

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARLOS RÓGER DE ARAÚJO SILVA

**AUTOCONFIANÇA E AUTOEFICÁCIA EM
PRATICANTES DE NATAÇÃO:
REVISÃO DE LITERATURA**

CAMPINAS, 2017

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARLOS RÓGER DE ARAÚJO SILVA

**AUTOCONFIANÇA E AUTOEFICÁCIA EM
PRATICANTES DE NATAÇÃO:
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à
Graduação da Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção
do título de Bacharel em Educação
Física.

Este exemplar corresponde à redação
final do trabalho de conclusão de
curso de graduação defendida por
Carlos Róger de Araújo Silva, com
aprovação pela comissão julgadora
em: ____/____/____.

Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

CAMPINAS, 2017

FICHA CATALOGRÁFICA

BANCA JULGADORA

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Orientadora

Dra. Gabriela Kaiser Fullin Castanho

Banca

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, que tudo cria, e tudo cuida, por toda a minha vida, desde meu nascimento, até mesmo por ter me colocado aqui na Faculdade de Educação Física da Unicamp. Pela oportunidade de ter conhecido tantas pessoas as quais eu jamais conheceria, e ter me proporcionado tantas diferentes experiências ao longo da vida até hoje.

Agradeço a minha orientadora, Paula Fernandes, por ter tido tanta paciência comigo, mesmo quando as coisas não iam nos prazos, quando tanto demoraram para me entregar autorização para fazer uma intervenção, por ter me atendido atenciosamente em sua sala em momentos meus de desespero, sendo extremamente solícita, e ter me recebido tão bem em seu grupo de estudos. E claro, por ter me apresentado e me ensinado a Psicologia do Esporte, conhecimentos os quais com certeza levarei para o resto da minha vida. Muito obrigado!

Igualmente agradeço ao meu tutor João, outra pessoa extremamente paciente, que valoriza e acredita nos estudos, e embora não tenha dado tempo de de fato estreitarmos nossas relações, acredito ter sido outra pessoa fundamental neste processo de construção de monografia.

Agradeço muito à minha namorada, Paula Uehara, por estar sempre ao meu lado, custe o que custar, aguentando os meus dias mais estressados pacientemente, e sempre me ouvindo, sendo mais que uma namorada, uma companheira nos momentos bons e nos ruins, perdendo finais de semana de descanso, me ajudando nos estudos, e esperando eu terminar longos trabalhos, ao longo de toda graduação, sendo realmente ouvinte e conselheira para todos os momentos.

Agradeço imensamente à minha família, em especial, meu pai que sem sombra de dúvidas é meu herói, pessoa extremamente dedicada ao trabalho e aos filhos, que abdicou de tanta coisa ao longo de sua vida, mas sempre proporcionou estudo de qualidade e tudo que fosse necessário. À minha mãe, pessoa também que sempre me apoiou em todas as decisões, me ajudou muito em momentos difíceis, e me ensinou o valor de um livro desde muito cedo, o valor do estudo, além de ser extremamente comprometida com o trabalho.

Agradeço aos meus amigos como um todo, desde aqueles que mais tenho visto ultimamente, de faculdade, até mesmo os amigos da trajetória da vida, os quais sempre tive o maior carinho do mundo, respeito, e sempre me ensinaram e acrescentaram no

meu desenvolvimento pessoal e profissional, com conselhos, e acima de tudo dispondo de tempo para prazerosas, produtivas e desestressantes conversas. Não irei citar aqui nomes, pois seria injusto ao citar o nome de alguns em detrimento de tantos outros.

Agradeço aos docentes e demais funcionários da UNICAMP como um todo, afinal, sem o trabalho de tantos funcionários, desde a “tia” do refeitório, até o pessoal da limpeza, acredito que nada seria possível, seria muito mais difícil o desenvolvimento da graduação, e é claro a importância dos docentes que tanto me ensinaram, para além das disciplinas, mas para vida como um todo, ensinando de verdade valores, como o próprio estudo e a importância da leitura, valores os quais carregarei para toda minha vida.

