investigar como era a percepção dos tenistas dessa variável norteadora em diferentes situações e demandas ambientais, e o impacto que essa percepção tinha no comportamento e no desempenho dos atletas em quadra.

As dimensões da força, da magnitude e da capacidade de generalização da auto-eficácia e a influência de diferentes fontes de informação na avaliação da auto-eficácia dos atletas foram submetidas a uma criteriosa análise. Para melhor entendimento e organização, optamos por formar tópicos destinados a sintetizar e a traçar conclusões a respeito dos dados mais relevantes aos nossos objetivos, encontrados em nossa análise e em nossa discussão.

Quanto às DIMENSÕES da Auto-Eficácia

1. Magnitude ou nível da auto-eficácia

Quando procuramos avaliar o “nível de confiança” estávamos nos referindo à magnitude (ou nível) da auto-eficácia, que, segundo Bandura (1977, 1982, 1986), diz respeito à crença sobre a performance em crescentes aspectos de dificuldade da tarefa. Para Maddux (1995), a magnitude se refere ao número de “degraus” de aumento de dificuldade ou de ameaça que uma pessoa acredita ser capaz de desempenhar.

Avaliamos a magnitude da auto-eficácia dos atletas nas questões relativas à influência do *ranking* e do nível técnico do adversário na *performance* do atleta e a influência das experiências anteriores de fracasso na auto-eficácia atual.

Quando procuramos avaliar o nível de auto-eficácia dos atletas ao enfrentarem atletas de melhor *ranking*, descobrimos que, na maioria das vezes, os atletas de melhor *ranking* tiram a pressão dos atletas de pior *ranking* de ter que vencer, a maioria desempenha seu papel longe de qualquer preocupação ou pressão, podendo, assim, ter mais chances de jogar de forma mais eficiente e satisfatória.

O *ranking* acaba auxiliando os atletas a mudar a forma como avaliam o adversário e o confronto. Tirar de si a responsabilidade de vencer é uma ótima estratégia

para poder jogar solto, sem qualquer medo e sem qualquer fator que possa restringir a atuação do atleta. Porém, a motivação e a auto-eficácia só podem ser mantidas se houver uma boa expectativa de resultado, os atletas precisam acreditar que conseguem atingir as metas que traçam (LOCKE; LATHAM, 1990), e os atletas relataram ter grande nível de auto-eficácia, sinal que acreditavam na possibilidade da vitória e usavam o *ranking* para minimizar o medo da derrota. Então o *ranking* tirou a pressão da obrigação de vencer, minimizou o medo da derrota e serviu como explicação quando a derrota acontecia.

O *ranking* é baseado em números, em dados concretos tirados de *performances* anteriores, já a avaliação do nível técnico é feita em caráter subjetivo, não tendo nenhum instrumento padronizado que se destine a avaliar esse quesito. Talvez por esse caráter subjetivo da avaliação (que, muitas vezes, atribui mais fracassos ao “eu” do que sucesso), que o nível técnico superior influenciou mais negativamente as avaliações de auto-eficácia do que o *ranking*. A comparação do nível técnico do adversário com o seu próprio diminuiu a auto-eficácia da maioria e, conseqüentemente, diminuiu a expectativa de resultado, os atletas já iam desmotivados e derrotados para a quadra, considerando seu jogo ineficiente para vencer o adversário, corroborando com Betz e Hackett (1986), Williams e Watson (1985), Bandura (1986) e Maddux (1995).

A avaliação da auto-eficácia foi afetada pelo peso relativo dado para a informação referente à competência (sua e a do adversário de melhor nível técnico), ao esforço (necessário para superar os obstáculos), à complexidade da tarefa (de vencer um adversário considerado de melhor nível técnico) e às circunstâncias situacionais (rendimento no dia, condições climáticas, tipo de quadra etc.) (RELICH; DEBUS; WALKER, 1986).

As simulações cognitivas de desempenhos bem-sucedidos foram eficientes para manter o comportamento motivado, a expectativa de resultado e a auto-eficácia de alguns tenistas diante de uma tarefa de grande complexidade como esta, validando a suposta bidirecionalidade entre a auto-eficácia e a simulação cognitiva apresentada por Bandura e Adams (1977).

Em uma última instância, procuramos avaliar a magnitude ou o nível da auto-eficácia dos atletas diante da influência das experiências anteriores de fracasso na auto-eficácia atual em uma situação reincidente. Apesar de buscar avaliar a dimensão da magnitude da auto-eficácia específica, pelos relatos dos atletas pudemos verificar, primeiramente, a presença da dimensão da capacidade de generalização. Essa dimensão da auto-eficácia foi constatada quando a maioria dos atletas relatou ficar incomodado diante de atletas que já perderam antes, sinal que a “bagagem” que levavam para a quadra resultava de mais culpa para o “eu” por fracassos, do que de créditos para o “eu” por sucessos, formando uma baixa auto-eficácia geral, resultando em uma atitude incapaz ou ineficaz para novos desafios (SHERER *et al.*, 1982).

Embora tendo sido constatada a baixa auto-eficácia geral, os atletas mostraram ter grande magnitude da auto-eficácia específica quando relataram usar estratégias cognitivas para enfrentar a situação de frente, criando diferentes formas de encarar de forma bem-sucedida o adversário e eles acabam aprendendo com a derrota anterior, usando-a como fonte de informação para traçar uma estratégia de vitória. Isso só foi possível pelo fato de acreditarem em suas capacidades para atender as demandas em crescentes aspectos de dificuldade da tarefa, mostrando grande magnitude da auto-eficácia nesse momento, corroborando com os trabalhos de Bandura (1977, 1982, 1986).

