



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RÍLARY NEVES DA SILVA

AUTOESTIMA E AUTOEFICÁCIA DE ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

BELEM

2019

RÍLARY NEVES DA SILVA

AUTOESTIMA E AUTOEFICÁCIA DE ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de licenciado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Instituto de Ciências da Educação, Universidade Federal do Pará.

Orientado pelo Prof.º Dr. Daniel Alvarez Pires.

BELÉM

2019

RÍLARY NEVES DA SILVA

AUTOESTIMA E AUTOEFICÁCIA DE ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de licenciado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Instituto de Ciências da Educação, Universidade Federal do Pará.

Orientado pelo Prof.º Dr. Daniel Alvarez Pires.

Data de aprovação: ____/____/____

Banca Examinadora:

Prof.º Dr. Daniel Alvarez Pires
Orientador – UFPA

Prof.º Dr. Anselmo de Athayde Costa e Silva
Examinador interno – UFPA

Prof.º Esp. Jorge Monteiro França dos Santos
Examinador interno – UFPA

À minha mãe e família por todo apoio e incentivo para que isso se tornasse possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela oportunidade, condições e suportes que a mim foram direcionados para que esta formação fosse possível.

Agradeço a minha família por todo o apoio e compreensão durante esses anos de crescimento e aprendizado.

Agradeço aos meus amigos mais íntimos e colegas de curso pela cumplicidade e companhia.

E a todos que fizeram parte deste processo direta ou indiretamente, obrigada!

RESUMO

Este trabalho trata-se da investigação de aspectos psicológicos em atletas de futsal feminino de Belém/PA. Foram avaliadas 50 atletas praticantes da modalidade de futsal por, no mínimo, 1 ano, com faixa etária de 15 a 27 anos, média de idade de 21,4 anos e tempo de prática 01 a 20 anos (média de 7,9 anos). Utilizou-se o inventário de autoestima para atletas (OKAZAKI, 2004) para avaliar a autoestima e a escala de autoeficácia de tarefa específica no futebol (BRAY; BALAGUER; DUDA, 2004) para avaliar a autoeficácia. A análise estatística foi realizada por meio do software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) com nível de significância de $p \leq 0,05$. A amostra analisada apresentou uma média geral de autoestima de 64,24%, com 36% das atletas em nível baixo, 28% em nível normal e 36% em nível elevado. Na autoeficácia, a média geral foi de 66,96%, e 5% das atletas com pontuações baixa-moderada e 95% de moderada-alta. Além disso, foi encontrada uma correlação de Spearman fraca e significativa ($\rho = 0,392$; $p = 0,005$) entre a autoestima e a autoeficácia. Portanto, este trabalho demonstra que ainda que a autoestima e a autoeficácia se relacionem, um alto nível de autoestima não determina, necessariamente, também um alto nível de autoeficácia.

Palavras chaves: Autoestima, autoeficácia, atletas.

ABSTRACT

This paper deals with the investigation of psychological constructions in female futsal athletes from Belém / PA. Fifty athletes who practice futsal for at least 1 year, with ages ranging from 15 to 27 years old, average age of 21.4 years old and practice time from 01 to 20 years old (average 7.9 years old) were evaluated. Used or self-esteem inventory for athletes (OKAZAKI, 2004) to evaluate self-esteem and self-efficacy scale of specific tasks in soccer (BRAY; BALAGUER; DUDA, 2004) to assess self-efficacy. Statistical analysis was performed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) software with a significance level of $p \leq 0.05$. One sample sample had a general average self-esteem of 64.24%, with 36% of athletes at low level, 28% at normal level and 36% at high level. In self-efficacy, the overall average was 66.96%, and 5% of athletes with low-moderate and 95% medium-high scores. In addition, a weak and significant Spearman correlation ($\rho = 0.650$; $p = 0.005$) was found between self-esteem and self-efficacy. Therefore, this paper demonstrates that even though self-esteem and self-efficacy are related, a high level of self-esteem, it does not necessarily also determine a high level of self-efficacy.

Keywords: Self-esteem, self-efficacy, athletes.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.2 OBJETIVOS	11
1.2.1 OBJETIVO GERAL:	11
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	11
2. REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 FUTSAL E PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	11
2.2. AUTOESTIMA.....	14
2.3 AUTOEFICÁCIA.....	17
3. METODOLOGIA:.....	20
3.1. AMOSTRA	20
3.2. INSTRUMENTOS.....	21
3.2.1. INVENTÁRIO DE AUTOESTIMA:	21
3.2.2. ESCALA DE AUTOEFICÁCIA DE TAREFA ESPECÍFICA NO FUTEBOL:.....	21
3.3. PROCEDIMENTOS.....	22
3.4. ANÁLISE DE DADOS	22
4. RESULTADOS	22
5. DISCUSSÃO	25
6. CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27
APÊNDICE A	10
APÊNDICE B	11
ANEXO A	12
ANEXO B	12

1. INTRODUÇÃO

A condição competitiva pode ser entendida como fonte de aprendizado, visto que abrange estimulação física e psíquica extrema (FABIANI, 2009). Nesse sentido, Miranda e Bara Filho (2008) afirmam que independente do esporte praticado, a ação mecânica está conectada de maneira interdependente ao estado psicológico do atleta, e é identificado como um fator determinante da performance esportiva.

Autores relatam que a autoestima é um dos aspectos mais importantes da psicologia. “É simplesmente a mais importante variável na vida de um indivíduo” (KEAT, 1974, p.47). De acordo com Franco (2009), autoestima diz respeito ao valor que o indivíduo atribui ao que ele é e sua estruturação se dá a partir das suas interações com o mundo e suas significações dos acontecimentos vividos. Logo, a autoestima consiste no apreço/estima que o indivíduo sente por si mesmo, e trata-se da vertente avaliativa e/ou afetiva (GOÑI; FERNÁNDEZ, 2009).

Outro aspecto psicológico estudado pela psicologia é o da autoeficácia que, segundo Barros e Santos (2010), é identificada como a crença pessoal do sujeito sobre a sua capacidade de efetuar com sucesso uma determinada atividade, podendo afetar suas escolhas e desempenho profissional. A autoeficácia é definida como a crença da pessoa sobre sua capacidade de exercer controle sobre os eventos que afetam sua vida. (GOMES et al., 2012).