Obrigado a todos, serei eternamente grato à Unicamp e a toda experiência que este ambiente me proporcionou!!

SILVA, Carlos. **Autoconfiança e Autoeficácia em Praticantes de Natação: Revisão de literatura**. 2017. 38p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017.

RESUMO

A natação é uma atividade já conhecida e praticada há muitos anos, e muito já se sabe que suas adaptações fisiológicas são benéficas à saúde. Estas adaptações ficaram amplamente conhecidas, como a melhora da capacidade cardiopulmonar e a melhora de doenças, como diabetes, hipertensão. Além destes, existem também benefícios psicológicos relacionados à prática esportiva: melhora de resiliência, autoestima, motivação intrínseca, autodeterminação, autoconfiança e autoeficácia. Assim, o objetivo do estudo foi analisar o conteúdo na literatura sobre a autoconfiança e autoeficácia em nadadores. A metodologia utilizada foi revisão bibliográfica de estudos de 2000 a 2017, nas seguintes bases de dados: Portal Capes Periódicos, SciELO e Google Acadêmico. As palavras chaves utilizadas foram: “natação”, “autoconfiança” e “autoeficácia”, e “psicologia”. Foram identificados 3250 estudos, após a leitura de seus títulos e resumos, foram selecionados 18 estudos, dos quais apenas 11 acabaram sendo utilizados no fim do estudo, para essa revisão. Foi possível realizar uma revisão e sistematizar o conhecimento acerca do assunto, de modo que pode ser muito útil na mão de profissionais da área de educação física e também de áreas correlatas, trazendo o que se tem até então, sendo que a partir do presente estudo pode-se ter uma ideia em síntese sobre a natação como modalidade esportiva, os benefícios psicológicos de sua prática para todas as faixas etárias, sendo um poderoso promotor de saúde, qualidade de vida e bem estar psicológico. Conclui-se que os indivíduos praticantes de natação possuem elevados níveis de autoconfiança e autoeficácia. Sugere-se ainda que estendam as investigações para demonstrar de fato se existem correlações entre a autoconfiança e a autoeficácia e gênero, na modalidade natação. Também sugere-se investigar possíveis correlações entre autoconfiança e o tempo de prática esportiva.

Palavras-chaves: natação, psicologia do esporte, autoconfiança, autoeficácia.

SILVA, Carlos. **Autoconfiança e Autoeficácia em Praticantes de Natação: Revisão de literatura**. 2017. 38p. Monograph (Graduate in Physical Education) - School of Physical Education, State University of Campinas, Campinas, 2017.

ABSTRACT

Swimming is an activity already known and practiced for many years, and much is known that its physiological adaptations are beneficial to health. These adaptations have become widely known, such as the improvement of cardiopulmonary capacity and the improvement of diseases, such as diabetes, hypertension. Besides these, there are also psychological benefits related to sports practice: improvement of resilience, self-esteem, intrinsic motivation, self-determination, self-confidence and self-efficacy. Thus, the objective of the study was to analyze the content in the literature on self-confidence and self-efficacy in swimmers. The methodology used was a bibliographic review of studies from 2000 to 2017, in the following databases: Portal Capes, SciELO and Google Scholar. The key-words used were: "swimming", "self-confidence" and "self-efficacy", and "psychology". A total of 3250 studies were identified, after reading their titles and abstracts, 18 studies were selected, of which only 11 were used at the end of the study for this review. It was possible to perform a review and systematize the knowledge about the subject, so that it can be very useful in the hands of professionals in the area of physical education and also related areas, bringing what has been produced until then, being that from the present study one can have an idea in summary about swimming as a sport modality, the psychological benefits of its practice for all age groups, being a powerful promoter of health, quality of life and psychological well-being. It is concluded that the individuals practicing swimming have high levels of self-confidence and self-efficacy. It is also suggested that the investigations be extended to demonstrate in fact if there are correlations between self-confidence and self-efficacy and gender, in the swimming modality. It is also suggested to investigate possible correlations between self-confidence and sports practice time.

