

## Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia

Tiago Nicola Lavoura<sup>1</sup>  
Afonso Antonio Machado<sup>2</sup>

*Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte - Departamento de Educação Física  
UNESP Rio Claro SP*

**Resumo:** Buscando-se fazer uma aproximação dos estudos sobre os estados emocionais e a prática de forma competitiva dos esportes de aventura, esse artigo teve como objetivo analisar os índices de ansiedade pré-competitiva, autoconfiança e auto-eficácia em atletas de canoagem, e também suas possíveis correlações, considerando-se o contexto estudado. Participaram do estudo 16 atletas que atuaram no Campeonato Sul-americano de Canoagem Slalom no ano de 2005, respondendo um questionário de identificação geral, outro sobre a auto-eficácia e um terceiro sobre a ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. Como resultado, percebeu-se a relação dialética entre altos níveis de autoconfiança e/ou auto-eficácia e baixos níveis de ansiedade somática, e em especial, ansiedade cognitiva. Atletas mais experientes julgaram-se mais capazes de realizarem ações específicas dentro deste esporte, considerando-se as ações do esporte de aventura com situações de risco ou perigo presentes nesta prática esportiva.

**Palavras-chave:** Estados emocionais. Esportes de aventura. Ansiedade. Autoconfiança. Auto-eficácia.

*Sport of income adventure and emotional states: relations between anxiety, self-confidence and self-efficacy*

**Abstract:** In order to make an approach of studies about emotional states and the practice in a competitive way of adventure sports, this article intended to analyze the indices of pre-competitive anxiety, self-confidence and self-efficacy of canoeing athletes, and also the possible correlations, considering the studied context. The study was carried out with the participation of sixteen athletes who played on South American Championship of Slalom Canoeing in 2005. They answered a questionnaire concerning general identification, other concerning self-efficacy and another concerning cognitive anxiety, somatic and self-confidence. As a result, the dialectic relation between high levels of self-confidence and/or self-efficacy and low levels of somatic anxiety, specially, cognitive anxiety was perceived. More experienced athletes judge themselves more capable to perform specific actions in this sport, considering the risk or danger situations usually present on adventure sports.

**Key Words:** Emotional state. Adventure sports. Anxiety. Self-confidence. Self-efficacy.

### Introdução

Quando pensamos nas influências dos estados emocionais na prática esportiva, pressupomos que, nos esportes de aventura, esses sentimentos e emoções ganham maior conotação, devido às características destes esportes, como vertigem, ilinx, risco controlado e emoções “à flor da pele”, desencadeadas pelas diferentes situações e experimentações nas relações entre homem e natureza.

Se a busca por estas práticas na natureza vem se fortalecendo cada vez mais, como bem evidencia Marinho (2001), pelo desejo de se experimentar o novo, pelas emoções prazerosas e os novos significados da relação do homem junta à natureza, quando pensamos no esporte de rendimento, inserido neste contexto de inter-relações do ser humano com o meio natural, a atenção para com os estados emocionais dos atletas no entorno esportivo deve ser maior ainda, devido às características intrínsecas destas modalidades.

Os esportes de aventura são conhecidos pela busca por sensações novas, com um caráter prazeroso, plenitude pessoal, evasão divertida e o contato com a natureza. No

<sup>1</sup> Mestrando em Ciência da Motricidade Humana / Membro do LEPESPE.

<sup>2</sup> Professor Adjunto / Coordenador do LEPESPE.

início da década de 90, pode-se observar uma maior esportivização dessas práticas, ou pelo menos, de grande parte desses “novos esportes”, que tiveram uma crescente procura como forma de lazer na década de 70 (BETRÁN, 2003).

A canoagem foi um exemplo claro deste processo, apesar de seu surgimento e sua forma competitiva ocorrer muito antes, passando a ganhar regras e regulamentações específicas regidas internacionalmente pela *International Canoe Federation – ICF*, e nacionalmente pela Confederação Brasileira de Canoagem. Esta modalidade é praticada em rios com corredeiras, nos quais os atletas necessitam superar os seus obstáculos naturais, como pedras, desniveis, cachoeiras e refluxos, além de um obstáculo artificial constituído por balizas, compondo uma pista ou percurso, que precisam ser ultrapassadas na ordem e sentido corretos.

Conforme sucinta Schwartz (2006), esta dinâmica entre homem e natureza possibilita o confronto do indivíduo com suas próprias limitações e compreensão de seus comportamentos e escolhas, atingindo uma maior interação entre os processos de percepção e ação.

