

INTEGRAÇÃO ENTRE CORPO E MENTE: O Papel da Autoeficácia no Desenvolvimento de Atletas

INTEGRATION OF BODY AND MIND: The Role of Self-Efficacy in Athlete Development

Amanda Casagrande Uzelotto¹, Faculdade UMFG, amandauzelotto@gmail.com

Ana Julia da Silva², Faculdade UMFG, anajuliapsico03@gmail.com

Karen Eduarda Alves Venâncio³, karen.eavenancio@gmail.com

Resumo: O presente estudo aborda o conceito de autoeficácia sob a perspectiva da teoria de Albert Bandura, destacando sua influência no desempenho esportivo de atletas. A autoeficácia, definida como a crença nas próprias capacidades para alcançar determinados resultados, exerce papel fundamental na motivação, persistência e esforço durante a prática esportiva. Por meio da aplicação de um questionário a um atleta do sexo masculino, na modalidade de atletismo, membro da *Washburn University* (EUA), foi possível observar a forma como a autoeficácia se manifesta em sua rotina, especialmente em situações de pressão e tomada de decisão. Os dados indicam que a crença nas próprias habilidades impacta diretamente a forma como o atleta enfrenta desafios, lida com comparações e constrói um senso de pertencimento no esporte. Além disso, o estudo reforça a importância da saúde mental como elemento complementar ao preparo físico, ressaltando a necessidade de suporte emocional por parte de profissionais técnicos e psicológicos. Conclui-se que a autoeficácia é um fator determinante para o desempenho esportivo, especialmente quando associada a um bom equilíbrio emocional.

Palavras-chave: primeira; autoeficácia; desempenho esportivo; motivação; saúde mental.

Abstract: This study explores the concept of self-efficacy through the lens of Albert Bandura's theory, emphasizing its influence on athletic performance. Self-efficacy, defined as the belief in one's own ability to achieve specific outcomes, plays a fundamental role in motivation, persistence, and effort during sports activities. Through a questionnaire applied to an athlete, currently a member of Washburn University (USA), it was possible to observe how self-efficacy is expressed in his daily routine, particularly in high-pressure situations and decision-making processes. The data indicate that belief in one's abilities directly influences how athletes confront challenges, cope with comparisons, and develop a sense of belonging in the sports environment. Furthermore, the study underscores the importance of mental health as a key component alongside physical preparation, highlighting the need for emotional support from both technical and psychological professionals. It concludes that self-efficacy is a crucial factor in sports performance, particularly when combined with emotional resilience.

Keywords: self-efficacy; sports performance; motivation; mental health; emotional resilience..

1 INTRODUÇÃO

A autoeficácia, para Bandura, é considerada uma determinante importante para o rendimento dos atletas, no momento das realizações de práticas esportivas. (BANDURA, 1986). Nesse sentido, a autoeficácia tem tido um papel fundamental para adesão e manutenção de da prática de exercícios físicos, na forma que o atleta irá persistir frente à uma dificuldade, na motivação e esforço para alcançar objetivos. (RABELO; NERI, 2005).

Bandura compreende que a autoeficácia se refere a crença que temos acerca de nossas capacidades, seja para organizar e/ou realizar ações para alcançar determinados padrões de desempenho. (Vieira, *et al*, 2011).

¹ Discente do curso de Psicologia da Faculdade UMFG.

² Discente do curso de Psicologia da Faculdade UMFG.

³ Coordenadora e professora do curso de Psicologia da Faculdade UMFG. Graduada em Psicologia pela Universidade Estadual de Maringá. Mestra e doutoranda pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Estadual de Maringá.

Os estudos relacionados a autoeficácia, indicam a que a performance individual do atleta, bem como a classificação final na competição, mostra que a autoeficácia influencia os padrões de pensamentos dos atletas e os resultados obtidos por eles (MARCOS, *et al.*, 2010; ORTEGA *et al.*, 2009).

Em *Teorias da personalidade*, Hall C. *et al.*, (2000), irão dizer que existe dois componentes da autoeficácia: uma expectativa de eficácia e uma expectativa de resultado. Nesse sentido, a expectativa de eficácia é a confiança que o atleta coloca em si mesmo, para gerar um resultado, e a expectativa de resultado diz a respeito a uma crença do atleta de que um dado comportamento levará a um resultado específico. Essas convicções irão contribuir para que os atletas a façam melhoras escolhas das atividades e meios para atingir suas metas.

A autoeficácia no desempenho esportivo de um atleta não irá substituir a aptidão ou talento físico, o que pode ser considerado uma determinante do desempenho. (Vieira, *et al.*, 2011). Pode-se afirmar que se trata de uma combinação entre aptidão física e capacidade de desenvolvimento experimental, na qual os atletas utilizam seus conhecimentos e habilidades com os recursos disponíveis.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi aplicado um questionário elaborado pelas acadêmicas, composto por 12 (doze) questões voltadas à temática da autoeficácia, conforme os pressupostos teóricos de Albert Bandura. O instrumento foi entregue à um atleta na modalidade de atletismo, do sexo masculino, de 20 anos, atualmente integrante da *Washburn University*, Kansas (EUA). Salienta-se que as questões foram encaminhadas ao atleta pelas pesquisadoras, sendo as respostas obtidas de forma assíncrona. A impossibilidade de realização de um encontro síncrono deveu-se à residência do atleta nos Estados Unidos, o que implicou dificuldades relacionadas à diferença de fuso horário.