Portando, ao considerar o que afirmam esses autores – que os quesitos psicológicos estão diretamente ligados a ação mecânica – surgem inquietações sobre como encontram-se os construtos de autoestima e autoeficácia de atletas, em outras palavras, como estão as percepções de valor pessoal e de confiança em suas habilidades esportivas? Esses dois aspectos podem estar relacionados? Diante disso, este estudo tem o intuito de investigar a autoestima e a autoeficácia e em atletas de futsal feminino amador que jogam na região metropolitana de Belém/PA.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GERAL:

Investigar se existe relação entre os níveis de autoestima e autoeficácia de atletas de futsal feminino.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Avaliar scores de autoestima.
- Avaliar scores de autoeficácia.
- Verificar se existe relação entre os níveis de autoestima e autoeficácia.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 FUTSAL E PSICOLOGIA DO ESPORTE

O futsal tem divergências quanto ao seu surgimento, esporte que inicialmente foi chamado de futebol de Salão. Segundo a Federação Paulista de Futsal (2019), sua invenção tem duas versões. Uma versão afirma que o futebol de salão foi inventado pelo professor Juan Carlos Ceriani, nomeando de “Indoor-foot-ball”, em 1934 na Associação Cristã de Moços de Montevideú. Outra versão relata que surgiu em 1940, diante a dificuldade de encontrar campos de futebol para jogar, os frequentadores da Associação Cristã de Moços de São Paulo (SP) começaram a jogar o futebol em quadras de basquetes, jogando com cinco, seis ou sete jogadores em cada equipe.

No Pará, a Federação Paraense de Futsal (2019) aponta que as primeiras práticas do esporte no estado foram em meados de 1950 na Praça da República em quadras de jogo marcadas com giz. Os primeiros jogos aconteceram na sede do Caixa Pará, atualmente chamado Bancrévea, em sua quadra – descoberta - e as marcações de giz eram realizadas pelos próprios árbitros. Belém, conhecida como a capital da chuva, apresentou muitas dificuldades para a prática do futebol de salão em quadras

descobertas, pois as marcas desapareciam com as chuvas e sobrecarregavam a tarefa dos árbitros. Visando a necessidade de solucionar este problema, um grupo de jogadores liderados por Theodorico Rodrigues e João Adário, foram até as sedes dos Clubes Imperial e São Domingos, no Bairro do Jurunas, os quais, junto as diretorias, conseguiram a liberação de quadras cobertas, espaços esses apropriados para os jogos da modalidade, a qual despertou a atenção de atletas, e a sua prática foi crescendo gradativamente, necessitando assim, de melhor organização para uma boa prática e início das competições oficiais.

Dada à evolução histórica do futsal no Brasil e no estado do Pará, vale a pena ressaltar que as mulheres também estão inseridas no público praticante dessa modalidade. A Confederação Brasileira de Futsal (2019) declara que:

O futsal feminino ganha espaço cada vez maior no Brasil e no mundo. Em terras brasileiras a modalidade entre as mulheres, além de ter campeonatos semelhantes ao masculino na Taça Brasil e no Campeonato Brasileiro de Seleções, desde 2005 é realizada, todos os anos, a Liga Futsal Feminina. A cada temporada o que se vê é o crescimento do número de participantes nos campeonatos, o que eleva a qualidade técnica e o interesse do torcedor. Aos poucos está havendo crescimento do investimento no futsal feminino. O desenvolvimento da categoria entre as mulheres é uma aposta em todo mundo, tanto que a Seleção Brasileira de Futsal feminina já é destaque internacional. A equipe brasileira é bicampeã sul-americana, nas edições realizadas aqui no Brasil, em 2005, e no Equador, em 2007 e pentacampeã mundial, nas edições 2010, 2011, 2012, 2013 e 2014. As jogadoras, assim como os homens, também ganharam o mundo. Nos campeonatos dos Estados Unidos, da Europa e da Ásia existem atletas do País atuando. (p. 1)

Pelo exposto, observa-se que o futsal feminino está em constante crescimento. As mulheres brasileiras apoderaram-se do esporte em questão e estão ganhando espaço e conquistas no Brasil e no mundo. Assim, a presença da mulher em atividades físico-esportivas e no esporte de alto rendimento tornou-se uma realidade social, ainda que os estereótipos e falsas consciências tenham sido cultivadas por muito tempo no senso comum da sociedade e inibido a participação feminina nas práticas sócio-esportivas e competitivas ligadas ao homem (CUSIN; NAVARRO, 2013). As mulheres

estão gradativamente ganhando espaço no futsal, apesar de ainda ser um esporte ligado à prática masculina, mesmo assim, o futsal feminino ainda carece de muito incentivo e divulgação, seja pela mídia ou pelas confederações, a fim de alcançar, no mínimo, a mesma visibilidade já existente no futsal masculino.

Cusin e Navarro (2013) defendem que para a obtenção do melhor desempenho no esporte de alto rendimento, é imprescindível o treinamento físico, técnico, tático e psicológico. E ressaltam que a psicologia e o esporte caminham juntos pelo fato do atleta experimentar emoções durante a prática de uma tarefa que se mostra além de manifestações físicas. “A psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e na aplicação prática desse conhecimento” (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 4).

Segundo Weinberg e Gould (2017), os dois principais objetivos das pessoas que estudam a psicologia do esporte e do exercício são: entender de que maneira os aspectos psicológicos influenciam o desempenho físico de um indivíduo e entender como a prática de esportes e exercícios pode afetar o quesito psicológico, a saúde e o bem-estar de um sujeito. A psicologia do esporte pode ser diretamente ligada ao rendimento de times e atletas e tem vivenciado uma considerável expansão como campo de intervenção e área de conhecimento (RUBIO, 2010). Miranda e Bara Filho, (2008) dizem que as reações do organismo não acontecem de forma exclusivamente fisiológica ou psicológica, mas se organizam em interação mútua, chamadas de simultaneidade psicofísica. Os autores citam o exemplo de uma competição aleatória na qual o atleta treinou sua força, resistência muscular, condição aeróbia, aperfeiçoou suas técnicas e soluções táticas, promovendo uma grande possibilidade de alcance do resultado desejado. No entanto, se esse atleta não se preocupou com a sua preparação psicológica, pouco irá adiantar toda a sua preparação física. Assim como o oposto também é verdadeiro. Diante disso, evidencia-se a importância da capacitação técnica, tática e psíquica (emocional) completa e proporcional entre si.

Um fator inibidor do desempenho esportivo é a desarmonia psicológica (LAVOURA, 2008). Entende-se que se um atleta não consegue lidar com situações peculiares do esporte, diversas reações psicológicas podem levar ao fracasso. Por isso, devem ser grandes esforços devem ser direcionados para que os atletas administrem

os estímulos psicológicos de maneira positiva, os quais são característicos dos treinamentos e competições. O autor acrescenta que os fatores emocionais podem acompanhar, regular e apoiar o rendimento esportivo, porém, também tem a possibilidade de perturbá-la ou, até, impedi-la.

Portanto, aspectos psicológicos correspondem a reações psíquicas em qualquer âmbito existencial de um sujeito. Logo, entende-se que também podem influenciar as respostas emocionais de atletas e, entre eles, encontra-se a autoestima, a qual diz respeito a grande parte da construção psicológica pessoal.