2. Capacidade de generalização

Quando procuramos avaliar a capacidade de generalização da auto-eficácia, nos referimos à capacidade de generalização baseada na definição de Maddux (1995), que considera a generalização da auto-eficácia como referente à extensão na qual as experiências de sucesso ou fracasso influenciam as expectativas de auto-eficácia em um limitado e específico modo de comportamento, ou se mudanças na expectativa de auto-eficácia se estendem para outros comportamentos e contextos similares.

Assim, primeiramente procuramos avaliar se a auto-eficácia conquistada nos treinamentos se estendia ao contexto competitivo. Os treinos mostraram ser importantes ferramentas no desenvolvimento da auto-eficácia dos atletas, quando bem utilizados eles podem preparar os atletas de uma forma mais global, em todos os aspectos, tornando-os mais aptos para encarar as situações competitivas. A maioria dos atletas afirmou considerar o treino como um polarizador da auto-eficácia, os treinos bons aumentavam as expectativas de sucesso e a auto-eficácia para os campeonatos e o contrário também acontecia, sendo claramente observado a dimensão da capacidade de generalização da auto-eficácia dos treinos para as competições, como encontrado sobre essa capacidade de generalização em trabalhos de Bandura (1986) e Maddux (1995).

Os atletas relataram, em outro momento que os jogos e os treinos anteriores são os que mais influenciavam a auto-eficácia dos mesmos, resultando em um cenário geral que o atleta vai construindo com o passar dos jogos e treinos, e que levam para o próximo evento (SHERER *et al.*, 1982).

A grande frequência de erros não-forçados pareceu minar a auto-eficácia da maioria dos atletas e generalizou essa crença de ineficácia pessoal para o resto do jogo,

portanto, o erro não-forçado estendeu a baixa percepção de competência de um golpe para o jogo como um todo. Gallwey (1996) dá crédito aos nossos achados, quando afirma que a frequência de erros ou acertos contribui para o processo de auto-persuasão inerente à avaliação de si mesmo, assim, errar com muita frequência pode conduzir esse processo de auto-persuasão a uma avaliação negativa de suas capacidades e, conseqüentemente, a uma avaliação negativa de si mesmo. Este autor complementa que, devido à constância dos erros ou acertos, há uma generalização do julgamento ou da avaliação que os tenistas fazem de si mesmos, podendo ser boa ou ruim.

3. Força da auto-eficácia

O placar desfavorável foi posto como estimulador para avaliar a força da auto-eficácia dos tenistas em vencer. A dimensão da força, segundo Bandura (1986), refere-se ao esforço posto em manter o comportamento apesar dos obstáculos, a persistência diante da frustração, da dor e de outras barreiras para a *performance*. Para Maddux (1995), a força da expectativa de auto-eficácia se refere à firmeza da convicção da pessoa que ela pode desempenhar o comportamento em questão.

Com isso, pudemos verificar que, para a maioria, o contexto é mais decisivo do que o placar. O placar pode ser conseqüência de uma *performance* fraca no jogo inteiro, como de falhas em momentos decisivos. Nos casos de *performance* fraca, os atletas não possuem uma grande força da auto-eficácia para inverter o quadro e costumam entregar os jogos, dando-os como perdidos. Um pequeno número se mostrou com grande força da auto-eficácia e relataram persistir até o final do jogo, procurando sempre uma forma de virar o jogo, tendo sempre uma grande expectativa de resultado (BANDURA, 1986, 1997).

A dimensão da força da auto-eficácia foi verificada também quando os tenistas estavam prestes a perder o seu *game* de saque. Uma grande parte dos tenistas afirmou se sentir pressionado e confirmaram alterar a forma de sacar, se antes sacavam de maneira agressiva, a situação imposta pelo placar e pelo medo de perder o *game* exigem que a chance do erro seja diminuída, então, passam a atuar de maneira a minimizar o erro e não mais para ganhar o ponto. Essa mudança de comportamento nos leva a entender que os atletas tinham uma pequena força da auto-eficácia, porque não tinham convicção que poderiam desempenhar o comportamento em questão (MADDUX, 1995). Os atletas que confiam em suas capacidades para superar a situação devem continuar firmes no jogo, sem alterar seu comportamento tático, já os atletas com uma pequena força da auto-eficácia atuam de maneira a minimizar a possibilidade do erro, deixam de procurar fazer o ponto, passam a esperar o erro do adversário para ganhar o ponto e para superar as situações aversivas.

Quanto às FONTES DE INFORMAÇÃO de auto-eficácia

1. Experiências de sucesso

Bandura (1986) acrescenta que tomar posse de sua individualidade por meio de experiências de sucesso, é o mais poderoso meio de criar um forte e resistente senso de eficácia. Isso é alcançado munindo as pessoas com conhecimento, com sub-habilidades e com a forte auto-crença de eficácia, que são requisitos para se usar as habilidades efetivamente.

Uma grande parcela dos atletas relatou forte dependência desta fonte de informação para o desenvolvimento da auto-eficácia. Isso foi claramente notado quando, diante de atletas de melhor *ranking*, eles declararam que a auto-eficácia

independe do adversário, mas sim, de como eles estiverem jogando no dia, se estiverem jogando bem têm grande auto-eficácia para vencer o jogo e o oposto também foi encontrado.

Os treinamentos foram citados pela maioria como o melhor lugar e momento para se obter informações de eficácia através das experiências de sucesso. Assim, nos treinos, os atletas podiam obter informações de golpes específicos através da experimentação e da execução bem-sucedida dos mesmos, achados que dão ainda mais crédito aos pressupostos de Bandura (1986, 1997) e Maddux (1995).

O treino ainda teve uma outra função para um bom número de atletas, sendo considerado por eles o melhor local para se restabelecer a confiança em um golpe, pela ausência da pressão em acertar, por não terem nenhuma punição pelo fato de errar, e por oferecer experiências e oportunidades de êxito, que são fundamentais no aumento da auto-eficácia (BANDURA, 1977, 1986).