Key-words: swimming, sports psychology, self-confidence, self-efficacy.

LISTA DE TABELAS

TABELA 1.	Avaliação dos níveis de autoconfiança e autoeficácia na modalidade natação	24
-----------	--	----

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CSAI-2	<i>Competitive State Anxiety Inventory</i>
EAEGP	Escala de Autoeficácia Geral Percebida
GC	Grupo Controle
GE	Grupo Experimental
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
Autoconfiança.....	14
Autoeficácia	16
1.2. Natação.....	18
2. OBJETIVOS.....	21
2.1. Objetivo Geral	21
2.2. Objetivos Específicos.....	21
3. MÉTODOS	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
Tabela 1. Avaliação dos níveis de autoconfiança e autoeficácia na modalidade natação.....	24
5. CONCLUSÕES	32
6. REFERÊNCIAS	33

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo visa por meio de revisão de literatura, mostrar se os aspectos psicológicos autoconfiança e autoeficácia podem de fato ser estimulados em praticantes de esportes, em específico da modalidade natação. Com isso, caso a hipótese seja comprovada, tem-se como importância demonstrar os benefícios da prática esportiva, como importante contribuição para o bem estar social, mental, e psicológico das pessoas, além dos benefícios fisiológicos já mais consolidados na literatura atual.

Segundo Bento (2000, p. 196), “o desporto viu-se investido de um crédito extremamente valorizador da sua relevância social, cultural e humana. E, assim, atingiu uma expansão sem par em outros domínios, com índices de crescimento impressionantes, a ponto de este século ser rotulado por muita gente como o estranho século do desporto”. Ainda seguindo as ideias deste autor (2000, p. 196),

“O desporto tem sido instrumentalizado para as mais diversas funções e finalidades, numa relação de osmose com o tecido social e com a evolução da civilização e da cultura. Isto é, temos estado a assistir a uma crescente desportivização da sociedade e da vida e a uma desportificação do desporto”

O trecho acima mostra a importância do fenômeno do esporte, bem como o fato de poder ser utilizado no intuito de atingir múltiplas finalidades, que podem ser transferidas para a vida.

De acordo com Paes (2009), a riqueza do esporte está, entre outros aspectos, intensamente presente na sua diversidade de significados e ressignificados, podendo, atuar como facilitador na busca da melhor qualidade de vida do ser humano, em todos os segmentos da sociedade.

Ao longo dos anos, as diferentes práticas de exercícios físicos estão ganhando espaço na sociedade, seja para melhora da qualidade de vida ou até para melhorar o rendimento esportivo (SILVER, 2001). Com isso, é importante esta multidisciplinaridade no curso de Educação Física para conhecer de forma ampla as diferentes áreas de estudo que contemplam seu currículo, tais como: biomecânica, fisiologia, anatomia, pedagogia, psicologia, entre tantas outras.

É partindo deste pressuposto, da importância de conhecer diversas áreas, para poder executar um trabalho adequado, de forma integrada e transdisciplinar que o presente trabalho, procurou debruçar-se mais especificamente na área de estudos da Psicologia do Esporte. Deste modo, abordará temas de relevância social, como a autoconfiança, que pode estar associada até mesmo com melhora do rendimento (MARTENS et al. 1990).