2.2. AUTOESTIMA

A autoestima é considerada um dos principais constructos da personalidade humana (MOSQUERA; STOBBAUS, 2008). Para Branden (2009), a autoestima é uma experiência pessoal e situa-se no íntimo do nosso ser, é o que a pessoa pensa e sente sobre si mesma. O autor também afirma que a maneira como indivíduo vê a si mesmo influencia todos os aspectos das suas experiências pessoais, assim como a reações aos acontecimentos diários são determinadas por quem e pelo que pensa que é (BRANDEN, 2009). Além disso, consiste em atitudes que cada indivíduo tem em relação a si, está direcionada a uma percepção avaliativa pessoal, ideias que podem ser positivas ou negativas em sobre si (MOSQUERA; STOBBAUS, 2008). A autoestima pode ser baixa, boa ou elevada, e obedece aos padrões de sentimentos que o indivíduo tem sobre si na maior parte do tempo e nos diversos contextos sociais que compõem sua vida (CÉSAR, 2013). “A autoestima não é estática, apresenta altos e baixos, se revela nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos e emite sinais em que podemos detectar seu grau de positividade ou negatividade” (MOSQUERA; STOBBAUS, 2008, p.116).

Branden (2009) afirma que a autoestima tem em sua composição dois sentimentos: o de competência pessoal e o de valor pessoal. Ou seja, pode ser considerada a soma da autoconfiança com autorrespeito. É o reflexo do julgamento implícito da nossa capacidade de administrar o desafios diários (entendimento e domínio dos problemas) e o direito de ser feliz (respeito e defesa dos próprios

interesses e necessidades). O autor acrescenta que a autoestima elevada gera sentimentos de adequação à vida, de competência e merecimento. Por outro lado, a autoestima baixa implica em sentimento de inadequação à vida, de desajuste, não a respeito de aspectos específicos, mas de desajuste como pessoa. Além disso, a autoestima média apresenta oscilação entre os sentimentos de adequação e desajuste à vida, expressando inconsistência nos comportamentos e ratificando, dessa forma, o sentimento de incerteza.

A falta de autoestima se transforma em doença grave, favorecendo o egoísmo, criação de dependências e é manifestada por meio de sintomas psicopatológicos. (MOSQUERA; STOBBAUS, 2008). O baixo nível desse quesito tem sido associado a problemas comportamentais e a baixo desempenho escolar, bem como problemas comportamentais graves como tendências suicidas, desajustes e leva a problemas psicológicos como depressão, ansiedade social, solidão, alienação. (SHARMA; AGARWALA, 2015). Weinberg e Gould (2017) declaram que atletas com baixa autoestima apresentam menores níveis de confiança e mais estado de ansiedade do que atletas com autoestima elevada. Além disso, discorrem sobre a autoestima e desempenho de atletas ao exemplificar que se um jovem jogador de futebol desfrutar de uma alta autoestima, e assim sentir-se competente e identificar que tem controle sobre a aprendizagem e o desempenho de habilidades do futebol, isso fará com que o empenho para aprender a modalidade aumente sua satisfação, orgulho e felicidade, provocando uma maior motivação, oriunda de tais estados afetivos positivos. Em contrapartida, se um atleta apresentar baixa autoestima, e conseqüentemente sentir-se incompetente e achar que as atitudes pessoais têm pouco a ver com aumento do condicionamento, haverá a diminuição da motivação, conseqüência de sentimentos de ansiedade, vergonha e tristeza, conseqüências de respostas afetivas negativas.

Níveis de autoestima podem ser interpretados como um quesito importante no que diz respeito à saúde psicológicas de jogadoras, visto que um nível muito baixo de autoestima pode ser prejudicial para o desempenho, pois as atletas podem vivenciar dificuldades de administrar as altas demandas psicológicas requisitas na modalidade (OKAZAKI et al., 2007). Partindo deste pressuposto, Silva (2012) exemplifica que em determinada competição, o atleta que apresenta baixa autoestima pode estar vulnerável

ao julgamento alheio, como por exemplo, o técnico, os companheiros de equipe, a torcida ou a imprensa, e por conta disso, o jogador foca em evitar a derrota e assim não se arrisca para que não seja inapropriado, esquecendo-se de investir na vitória. Ademais, Ferreira e Gaspar (2005, apud CÉZAR, 2013) declaram que atletas com autoestima elevada apresentam uma postura positiva e estável diante da competição, aceitam novos desafios e são determinados e destemidos. Por outro lado, atletas com baixa autoestima tendem a ser receosos, focam em evitar o insucesso, evitam arriscar ou preferem desafios muito elevados a fim de se distanciar da “obrigação de ganhar”.

A autoestima é componente psicológico extenso e pode ser confundido com outros constructos (CÉZAR, 2013). Dessa forma, verificou-se a importância de registrar a relação da autoestima e autoconfiança, assim como as suas diferenças. “A autoconfiança é uma característica essencial na vida pessoal e profissional de qualquer indivíduo visto que se trata da capacidade de acreditar que será bem-sucedido, que realizará algo com sucesso e por isso tem uma atitude positiva” (SILVA; PAREIRA; TEIXEIRA, 2018, p. 2). Para César (2013), a autoconfiança pode exercer influência na autoestima de acordo com a importância atribuída pelo sujeito na tarefa específica. Diante disso, os aspectos que influenciam a autoestima podem variar. Para uma pessoa a competência em determinado esporte pode ter grande importância, para outra, pode ser a aparência física que tem mais valor. Por isso, quando a tarefa em questão não é significativa, pouco importa o alto grau de autoconfiança ou a ausência dela, terá mísero efeito sobre os sentimentos de valor próprio. Por outro lado, se a tarefa estiver direcionada a um aspecto significativo, certamente afetará a autoestima.

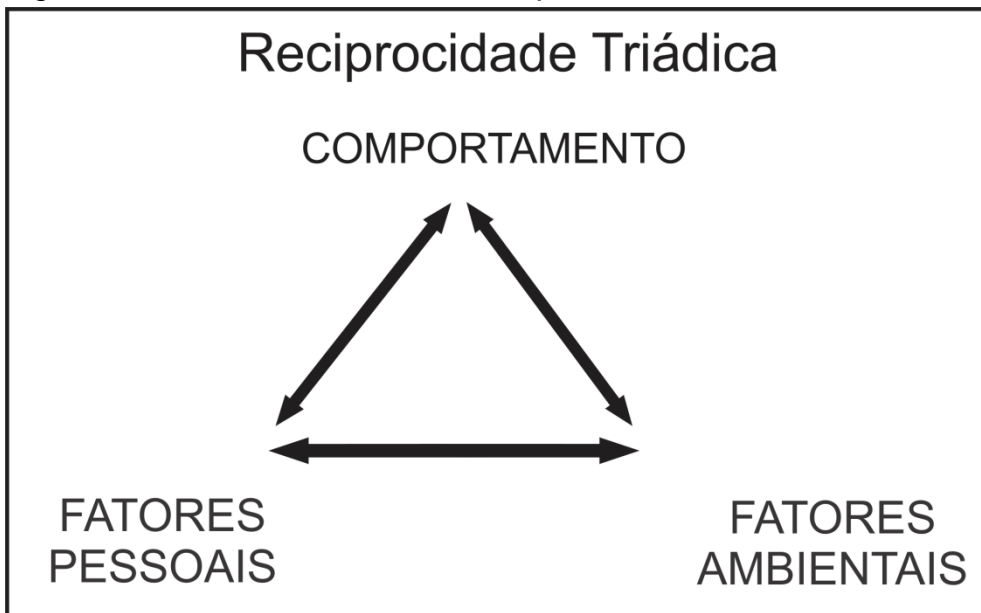
Nesse sentido, Khalek (2006) diz que a autoestima está relacionada a crenças pessoais sobre habilidades, capacidades e relacionamentos sociais. E sugere a definição de autoestima como a autoavaliação e conceitualização que o indivíduo faz e mantém em relação a si mesmo. Desse modo, a autoestima se relaciona com a autoconfiança, bem como com as crenças sobre habilidades e capacidades pessoais. Por isso, possivelmente pode estar relacionada também ao constructo que diz respeito ao grau de confiança pessoal para realizar tarefas específicas, conhecido também como autoeficácia.