Quando questionamos sobre em que momento os atletas se sentiam com maior ou menor auto-eficácia, todos relataram que, quando estavam vivenciando experiências de sucesso, era o momento que acreditavam ter maior auto-eficácia, porém em situações diferentes. Muitos se sentiam mais confiantes quando estavam vencendo o jogo, o placar favorável demonstrava ao atleta que ele estava fazendo o necessário para estar superando seu adversário, aumentando sua auto-eficácia para continuar desempenhando o mesmo tipo de comportamento. Outros se sentiam com maior auto-eficácia quando estavam jogando bem, tendo um grande aproveitamento de todos os golpes, jogando da forma que considerasse melhor na quadra (batendo bolas na paralela, na cruzada, bolas curtas, longas, etc.), tendo domínio de si e do jogo, além de cometer poucos erros não-forçados. Nessa situação a ênfase dos atletas é dada no processo, estar jogando bem

pode resultar em um placar favorável, mas para o aumento da auto-eficácia jogar bem é o que interessa. Na situação anterior a ênfase dos atletas é dada no resultado, o resultado favorável é que fornece a fonte de informação de sucesso. Outros se sentiam mais confiantes quando conseguiam equilibrar um jogo contra um adversário considerado “bom”. Aqui os atletas dão ênfase, tanto ao processo, quanto ao resultado, equilibrar um jogo é conseguir desempenhar seu jogo, de forma a dificultar para o adversário, sendo necessário que o atleta jogue o seu melhor e sempre estar com o placar próximo, ambos os tipos de enfoque fornecem informações de êxito na partida, que foram responsáveis pelo momento de maior auto-eficácia percebida (BANDURA, 1977, 1986).

2. Informações Vicárias

Segundo Bandura (1986) a auto-eficácia também pode ser aumentada com base nas experiências vicárias (aprendizagem observacional, modelação e imitação), todos os atletas admitiram copiar golpes de outros jogadores, colocando grande peso na aprendizagem observacional trazida por Bandura ao desenvolvimento esportivo.

Os atletas se diferenciaram na escolha dos modelos e no efeito das informações vicárias baseadas nessa escolha. Segundo Feltz e Chase (1998), os efeitos das experiências vicárias dependem de quais fatores o observador percebeu como similares entre ele e o modelo, Bandura (1986) cita outros fatores, como o número e a variedade do modelo, a percepção do poder dos modelos e a similaridade entre os problemas lançados ao observador e ao modelo. A maior parte dos atletas escolhe o modelo baseado no poder ou no nível de habilidade que ele tem. Na maioria dos casos, escolhem modelos de atletas profissionais de alto nível, muitas vezes, ainda fragmentam alguns jogadores tirando o que cada um tem de melhor, dando origem a um modelo

único composto pelos golpes e pelo estilo de diferentes jogadores. Em alguns casos, a escolha do modelo se deu pela similaridade entre o atleta e o modelo, similaridade de estilo preferido de jogo, pontos fortes do jogo, pontos mais fracos, maiores dificuldades e facilidades, etc.

Quanto às informações vicárias fornecidas pelos técnicos, os tenistas relataram que preferem receber informações e *feedback* corretivo durante os treinamentos, sendo este o momento oportuno para a modelagem, para a experimentação de novas técnicas e novos métodos de executar o mesmo golpe. No campeonato eles temem perder a espontaneidade e a forma automática de desempenhar os golpes, podendo comprometer o rendimento.

A forma predileta de atuação do técnico variava de acordo com a complexidade da situação. Em situações em que o erro poderia ser facilmente corrigido, a expressão oral (pela qual o técnico deveria falar onde o erro aparecia e como fazer certo) era suficiente. Em situações difíceis, nas quais o erro envolvia mais de uma variável ao mesmo tempo, o técnico deveria corrigi-los utilizando o *feedback* verbal e a demonstração, sendo essa combinação mais eficiente para que os atletas conseguissem ter ciência do erro e saber o que deveriam fazer para corrigi-lo. Assim, em muitas situações, a modelagem combinada com as informações verbais foi mais eficiente para a obtenção de melhor aprendizagem e de maior auto-eficácia, condizente com os trabalhos de Bandura e Jourden (1991), Jourden, Bandura e Banfield (1991) e de Bandura (1986).

Deste modo, pudemos observar que as informações vicárias e o processo de modelação são importantes fontes de informação, que auxiliam na construção de maior auto-eficácia nos golpes e de comportamentos mais seguros, confirmando o que a

literatura relata sobre a influência da modelação no comportamento humano (BANDURA, 1986, 1997).

3. Persuasão verbal

A persuasão verbal ou persuasão social, para Maddux (1995), é outra técnica usada para aumentar a auto-eficácia. Ela é frequentemente utilizada por técnicos e treinadores, com a intenção de capacitar seus alunos/atletas a conseguir se desempenhar bem na tarefa. Palavras de incentivo, saudações, aplausos e elogios, são formas de expressão comuns a esse tipo de fonte de informação.

Quando olhamos a torcida como uma fonte persuasiva de informação da auto-eficácia, verificamos que a maioria dos tenistas sentiu a torcida como favorável à melhora do rendimento, atuando como um suporte emocional, que diminui a pressão sob o atleta em um ambiente cheio de provações e frustrações, e aumenta a auto-eficácia para persistir face aos obstáculos (BANDURA, 1986, 1999; REES; HARDY, 2004). A torcida aumentou a motivação em alguns, por quererem jogar bem em sinal de gratidão pelo apoio e em busca de uma recompensa externa (como o reconhecimento pessoal e o *status*) e/ou interna (satisfação e auto-estima), de acordo com Butt (1987). Ainda aumentou a pressão em outros (baixa auto-eficácia para atender as demandas da tarefa), como em Vallerand e Fortier (1998) e Moreno *et al.* (2006).

