

## Artigos de Revisão

# Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva: revisão integrativa<sup>1</sup>

Self-efficacy in competitive athletes and its impacts on sport practice: integrative review

Autoeficacia em atletas de competición y sus impactos en la práctica deportiva: revisión integrativa



Daniel Alberto Assis Souza

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: danielalbertoas@gmail.com



Paloma Pegolo de Albuquerque

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: paloma.albuquerque@uftm.edu.br

**Resumo:** Autoeficácia se refere ao julgamento do indivíduo sobre suas próprias habilidades, influenciando nas ações, emoções e expectativas do atleta. Objetivou-se caracterizar estudos sobre autoeficácia em atletas profissionais, de elite e/ou de competições de alto nível, por meio de uma revisão integrativa. Foram recuperados 12 artigos nas bases LILACS, Pubmed e SciELO. Os principais temas abordados pelos artigos envolveram a relação da autoeficácia com desempenho esportivo, repertório de habilidades no esporte, uso do autodiálogo, lesões esportivas e outras variáveis psicológicas, tendo sido encontradas apenas pesquisas quantitativas. A Psicologia pode contribuir por meio do delineamento de intervenções que favoreçam o desenvolvimento da autoeficácia e pela avaliação dessa competência.

**Palavras-chave:** autoeficácia; esporte; psicologia do esporte; atletas.

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

**Abstract:** Self-efficacy refers to an individual's assessment of their own abilities, influencing the actions, emotions and expectations of athletes. The aim was to characterize studies on self-efficacy in professional, elite, and/or high-level competition athletes through an integrative review. Twelve articles were recovered from the LILACS, PubMed, and SciELO databases. The main themes addressed by the articles involved the relationship between self-efficacy and sports performance, skill repertoire in sports, use of self-talk, sports injuries, and other psychological variables, with only quantitative research found. Psychology can contribute through the design of interventions that promote the development of self-efficacy and the evaluation of this competence.

**Keywords:** self-efficacy; sport; sport psychology; athletes.

**Resumen:** Autoeficacia se refiere a la evaluación de un individuo de sus habilidades, influyendo en las acciones, emociones y expectativas de los deportistas. El objetivo fue caracterizar estudios sobre autoeficacia en deportistas profesionales, de élite y/o en competiciones de alto nivel a través de una revisión integradora. Se recuperaron 12 artículos de las bases LILACS, PubMed y SciELO. Los principales temas involucraron la relación entre la autoeficacia y el rendimiento deportivo, el repertorio de habilidades en el deporte, el uso del autodiálogo, las lesiones deportivas y otras variables psicológicas, encontrándose solo investigaciones cuantitativas. La Psicología puede contribuir mediante el diseño de intervenciones que fomenten el desarrollo y la evaluación de la autoeficacia.

**Palabras clave:** autoeficacia; deporte; psicología del deporte; deportistas.

Submetido em: 15 de setembro de 2023

Aceito em: 05 de abril de 2024

## 1 Introdução

O esporte no mundo atual é fonte de intensas demandas de alto desempenho, o que traz condições laborais desafiadoras, já que atletas de alto rendimento estão expostos a condições rigorosas de treinamentos e competições, com o objetivo de alcançar metas individuais e coletivas (Hill *et al.*, 2018; Pedro; Veloso, 2018). Neste cenário, é necessário que o atleta seja capaz de apresentar características como manejo de condições estressantes, controle emocional, superação de condições desfavoráveis e adaptação positiva (Pedro; Veloso, 2018). Diante disso, para responder de forma positiva às adversidades, alguns recursos podem ser empregados pelo indivíduo, como a autoeficácia (Prince-Embury, 2013).

Autoeficácia refere-se à crença de uma pessoa sobre suas capacidades de produzir determinados níveis de desempenho que exercem influência sobre eventos que afetam suas vidas, ou seja, diz respeito ao julgamento do indivíduo acerca de suas próprias habilidades. Trata-se de um elemento regulador da ação humana, ao impactar os sentimentos, os pensamentos, a execução de tarefas e a motivação do sujeito (Bandura, 1994; Franco; Rodrigues, 2018; Silva *et al.*, 2011). Pessoas com alta autoeficácia tendem a estabelecer, para si próprias, objetivos mais desafiadores, explorar melhor o seu ambiente e se manter fortemente dedicadas a desafios, quando comparadas com pessoas que apresentam baixa autoeficácia. Além disso, a autoeficácia modela o pensamento causal: aqueles que se percebem como altamente eficazes são inclinados a atribuir suas derrotas ao esforço insuficiente, enquanto aqueles de habilidades semelhantes, mas baixa autoeficácia, atribuem-nas a déficits de habilidade. Um elevado senso de autoeficácia aumenta a realização humana e o bem-estar pessoal, bem como reduz o estresse e a vulnerabilidade à depressão (Bandura, 1986; Bandura, 1994; Pacico; Ferraz; Hutz, 2014; Sbicigo *et al.*, 2012).

A percepção da própria eficácia é baseada em quatro fontes de informação: realizações anteriores (experiências anteriores com ta-

refas que requerem o mesmo domínio, sendo esta a principal fonte); experiências vicárias (observação da conduta de outras pessoas e as ocasiões em que são recompensadas, ignoradas ou punidas); persuasão verbal e influências sociais (que contemplam o *feedback* que o indivíduo recebe, baseado na convicção de que possui as habilidades necessárias para realizar a ação) e estados fisiológicos das quais as pessoas julgam parcialmente suas capacidades, força e vulnerabilidade (Bandura; 1986; Bandura, 1997; Bandura, 2018). Se essas experiências de sucesso ocorrem na prática esportiva, além de fortalecerem os interesses e objetivos do atleta em relação à tarefa desempenhada, as estimativas da própria eficácia desenvolvidas podem ser generalizadas para outras dimensões da vida, o que permite melhor adaptação para demandas de diferentes contextos (Azzi; Polydoro, 2006; Corrêa; Dias, 2020).