Acredita-se, portanto, que uma adequada preparação e controle emocional dos sujeitos praticantes destas atividades de aventura na natureza que objetivam performance esportiva, estando à mercê de regulamentos e resultados, seja fundamental. E também considerando os dizeres de Bruhns (1999), salientando que o contato do homem com o meio natural promove uma maior sensibilização humana, fazendo-o experimentar um número maior de emoções e sensações, tem-se uma maior preocupação no sentido de que tais indivíduos estejam capazes de identificar, analisar e agir adequadamente, adaptando-se a cada situação.

Para Samulski (2002) quando uma pessoa é incapaz de lidar com as situações presentes no contexto esportivo, principalmente nos momentos pré-competitivos, podem ocorrer alguns processos de reações psicológicas, como pensamentos negativos, minimização dos níveis de autoconfiança e aumento dos níveis de ansiedade, que podem levar, conseqüentemente, ao fracasso.

Essa desarmonia psicológica é um fator inibidor do rendimento, e como o problema da preparação emocional é um dos mais complexos do treinamento esportivo, todo esforço deve ser feito, para permitir aos atletas responderem positivamente aos estímulos psicológicos que aparecerão nos treinamentos e competições.

Buscando aproximar as relações entre os estados emocionais e performance em esportes de aventura, este trabalho teve como objetivo analisar os índices de ansiedade pré-competitiva, autoconfiança e auto-eficácia em atletas de canoagem, bem como, verificar as possíveis correlações entre esses estados emocionais, considerando-se o contexto esportivo estudado.

### Estados Emocionais

Moraes (1998) afirma que a ansiedade certamente se relaciona com o desempenho, que por sua vez, poderá variar de acordo com outros fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente esportivo, torcida, entre outros. Poucos são os estudos que relacionam os estados emocionais e os esportes de aventura, pensando-se no ambiente e entorno esportivo.

Viscott (1982) considera a ansiedade como um estado emocional de apreensão e tensão, no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas de ameaça, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão. Considerando-se que a prática de um esporte de aventura, como é o caso da canoagem, pode representar um risco ou ameaça para o indivíduo, pelas próprias características inerentes da atividade estudada, os níveis de ansiedade pré-competitiva podem se manifestar mais intensamente nos atletas.

Segundo Liebert e Morris (apud MORAES, 1998), a ansiedade divide-se em cognitiva e somática. Enquanto a cognitiva relaciona-se com pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativas que podem levar o indivíduo ao fracasso, a somática refere-se à auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade como diarreias, aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial.

A autoconfiança é conceituada por Machado (2006) como uma crença geral do indivíduo, que pode realizar com sucesso uma atividade. Já as expectativas de auto-eficácia são definidas por Bandura (1995) como as crenças do próprio sujeito de que pode realizar com sucesso determinadas ações mais específicas de um determinado esporte. Para Feltz e Chase (1998) a autoconfiança é uma característica mais global e estável do indivíduo, podendo-se perceber sua diferença com a auto-eficácia, já que estes mesmo autores afirmam que esta última é mais específica a determinado tempo, situação e ambiente, podendo oscilar muito. Bandura

*Motriz, Rio Claro, v.12, n.2, p.143-148, mai./ago. 2006*

(1990) complementa descrevendo que a auto-eficácia varia de momento para momento, de situação para situação, não sendo um traço estável de personalidade do indivíduo.

### Metodologia

Para a realização desta pesquisa, considerada descritiva, foram utilizados 3 instrumentos, sendo: um de identificação geral do sujeito; outro relativo a auto-eficácia; e um terceiro composto de 3 subescalas, específico para medir a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança.

O primeiro é composto de 7 perguntas visando a caracterização do sujeito (sexo e idade), vinculação com o esporte e auto-avaliação do desempenho esportivo atual, expectativa sobre o desempenho esportivo futuro e aspectos considerados importantes no desempenho esportivo de um atleta.

O questionário de auto-eficácia (SES – *Self Efficacy Social*) foi desenvolvido por Mark Sherer, James E. Maddux, Blaise Mercadante, Steven Prentice-Dunn, Beth Jacobs e Ronald W. Rogers (1986), com uma proposta de desenvolver uma escala na qual se pudesse mensurar o nível de crença pessoal sobre a própria competência. O SES é uma escala de 23 itens que visa medir a expectativa geral de auto-eficácia. Em relação à pontuação, sete itens (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25) são complementares e não são contados. Os itens 3, 6, 7, 8, 11, 14, 18, 20, 22, 24, 26, 29, 30 apresentam-se de maneira negativa e por isso são inversamente pontuados, sendo a pontuação total a soma de todos os itens. Antes de pontuar reversamente, as respostas são codificadas como se segue: A = 1, B = 2, C = 3, D = 4, E = 5. A pontuação maior representa uma expectativa de auto-eficácia mais elevada.