Em situações consideradas complexas pelos jogadores, situações em que o erro acontecia devido a um conjunto de fatores, a persuasão verbal não foi suficiente para a correção técnica e para o ganho da auto-eficácia, sendo necessário o incremento de informações vicárias (a aprendizagem observacional, a modelagem e a modelação), como já relatado na seção anterior.

Quando perguntados sobre quais fatores mais estariam relacionados com um aumento ou com uma diminuição da auto-eficácia, uma pequena parte dos atletas atribuiu principal importância ao técnico no aumento da auto-eficácia, por acreditarem que o técnico pode auxiliar no processo de persuasão, convencendo os atletas de suas capacidades e tirando suas incertezas antes de um evento competitivo. Aqui devemos pontuar que, segundo Maddux (1995), a potência da persuasão verbal como fonte de informação de auto-eficácia é influenciada por fatores como a destreza, a fidedignidade e a atratividade da fonte.

Desta forma, podemos acreditar que o relacionamento técnico-atleta e o estilo do professor influenciam na potência da informação que o atleta obtém para o incremento de sua auto-eficácia. Os atletas que possuem melhor relacionamento com um treinador que, freqüentemente, fornece *feedbacks*, elogios, que ressalta de forma sincera as qualidades de seus atletas e que é um modelo atrativo de jogador, estão mais inclinados a usufruir melhor as informações persuasivas passadas pelo treinador e, conseqüentemente, conseguirão formar um resistente senso de auto-eficácia baseados nessas informações.

4. Estados fisiológicos

Segundo Maddux (1995) os estados fisiológicos são também fontes de informação de eficácia. Assim, buscamos verificar como os atletas viam essa fonte de informação e o quanto ela era influente na auto-eficácia dos mesmos. Um bom condicionamento físico foi relatado melhorar a auto-eficácia dos atletas, a maioria relatou que ele aumenta a persistência diante de dificuldades e o esforço a despender (BANDURA, 1998), os atletas passam a jogar com mais vitalidade, com mais vontade e

com maior segurança, porque acreditam que podem manter o mesmo nível de jogo por muito tempo. O melhor condicionamento melhora também o desempenho técnico dos atletas que, conseguem chegar melhor na bola, conseguem ter um melhor posicionamento na quadra e, portanto, executam de forma melhor os golpes. O contrário também foi encontrado, um condicionamento ruim ou uma fadiga prévia diminui a auto-eficácia dos atletas para superar a situação e sair vencedor, resultando em uma menor persistência e, conseqüentemente, em um comportamento de aceitação frente à derrota.

Alguns atletas deram atenção especial ao condicionamento físico na informação da auto-eficácia, provavelmente por sentirem que esse fator faz a diferença em seu jogo, ou por serem mais fracos tecnicamente que seus adversários e tentarem compensar essa fragilidade em outro fator ou por anteriormente apresentarem problemas ou deficiências de ordem física e agora entenderem da necessidade de um melhor preparo para atingir um melhor nível.

Outras conclusões importantes

A característica temporal e dinâmica da auto-eficácia apareceu quando os tenistas enfrentavam atletas de melhor *ranking*, a auto-eficácia variava, principalmente, de acordo com o desempenho apresentado no jogo, dando grande valor às experiências de sucesso na obtenção da auto-eficácia (BANDURA, 1977).

Quanto aos erros, os não-forçados são tidos como inadmissíveis. Os atletas possuem certa tolerância, porém o momento da partida onde o erro acontecia e a frequência dos erros foram considerados preponderantes para abalar a auto-eficácia.

Os erros forçados são considerados normais por grande parte dos jogadores, uns atribuem o erro à dificuldade da tarefa e outros dão mérito ao adversário. A atribuição

que fazem ao erro é modelada pela auto-eficácia que consideram ter. Deste modo, atletas com grande auto-eficácia atribuem sempre o erro a esforços insuficientes, estratégias inadequadas ou circunstâncias desfavoráveis, tudo tendo conserto (SILVER; MITCHELL; GIST apud BANDURA, 1992). Como aconteceu para os que atribuíam o erro a dificuldade da tarefa e ao adversário, mas não consideravam que o erro acontecia devido a sua própria deficiência técnica, o que corrobora com a literatura (RELICH; DEBUS; WALKER, 1986; SILVER; MITCHELL; GIST apud BANDURA, 1992).

Os erros foram considerados os mais influentes na diminuição da auto-eficácia dos atletas, para continuar realizando o mesmo golpe, nas seguintes situações: em momentos importantes da partida (*game point*, *Set point*³, etc.), em bolas que incomodam (erros em bolas altas ou bolas fracas), em golpes considerados bons, em situações consideradas fáceis ou por erros repetidos em situações similares.

Para a recuperação da auto-eficácia que, como já mencionado, é uma propriedade dinâmica que varia de situação para situação (BANDURA, 1977), a maior parte relatou optar por reduzir a complexidade da tarefa e passam a minimizar o risco do erro e aumentar a margem do acerto, acreditando que o aumento na frequência de acertos é responsável em restabelecer a confiança para outras atividades. Outros atletas admitiram utilizar de estratégias cognitivas analíticas para restabelecer a auto-eficácia, avaliando o porquê de ter errado e pensando em como corrigi-los seria suficiente para readquirir a confiança no golpe, o que dá grande importância à simulação cognitiva na obtenção da auto-eficácia (BANDURA; ADAMS, 1977).