2.3 AUTOEFICÁCIA

O conceito da autoeficácia, desenvolvido por Albert Bandura, psicólogo canadense, encontra-se nas mais diferentes áreas de conhecimento, bem como inúmeras publicações em língua estrangeira. No entanto, as pesquisas brasileiras são escassas, demonstrando a relevância de novos estudos a fim de estimular uma maior compreensão desse constructo (BARROS; SANTOS, 2010).

A autoeficácia é oriunda da Teoria Social Cognitiva (TSC) de Bandura (1977), a qual defende que o indivíduo é produto dos sistemas sociais, assim como é agente. A teoria afirma que “o funcionamento humano é explicado em termos de um modelo de reciprocidade triádica, no qual comportamento, fatores cognitivos e outros fatores pessoais, e eventos ambientais, todos operam de maneira interativa, influenciando uns aos outros” (BANDURA, 1986, p.23).

Figura 1 – Tabela de Bandura de reciprocidade triádica



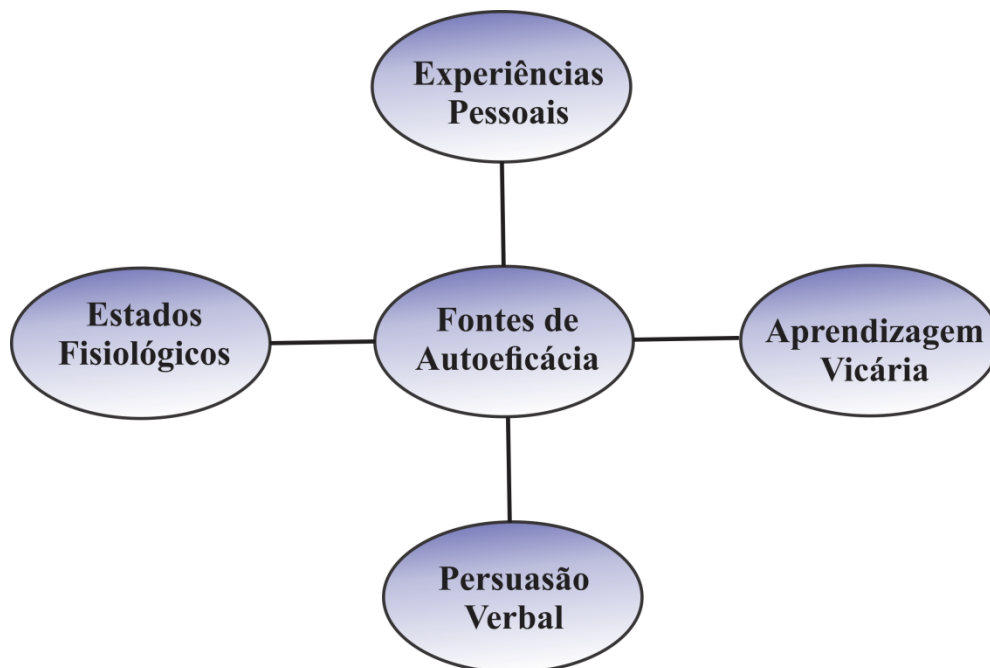
Fonte: Bandura (1986, apud FERREIRA, 2008).

O pensamento afeta a ação por meio da prática da agência pessoal. As pessoas utilizam o pensamento para o meio ambiente, alterar sua motivação e estruturar e

regular suas ações. As experiências oriundas de suas ações exercem influência sobre a natureza dos pensamentos. Neste modelo causal recíproco, as pessoas não são agentes autônomos, nem são modeladas e controladas automaticamente por forças ambientais. Ao contrário, contribuem para a motivação pessoal e comportamento dentro da matriz de influências em interação (BANDURA, 1986).

As crenças de autoeficácia tem quadro principais fontes: Experiências diretas, experiência vicária, persuasão social e estados fisiológicos (BANDURA, 1994).

Figura 2 – Fontes de informação de autoeficácia



Fonte: De acordo com os estudos de Bandura de 1986 (PESCA, 2013).

Para Bandura (1994), as experiências diretas correspondem às experiências vivenciadas pelo indivíduo, o sucesso nas vivências proporciona o estabelecimento de boas crenças na eficácia pessoal. Ainda, as experiências vicárias tratam-se da observação de comportamentos e competências alheias, pode ser a influência dos modelos por meio da semelhança identificada. Além do mais, a persuasão verbal diz respeito a influência empregada no indivíduo por meio do diálogo, a pessoa persuadida verbalmente no que se refere a sua capacidade efetuar tarefas específicas tende a aumentar e manter maior esforço do que aquela que permanece com dúvidas sobre si.

Por fim, é por meio de indicadores fisiológicos que os indivíduos irão interpretar se estão em uma posição de força ou vulnerabilidade, o autor ressalta que não se trata do nível de intensidade das reações físicas, mas da interpretação das mesmas.

A autoeficácia positiva pode ser um acionador chave para o bom desempenho dos atletas, por outro lado, a autoeficácia negativa possibilita dúvidas, principalmente se as crenças positivas ainda não estiverem bem estruturadas (BANDURA, 1994 apud MACHADO, 2014). Em vista disso, Silva (2016) afirma que a autoeficácia tem sido citada como um dos constructos psicológicos que podem influenciar o desempenho esportivo com maior frequência, e destaca que os julgamentos, as expectativas sobre as habilidades comportamentais, as capacidades e a probabilidade de ser capaz de lidar sucesso com as demandas ambientais e com os desafios determinam o início e a persistência em um determinado comportamento ou curso de ação.