O terceiro questionário foi o CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory - 2*) (MARTENS et al., 1990), utilizado para medir o nível de ansiedade (somática e cognitiva) e o nível de autoconfiança, composto por 27 questões e divididas em 3 subescalas, nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta. A pontuação das 3 subescalas (ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança) é obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando de 9 a 36. Para uma melhor compreensão dos resultados, categorizou-se os dados da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em baixa, de 9 a 18 pontos, média de 19 a 27 pontos, e alta de 28 a 36 pontos. Já para os dados de auto-eficácia, foram considerados altos aqueles que obtiveram pontuação maior que 90,0 pontos.

Foram sujeitos deste estudo 16 atletas de alto nível do sexo masculino com média de idade de 20,06 anos, participantes do Campeonato Sul-americano de Canoagem Slalom, ocorrido na cidade de Três Coroas – RS – Brasil, no mês de setembro de 2005. Os questionários foram aplicados no dia anterior à competição.

### Resultados

Os atletas apresentaram média de idade de 20,06 com desvio padrão de 2,95. Quanto aos resultados da ansiedade cognitiva, percebe-se que a média encontrada foi de 16,0 pontos (considerada baixa conforme categorização) com desvio padrão de 5,07 pontos. A maior pontuação foi de 29,0 pontos, e a menor foi a mínima possível, com 9,0 pontos. Um percentual de 62,50% dos atletas apresentou baixa ansiedade cognitiva, com pontuação até 18,0 pontos. 31,25% dos atletas demonstraram ansiedade cognitiva classificada como média, e 6,25% dos atletas obtiveram ansiedade cognitiva classificada como alta.

Para a ansiedade somática, os sujeitos da pesquisa apresentaram média de 13,88 pontos (considerada baixa) com desvio padrão de 4,06 pontos. A maior pontuação encontrada de ansiedade somática foi de 24,0 pontos (considerada como média segundo a categorização) e a menor pontuação foi de 9,0 pontos. Observou-se que a maioria dos atletas, com 81,25%, demonstrou baixa ansiedade somática, com apenas 18,75% dos sujeitos com ansiedade somática média e nenhum atleta com ansiedade somática considerada como alta.

Entende-se que a relação existente entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática venha a favorecer, neste estudo, aos atletas analisados, uma vez que o nível de uma ou de outra não aponta para distúrbios ansiolíticos comprometedores. A variação da ansiedade cognitiva demonstra uma boa relação entre os aspectos estudados, possibilitando relação clara de conhecimento e ação, diante de ações estressoras e perigosas.

Avançando em nossa análise, a literatura aponta para desvios quando as relações cognitivo-somáticas sugerem muitos momentos e ações desencontradas e pouco controle sobre as habilidades motoras consideradas padrão, numa prática esportiva, o que não ocorre neste caso. O impacto que tem os estados emocionais sobre os rendimentos na competição e no treinamento garante que grande parte dos fracassos nas competições se explicam por problemas devido ao errado manejo da ansiedade e outros estados emocionais que são enunciados como “medo do êxito”.

É importante uma abordagem conceitual integradora e compreensiva que indique como que o estresse, a ansiedade e a percepção de ameaça na competição interagem com a autoconfiança, a concentração, a motivação e outras variáveis e processos psicológicos, para influenciarem não só diferentes estados e reações emocionais, mas também o comportamento e o rendimento humano.

A ansiedade cognitiva e a somática estão associadas com o conceito de AROUSAL (excitação), referente à dimensão da intensidade do comportamento, a condição do organismo que varia em um contínuo de sono profundo para excitação intensa. Em outros termos, ativação e mobilização de energia, têm sido usados para descrever a mesma dimensão. E são freqüentemente estimulados por imposição no ambiente que é percebido como ameaçador, alterando os níveis de ansiedade ou auto-eficácia.