No contexto esportivo, as crenças de autoeficácia do atleta influem nas escolhas das atividades que ele realiza, no esforço a ser despendido, na persistência para realizar determinadas tarefas, nas reações emocionais diante de adversidades e na criação de expectativas – que podem ser realistas ou irrealistas – sobre o próprio desempenho (Lent; Hackett; Brown, 2004; Vieira *et al.*, 2011). Por exemplo, em situações presentes no jogo de futebol, como desvantagem no marcador ou inferioridade numérica de jogadores, atletas com maiores percepções de autoeficácia tendem a se esforçar mais para responder ao desafio presente e a cumpri-lo com sucesso, enquanto aqueles com percepções mais baixas tendem a desistir mais facilmente ou não se esforçar (Gouvêa, 2003).

Sivrikaya (2019) afirma que atletas com maiores níveis de autoeficácia tendem a ter melhores desempenhos, serem mais motivados e persistirem mais frente os desafios no esporte. Além disso, a autoeficácia interfere positivamente na capacidade de lidar com os efeitos nocivos promovidos pelos treinos e pressões por resultados, na saúde física e mental do atleta e nas sensações de prazer durante a prática esportiva. Anstiss, Meijen e Marcora (2018) tam-

bém enfatizam a relação positiva de autoeficácia e desempenho esportivo, o que pode ser explicada pela influência do construto na tolerância à dor e na diminuição da percepção de esforço durante os treinos e competições.

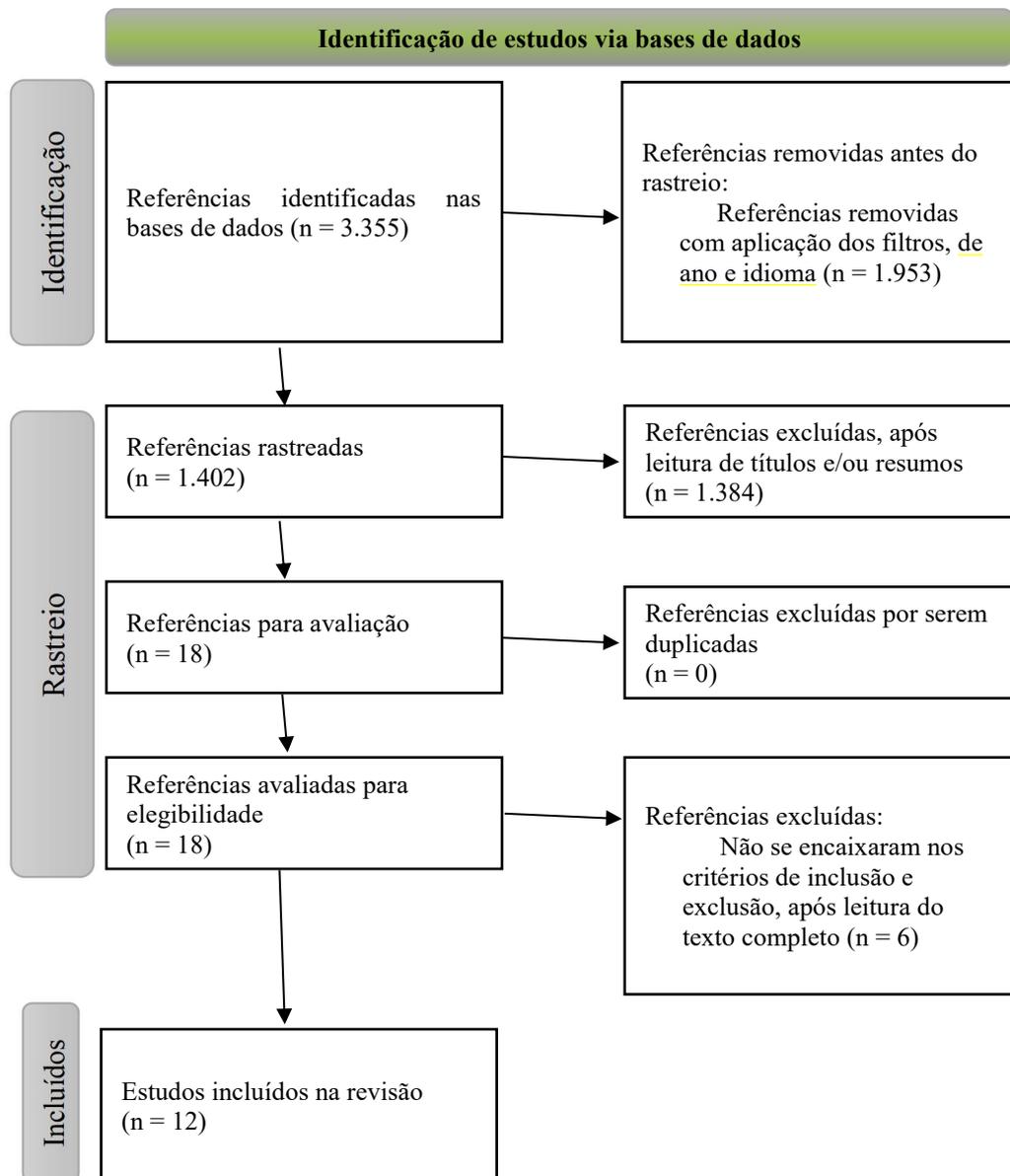
Atletas competitivos, no contexto da presente pesquisa, são entendidos como atletas profissionais, de elite e/ou que se envolvem em competições consideradas de alto nível, e que, portanto, estão sujeitos a uma alta carga de treinamentos e exercícios, em comparação com atletas recreacionais (que praticam a modalidade esporadicamente) (Kirschen; Jones; Hale, 2020; Machado *et al.*, 2018). Diante do fato de que as capacidades técnicas, físicas e táticas dos competidores esportivos estão cada vez mais niveladas, o aspecto psicológico muitas vezes se torna o diferencial para que vençam ou sejam derrotados, sendo o principal responsável pelas oscilações no desempenho (Almeida Júnior, 2020; Weinberg; Gould, 2017). Sendo assim, compreender os avanços já alcançados na literatura em relação à temática, com base em uma revisão, pode colaborar na elaboração e implementação de programas esportivos que se propõem a encorajar seus participantes a desenvolverem crenças mais positivas de autoeficácia, promovendo aperfeiçoamento esportivo e qualidade de vida (Corrêa; Dias, 2020; Duncan; Stryker; Chaumeton, 2015; Richards, 2018; Yigiter; Bayazit, 2013). Além disso, a realização de uma revisão de literatura pode colaborar na identificação de lacunas presentes, que podem ser exploradas em pesquisas futuras para novos avanços.