É frequente associar o esporte, do ponto de vista psicossocial, com o desenvolvimento das competências de liderança, autodisciplina, respeito pela autoridade, competitividade, cooperação, amizade, autoconfiança, habilidades, autoestima, sentido de responsabilidade e subordinação a si próprio (LEE, 1993). O esporte também é visto e considerado como o maior e mais importante veículo de socialização na juventude (WIGGINS & WEISS, 1996; citado por WEISS et al., 1996). Ao nascer, a criança é um ser vivo, mas ainda não é um ser social, isto é, precisa ser socializada (EITZEN & SAGE, 1993). O processo de socialização tem por objetivo a integração de um indivíduo na sociedade ou num grupo social (ELKIN, 1960; citado por LOY & INGHAM, 1981). Já no âmbito familiar, a influência da família pode ser considerada como um fator de grande importância no despertar do interesse para o esporte, para os seus descendentes.

Não irei aprofundar os temas socialização e esporte, nem a importância da família e os benefícios e malefícios desta sobre os praticantes de esporte, por não se tratar do tema central do presente estudo. Apenas trago aqui as presentes citações para demonstrar a importância das práticas esportivas no âmbito da socialização.

Ainda existe uma lacuna nos artigos científicos centrados na área da Psicologia do Esporte, que tragam de maneira sistematizada diversos dados sobre autoconfiança e autoeficácia especificamente com a modalidade natação.

Diante deste contexto, por saber que aspectos psicológicos mudam de modalidade para modalidade como concluiu Cruz (1996), foi feito então um estudo de revisão especificamente voltado para a natação, investigando dois aspectos: autoconfiança e autoeficácia. Assim, o presente estudo visa contribuir com a literatura, e analisar de maneira fidedigna com metodologia adequada se existem relações de fato entre autoconfiança e autoeficácia e a prática esportiva da natação, trazendo argumentos que mostrem a importância destes aspectos.

1.1. PSICOLOGIA DO ESPORTE

A Psicologia é uma das áreas que constituem o currículo do profissional de Educação Física. O Psicólogo do Esporte está presente na comissão técnica de uma equipe e já é apontado nos dias de hoje como fundamental na melhora do rendimento. Alguns autores chegam a afirmar que pode ser um diferencial no treinamento de um atleta, para maximização dos resultados visto que cada vez mais os limites físicos vão sendo atingidos (COLWIN, 1992).

O Psicólogo do Esporte pode intervir junto dos atletas, treinadores, pais, árbitros, e atuar em diversas dimensões. Pode promover a aquisição de competências através do ensino de estratégias psicológicas, promover a preparação mental para a competição através de rotinas de preparação mental e treino de competências psicológicas, entre outras e também promover o bem-estar dos atletas aumentando a sua motivação para a natação e melhorando a sua qualidade de vida (DOSIL, 2002).

Seguindo as ideias de Sousa (2014), existem dois pilares básicos, onde o Psicólogo do Esporte deve-se pautar para fazer suas intervenções: primeiro a ideia de que os atletas antes de tudo, são pessoas, saindo da ideia do “homem-máquina”, ou super-homem comumente difundidas. Segundo: acredita-se que as competências psicológicas podem ser ensinadas, aprendidas e treinadas. Desta forma, é de suma relevância o papel do Psicólogo do Esporte de ensinar por meio de técnicas específicas, para que os atletas possam melhorar suas capacidades, de modo que praticantes em geral possam alcançar o máximo desempenho possível, além de satisfação pessoal, e desenvolvimento por meio da participação no esporte, como apontavam Weinberg & Gould (2001).

Lima (2008) destacou aspectos psicológicos que podem ser alvo de intervenções especializadas como: Ativação; Relaxamento; Controle emocional; Visualização mental; Definição de objetivos; Diálogo interno; Autoconfiança; Atenção /concentração; Pensamentos negativos.

Iremos abordar de maneira mais conceitual os dois conceitos chaves deste trabalho: autoconfiança e autoeficácia.

Autoconfiança

Segundo Vealey (1986), autoconfiança é a convicção que os indivíduos têm das suas capacidades para serem bem ou mal sucedidos no esporte. Machado (2006) diz que

é como uma crença geral do indivíduo, que pode realizar com sucesso uma determinada ação, atividade.