Bandura (1994) afirma que a autoeficácia é considerada a crença pessoal sobre a capacidade de produzir determinados níveis de resultados, e determina à maneira que o indivíduo irá pensar, sentir, motivar-se e comportar-se. O autor declara que um forte senso de eficácia eleva sentimentos de realização e bem-estar pessoal em diversos aspectos. Além disso, descreve que pessoas com alta segurança em suas capacidades interpretam tarefas difíceis como desafios a serem superados, apresentam um profundo envolvimento nas atividades, estabelecem objetivos desafiadores e intenso compromisso com eles, assim como aumentam e firmam esforços diante do fracasso e enfrentam situações ameaçadoras com a certeza de que podem controlá-las. Em contrapartida, indivíduos que duvidam de suas capacidades tendem a evitar tarefas difíceis, pois são consideradas como ameaças pessoais. Dessa forma, suas aspirações são baixas e é frágil o comprometimento com os objetivos estabelecidos. Quando se deparam com tarefas desafiadoras, eles se curvam diante de suas deficiências pessoais, obstáculos e adversidades, seus esforços são escassos e desistem rapidamente.

A autoeficácia é definida como a capacidade de influenciar os padrões de pensamentos, a forma de verbalização, e o direcionamento aos objetivos almejados, bem como a intensidade do esforço despendido, a perseverança diante de adversidades e as reações emocionais. (SILVA, 2019, p. 1)

A teoria que mais tem sido utilizada para investigar a autoconfiança no esporte e a execução motora é a teoria da autoeficácia (GOUVÊA, 2003). O termo autoconfiança é mais usual e comum na linguagem esportiva, por isso, conceituar a diferença entre autoeficácia e autoconfiança pode ser possivelmente uma das dificuldades da psicologia do esporte (FERREIRA, 2008). Bandura (1990, apud FERREIRA, 2008) esclarece que a autoconfiança refere-se ao grau de convicção numa determinada crença, mas sem especificar a situação. E a autoeficácia reportar-se à crença na capacidade de executar ou atingir determinado nível de desempenho. Além disso, a percepção de autoeficácia não se resume as condições técnicas, habilidades ou a demanda da tarefa, mas trata-se especificamente sobre a crença e o julgamento individual sobre si no que diz respeito ao cumprimento de uma ação (SILVA, 2016).

Entende-se que a autoestima e a autoeficácia podem estar relacionadas, porém, divergem de significado, uma vez que a autoestima está mais relacionada a sentimentos de aceitação (BARROS; SANTOS, 2010). Ou seja, eficácia percebida é o julgamento da capacidade, autoestima é o julgamento de valor próprio (BANDURA, 2006). Desse modo, a autoestima está ligada ao quanto que o indivíduo gosta de si ou o quanto se valoriza, já a autoeficácia está ligada ao quanto pensa ser capaz. Dessa forma, quanto mais o indivíduo pensar ser capaz de executar tarefas, mais se valoriza, gosta de si e pensa positivo ao seu respeito (MORENO, 2007).

3. METODOLOGIA:

3.1. AMOSTRA

Foram entrevistadas 50 atletas do sexo feminino, praticantes da modalidade de futsal por, no mínimo, 1 ano, com faixa etária de 15 a 27 anos, média de idade de 21,38 anos e tempo de prática 01 a 20 anos (média de 7,94 anos), filiadas a pelo menos 1 (um) time de futsal feminino no qual participa de campeonatos da região metropolitana de Belém/PA. Os campeonatos são realizados por organizadores habituais, os mesmos criam a competições amadoras e se encarregam de repeti-las todos os anos. Os times em questão não são associados a nenhum clube de futebol profissional, são

organizados de maneira independente, tendo como sua fonte de recursos a ajuda financeira do técnico, das jogadoras e patrocínios esporádicos.

3.2. INSTRUMENTOS

3.2.1. INVENTÁRIO DE AUTOESTIMA:

Foi utilizado o inventário de autoestima para atletas, o qual foi adaptado por do *Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form* (1967), cujo contém 25 perguntas fechadas, oferecendo duas opções de respostas (verdadeiro ou falso), com questões referentes ao atleta, ao técnico e as companheiras de equipe. A somatória dos itens determina a autoestima em valores percentuais, seguindo uma classificação de níveis baixos com valores menores que 55%, níveis considerados normais de 56%- 75% e níveis elevados para os valores compreendidos entre 76%-100% (OKAZAKI; COELHO, 2004). O material em questão solicitava, inicialmente, o preenchimento das seguintes informações: nome, data de nascimento, time, se atua como titular ou reserva, posição em que joga e tempo de prática da modalidade.

3.2.2. ESCALA DE AUTOEFICÁCIA DE TAREFA ESPECÍFICA NO FUTEBOL:

O referido instrumento está baseado na suposição de que as expectativas das pessoas sobre a própria eficácia de desempenho. A escala de autoeficácia específica para o futebol foi desenvolvida em espanhol e apresentou qualidades psicométricas adequadas (BRAY; BALAGUER; DUDA, 2004). O instrumento questiona o grau de confiança que o jogador tem, naquele momento, em realizar com eficácia 12 (doze) habilidades peculiares da modalidade, as quais são: habilidade para roubar a bola, chutar a gol, passar a bola, dar combate, driblar o adversário, proteger a bola, cabecear a bola, recuperar a bola, dar assistência ao companheiro, conduzir a bola, cometer falta e sofrer a falta. Cada resposta contém uma escala de 11 pontos (%) que se estende de “0%” (nenhuma confiança) até “100%” (absoluta confiança), e a média dos 12 itens constitui a pontuação da autoeficácia em valores percentuais. Para a classificação dessa pontuação, utilizou-se como base o guia de construção de escalas de autoeficácia escrito por Bandura (2006), no qual o autor classifica: a) 0% como “não posso

fazer”; b) 50% como “posso fazer moderadamente”; c) 100% como “certamente posso fazer”. Pelo exposto, valores de 0 – 50% foram considerados de baixo a moderado e valores de 51 – 100% foram considerados de moderado a alto.

3.3. PROCEDIMENTOS

Foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com o intuito de formalizar a participação de todas as entrevistadas. Os dados foram colhidos por meio da aplicação coletiva dos instrumentos aos sujeitos em seus locais de treino ou jogo. As atletas sentavam separadamente, recebiam os instrumentos pela própria pesquisadora, e em seguida as participantes obtinham instruções-padrões de maneira coletiva, inicialmente sobre os conceitos de autoestima e autoeficácia, a dinâmica da pesquisa e sua finalidade, a apresentação dos questionários e logo após foi aberto um espaço para a manifestação de dúvidas e resolução das mesmas, sendo a adesão ao estudo voluntária e sigilosa.