O objetivo principal do presente estudo foi caracterizar estudos sobre autoeficácia em atletas competitivos por meio de uma revisão integrativa de literatura, buscando, também, analisar estudos sobre autoeficácia em atletas competitivos com base em: objetivos dos estudos, periódico no qual foram publicados, ano de publicação, metodologia utilizada, modalidades praticadas pelos participantes e suas idades, e resultados principais.

## 2 Método

O método utilizado para a realização do presente estudo foi a revisão integrativa de literatura, que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema de maneira sistemática, ordenada e abrangente (Ercole; Melo; Alcoforado, 2014). A busca por tais pesquisas se deu em maio de 2021, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PUBMED e Scientific Electronic Library Online (SciELO), usando os descritores “autoeficácia”, “esporte” e “atletas”, bem como seus correspondentes em inglês, “self efficacy”, “sport” e “athletes”, e em espanhol, “autoeficacia”, “deporte” e “atletas”. Tais bases foram escolhidas por incluírem estudos nas áreas de Saúde, Psicologia e Esporte. Para a busca, os descritores foram contemplados no título, resumo ou palavras-chave nas bases de dados. Os critérios de inclusão aplicados para a busca das pesquisas foram: artigos científicos que tratavam de estudos empíricos publicados entre os anos de 2016 e 2021, na língua inglesa, portuguesa ou espanhola. Quando a busca foi realizada, escolheu-se tal período buscando incluir as pesquisas mais recentes do momento. Também levou-se em consideração o *boom* nas produções no campo da Psicologia Positiva do período, no qual o conceito de autoeficácia está inserido (Compton; Hoffman, 2020). Quanto aos critérios de exclusão, foram descartadas referências que não tratavam especificamente sobre autoeficácia e/ou cujos participantes não eram atletas competitivos. O percurso realizado para a seleção das referências foi explicitado no diagrama a seguir, baseado no fluxograma PRISMA 2020 para revisões integrativas (Page *et al.*, 2021).

Figura 1 – Representação do percurso realizado para a seleção das referências recuperadas



Fonte: Elaborado pelos autores.

Os artigos selecionados para compor o escopo da revisão foram analisados com base nas informações sobre objetivos do estudo, periódico no qual foram publicados, ano de publicação, tipo de pesquisa (quantitativa ou qualitativa), modalidades praticadas pelos participantes (atentando-se para a sua natureza – coletiva

ou individual) e suas faixas etárias, e, também, resultados principais. A partir das principais contribuições de cada pesquisa, elas foram organizadas em diferentes categorias, explicitadas na seção Resultados e Discussão do presente artigo.

### 3 Resultados e Discussão

A Tabela 1 caracteriza os artigos recuperados em termos de autores e ano de publicação, periódico, caracterização da amostra e modalidade praticada pelos participantes.

**Tabela 1 – Caracterização dos artigos recuperados em termos de autores e ano de publicação, periódico, caracterização da amostra e modalidade praticada pelos participantes**

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra (tamanho e média de idade)	Modalidade praticada pelos participantes
Estevan, Álvarez e Castillo (2016)	Cuadernos de Psicología del Deporte	N = 86; média de idade = 22,03.	Taekwondo
Zapata-Capellino e Gómez-Lafuente (2017)	Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS	N = 1; média de idade = 24.	Boliche
Castro <i>et al.</i> (2018)	Revista em Ciencias del Movimiento Humano y Salud	N = 32; média de idade = 17,03.	Futebol
Hepler, Ritchie e Hill (2018)	The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness	N = 84; média de idade = 20,23.	Diversas
Bateman e Morgan (2019)	Journal of Sport Rehabilitation	N = 46; idades entre 18 e 24 anos.	Diversas
Nogueira, Bara Filho e Lourenço (2019)	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	N = 7; média de idade = 26,46.	Vôlei

Reigal <i>et al.</i> (2019)	International Journal of Environmental Research and Public Health	N = 181; média de idade = 25,68.	Handebol de praia
Walter, Nikoleizig e Alfermann (2019)	Sports (Basel)	N = 117; média de idade = 16.	Diversas
Brace, George e Lovell (2020)	Public Library of Science One	N = 56; média de idade = 38,86.	Ultramaratona
Cartigny <i>et al.</i> (2021)	Journal of Sports Sciences	N = 111; média de idade = 22.	Diversas
Chrysidis, Turner e Wood (2020)	Journal of Sports Sciences	N = 3; média de idade = 22.	Futebol americano
Gabriel <i>et al.</i> (2020)	Journal of Science and Medicine in Sports	N = 31; média de idade = 19,72.	Diversas

*Fonte: Elaborado pelos autores.*

A maioria dos artigos recuperados foram publicados em revistas de Ciências Médicas e de Ciências do Esporte, e apenas dois são de revistas específicas da área da Psicologia (“Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP” e “Cuadernos de Psicología del Deporte”). Considerando que a autoeficácia é um tópico de investigação da Psicologia, compreende-se que a temática poderia ser mais investigada por pesquisadores da área futuramente, possibilitando um maior aprofundamento na literatura científica. No entanto, vale destacar que a pequena quantidade de estudos em periódicos de Psicologia pode ser consequência da menor produção voltada à saúde mental e bem-estar psicológico de atletas competitivos (público-alvo da presente revisão), ao passo que áreas relacionadas à dimensão física de tal público estão mais consolidadas (Rice *et al.*, 2016). Sendo assim, é possível que tenham mais periódicos das Ciências Médicas e Ciências do Esporte publicando pesquisas sobre atletas competitivos em geral.