Para Martens (1990), a autoconfiança é vista como a ausência de ansiedade cognitiva ou, inversamente, sendo a ansiedade cognitiva, vista como falta de autoconfiança. Este conceito demonstra a forte relação entre a autoconfiança e a ansiedade cognitiva, porém não irei adentrar muito no tema ansiedades, por se tratar de tema já amplamente discutido e consolidado na literatura, passível de teses de doutorado somente sobre o assunto. Apenas me preocuparei em demonstrar se de fato existe a relação que Martens apontou.

Cruz (1996) descreveu que: “a grande diferença entre atletas reside no fato de os atletas com maior sucesso terem aprendido a regular, tolerar e utilizar a ansiedade de forma mais eficaz. De acordo com Muchuane (2001, p. 16), pessoas que tem maior ansiedade podem apresentar as seguintes características:

- Habilidade diminuída para mudar ao longo de competições esportivas.
- Reações à situações de stress não efetivas.
- Pouca tolerância à dor e à frustração.
- Preocupação excessiva com erros.

A autoconfiança tem relação linear positiva com o rendimento. A melhora da autoconfiança contribui para a melhora do rendimento (MARTENS et al. 1990). Isso mostra a importância de trabalhar a autoconfiança com os atletas de natação, bem como, verificar se os treinamentos estão sendo adequados, proporcionando melhoras na autoconfiança dos atletas, além de tão somente, nas capacidades físicas.

Admite-se que o fato do atleta não ter confiança em si mesmo ou apresentar baixas expectativas na obtenção de determinada marca ou resultado prejudica ou afeta o seu rendimento, mas se, pelo contrário e independentemente dos resultados, quando os atletas vivenciam situações de competição com sentimentos de competência, valor, orgulho e satisfação a sua autoconfiança sai reforçada (VIANA & CRUZ, 1996).

Cruz (1996) demonstrou claramente a importância da autoconfiança.

“Os atletas de elite (com maior sucesso desportivo) parecem caracterizar-se por um maior nível de autoconfiança e de motivação, assim como pela experiência de baixos níveis de ansiedade relativamente aos atletas com menor sucesso desportivo; um número significativo de atletas de alta competição (entre 20 e 30%) parece experienciar dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controle da ansiedade competitiva, da

auto-confiança, da concentração e/ou da motivação; o sexo e tipo de desporto parecem constituir importantes variáveis moderadoras na relação entre competências psicológicas, ansiedade competitiva e sucesso na alta competição;” (CRUZ, 1996, p. 182-188).

De acordo Martens (1987) e Cruz (1996), existem diferenças entre os níveis de autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva em função do tipo de esporte praticado individual ou coletivo.

Autoeficácia

Assim como feito no conceito anterior, vamos inicialmente ao conceito: a autoeficácia percebida é “... crenças nas próprias capacidades para organizar e executar os cursos de ação requeridos para produzir dadas realizações” (BANDURA, 1997, p. 3), sendo o mecanismo mais central e mais difundido na mediação entre indivíduos e o meio-ambiente, é o julgamento das próprias capacidades de executar cursos de ação exigidos para se atingir certo grau de desempenho (BANDURA, 2001). De forma simplificada, quando relacionada à prática de atividade física é entendida como a capacidade de se manter fisicamente ativo mesmo diante de impedimentos que possam vir a surgir, tais como más condições climáticas e falta de tempo (BARROS, 2012).

De acordo com Bandura (1993), a autoeficácia influencia a forma como as pessoas pensam, sentem ou agem, de modo que este pensamento refere-se à avaliação das capacidades de organização e execução das ações em busca de melhor rendimento.