3.4. ANÁLISE DE DADOS

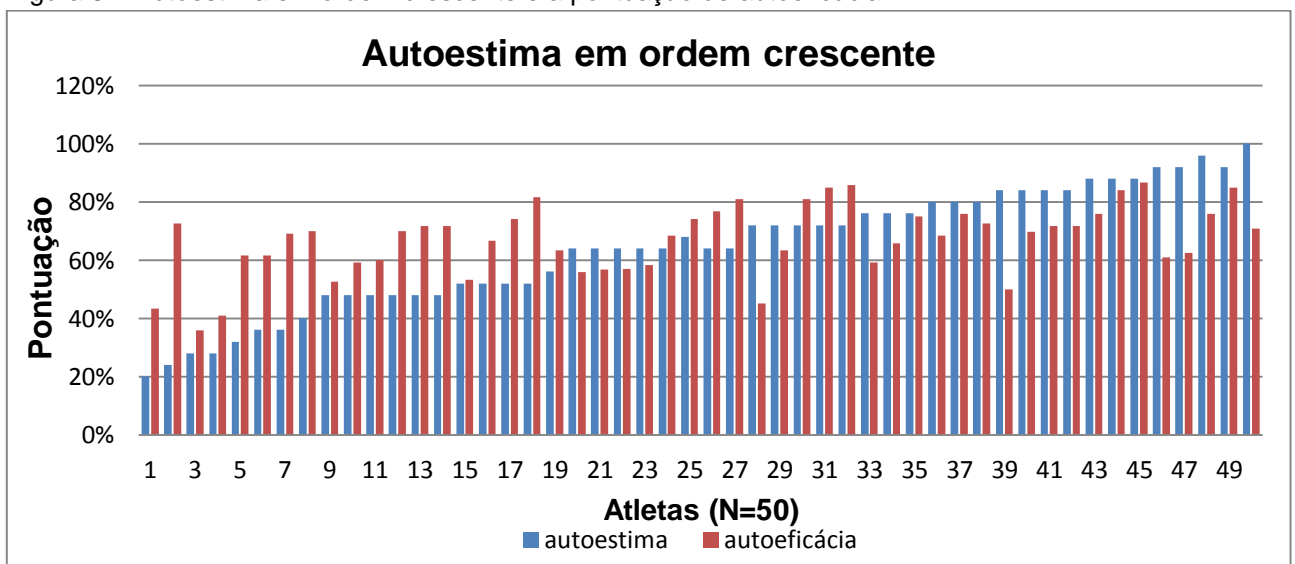
Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, que detectou a ausência de normalidade dos dados. Foi empregado o teste de correlação de Spearman (ρ) no pacote estatístico SPSS versão 20.0. O índice de significância adotado foi $p < 0,05$.

VARIÁVEIS	V. ESCALAS	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DP	4.
AUTOESTIMA	0 - 100%	20,00%	100%	64,24%	0,21	RESULTAD
AUTOEFICÁCIA	0 - 100%	35,83%	86,66%	66,96%	0,12	OS

Tabela 1 - Valores médios da autoeficácia e autoestima. (n=50)

A tabela 1 mostra os valores mínimos, máximos e médios de autoestima e autoeficácia de todas as atletas. Nota-se que o nível geral de autoestima está em valores considerados normais (entre 56-75%), com média de 64,24%, assim como os valores mínimos e máximos possibilitados pelo instrumento de 20 e 100%. Além disso, a autoeficácia geral apresenta valores que podem ser considerados de moderado a alto (50-100%), com média de 66,96 e valores mínimos e máximos de 35,83 e 86,66%, respectivamente.

Figura 3 – Autoestima em ordem crescente e a pontuação de autoeficácia.



A figura 3 expressa os valores de autoestima em ordem crescente, juntamente com a pontuação de autoeficácia das atletas. Desse modo, é possível perceber que as pontuações de autoeficácia acompanham os valores de autoestima, ainda que de forma irregular.

Tabela 2 - Frequência de classificação da autoestima.

AUTOESTIMA			
Classificação	Baixa	Normal	Elevada
Valores %	0-55	56-75	76-100
Nº de atletas	18	14	18
Frequência %	36	28	36

Média	41,11%	66,57	85,56
Desvio Padrão	0,11	0,05	0,07

A tabela 2 demonstra a classificação e frequência de autoestima das jogadoras. Percebe-se que 36% das entrevistadas apresentaram níveis elevados de autoestima (valor médio de 85,56%), e 28% das mesmas em níveis considerados normais (valor médio de 66,57%), assim como 36% com níveis considerados baixos (valor médio de 41,11%),

Tabela 3 - Frequência de classificação da autoeficácia.

Classificação	AUTOEFICÁCIA	
	Baixa - Moderada	Moderada - Alta
Valores	0-50%	51-100%
Nº de atletas	5	45
Frequência	10%	90%
Média	43,00%	69,63
Desvio Padrão	0,05	0,09

A tabela 3 expõe a classificação e frequência de autoeficácia das atletas. Constata-se que 10% das pesquisadas demonstram níveis de autoeficácia de baixo a moderado (valor médio de 43,00%), e 90% delas em níveis de moderado a alto (valor médio de 69,63%).

Por fim, os resultados apresentaram uma correlação moderada e significativa ($\rho = 0,392$; $p = 0,005$) entre a autoestima e a autoeficácia.

5. DISCUSSÃO

Diante dos resultados apresentados, pode-se dizer que as atletas entrevistadas apresentam níveis de autoestima e autoeficácia normais e satisfatórios. Ademais, a correlação encontrada entre esses dois quesitos psicológicos é fraca, sugerindo assim, que ainda que os dois constructos se relacionem, ambos sustentam as suas peculiaridades, demonstrando que um alto nível de autoestima não determina, necessariamente, um alto nível de autoeficácia, e vice versa. Nessa perspectiva, ainda que a autoestima e a autoeficácia relacionem-se entre si, possuem diferenças em alguns aspectos. O conceito de autoeficácia pode ser considerado componente do conceito de autoestima, visto que é provável que excelentes crenças de autoeficácia componham uma alta autoestima, mas não é garantia de que a pessoa tenha alta autoestima, pois o sentimento de capacidade se resume a um dos aspectos do juízo de valor o qual é complexo, amplo, subjetivo e generalizado. Por isso, o sentimento de capacidade de realizar algo é um dos pontos integrantes da autoestima (FERREIRA; BAKOS; HABIGZANG, 2015).

No que diz respeito à autoestima das jogadoras avaliadas, constatou-se que 64% alcançam níveis adequados (normais e elevados) deste constructo, no entanto, 36% dessas atletas possuem níveis baixos de autoestima. Nessa perspectiva, um estudo realizado por Adie, Duda e Ntoumanis (2008) demonstrou que atletas com baixa autoestima enxergam de forma ameaçadora a competição esportiva, por outro lado, atletas com autoestima elevada percebem a competição de maneira desafiadora. Sugerindo que a autoestima pode ser tida como uma importante variável psicológica em condições competitivas. Em contrapartida, um estudo realizado com atletas de voleibol feminino de alto rendimento a demonstrou não haver correlação significativa entre as variáveis de autoestima e performance (resultado da competição), declarando que não haver nenhuma relação entre o resultado da competição e a autoestima (OKAZAKI, 2005).