A auto-eficácia dos atletas quando enfrentavam adversários, para os quais já tinham perdido em outros momentos, variou dependendo da forma como a derrota se deu ou o contexto do último jogo. Confrontos anteriores com grande disputa ou jogos,

³ Pontos que decidem quem vence o *game* e o *Set* respectivamente.

onde houve a expectativa de vitória, aumentam a confiança para uma “vingança” e jogo fácil para o adversário, diminuem a auto-eficácia e aumentam o medo de jogar, os atletas entram em quadra derrotados, por não terem expectativa de resultado.

Quando questionados sobre quais fatores os tenistas acreditavam mais interferirem em sua auto-eficácia, alguns dão grande ênfase à concentração, à mentalização e à resistência mental, como responsáveis pela formação de um resistente senso de eficácia, creditando grande importância à ativação da auto-eficácia pelos processos cognitivos (BANDURA, 1986).

Uma boa parte dos atletas provou ter uma pequena auto-eficácia, ao considerar alguns fatores externos como responsáveis pela diminuição da auto-eficácia como: a pressão e a importância do jogo, a presença da torcida adversária, o vento, desempenho na escola e outros fatores extra-quadra.

SUGESTÕES

Após o término da seção conclusiva acima, acreditamos que seria interessante oferecer algumas dicas e sugestões para o manejo e para o desenvolvimento da auto-eficácia de atletas que buscam o alto nível, em diferentes modalidades. As sugestões a seguir se baseiam na interpretação das informações obtidas e na literatura específica, tanto da auto-eficácia, quanto da Psicologia do Esporte (BANDURA, 1986, 1997; MADDUX, 1995; SAMULSKI, 2006; MARTIN, 2001, CAYOLLA, 2004).

- Fornecer as competências por intermédio dos treinamentos, criando oportunidades para que os atletas exerçam de forma bem-sucedida essas competências, lembrando que as experiências de sucesso mostraram ser a fonte de informação mais influente da auto-eficácia;

- Oferecer nos treinamentos simulações de situações de jogo, podendo transferir a auto-eficácia dessas simulações do treino para o campeonato (por ex., treinar sob condições aversivas, sob grande pressão, etc.);
- Os técnicos devem sempre estar atentos ao uso de ferramentas adequadas para o aumento da auto-eficácia, dando grande ênfase no papel da modelação, da modelagem e no da persuasão, ferramentas potencializadas por um bom relacionamento técnico-atleta, pela sinceridade e atratividade das informações, por poucas punições e muitos elogios, por conversas positivas e estimulantes;
- Ensinar os atletas a usar da estratégia da auto-conversaão como uma estratégia de auto-persuasão, verbalizando positivamente estratégias, comportamentos e pensamentos;
- Ensinar os atletas a usar estratégias cognitivas para o aumento da auto-eficácia, como a visualização de experiências de sucesso;
- Oferecer modelos de *performance* que sejam atraentes, habilidosos e condizentes com as necessidades do atleta;
- Utilizar técnicas de controle da ansiedade, como a respiração e o relaxamento;
- Minimizar as conseqüências negativas dos erros através de estratégias comportamentais de bloqueio de pensamentos perturbadores;
- Dar grande atenção ao desenvolvimento do preparo físico;
- Sempre traçar metas realistas e atingíveis, para a manutenção da motivação;
- Ver-se sempre como um vencedor, manter sempre uma atitude positiva;
- Dar sempre ênfase no processo e não no resultado final (procurar “matar um leão” por vez);

- Os atletas devem se concentrar no que querem fazer e não no que não querem fazer;
- Aprender com as experiências de fracasso, tirar proveito dos erros e usá-los para traçar estratégias de vitória mais eficientes.

Apenas apresentamos alguns tópicos que devem, necessariamente, ser lembrados quando se procura desenvolver a auto-eficácia, não sendo de nosso interesse atual oferecer métodos que possam colocar todas estas sugestões em prática. Devemos, ainda, deixar claro que os componentes psicológicos são como os físicos, exigem um treinamento assíduo para que se desenvolvam e para que possam suprir as diversas demandas ambientais e pessoais propostas pelo esporte.

Com o nosso trabalho esperamos contribuir para um melhor direcionamento, tanto de estudos específicos do Tênis quanto da Psicologia do Esporte, estudos que se preocupem com a realidade própria da modalidade e de seus praticantes. O nosso trabalho não tem a pretensão de esgotar o assunto, mas sim, de servir como um *insight* para outras pesquisas, com outras abordagens, outros objetivos e outras metodologias.

Do ponto de vista social, podemos acreditar que o trabalho pode servir para auxiliar técnicos, professores e jogadores a entenderem melhor o desempenho do tenista e as inúmeras variáveis presentes em um jogo de Tênis, podendo contribuir para uma intervenção mais eficiente e, conseqüentemente, para obter resultados mais condizentes com as capacidades reais dos atletas.

Por último, esperamos que o trabalho tenha sido claro o bastante para mostrar que os atletas, que buscam a excelência esportiva, necessitam desenvolver suas capacidades psicológicas, sendo fundamental a presença do profissional da Psicologia do Esporte. Este profissional deve ser incorporado a academias, clubes e agremiações

esportivas, com a finalidade de auxiliar no processo de busca de melhor atuação, para ajudar os atletas a contemplar seus objetivos e, principalmente, para ajudar os atletas a sofrer menos no ambiente competitivo, podendo, assim, desfrutar, com maior prazer, do momento esportivo para o qual dedicam árduas horas de treinamento semanal.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AJZEN, I.; FISHBEIN, M. **Understanding attitudes and predicting social behavior**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980.

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, vol.3, n. 2, 1998.

AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. Auto-eficácia proposta por Albert Bandura: algumas discussões. In: AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. (org.) **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Campinas: Editora Alínea, p.9-23, 2006.

BALAGUER, I. **Entrenamiento psicológico en el deporte**. Valência: Albatros Educación, 1994.

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

BANDURA, A. Self-efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**, v.37, p. 122-147, 1982.