Barros (2012) constatou que a constituição da crença de autoeficácia acontece por meio da influência de 4 fontes principais: 1. Experiência Direta, sendo esta a fonte mais influente, pois é a interpretação do resultado do comportamento anterior do sujeito; 2. Experiências Vicariantes: observações de outras pessoas executando as tarefas; 3. Persuasão Social: relacionada com julgamentos verbais de outras pessoas, o que reforça a importância do profissional de educação física por meio de incentivos aos atletas; 4. Estados Emocionais e Fisiológicos que proporcionam informações sobre as crenças de autoeficácia (PAJARES E OLAZ, 2008).

Nível de ativação (arousal), fadiga, stress, ansiedade, tensão e dor são manifestações que podem alterar a percepção de autoeficácia, pois afetam diretamente o juízo que as pessoas fazem sobre sua própria eficácia (BARROS, 2012).

Lee, Arthur e Avis (2008) explicam que a aplicação da teoria da autoeficácia tem sido usada em muitos programas de intervenção, uma vez que quando aumentada essa crença dos indivíduos, é possível facilitar a aderência a programas de atividade

física. Estes autores destacam a importância de se intervir nas quatro fontes de construção da crença de autoeficácia, o que pode causar um aumento não apenas no desempenho, mas também na manutenção da atividade física.

A prescrição de exercícios deveria focar a autoeficácia, já que essas prescrições têm focado apenas aspectos fisiológicos, ligados ao treinamento (BARNETT E SPINKS, 2007). Este dado reforça a importância do profissional de Educação Física ampliar seu conhecimento para além do treinamento físico.

Bandura (1997) destaca que o mais relevante não é apenas se o indivíduo pode executar as habilidades físicas, mas a eficácia autorregulatória para mobilizar a si próprio para se exercitar regularmente face à variedade de impedimentos pessoais, sociais e situacionais que podem surgir. Ainda segundo este autor, quanto maior é a crença de autoeficácia, mais sucesso o indivíduo terá no processo de se exercitar regularmente em níveis saudáveis.

As pesquisas sobre a autoeficácia têm buscado suas relações com outras variáveis psicológicas como competência física e autoestima (FERREIRA et al., 2011), resiliência (BARREIRA, 2006), estratégias de enfrentamento (FORTESBURGOS et al., 2008), ansiedade e autoconfiança (LAVOURA; MACHADO, 2006), depressão (DÍAZ-SANTOS et al., 2008) e ainda, comparações entre modalidades esportivas individuais e coletivas (GOUVÊA, 2003).

Apesar de existirem muitos estudos nesta temática, poucos estudos são especificamente com a modalidade esportiva natação, e como já dito anteriormente, sabe-se que existem variações dos aspectos psicológicos de esporte para esporte. Além disso, menos estudos ainda se debruçam a estudar estes aspectos de acordo com sexo ou idade.

Diante destas considerações, o presente estudo visa analisar a autoconfiança e autoeficácia de atletas de natação. Tem-se como hipótese que os atletas praticantes de natação possuem elevados níveis de ambos aspectos (autoconfiança e autoeficácia).

1.2. Natação

Atualmente, a natação é objeto de estudo em vários âmbitos. Embora existam fontes controversas como Lewillie (1983), que diz que a natação é uma atividade relativamente recente na história da humanidade já que não tem mais que um século de existência, cientificamente, sabe-se que sua prática é muito antiga. Segundo outros autores (LACOSTE E SEMERJIAN, 2000), a natação é tão antiga como o Homem, sendo tão vital como a marcha. O movimento de braços e das pernas dentro da água já era praticado em comunidades primitivas, em que os homens nadavam para fugir de predadores para garantirem a sua sobrevivência. De acordo com Catteau e Garoff (1988), as origens da natação ocorreram possivelmente, na pré-história, quando o homem utilizava os rios como forma de obter sua subsistência, higiene e lazer. Existem relatos de que há cerca de 5000 anos já havia piscinas térmicas na Assíria (SKINNER, 1985). Além disso, Lotufo (1995) explica que a natação já era uma prática comum entre os chineses, fenícios e vários habitantes das terras antigas.