As atletas avaliadas pelo estudo encontram-se, em sua grande maioria (95%), em moderados e até excelentes níveis de autoeficácia, permitindo sugerir que desfrutam de boas crenças em suas habilidades desportivas. Nesse sentido, um estudo

realizado com atletas de basquetebol, no qual avaliava a autoeficácia e o desempenho dos jogadores durante a competição destacou o poder de predição do questionário de autoeficácia, ao identificar que quando o jogador tem valores muito altos de autoeficácia, normalmente também demonstram altos valores nas variáveis relacionadas à performance e participação durante a competição (ORTEGA et al., 2009).

Este estudo teve como limitação a escassez de variáveis psicológicas para a comparação e possível relação mais estreita com a autoestima. Outra limitação foi a coleta de dados em ambiente competitivo, pois no futsal de nível amador muitas equipes estavam sem treinos, e o único local de encontro do time eram somente no momento do jogo. Diante disso, existe a possibilidade do ambiente competitivo atenuar sentimentos que em outro ambiente poderiam encontrar-se mais estáveis.

6. CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria das atletas de futsal feminino amador da região metropolitana de Belém/PA, das quais participaram deste estudo, desfrutam de níveis de autoestima satisfatórios (normais e elevados), assim como de autoeficácia, visto que houveram poucas exceções com pontuações moderadas-baixas. Além disso, verificou-se fraca correlação entre a autoestima e autoeficácia, teoricamente ocasionada pelas particularidades diferenciadas desses constructos.

REFERÊNCIAS

ADIE, J. W., DUDA, J. L., & NTOUMANIS, N.. Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 2008.

BANDURA, A. **Adolescent Development From An Agentic Perspective**. Edite by Pajares & Tim Urdan, 2006.

Bandura, A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), **Encyclopedia of human behavior** (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press, 1994. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], **Encyclopedia of mental health**. San Diego: Academic Press, 1998.

BANDURA, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, Washington, v. 84, n.2, p. 191-215, 1977.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

BARROS, M.; SANTOS, A. C. B. Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatados. **Revista Espaço Acadêmico**, nº 112, p.1596186. Set. 2010.

BRAY, S.; BALAGUER, L.; DUDA, J.L. The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. **Journal of Sport Sciences**, 22 (5), 429-437, 2004.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. **Origem**. Apresenta informações sobre o futsal. Disponível em: <http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/origem/index.html>>. Acesso em: 01 nov. 2019.

CUSIN, M. A.; NAVARRO A. C. - **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo, v.5, n.18, p.276-283. Jan/Dez. 2013.

FABIANI, M.T. Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. Elaborado em julho de 2009. Disponível em www.psicologia.com.pt. Acesso em 15 nov. 2019.

FEDERAÇÃO PARAENSE DE FUTSAL. **Histórico**. Apresenta informações sobre o futsal no Pará. Disponível em: <<http://www.fefuspa.com.br/historico/>>. Acesso em: 01 nov. 2019.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE FUTSAL. **História do futsal**. Apresenta informações sobre o futsal. Disponível em: <<http://www.federacaopaulistadefutsal.com.br/novo/historia-do-futsal/>>. Acesso em: 01 nov. 2019.

FERREIRA, M. A. C. **A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol**. 2008. 95f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2008.

FERREIRA, M. S. G.; BAKOS, S. B.; HABIGZANG, L. F. A influência das crenças de autoeficácia na manutenção do emagrecimento. **Aletheia** 46, p.202-210, jan./abr. 2015

GOUVÊA, F. C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 2, Número 2, 2003.

KEAT, D. **Fundamentals of child counseling**. Boston: Houghton Mifflin, p. 47, 1974.

LAVOURA, T. N. **Medo no esporte: estados emocionais e rendimento esportivo**. – Jundáí, SP : Fontoura, 2008.

MACHADO, T. A.; PAES, M. J.; BERBETZ, S. R.; STEFANELLO, J. M. F. Autoeficácia esportiva: uma revisão integrativa dos instrumentos de medida. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n. 2, p. 323-333, 2. trim. 2014

MORENO, R. M. **Auto-eficácia de tenistas e desempenho esportivo: perspectivas da psicologia do esporte**. 2007. 197f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro – SP, 2007.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBASUS, C. D. **A Docência na educação superior: Sete olhares. Autoimagem, autoestima e autorealização na universidade**. Porto Alegre, 2008.

OKAZAKI, F. H. A. **Estudo da relação da auto-estima com o estresse pré-competitivo e performance do atleta de voleibol feminino de alto rendimento**. 2005. 109f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2005.

OKAZAKI, F. H. A.; COELHO, R. W. **Relação entre auto-estima, o nível técnico, o tempo de prática e o resultado da competição de atletas de voleibol feminino da categoria mirim**. Monografia de Pós-graduação Faculdades Dom Bosco, 2004.

OKAZAKI, F. H. A.; OKAZAKI, V. H. A.; KELLER, B.; AMORIM G. O.; COELHO, R. W. O nível de autoestima de atletas de seleções e atletas de clubes do voleibol brasileiro. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.5, nº 1 – 2007.

ORTEGA, E.; OLMEDILLA, A.; BARANDA, P. S.; GÓMEZ, M. A. Relationship between the level of self-efficacy, performance indicators, and participation in youth basketball. **Revista de Psicología del Deporte** - Vol. 18 - suppl., pp. 337-342 – 2009.

PENTEADO, D. M. **O fluxo no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia:** Produções acadêmicas sobre psicologia do esporte no futsal em periódicos brasileiros. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 3, p. 379-387, 3. trim. 2012.

RUBIO, K. **Psicologia do esporte aplicada.** Casa do psicólogo. – 2. ed. – São Paulo, 2010.

SILVA, B. G. M. **A cinesiofobia e sua relação com as lesões esportivas e com a autoeficácia em atletas de alto rendimento.** 2019. 83f. Tese (Doutorado em psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica, Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2019.

SILVA, I.; PEREIRA, B.; TEIXEIRA, A. Jogo e autoconfiança em crianças do 1º ciclo do Ensino Básico. In AZAVEDO, F.; VIEIRA, H.; FERNANDES, N.; PEREIRA, B. (Org.), **Estudos da criança: Diversidade de olhares.** Braga, 2018.

SILVA, M. C. **Autoimagem e autoestima de jogadores de futebol:** uma revisão de literatura. 2012. 29f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

SILVA, M. V. A. R. **Fatores que influenciam nos níveis de autoeficácia de jogadores de futebol de campo contemporâneo.** 2016. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2017.

WEINBERG R. S.; GOULD, D. – **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício;** tradução Cristina Monteiro. – 6. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Dados de identificação

Título do Projeto: projeto - Autoestima e autoeficácia de atletas de futsal feminino.

Pesquisadora Responsável: Rílary Neves da Silva /Contato: (91) 98*****

Email: rilaryneves@hotmail.com

Seu time de futsal feminino está sendo convidado para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa “*Autoestima e autoeficácia de atletas de futsal feminino*”, de responsabilidade da pesquisadora *Rílary Neves da Silva*. Leia cuidadosamente o que segue e me pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento.