Quadro 1 – Perguntas do questionário aplicado

Nº da Pergunta	Pergunta
1	Você pode compartilhar um momento em que a sua autoeficácia foi testada? Como você reagiu?
2	Você já se inspirou em outros atletas? Como isso afetou seu desempenho?
3	Como suas conquistas anteriores impactam sua confiança hoje?
4	O que você faz para manter a motivação e a autoeficácia, especialmente durante períodos de dificuldades ou lesões?
5	Como você utiliza a modelagem (aprendizado por observação) em sua rotina? Existem atletas ou mentores que você admira e que influenciam sua abordagem?
6	Você costuma refletir sobre seu desempenho? Como isso ajuda a melhorar sua autoeficácia?
7	Em situações de alta pressão, como você consegue manter uma mentalidade positiva e acreditar em suas habilidades?
8	Como você lida com a pressão antes de competições importantes?
9	Você acredita que a saúde mental é tão importante quanto o treinamento físico? Por quê?

10	Você já enfrentou momentos de ansiedade ou dúvidas? Como conseguiu superá-los?
11	Quais estratégias você utiliza para manter o foco durante os treinos e competições?
12	Como você descreveria a importância da psicologia no seu desempenho esportivo?

Fonte: elaborado pelas autoras (2025).

3 RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

A partir do questionário respondido pelo atleta, foi possível perceber que a autoeficácia influencia diretamente no seu desenvolvimento esportivo. Ao questionarmos os momentos que sua autoeficácia foi testada e como ele reagiu, o atleta nos relatou que considera que ela é testada em cada nova competição que participa, mas também todos os dias, pois diariamente enfrenta dúvidas em relação a sua capacidade dentro do esporte. Bandura (1990) irá nos dizer:

[...] A autoeficácia diz a respeito à crença em realizar determinada atividade, enquanto a autoconfiança se refere ao grau de firmeza e convicção em determinada crença, mas sem especificar a situação. (Machado, 2014, p.02 apud Bandura, 1990).

A resposta do atleta mostrou-se alinhada às perspectivas da autoeficácia propostas por Bandura (1986), que a compreende como um importante determinante do rendimento de um atleta.

A partir das discussões apresentadas, podemos compreender que quando um atleta está em um período de pré-campeonato, precisa que sua autoeficácia esteja bem alinhada, com preparação física e mental, igualmente importantes, devem caminhar juntas para assegurar um desempenho satisfatório em campo. Nesse sentido, foi direcionado uma questão relacionada com a importância da saúde mental no contexto esportivo. O atleta relatou que considera que corpo e mente trabalham em conjunto, e que já presenciou atletas com um excelente condicionamento físico, porém se “perderam no caminho”, em razão da falta de preparo emocional.

Vieira, *et al*, 2011, irá dizer que os “atletas, em campo, fazem o que sabe, com o que tem”. É possível perceber que, na ausência de uma preparação eficaz para lidar com as pressões externas e internas, o preparo físico torna-se insuficiente — e o mesmo se aplica de forma inversa.

O atleta, ao responder as perguntas, abordou também sua inspiração por outros atletas, e como ela o ajuda em sua rotina e desempenhos nos treinos. “Já me inspirei e continuo me inspirando em diversos atletas, porém já me frustrei devido a grandes comparações”. Quando se trata dos níveis de comparações que atletas fazem em relação a outros atletas, tal ação é inevitável, pois quando estamos sob grande pressão, a percepção que temos sobre nós, muda constantemente, uma vez que a percepção na qual o indivíduo tem sobre si é individual e subjetiva, pois Merleau-Ponty (1945), irá dizer:

A maneira pela qual sou afetado e a experiência de um estado de mim mesmo. [...] Eu sentirei na exata medida em que não me significa nada. [...] a sensação pura será a experiência de um “choque” indiferenciado, instantâneo e pontual. (Martins, 2021, p.18 apud Merleau-Ponty, 1945, p.23).

Outro ponto que destacamos do diálogo com o entrevistado é o senso de pertencimento. O atleta relatou que mesmo com lesões, dificuldades e falhas, considera ser “quase um vício” o atletismo, pois traz a ele um senso de pertencimento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das análises realizadas, a pesquisa mostrou as necessidades de bom preparo físico e psíquico para os atletas, pois ambos são essenciais em momentos de grande tensão e pressões externas e internas, presentes no cotidiano de atletas. Ademais, a pesquisa d. nos mostra também a necessidade do preparo da equipe técnica para auxiliar o atleta em momentos de competição em campeonato e/ou frustrações

Os resultados também mostraram o papel crucial da autoeficácia no desenvolvimento esportivo e nas experiências emocionais de um atleta, especialmente em momentos de grande pressão, como por exemplos em períodos de campeonatos e competições.

Por fim, destaca-se o impacto de comparações e a busca por modelos inspiradores, que, embora possam servir de motivação, também podem gerar frustrações.

REFERÊNCIAS

MARTINS, Giovanna Silveira Sartório. Processos de aquisição da memória: a gênese do lugar: **uma análise fenomenológica das relações de pertencimento do ser humano com o espaço**. 2021.

MACHADO, Thais do Amaral et al. **Autoeficácia esportiva: uma revisão integrativa dos instrumentos de medida**. Revista da Educação Física/UEM, v. 25, n. 2, p. 323-333, 2014;

VIEIRA, Lenamar Fiorese *et al.* **Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 13, p. 183-188, 2011.