No mesmo instrumento utilizado para a avaliação da autoconfiança, os sujeitos apresentaram uma média de 28,81 pontos com desvio padrão de 3,04. A maior pontuação encontrada de autoconfiança foi no valor de 36,0 pontos e a menor foi de 22,0 pontos. Dos atletas, 68,75% obtiveram uma pontuação de autoconfiança de 28,0 pontos ou mais, considerada esta como alta. Os demais atletas, com percentual de 31,25%, mostraram uma pontuação média de autoconfiança, entre 19 e 27 pontos, e nenhum percentual de atleta com pontuação baixa de autoconfiança.

Analisando os dados sobre auto-eficácia, os indivíduos apresentaram uma média de 89,81 pontos com desvio padrão de 11,77. A maior pontuação de auto-eficácia foi encontrada no valor de 106,0 pontos. Já a menor pontuação referente a esse item foi de 70,0 pontos. Nos resultados encontrados, 50% dos atletas tiveram uma pontuação maior que 90,0, demonstrando uma avaliação de auto-eficácia elevada.

Através do gráfico 1, podem-se perceber todas as pontuações obtidas pelos sujeitos sobre a ansiedade cognitiva e somática, a autoconfiança e a auto-eficácia. De uma maneira geral, os atletas que apresentaram pontuações elevadas de autoconfiança e auto-eficácia foram os que obtiveram, conseqüentemente, os índices mais baixos de ansiedade cognitiva e ansiedade somática, tomando-se como referência os sujeitos 5, 6, 7, 8, 9, 14, 15 e 16.

Quanto menor é o índice de autoconfiança e/ou auto-eficácia manifestado, maior é o índice de ansiedade, especialmente a ansiedade cognitiva, conforme encontrado nos indivíduos 1, 2,3, 4, 10, 11, 12 e 13. Percebe-se também

que os maiores índices de auto-eficácia apresentados acompanham os maiores índices de autoconfiança.

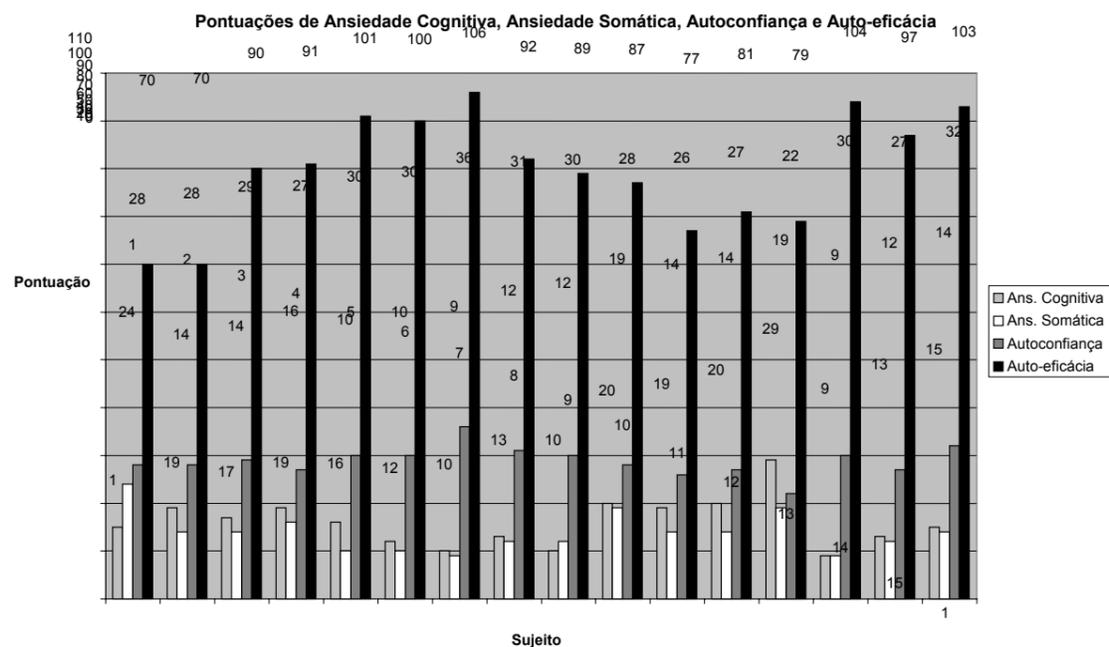
Auto-eficácia não se refere às habilidades próprias em si mesmas, mas sim aos julgamentos de valores sobre o que uma pessoa pode fazer com suas próprias habilidades e é sabido que o mecanismo motivacional da teoria da auto-eficácia é a valorização das próprias capacidades para executar em um nível determinado, em um contexto de ganho valioso para o atleta.