Declaro ter sido esclarecido sobre os seguintes pontos:

1. O trabalho tem por finalidade avaliar a autoestima e autoeficácia das atletas integrantes do time de futsal feminino referido, possibilitando resultados que sejam de interesses de pais e treinadores, para as devidas finalidades individuais da atleta.
2. A participação dos pesquisadores nesta pesquisa consistirá na resposta a dois instrumentos psicométricos referentes à autoestima e autoeficácia sem qualquer custeio por parte do time. O local de avaliação será realizado no ginásio, minutos antes ao horário de jogos das atletas, sob supervisão do professor/treinador. As avaliações serão realizadas de forma coletiva, com a participação de todas as atletas. Podendo ou não haver a presença de mais um aluno do curso de Educação Física para realizar o apoio na coleta de dados. Entretanto, será avisado previamente ao professor/treinador a presença do mesmo.
3. A minha participação neste projeto deverá ser apenas 1 encontro e ter a duração de, no máximo, 30 minutos.
4. Fui informado e estou ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação e poderei deixar de participar ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e não sofrerei qualquer prejuízo.
5. A pesquisa tem risco mínimo, e caso ocorra algum dano comprovadamente decorrente de minha participação no estudo, poderei ser compensado conforme determina a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.
6. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.
7. Fui informado que os dados coletados serão utilizados, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados.

Eu, _____, RG nº _____ declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Belém, ____/____ de 2019.

Assinatura do participante

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA MENORES

Dados de identificação

Título do Projeto: projeto - Autoestima e autoeficácia de atletas de futsal feminino.

Pesquisadora Responsável: Rílary Neves da Silva /Contato: 98*****

Email: rilaryneves@hotmail.com

Seu time de futsal feminino está sendo convidado para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa “*Autoestima e autoeficácia de atletas de futsal feminino*”, de responsabilidade da pesquisadora *Rílary Neves da Silva*. Leia cuidadosamente o que segue e me pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento.

Declaro ter sido esclarecido sobre os seguintes pontos:

8. O trabalho tem por finalidade avaliar a autoestima e autoeficácia das atletas integrantes do time de futsal feminino referido, possibilitando resultados que sejam de interesses de pais e treinadores, para as devidas finalidades individuais da atleta.
9. A participação dos pesquisadores nesta pesquisa consistirá na resposta a dois instrumentos psicométricos referentes à autoestima e autoeficácia sem qualquer custeio por parte do time. O local de avaliação será realizado no ginásio, minutos antes ao horário de jogos das atletas, sob supervisão do professor/treinador. As avaliações serão realizadas de forma coletiva, com a participação de todas as atletas. Podendo ou não haver a presença de mais um aluno do curso de Educação Física para realizar o apoio na coleta de dados. Entretanto, será avisado previamente ao professor/treinador a presença do mesmo.
10. A minha participação neste projeto deverá ser apenas 1 encontro e ter a duração de, no máximo, 30 minutos.
11. Fui informado e estou ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação e poderei deixar de participar ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e não sofrerei qualquer prejuízo.
12. A pesquisa tem risco mínimo, e caso ocorra algum dano comprovadamente decorrente de minha participação no estudo, poderei ser compensado conforme determina a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.
13. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.
14. Fui informado que os dados coletados serão utilizados, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados.

Eu, _____, RG nº _____ declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Belém, ____/____ de 2019.

Assinatura do participante

Assinatura do responsável

ANEXO A

INVENTÁRIO DE AUTO-ESTIMA PARA ATLETAS

NOME: _____

Data de nascimento: ____/____/____

Equipe que esta representando: _____

Quanto tempo pratica esta modalidade: _____

() Titular () Reserva

Qual a posição que joga? _____

Assinale com um (X), como você se sente em relação a sua equipe.

Verdadeira/Falsa

01	Geralmente não me perturbo com as coisas que acontecem no treino	()	()
02	É muito difícil para eu falar perante o grupo de atletas	()	()
03	Existem varias coisa em mim que eu mudaria se pudesse	()	()
04	Não faço minha cabeça facilmente (não me deixo influenciar)	()	()
05	Considero-me importante para o grupo	()	()
06	Quando estou no treino, irritado-me facilmente	()	()
07	Levo bastante tempo para me acostumar com coisas novas	()	()
08	Sou muito popular com minhas companheiras de grupo	()	()
09	O meu técnico geralmente se preocupa com meus sentimentos	()	()
10	Integro-me facilmente em qualquer ambiente	()	()
11	Meu técnico exige muito de mim	()	()
12	É muito difícil ser quem eu sou	()	()
13	As coisas estão muito difíceis em minha vida (de atleta)	()	()
14	Meus companheiros de grupo geralmente seguem minhas ideias	()	()
15	Não tenho uma boa impressão de mim mesma como atleta	()	()
16	Muitas vezes tenho vontade de abandonar tudo	()	()
17	Muitas vezes me irritado com os treinos, as competições, etc.	()	()
18	Acredito não ser uma atleta tão boa quanto as outras	()	()
19	Quando tenho algo a dizer geralmente digo	()	()
20	Meu técnico me entende	()	()
21	Muitas atletas se relacionam melhor em grupo do que eu	()	()
22	Geralmente sinto que meu técnico me pressiona	()	()
23	Muitas vezes sinto-me desencorajada com aquilo que estou fazendo	()	()
24	Gostaria de ser uma atleta (pessoa) diferente	()	()
25	Ninguém pode contar comigo	()	()

ANEXO B

AUTO EFICACIA DE TAREFA ESPECIFICA (FUTEBOL)

Nome: _____

Como você sabe existem diferentes níveis no futebol. Em geral, o nível de confiança dos jogadores está relacionado com o nível do time em que joga, isto é, não é a mesma coisa jogar a nível amador que a nível profissional. Pensando nisso:

Confiança na **MINHA HABILIDADE**
para levar a diante cada habilidade com eficiência
DURANTE OS JOGOS
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Nenhuma
Absoluta



1. habilidade para **Roubar a bola** _____ %
2. habilidade para **Chutar a gol** _____ %
3. habilidade para **Passar a bola** _____ %
4. habilidade para **Dar combate** _____ %
5. habilidade para **Driblar o adversário** _____ %
6. habilidade para **Proteger a bola** _____ %
7. habilidade para **Cabecear** _____ %
8. habilidade para **Recuperar a bola** _____ %
9. habilidade para **Dar assistência ao companheiro** _____ %
10. habilidade para **Conduzir a bola** _____ %
11. habilidade para **Cometer falta** _____ %
12. habilidade para **Sofrer falta** _____ %

Considere o nível de jogo em que compete seu time. Indique sua confiança, em geral, na sua habilidade individual para levar a diante com eficiência cada habilidade nesse nível DURANTE OS JOGOS.