Observou-se um aumento na quantidade de trabalhos ao longo do tempo, com a maioria publicada em 2019 e 2020, possivelmente relacionado ao *boom* atual da Psicologia Positiva (Compton; Hoffman, 2020). Sobre as modalidades praticadas pelos participantes dos estudos, há uma variedade considerável, o que pode auxiliar a trazer resultados mais abrangentes. Cinco pesquisas tiveram competidores de variados esportes em sua amostra, ao passo que quatro tiveram de um esporte coletivo (Futebol, Voleibol, Handebol de praia e Futebol americano) e três de um esporte individual (Taekwondo, Boliche e Ultramaratona).

No que tange à faixa etária dos participantes das pesquisas, a maior parte delas – 10 – tiveram a idade dos participantes entre 18 e 27 anos. Tais achados da revisão de literatura eram esperados, considerando que os estudos envolveram atletas de alto nível. Trata-se de um contexto que tende a envolver especialmente pessoas no início da adultez até por volta dos 30 anos de idade, período do auge das capacidades físicas do ser humano (Gabbard, 2004; Westerstahl *et al.*, 2018) e, portanto, mais propício para altas exigências esportivas. Todos os trabalhos utilizaram abordagem quantitativa. Sugere-se considerar a produção de mais pesquisas qualitativas para ampliar a diversidade metodológica.

Em seguida, serão apresentados detalhamentos sobre os artigos. Para tanto, eles foram organizados nas categorias: relação entre autoeficácia e desempenho esportivo; autoeficácia e repertório de habilidades no esporte; autoeficácia e o uso do autodiálogo; relação entre autoeficácia e lesões esportivas; autoeficácia e outras variáveis psicológicas.

### 3.1 Relação entre autoeficácia e desempenho esportivo

Alguns dos artigos recuperados abordaram a relação entre autoeficácia e desempenho esportivo. Zapata-Capellino; Gómez-Lafuente (2017) tiveram como objetivo determinar se um programa de intervenção com base em fontes de autoeficácia podia aumentar o desempenho de um jogador de Boliche, mostrando que,

após a conclusão do programa houve um aumento significativo no desempenho do participante. O programa ajudou o participante a ter um melhor controle de seu diálogo interno negativo, interrompendo os pensamentos negativos que surgiam quando cometia erros, concentrando-se mais no jogo, o que melhorava seu rendimento e o fazia viver experiências que eram fontes da autoeficácia.

Hepler, Ritchie e Hill (2018) investigaram, em 84 atletas, a influência da autoeficácia no desempenho em duas tarefas diferentes (lançamento de dardo e rebatida) e sob duas condições diferentes (objetiva, em que o sucesso foi definido como atingir um nível de desempenho pré-determinado; e competitiva, que envolveu competir contra um oponente). A autoeficácia não esteve relacionada significativamente com o desempenho em nenhuma das condições. Quase metade dos participantes falharam em todas ou obtiveram sucesso em todas as tarefas, indicando que estavam realizando algo de dificuldade muito baixa ou muito alta para eles. Quando uma tarefa não tem o nível apropriado de desafio, o indivíduo não aprende com sua realização (Beattie; Fakehy; Woodman, 2014). Os participantes podem não ter desenvolvido julgamentos da própria eficácia na realização daquelas tarefas, diferentemente do caso do estudo anterior, no qual poderia haver um nível apropriado de desafio ao jogador de boliche.

No estudo de Nogueira, Bara Filho e Lourenço (2019), realizado com sete jogadores profissionais de Voleibol, objetivou-se examinar a validade de um modelo IZOF (zona individual de desempenho ideal), com base em uma perspectiva multidimensional da ansiedade e investigar a possibilidade de ampliar a teoria IZOF ao construto da autoeficácia. O modelo IZOF, inicialmente estabelecido para estudo da ansiedade, mas que pode ser ampliado para outros construtos, estabelece que o atleta deve ter um escore de um construto dentro de um determinado intervalo – um escore nem excessivamente baixo, nem excessivamente alto – para alcançar um desempenho esportivo ótimo (Hanin, 1997). Durante uma temporada, ao mensurar a autoeficácia dos participantes antes das partidas e o desempenho após elas, os autores observaram

que as melhores performances se deram em momentos em que os escores de autoeficácia estavam dentro de determinados intervalos, atestando a possibilidade de usar o modelo IZOF para a autoeficácia. Diante do achado, os pesquisadores afirmaram que as intervenções a serem realizadas com atletas visando o aumento do desempenho esportivo podiam ser facilitadas, tendo uma indicação das necessidades individuais de cada um a serem tratadas. Sendo assim, um nível baixo de autoeficácia do atleta resulta em um baixo desempenho, ao passo que um nível muito alto, que não corresponde às suas habilidades, resulta em um desempenho abaixo do esperado, o que tem como consequência a queda no nível de autoeficácia (Zapata-Capellino; Gómez-Lafuente., 2017).

O estudo de Castro *et al.* (2018) buscou analisar relações entre autoeficácia, ansiedade pré-competitiva e percepção subjetiva do desempenho esportivo em 32 jogadores de Futebol da Costa Rica. Antes de três partidas de um campeonato, os autores utilizaram escalas psicométricas para mensurar a autoeficácia e a ansiedade pré-competitiva dos participantes, e estes atribuíram uma nota para o próprio desempenho após cada partida. Foram encontradas correlações negativas entre ansiedade somática e autoeficácia, e entre ansiedade cognitiva e autoeficácia. Quando o atleta tem alta autoeficácia, tende a se sentir menos ansioso, pois crê que possui as condições necessárias para cumprir com a tarefa esportiva (Jaenes *et al.*, 2012), o que tende a aumentar o seu desempenho, já que elevados níveis de ansiedade podem ser prejudiciais ao atleta, por estarem associados a fatores como perda de concentração, à redução da capacidade de comunicação e à diminuição das capacidades psicomotoras, limitando o rendimento esportivo (Pinto; Vázquez, 2013; Tenório; Del Pino, 2008).