BANDURA, A. **Social Foundations of Thought and Action**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1986.

BANDURA, A. Self-efficacy conception of anxiety. **Anxiety Research**, v. 1, p. 77-98, 1988.

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

BANDURA, A. Exercise of Personal Agency Through the Self-efficacy Mechanism. In: SCHWARZER, R. (Ed.) **Self-Efficacy: thought control of action**. New York: Taylor & Francis, p. 3-38, 1992.

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.

BANDURA, A. **Self-efficacy: the exercise of control**. New York: W.H. Freeman and Company, 1997.

BANDURA, A. **Self-efficacy: an exercise of self-control**. New York: Cambridge University Press, 1998.

BANDURA, A. Social cognitive theory: an agentic perspective. **Asian Journal of Social Psychology**, vol. 2, 1999, p.21-41.

BANDURA, A.; ADAMS, N. E. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. **Cognitive Theory and Research**, vol. 1, p. 287-308, 1977.

BANDURA, A.; CERVONE, D. Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.45, p. 1017-1028, 1983.

BANDURA, A.; CIOFFI, D. TAYLOR, C. B.; BROUILLARD, M. E. Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 55, p. 479-488, 1988.

BANDURA, A.; JOURDEN, F. J. Self-Regulatory mechanisms governing the impact of social-comparison on complex decision making. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 60, p. 941-951, 1991.

BANDURA, A.; WIEDENFELD, S. A.; LEVINE, S.; O'LEARY, A.; BROWN, S.; RASKA, K. Impact of perceived Self-efficacy in coping with stressors on components of the Immune System. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 59, n. 5, p. 1082-1094, 1990.

BENIGHT, C. C. ; BANDURA, A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery : the role of perceived self-efficacy. **Behaviour Research and Therapy**, vol. 42, 2004, p. 1129-1148.

BETZ, N. E.; HACKETT, G. Applications of self-efficacy theory to understanding career choice behavior. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 4, p. 279-289, 1986.

BIDUTTE, L. de C. A psicologia do esporte aplicada ao tênis. **Revista Tênis**, 15ª Edição, São Paulo: Pool Editora, jul. 2004, p.52.

BUTT, D. S. **Psychology of Sport: The Behavior, Motivation, Personality, and Performance of Athletes**. 2.ed. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 1987.

BZUNECK, J. A. As Crenças de Auto-Eficácia e o seu Papel na Motivação do Aluno. In: BORUCHOVITCH, E.; BZUNECK, J. A. (Org.) **A Motivação do Aluno: Contribuições da Psicologia Contemporânea**. Petrópolis: Editora Vozes, 116-133, 2001.

CAMPOS, L. F. L. de. **Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia**. Campinas: Alínea, p.55-58, 2000.

CAYOLLA, R. R. **Tênis: O Poder da Mente**. Lisboa: Livros Horizonte, 2004, 120p.

CLONINGER, S. C. **Teorias da personalidade**. Trad. Claudia Berliner. São Paulo: Martin Fontes, 1999.

COCKERILL, I. M. ; PYLE, H. J. ; READ, S. The self-efficacy/self-esteem relationship in sport and at work. **Employee Counselling Today**, vol. 8, n. 4, 1996, p. 19-23.

COE, C. L.; LEVINE, S. Psychoimmunology: an old idea whose time has come. In: BARCHAS, P. R. (Ed.) **Social physiology of social relations**. Oxford: Oxford University Press, 1991.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. O Tênis no Brasil. Apresenta informações sobre tênis. Disponível em: <<http://www.cbtenis.com.br/historia/>>. Acesso em: 4 out. 2004.

CRUZ, J. F.; VIANA, M. F. Auto-confiança e rendimento na competição desportiva, In: **Manual de Psicologia do Desporto**. Bragança, 1996, p. 265-286.

DOBRANSZKY, I. de A. Teoria Cognitiva Social: desafio à auto-eficácia na Motricidade Humana. In: MACHADO, A. A.; DOBRANSZKY, I. de A. (orgs.) **Delineamentos da Psicologia do Esporte: evolução e aplicação**. Campinas: Tecnograf, 2000, pp. 137-148.

FELTZ, D. L. Understanding Motivation in Sport: A Self-Efficacy Perspective. In: ROBERTS, G. C. **Motivation in Sport and Exercise**. Champaign: Human Kinetics, p. 93-106, 1992.

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.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, v.21, p. 219-239, 1980.

FONSECA, S. G. **Ser Professor no Brasil: história oral de vida**. Campinas-SP: Papirus, 1997. (Coleção Magistério: Formação e Trabalho Pedagógico) 230p.

FORGHIERI, Y. C. **Psicologia Fenomenológica: fundamentos, métodos e pesquisas**. São Paulo: Pioneira, 2ª tiragem, 2001. 81p.

FRANKENHAUESER, M. The sympathetic-adrenal and pituitary-adrenal response to challenge: comparison between the sexes. In: DEMBROSKI, T. M.; SCHMIDT, T. H. e BLÜMCHEN, G. (Eds.) **Biobehavioral bases of coronary heart disease**. Basel: Karger, 1983. p. 91-105.