Outra vertente para estimular o atleta na realização de uma atividade trata da aderência, caracterizada como a insistência em caminhar em direção a um objetivo. Existem ocasiões na qual o incentivo principal pode ser o alcance de uma recompensa, tal como ter o nome impresso, ganhar um troféu ou elogio; esta aderência acontece primordialmente em atletas cuja autoconfiança esteja estabilizada ou equilibrada, o que atende a este estudo.

A formulação de objetivos, por parte dos atletas, dirigentes e/ou outros, constitui uma prática corrente em contextos esportivos. A formulação de objetivos é cada vez mais defendida pelos especialistas e o seu poder e impacto, sob diferentes formas, parece ser crescente. Nomeadamente, como um método para melhorar a “performance” individual e/ou coletiva, mediante a combinação da formulação de objetivos imediatos, à curto-prazo e à longo prazo, indiscutivelmente atuam na motivação para realização de tarefas, coincidindo com a ampliação da autoconfiança, o que parece evidente em nossa pesquisa.

A formulação dos objetivos deve levar em consideração a percepção da importância e dificuldade da competição, pelo atleta (antes da competição). Uma abordagem ao problema da motivação procura proporcionar oportunidades de satisfação de necessidades através da execução do próprio trabalho e, assim, interiorizar a motivação, de modo que as pessoas apreciem fazer um bom trabalho. Aqui, quanto melhor fizer o indivíduo, mais alto nível de satisfação na tarefa ele alcança.

As situações que mais influenciam de forma positiva os atletas, conforme demonstram nossos dados, são as possibilidades de percebermos um equilíbrio entre as ansiedades somática e cognitiva e um centro quando verificamos as percepções de autoconfiança e auto-eficácia.



### Considerações Finais

Na tentativa de chegar a algumas considerações finais, perceber-se a extrema relação entre os estados emocionais de autoconfiança, auto-eficácia, ansiedade cognitiva e somática, e como os mesmos encontram-se atrelados entre si.

A ansiedade cognitiva parece ser manifestada com estreita relação aos baixos índices de autoconfiança, sendo que esta última acompanha também os níveis de auto-eficácia. Com os dados obtidos, pode-se traçar uma dialética entre altos níveis de autoconfiança e auto-eficácia e baixos níveis de ansiedade.

Neste estudo, foi possível verificar também como o nível de experiência dos atletas, em especial os mais velhos, influencia nos níveis de autoconfiança e nos níveis de ansiedade, ainda mais levando-se em conta a escolha da modalidade estudada, e as características de sua prática. Os resultados sobre a auto-eficácia mostraram como os atletas considerados mais técnicos ou mais habilidosos percebem melhor suas capacidades de avaliar suas condições de

realizarem com êxito uma determinada ação, conforme visto na literatura.

Por fim, ressalta-se a importância dos estudos sobre os estados emocionais e a prática esportiva, em especial nos esportes de aventura, devido a pouca quantidade destes, atualmente, no âmbito da psicologia do esporte.

### Referências

- BANDURA, A. **Self-efficacy in changing societies**. New York: Cambridge University Press, 1995.
- BANDURA, A. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. **Estudios Geográficos**, Madrid, v.48, n.187, p.397-427, 1990.
- BETRÁN, J. O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. In: MARINHO, A., BRUHNS, H. T. **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003.

BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: reflexões sobre turismo de aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, SP, v.21, n.1, p.727-731, 1999.

FELTZ, D. L.; CHASE, M. A. The Measurement of self-efficacy and confidence in sport. In: DUDA, J. L. (Ed.) **Advances in sport and exercise psychology measurement**. Morgantown: Fitness Information Technology, 1998.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MARINHO, A. Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, SP, v.22, n.2, p.143-153, 2001.

MARTENS, R. et al. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.4, n.2, p.51-56, 1998.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SCHWARTZ, G. M. A aventura no âmbito do lazer: as afãs em foco. In: \_\_\_\_\_. (Org). **Aventuras na natureza**: consolidando significados. Jundiaí: Fontoura, 2006.

SHERER, M. et al. **Social foundations of thought and action**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.

VISCOTT, D. S. **A Linguagem dos Sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.

Endereço:

Tiago Nicola Lavoura  
Rua Dr. Paulo Simões, 61 - Castelinho  
Piracicaba - SP  
13403-051  
e-mail: [nicolalavoura@uol.com.br](mailto:nicolalavoura@uol.com.br)

*Manuscrito recebido em 22 de setembro de 2006.*

*Manuscrito aceito em 10 de novembro de 2006.*