Com base nesses estudos analisados, percebe-se que na maioria foram encontradas relações entre autoeficácia e desempenho, gerando reflexões sobre as condições necessárias para que tal relação exista. Observou-se que as pesquisas investigaram a execução por parte do atleta de tarefas mais específicas e próprias da modalidade que ele praticava, o que não é necessariamente um indi-

cativo de autoeficácia geral, ou seja, a percepção de ser eficaz em um amplo conjunto de situações (Luszczynska; Scholz; Schwarzer, 2005). Sendo assim, futuras pesquisas podem explorar tal aspecto, buscando compreender, por exemplo, a relação entre autoeficácia e comportamento de atletas fora do contexto esportivo.

### 3.2 Autoeficácia e repertório de habilidades no esporte

Algumas das pesquisas recuperadas trataram da relação entre autoeficácia e o repertório de habilidades no esporte, como a de Estevan, Álvarez e Castillo (2016), que investigou as propriedades psicométricas do Questionário de Autoeficácia Percebida em Ações de Taekwondo, o CAPAT, e a relação entre autoeficácia e gênero e autoeficácia e sucesso em combate em atletas universitários de taekwondo, indicando que o CAPAT é um instrumento adequado e confiável para avaliar a autoeficácia específica de Taekwondistas. Não foram encontradas diferenças por gênero, e os atletas com mais autoeficácia foram aqueles que conseguiram realizar ações mais complexas e/ou menos frequentes. Demonstrar habilidades e conhecimentos pessoais com êxito, e em uma maior quantidade de vezes, reforça o próprio senso de eficácia em relação a isso (Brusokas; Malinauskas, 2014), sendo que os atletas de maior sucesso foram também mais exitosos esportivamente. A relação apontada anteriormente entre autoeficácia e desempenho esportivo pode auxiliar a explicar tal fato.

No trabalho de Cartigny *et al.* (2021) visou-se explorar os padrões de identidade e autoeficácia em 111 atletas de dupla carreira, ou seja, que desenvolvem simultaneamente uma carreira profissional e uma carreira atlética. Os pesquisadores aplicaram escalas para mensurar identificação com a carreira profissional, identificação com a carreira esportiva (as escalas incluem aspectos como compromisso, exploração e exclusividade em relação às carreiras) e autoeficácia. Foi demonstrado que os participantes que priorizam a carreira esportiva em detrimento da profissional tiveram mais autoeficácia para o esporte em comparação com os que não a priorizam. Portanto, trata-se de um achado que reforça

a ideia de que se dedicar à prática esportiva por mais tempo aumenta a autoeficácia em relação a ela.

### 3.3 Autoeficácia e o uso do autodiálogo

Alguns artigos recuperados discorreram sobre a relação entre autoeficácia e autodiálogo, definido como o que as pessoas dizem para si mesmas, silenciosamente ou audivelmente, espontaneamente ou estrategicamente, a fim de estimular, direcionar, reagir e avaliar eventos ou ações (Hatzigeorgiadis *et al.*, 2014), podendo ter uma função cognitiva (no contexto esportivo, se refere ao aprendizado e desenvolvimento de habilidades esportivas e estratégias de jogo) e motivacional (relacionada ao foco, autoconfiança, controle emocional) (Hardy; Gammage; Hall, 2001).

O estudo de Walter, Nikoleizig e Alfermann (2019) objetivou investigar os efeitos do treinamento de autodiálogo no nível de autoeficácia de 117 atletas, e testar os efeitos de intervenções mais curtas (de uma semana de duração) em comparação com intervenções mais longas (de oito semanas de duração). Os atletas alcançaram aumento de autoeficácia após receberem os treinamentos, e aqueles que receberam o treinamento mais longo obtiveram a manutenção desse resultado ao longo do tempo, diferentemente dos que receberam o treinamento mais curto. Chrysidis, Turner e Wood (2020) buscaram examinar os efeitos da Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC) com o propósito de reduzir as crenças irracionais para aumentar a autoeficácia de três atletas de Futebol americano, sendo que após sessões de TREC, a autoeficácia dos atletas aumentou. A TREC é uma abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental cujo objetivo é ajudar a exercer melhor controle sobre crenças e emoções. Uma forma de operacionalizá-la, no contexto esportivo, é ajudando os atletas a desenvolverem um autodiálogo racional, em vez do irracional.

Diante do exposto, destaca-se que o autodiálogo pode ser uma ferramenta benéfica para o aumento da autoeficácia. Ao utilizá-la para lidar com pensamentos negativos, que podem conduzir

a situações desfavoráveis esportivamente, o atleta pode mais facilmente encontrar soluções para problemas e melhorar seu desempenho, o que contribui para aumentar seu senso de eficácia (Zapata-Capellino; Gómez-Lafuente, 2017).

### 3.4 Relação entre autoeficácia e lesões esportivas

Um outro tema abordado na literatura refere-se às lesões esportivas e sua relação com a autoeficácia. Bateman e Morgan (2019) examinaram as sequelas psicológicas experimentadas por 46 atletas como resultado de lesões relacionadas ao esporte, com base em uma ligação entre de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e autoeficácia. Os participantes responderam a uma bateria de questionários avaliando características de lesões, sequelas de traumas e autoeficácia, encontrando que lesões estão associadas a sintomas de TEPT, estes que não estiveram relacionados com autoeficácia. Os atletas com um nível maior de autoeficácia perceberam suas contusões como menos crônicas, menos graves e mais curtas, em comparação com aqueles com menor autoeficácia, sendo a interpretação do impacto das lesões pode ser menos angustiante e menos abrangente. Tais atletas tendiam a controlar os efeitos delas de forma mais adaptativa, e sofreram menos com os sintomas do TEPT, bem como eram mais propensos a poder retornar à prática esportiva mais cedo.