- GALLWEY, W. T. **O jogo interior de tênis**. Trad. Mario R. Krausz. São Paulo: Textonovo, 1996, 190 p.
- GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: BAUER, M. W. e GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis: Vozes, 2002, p.64-89.
- GAUVIN, L.; REJESKI, W. J. The Exercise-Induced Feeling Inventory : Development and initial validation. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 15, p. 403-423, 1993.
- GEORGE, T. R.; FELTZ, D. L. Motivation in sport from a collective efficacy perspective. **International Journal of Sport Psychology** , vol. 26(1), p.98-116, 1995.
- GOUVÊA, F. C. Análise da Auto-Eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, vol 2 (2), p. 45-60, 2003.
- GOUVÊA, F. C.. Motivação e Atividade Esportiva. In: MACHADO, A. A.. **Psicologia do Esporte: temas emergentes I**. Jundiaí, Fontoura, cap. 9, p.167-191, 1997.
- HANEGBY, R. ; TENENBAUM, G. Blame it on the racket : norm-breaking behaviours among junior tennis players. **Psychology of Sport and Exercise**, vol.2, 2001, p.117-134.
- HISTÓRIA do tênis. Apresenta informações sobre tênis. Disponível em: <<http://www.matchpoint.com.br>>. Acesso em: 4 out. 2004.
- ISHIZAKI, M. T.; CASTRO, M. S. A. **Tênis: aprendizagem e treinamento**. São Paulo: Phorte, 2006.
- ISLER, G. L. **Atleta, seus pais o motivaram para a prática esportiva?** Análise das histórias de vida. 2002. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/SP.
- JOURDEN, F. J.; BANDURA, A.; BANFIELD, J. T. Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and skill development. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 1991.
- KAVANAGH, D. J.; BOWER, G. H. Mood and self-efficacy: impact of joy and sadness on perceived capabilities. **Cognitive Therapy and Research**, v. 9, p. 507-525, 1985.
- KENT, G.; GIBBONS, R. Self-efficacy and the control of anxious cognitions. **Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry**, v. 18, p. 33-40, 1987.
- KIECOLT-GLASER, J. K.; GLASER, R. Behavioral influences on immune function: Evidence for the interplay between stress and health. In: FIELD, T.; MCCABE, P. M.; SCHNEIDERMAN, N. (Eds.) **Stress and coping across development**. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987, v. 2, p. 189-206.

KIECOLT-GLASER, J. K.; GLASER, R.; STRAIN, E. C.; STOUT, J. C.; TARR, K. L.; HOLLIDAY, J. E.; SPEICHER, C. E. Modulation of cellular immunity in medical students. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 9, p. 5-21, 1986.

KRANTZ, D. S.; GRUNBERG, N. E.; BAUM, A. Health psychology. **Annual reviews in psychology**, v. 36, p. 349-383, 1985.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. Nova Iorque: Springer, 1984.

LOCKE, E. A.; LATHAM, G. P. **A theory of goal setting and task performance**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1990.

LORD, R. G.; HANGES, P. J. A control system model of organizational motivation : Theoretical development and applied implications. **Behavioral Science**, v. 32, p. 161-178, 1987.

MADDUX, J. E. Self-efficacy theory: an introduction. In: MADDUX, J. E. (ed.) **Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application**. Plenum Press: New York, p. 3-33, 1995.

MARTIN, G. L. **Consultoria em Psicologia do Esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Trad. Noreen Campbell de Aguirre. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento, 2001, 312p.

MCAULEY, E. Efficacy, attributional, and affective responses to exercise participation. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 13, p. 382-393, 1991.

MCAULEY, E. Physical activity and psychosocial outcomes. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T. (Eds.) **Physical Activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement**. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 551-568, 1994.

MCAULEY, E.; BOZOIAN, S.; REJESKI, W. J. Self-efficacy influences feeling states associated with acute exercise. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 16, p. 326-333, 1994.

MCAULEY, E.; COURNEYA, K. S. Self-efficacy relationships with affective and exertion responses to exercise. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 22, p. 312-326, 1992.

MCAULEY, E.; COURNEYA, K. S. The subjective Exercise Experiences Scale (SEES): development and preliminary validation. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 16, p. 163-177, 1994.

MCAULEY, E.; MIHALKO, S. L. Measuring Exercise-Related Self-Efficacy. In DUDA, J. L. (ed.) **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**. Morgantown: Fitness Information Technology, WV, pp. 371±390, 1998.

MCCARTHY, W. J.; NEWCOMB, M. D. Two dimensions of perceived self-efficacy: cognitive control and behavioral coping ability. In: SCHWARZER, R. (Ed.) **Self-Efficacy: thought control of action**. New York: Hemisphere, p. 39-64, 1992.

MORENO, R. M.; ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; CALABRESI, C. A. M.; MACHADO, A. A. Uma análise da interferência da torcida no Tênis de Campo sob os parâmetros da Psicologia do Esporte. In: FONTOURA, R. (org.) **Coleção Pesquisa em Educação Física**. Jundiaí: Fontoura, vol.4, p. 280-284, 2006.

MORRIS, T. Self-efficacy in sport and exercise. In: MORRIS, T.; SUMMERS, J. **Sport psychology: theory, applications and issues**. Nova York: John Wiley e Sons, 1995, p. 143-170.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: TRIVIÑOS, A. N. S.; NETO, V. M. (org.) **A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Editora UFRGS/ Sulina, 61-93, 2004.

O'LEARY, A. Self-efficacy and health. **Behavior Research and Therapy**, v. 23, p. 437-451, 1985.

O'LEARY, A. Stress, emotion, and human immune function. **Psychological Bulletin**, v. 108, p. 363-382, 1990.

OLIVEIRA, S. L. de. **Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisa, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. São Paulo: Pioneira, p.116-117; 161-162, 1997.

OZER, E. M.; BANDURA, A. Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 58, p. 472-486, 1990.

REES, T. ; HARDY, L. Matching social support with stressors : Effects on factors underlying performance in tennis. **Psychology of Sport and Exercise**, vol. 5, 2004, p.319-337.

RELICH, J. D.; DEBUS, R. L.; WALKER, R. The mediation role of attribution and self-efficacy variables for treatment effects on achievement outcomes. **Contemporary Educational Psychology**, v. 11, p. 195-216, 1986.

ROBERTS, G. C.; TREASURE, D. C. Achievement goals, motivational climate and achievement strategies and behaviors in sport. **International Journal of Sport Psychology**, vol. 26, p.64-80, 1995.