Gabriel *et al.* (2020) aplicaram em 31 participantes uma intervenção baseada no Modelo de Crenças de Saúde, que de acordo com Straub e Leahy (2015), enfatiza o papel da crença do sujeito em seu comportamento, afirmando que a mudança de crenças de saúde pode mudar comportamentos de saúde. Os pesquisadores buscaram determinar se tal intervenção poderia melhorar as atitudes de atletas em relação à participação no 11+, um Programa de Prevenção de Lesões Relacionadas ao Exercício (ERIPP); buscaram estipular se a intervenção aumentaria o senso de eficácia dos participantes para participar deste tipo de programa. ERIPPs são programas desenvolvidos para reduzir a ocorrência de lesões musculoesqueléticas resultantes da prática de atividades físicas, e

que podem, também, levar à melhoria do desempenho esportivo. Houve um aumento tanto na autoeficácia coletiva (crença de eficácia dos participantes enquanto grupo) quanto na autoeficácia individual dos atletas por participar da intervenção. Inferiu-se que houve influência da persuasão verbal como fonte de autoeficácia, apontada por Bandura (1997), pois os pesquisadores expressaram aos atletas — bem como alguns participantes podem tê-lo feito entre eles mesmos — que eles eram capazes de participar de programas daquele tipo.

Com base nos resultados desses estudos, reflete-se sobre a necessidade de mais trabalhos que esclareçam se a relação entre um forte senso de autoeficácia e a percepção da lesão de forma mais adaptativa é algo que vai depender das características das lesões e quais outras variáveis poderiam intermediar essa relação.

### 3.5 Autoeficácia e outras variáveis psicológicas

Alguns estudos recuperados abordaram a relação entre autoeficácia e habilidades psicológicas. Brace, George e Lovell (2020) examinaram as associações entre força mental, autoeficácia e desempenho em 56 corredores de ultramaratona competindo em uma corrida de resistência, que responderam a questionários mensurando força mental e autoeficácia para esportes de resistência. Segundo Gucciardi *et al.* (2015), força mental é a capacidade pessoal de produzir níveis consistentemente elevados de desempenho subjetivo ou objetivo, apesar dos desafios e estressores diários, bem como adversidades significativas. Os resultados apontaram que força mental e autoeficácia estavam altamente relacionados, indicando que a autoeficácia está ligada à ativação endógena de opióides, por meio do sistema endócrino do corpo (Bandura *et al.*, 1987), o que amortece a dor, enquanto a força mental está associada a tolerância a dor (Birrer; Morgan, 2010). Por outro lado, tais construtos não se relacionaram significativamente com o desempenho na Ultramaratona. Segundo os autores, há valores mínimos de força mental e autoeficácia necessários para que o atleta seja capaz de se

preparar e competir em eventos como este. Uma vez que esse valor é alcançado, outros fatores (psicológicos, físicos e logísticos) provavelmente terão mais influência na determinação do desempenho.

Reigal *et al.* (2019) analisaram as relações entre autoeficácia geral e os diferentes fatores do Inventário de Performance Psicológica Esportiva (SPPI) em 181 jogadores de Handebol de praia. O SPPI (Hernández-Mendo, 2006) é um questionário construído para acessar habilidades psicológicas de atletas: autoconfiança, controle de *coping* negativo, controle de atenção, controle visual-imaginativo, nível motivacional, controle de *coping* positivo e controle de atitude. Foram encontradas correlações significativas entre autoeficácia e os constructos em questão, indicando que o desenvolvimento de tais habilidades pode impactar na melhora da percepção do atleta de sua capacidade para lidar com diversas situações. Dentre elas, estão envolvidas aquelas relacionadas às competições esportivas, como os processos de adaptação às mudanças de ambiente onde elas ocorrem, a necessidade de resiliência frente aos erros e de desempenhar tarefas em contextos de pressão. Estudos como o de Reigal *et al.* (2018) e o de Verner-Filion *et al.* (2014) indicam que a presença das habilidades psicológicas citadas pode ter relação com um menor grau de ansiedade, o que, conforme apontado anteriormente, pode contribuir para uma maior autoeficácia.

### 3.6 Limitações do presente estudo

O presente estudo teve algumas limitações. É possível que alguma pesquisa elegível para a revisão não tenha sido incluída por não estar indexada nas bases de dados utilizadas. Além disso, foram selecionados trabalhos publicados entre 2016 e 2021 nos idiomas português, inglês e espanhol e, portanto, não foram recuperadas pesquisas que não atendessem a tal critério. Tais materiais excluídos poderiam adensar a discussão realizada.

## 4 Considerações finais

O presente artigo apresentou uma revisão integrativa de literatura sobre autoeficácia em atletas competitivos. Foram encontrados estudos que apontam a influência da autoeficácia sobre constructos relevantes no contexto do esporte, bem como tratando do aumento da autoeficácia com base na realização de intervenções variadas. A revisão indicou que a autoeficácia é uma variável que se relaciona com diversas outras no contexto esportivo. Observou-se que atletas que possuem níveis adequados de autoeficácia parecem alcançar experiências mais satisfatórias com a prática esportiva, em comparação com os que não os possuem. Nesses casos, o atleta tende, por exemplo, a alcançar desempenhos melhores, a se sentir menos ansioso, a lidar de forma mais adaptativa com lesões e a fazer um uso razoável de habilidades psicológicas. Observou-se que os indivíduos que conseguem alcançar tais níveis são os que possuem um maior repertório de habilidades e conhecimentos úteis para a modalidade que praticam, e os que se dedicam a essa prática por maior quantidade de tempo.

Nota-se a necessidade de pesquisar sobre a autoeficácia, já que possui influência direta sobre o atleta. Outro ponto que pode ser destacado é que, dos artigos que integram o escopo da presente revisão, apenas um abordou a diferença entre gênero em relação à autoeficácia, o que poderia ser alvo de outros estudos, bem como investigar o papel de outras variáveis sociodemográficas nos níveis de autoeficácia. Por outro lado, o aumento de publicações ao longo dos anos pode ser um indicativo de que avanços estão ocorrendo em relação ao assunto. Além disso, vale destacar que a maior parte dos artigos recuperados abordou, direta ou indiretamente, a relação entre autoeficácia e desempenho esportivo e, tendo isto em conta, poderia haver a produção de mais pesquisas que explorem a relação entre autoeficácia e comportamento de atletas competitivos fora do contexto esportivo, algo pouco presente atualmente na literatura científica. Por fim, foi possível inferir que a aplicação de intervenções que favoreçam o desenvolvimento de crenças adequadas sobre a própria eficácia pode

ser algo positivo dentro do âmbito do esporte. O delineamento de intervenções e a avaliação delas também são temáticas que poderiam ser fonte de futuras investigações.