SAMULSKI, D. **Tênis: Dicas psicológicas para vencer**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 2006, 120p.

SAMULSKY, D. **Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

SCHWARZER, R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: a critical analysis of theoretical approaches and a new model. In: SCHWARZER, R. (Ed.) **Self-efficacy: thought control of action**. New York: Hemisphere, 1992.

SHELTON, S. H. Developing the construct of general self-efficacy. **Psychological Reports**, v. 66, p. 987-994, 1990.

SHERER, M.; ADAMS, C. Construct validity of the self-efficacy scale. **Psychological Reports**, v. 53, p. 899-902, 1983.

SHERER, M.; MADDUX, J.E.; MERCANDANTE, B.; PRENTICE-DUNN, S.; JACOBS, B.; ROGERS, R. W. The Self-efficacy Scale: construction and validation. **Psychological Reports**, v. 51, p. 663-671, 1982.

TAYLOR, M. S.; LOCKE, E. A.; LEE, C.; GIST, M. E. Type A behavior and faculty research productivity: What are the mechanisms? **Organizational Behavior and human performance**, v. 34, p. 402-418, 1984.

TIPTON, R. M.; WORTHINGTON, E. L. The measurement of generalized self-efficacy: a study of construct validity. **Journal of Personality Assessment**, v. 48, p. 545-548, 1984.

TREUHERZ, R. M. **Tênis: técnicas e táticas de jogo: preparação estratégica, mental, física, nutricional**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2005, 176 p.

VALLERAND, R. J.; FORTIER, M. S. Measurement of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and Critique. In: DUDA, J. L. **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**. Purdue University: Book Crafters, Cap.1, p. 81-101, 1998.

WILLIAMS, S. L. Self-efficacy and Anxiety and Phobic disorders. In: MADDUX, J. E. (ed.) **Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application**. Plenum Press: New York, p. 69-107, 1995.

WILLIAMS, S. L.; WATSON, N. Perceived danger and perceived self-efficacy as cognitive mediators of acrophobic behavior. **Behavior Therapy**, v. 16, p. 136-146, 1985.

WOOD, R. E.; BANDURA, A. Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision-making. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, p.407-415, 1989.

WOODRUFF, S. L.; CASHMAN, J. F. Task, domain, and general efficacy: a reexamination of the self-efficacy scale. **Psychological Reports**, v. 72, p. 423-432, 1993.

ABSTRACT

SELF-EFFICACY OF TENNIS PLAYERS AND SPORTING DEVELOPED: PERSPECTIVES OF SPORT PSYCHOLOGY.

The athletes' income of all modalities especially tennis, is followed by a combination of technical, tactics, biologicals, social and psychological factors. We consider self-efficacy one of the most important psychological aspects related to the income, then our research is going to emphasize the analysis of this characteristic. The objective of this project is research the tennis player's self-efficacy perception leaving of the point of view of them, in specific situation of modalities in training and championships. The methodology applied was the qualitative research, using the analyses of semi-structuralized interviews of open question. Eight male athletes of tennis, between 16 to 19 years old that dispute championships organized for the São Paulo Tennis Federation and/or for Brazilian Tennis Confederation answered the questions. Later, the data were categorized and analyzed to guarantee a careful and intimate reading. Analyzed to the descriptions of the athletes, it's important to stand out that for the majority of them: the ranking broke the pressure of obligation to win, decreased the fear of the defeat and contributed to explain when the defeat happened; the comparison of adversary's technical level with your own level decrease the self-efficacy and, consequently, decreased the expectative of the results; the training was considered as a polarized of the self-efficacy; the great frequency of not-forced errors mined the self-efficacy of athletes; the context is more decisive than score (it depends on the athlete's position in court); when they had a risk to lose the game of serve, the athletes feel themselves pressured and confirmed to modify the form to serve; strong dependence of the success experiences as source of information of self-efficacy; great

role of shaping, related when the athletes had admitted to copy blows from another players; the vicarious information, the process of shaping and the physical conditioning are important sources of self-efficacy's information; the fans was favorable to improve the income, acting as an emotional support; we can note among others results and many situations the temporal and dynamic characteristic of self-efficacy. The work can serve to assist in one better agreement of tennis player's performance, and contribute for a more efficient intervention as technician as psychological of the sport and, consequently to get more adequate results with the real athletes' capacities.

Key-words: Sports – Psychological aspects; Sporting income; Emotional states; Self-reference processes.

APÊNDICE 1

QUESTÕES

- 1) Qual é seu nível de confiança quando enfrenta atletas de melhor ranking?
- 2) E qual é o seu nível de confiança quando enfrenta atletas de melhor nível técnico?
- 3) Os treinos durante a semana interferem em sua confiança, no campeonato? Comente.
- 4) Você costuma se espelhar em algum jogador? Você costuma assistir vídeos deste jogador antes dos jogos?
- 5) Comente como fica sua confiança quando tem pessoas de fora incentivando seu jogo.
- 6) Diante de um placar desfavorável, como fica sua confiança em vencer? Comente.
- 7) Como é sua confiança ao sacar com possibilidade de quebra ou de perder o seu game de saque? Comente.
- 8) Como fica sua confiança quando você comete erros não forçados? E quando comete erros forçados? Comente.
- 9) Como você prefere receber informações técnicas? Por quê?
- 10) Sua forma física interfere em sua confiança? Por quê?
- 11) Como você se sente quando enfrenta um adversário que já ganhou de você anteriormente?
- 12) Quando a sua confiança, em um golpe, é abalada? O que precisa acontecer para que você a recupere?
- 13) Em que momentos da partida você se sente mais confiante? E menos confiante? Por quê?
- 14) Quais fatores você acha que mais interferem em sua confiança?

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)