## Referências

ALMEIDA JÚNIOR, C. L. Psicologia do Futebol Reestruturação do Departamento de Psicologia do Fluminense Football Club. *In*: CONGRESSO FC 2020; 2, 2020, Natal. **Anais** [...]. Natal: Futebol Interativo, 2020.

ANSTISS, P. A., MEIJEN, C., MARCORA, S. M. The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, London, v. 18, n. 5, p. 622-638, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2018.1549584>. Acesso em: 5 jun. 2024.

AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. **Autoeficácia em diferentes contextos**. Campinas, SP: Alínea, 2006.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. New Jersey: Pearson Education, 1986.

BANDURA, A. **Self-efficacy**. *In*: RAMACHAUDRAN, V. S. (org.). **Encyclopedia of human behavior**. Vol. 4. New York: Academic Press, 1994. p. 71-81.

BANDURA, A. **Self-efficacy**: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

BANDURA, A. Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. **Perspectives on Psychological Science**, New York, v. 13, n. 2, p. 130-136, 2018. Disponível em: [https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691617699280?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%200pubmed](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691617699280?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed). Acesso em: 5 jun. 2024.

BANDURA, A. *et al.* Perceived self-efficacy and pain control: opioid and nonopioid mechanisms. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 53, n. 3, p. 563-571, 1987. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1988-02112-001>. Acesso em: 5 jun. 2024.

BATEMAN, A.; MORGAN, K. A. D. The Postinjury Psychological Sequelae of High-Level Jamaican Athletes: Exploration of a Posttraumatic Stress Disorder-Self-Efficacy Conceptualization. **Journal of Sport Rehabilitation**, Champaign, v. 28, n. 2, p. 144-152, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29091514/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

BEATTIE, S.; FAKEHY, M.; WOODMAN, T. Examining the moderating effects of time on task and task complexity on the within person self-efficacy and performance relationship. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 15, n. 6, p. 605-610, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029214000922>. Acesso em: 5 jun. 2024.

BIRRER, D.; MORGAN, G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Hoboken, v. 20, n. supl. 2, p. 78-87, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20840565/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

BRACE, A. W.; GEORGE, K.; LOVELL, G. P. Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. **PLoS One**, San Francisco, v. 15, n. 11, p. e0241284, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33147236/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

BRUSOKAS, A.; MALINAUSKAS, R. Career self-efficacy among Lithuanian adolescents in sports schools. **Procedia—Social and Behavioral Sciences**, Amsterdam, v. 116, n. 21, p. 212-216, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814001979>. Acesso em: 5 jun. 2024.

CARTIGNY, E. *et al.* Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. **Journal of Sports Sciences**, London, v. 39, n. 5, p. 583-590, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33054626/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

CASTRO, D. S. *et al.* Autoeficácia, ansiedade precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. **MHSalud**, Heredia, v. 15, n. 2, p. 36-54, 2018. Disponível em: <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/14045>. Acesso em: 5 jun. 2024.

CHRYSIDIS, S.; TURNER, M. J.; WOOD, A. G. The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. **Journal of Sports Sciences**, London, v. 38, n. 19, p. 2215-2224, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32543281/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

COMPTON, W. C.; HOFFMAN, E. **Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing**. 3. ed. Los Angeles: SAGE, 2020.

CORRÊA, M. A.; DIAS, A. C. G. Core self-evaluations and sportive practice: comparisons between practitioners and non-practitioners college students. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 444-457, 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872020000200012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872020000200012). Acesso em: 5 jun. 2024.

DUNCAN, S. C.; STRYCKER, L. A.; CHAUMETON, N. R. Sports participation and positive correlates in African American, Latino, and white girls. **Applied Developmental Science**, London, v. 19, n. 4, p. 206-216, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26692758/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 9-11, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-716875>. Acesso em: 5 jun. 2024.

ESTEVAN, I.; ÁLVAREZ, O.; CASTILLO, I. Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia, v. 16, n. 2, p. 51-64, 2016. Disponível em: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232016000200007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200007). Acesso em: 5 jun. 2024.

FRANCO, G. R; RODRIGUES, M. C. Autoeficácia e desenvolvimento positivo dos jovens: Uma revisão narrativa da literatura. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 26, n. 4, p. 2267-2282, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tpsya/4VqMn8NTMzy6gRFbGmRTbwn/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

GABBARD, C. **Lifelong motor development**. San Francisco: Benjamin Cummings, 2004.

GABRIEL, E. H. *et al.* An intervention based on the health belief model led to improvements in self-efficacy towards ERIPP participation and functional performance in club sport athletes: a pilot study. **Journal of Science and Medicine in Sport**, Melbourne, v. 23, n. 10, p. 921-926, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32402758/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

GOUVÊA, F. C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 45-60, 2003. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1331>. Acesso em: 5 jun. 2024.

GUCCIARDI, D. F. *et al.* The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. **Journal of Personality**, Storrs, v. 83, n. 1, p. 26-44, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24428736/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

HANIN, Y. L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning. *In*: SEILER, R. (Ed.). **European Yearbook of Sport Psychology**. Baden-Baden: Academia-Verlag, 1997. p. 29-72.

HARDY, J.; GAMMAGE, K.; HALL, C. A descriptive study of athlete self-talk. **Sports Psychology**, Champaign, v. 15, p. 306-318, 2001. Disponível em: <https://www.psycnet.apa.org/record/2001-18734-005>. Acesso em: 5 jun. 2024.

HATZIGEORGIADIS, A. *et al.* Self-talk and competitive sport performance. **Journal of Applied Sports Psychology**, London, v. 26, n. 1, p. 82-95, 2014. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10413200.2013.790095>. Acesso em: 5 jun. 2024.

HEPLER, T. J.; RITCHIE J.; HILL, C. R. Within-person relationship between self-efficacy and performance across trials: effect of task objective and task type. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, Turim, v. 58, n. 11, p. 1572-1581, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28677945/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

HERNÁNDEZ-MENDO, A. Questionnaire for the psychological evaluation of sports performance: Complementary study between TCT and TRI. **Revista de Psicología del Deporte**, Palma de Maiorca, v. 15, n. 1, p. 71-93, 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2006-09849-005>. Acesso em: 5 jun. 2024.

HILL, Y. *et al.* Resilience in sports from a dynamic perspective. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, London, v. 7, n. 4, p. 333-341, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2022.2039749>. Acesso em: 5 jun. 2024.

JAENES, J. *et al.* Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, Las Palmas de Gran Canaria, v. 7, n. 1, p. 113-124, 2012. Disponível em: <https://idus.us.es/handle/11441/59359>. Acesso em: 5 jun. 2024.

KIRSCHEN, G. W.; JONES, J. J.; HALE, L. The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review. **Clinical Journal of Sport Medicine**,

Philadelphia, v. 30, n. 5, p. 503-512, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29944513/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

LENT, R. W.; HACKETT, G.; BROWN, S. D. Una perspectiva Social Cognitiva de la transición entre la escuela y el trabajo. **Evaluar**, Córdoba, v. 4, n. 1, p. 1-7, 2004. Disponível em: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/596>. Acesso em: 5 jun. 2024.

LUSZCZYNSKA, A.; SCHOLZ, U.; SCHWARZER, R. The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. **The Journal of Psychology**, London, v. 139, p. 439-457, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16285214/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

MACHADO, T. A. *et al.* Self-efficacy in volleyball: what has been evaluated?. A systematic review. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia, v. 19, n. 1, p. 76-94, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2270/227064709008/html/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

NOGUEIRA, F. C. A.; BARA FILHO, M. G.; LOURENÇO, L. M. Aplicação do modelo izof para ansiedade e autoeficacia em atletas de voleibol: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 338-343, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/GfkFvDC3dDNwtTDZ5MPbzyw/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

PACICO, J. C.; FERRAZ, S. B.; HUTZ, C. S. Autoeficácia - Yes we can! *In:* HUTZ, C. S.; (org.). **Avaliação em psicologia positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 111-119.

PAGE *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, London, v. 372, n. 71, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33782057/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

PEDRO, S. D.; VELOSO, S. Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta - Una contribución a la literatura. Cuadernos de Psicología del Deporte, Murcia, v. 18, n. 1, p. 151-160, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6314242>. Acesso em: 5 jun. 2024.

PINTO, M. F.; VÁZQUEZ, N. Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. **Revista de psicología del deporte**, Palma de Maiorca, v. 22, n. 1, p. 47-52, 2013. Disponível em: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15888>. Acesso em: 5 jun. 2024.

PRINCE-EMBURY, S. Translating resilience theory for assesement and aplication with children, adolescents, and adults: conceptual issues. *In*: PRINCE-EMBURY, S.; SAKLOFSKE, D. H. (orgs.). **Resilience in children, adolescents, and adults**: translating research into practice. New York: Springer, 2013. p. 9-16.

REIGAL, R. E. *et al.* Sports psychological profile and competitive state anxiety in triathletes. **Revista de psicología del deporte**, Palma de Maiorca, v. 27, p. 125-132, 2018.

REIGAL, R. E. *et al.* Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 17, n. 1, p. 241-263, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/1/241>. Acesso em: 5 jun. 2024.

RICE *et al.* The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, Berlin, v. 46, n. 9, p. 1333-1353, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4996886/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

RICHARDS, A. J. **Kentuckian middle school students' self-efficacy and their participation in physical sports**: A correlation study.

2018. Tese (Doutorado em Educação) – School of Education, Liberty University, Lynchburg, 2018. Disponível em: <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/1706/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

SBICIGO, J. B. *et al.* Propriedades psicométricas da escala de autoeficácia geral percebida (EAGP). **Psico**, Porto Alegre, v. 43, n. 2, p. 139-146, 2012. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11691>. Acesso em: 5 jun. 2024.

SILVA *et al.* Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/5bLtcqf4CGg49NddfKNSy9B/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

SIVRIKAYA, M. H. The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. *Journal of Education and Training Studies*, Beaverton, v. 6, n. 12, p. 75-79, 2019. Disponível em: <https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/3952/0>. Acesso em: 5 jun. 2024.

STRAUB, C. L.; LEAHY, J. E. Application of a Modified Health Belief Model to the Pro Environmental Behavior of Private Well Water Testing. **Jawra Journal of the American Water Resources Association**, Woodbridge, v. 50, p. 1515-1526, 2015. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jawr.12217>. Acesso em: 5 jun. 2024.

TENÓRIO, D.; DEL PINO, J. **La presión**: Conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento. Málaga: MC Sports, 2008.

VERNER-FILION *et al.* Passion, coping, and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. **International Journal of Sports Psychology**, Roma, v. 45, n. 6, p. 516-537, 2014. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2015-16617-002>. Acesso em: 5 jun. 2024.

VIEIRA, L. F. *et al.* Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/5bLtcqf4CGg49NddfKNSy9B/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

WALTER, N.; NIKOLEIZIG, L.; ALFERMANN, D. Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. **Sports**, Basel, v. 7, n. 6, p. 148-168, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6628429/>. Acesso em: 5 jun. 2024.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WESTERSTAHL, M. *et al.* Longitudinal changes in physical capacity from adolescence to middle age in men and women. *Scientific Reports*, London, v. 8, n. 1, p. 14767-14777, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-33141-3>. Acesso em: 5 jun. 2024.

YIGITER, K., BAYAZIT, B. Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey. **European Online Journal of Natural and Social Sciences**, Cakovice, v. 2, n. 3, p. 424-429, 2013. Disponível em: <https://european-science.com/eojnss/article/view/244>. Acesso em: 5 jun. 2024.

ZAPATA-CAPELLINO, J. L.; GÓMEZ-LAFUENTE, J. Programa de intervención en base a las fuentes de autoeficacia para incrementar el rendimiento de un jugador de bowling. **Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP**, La Paz, v. 15, n. 2, p. 172-194, 2017. Disponível em: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612017000200004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612017000200004). Acesso em: 5 jun. 2024.

## Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.