Hoje em dia, segundo Platonov (2005), a natação está entre as modalidades esportivas mais difundidas e populares do mundo. As funções das competições na prática atual na natação servem em primeiro lugar para revelar os melhores resultados esportivos, estimular a luta pela vitória, por medalhas e pontos, e proporcionar um grande espetáculo esportivo.

A natação exige bastante, quer do ponto de vista físico, quer do psicológico. Quando estes fatores ameaçam ou excedem a capacidade do nadador para lidar com eles, o atleta entra em stress (FRISCHKNECHT, 1990). Esta modalidade esportiva faz parte dos esportes de treino mais intensivos, uma vez que as distâncias de competição definem a natação como um esporte de resistência como afirmou Felgueiras (2003).

Vilas-Boas e Duarte (1994) referem que, para além do elevado volume de treino a que está sujeito o nadador (que em alguns casos chega a atingir os 3.500 Km anuais e as 1.400 horas de treino por ano), ainda lhe é solicitado que respeite um determinado regime alimentar, que tenha um tipo específico de vida, assim como que cumpra com as suas obrigações académicas e, em alguns casos, profissionais.

“Quanto mais o nadador se aproxima do máximo rendimento, maior será o esforço psíquico. Por isso, a capacidade de resistência no treino diário de um nadador corresponde a uma vitória sobre si mesmo, só assim pode

ter confiança em si próprio e convencer-se da sua capacidade de rendimento em competição”, (FREITAG, 1982, p. 82)

Nesta modalidade, é apontado que cada prova envolve uma preparação psicológica diferente, pois existem várias distâncias e estilos muito diferentes. Portanto, o trabalho de preparação psicológica para cada distância deve ser específico, toda a intervenção do treinador e psicólogo deverá fundamentar-se num conjunto de características psicológicas que estão associadas aos atletas de maior êxito esportivo, como apontou (DOSIL, 2002, págs. 411-442). Estes atletas, por vez, costumam ter elevados índices de autoconfiança e autoeficácia, bem como maior concentração, e percepção sobre os estados psicológicos que estão vivenciando durante épocas de competições, assim sendo até mesmo capazes de exercer maior controle sob a sua ativação fisiológica, e frequentemente durante a competição vivenciam estados de alerta atencional e de “resposta competitiva” (flow). Além de tudo isso, estes atletas costumam se diferenciar também por se preocuparem mais que os demais com a qualidade de execução de treino e competições, apresentam menores indicadores de dúvidas, e são mais resilientes, de modo a terem maior eficácia para aprender com os erros cometidos e superam mais rapidamente os fracassos, aproveitando para aprender com eles e convertendo-os em algo benéfico para ocasiões futuras, e são resistentes a múltiplas solicitações, assuntos sensíveis que podem, eventualmente, distrai-los das metas competitivas.

Além das pesquisas relacionadas ao contexto histórico da natação, muito se sabe das adaptações fisiológicas benéficas à saúde. Como apontado por Silva et al. (2009), com a prática da natação pode-se obter benefícios para uma melhora da saúde, melhora do desempenho muscular, fortalecimento dos ossos, e melhora da capacidade pulmonar. Exatamente por estes fatores, passou a ser uma prática amplamente difundida, podendo até ser praticada por indivíduos com problemas articulares.

É o esporte mais recomendado para indivíduos com doenças cardiopulmonares (LIMA, 2007). É amplamente recomendado pelos médicos inclusive para indivíduos com asma (BETTI, 1997), diminuindo a incidência de crises respiratórias abruptamente, (BECKER, 2000), e fortalecendo os músculos da inspiração (diafragma, intercostais, e músculos acessórios), contribuindo para uma melhora dos problemas respiratórios.

Outros estudos (THOMAS, 1998; MOISÉS, 1999), comprovam os benefícios da natação para melhora da capacidade respiratória. Outro estudo (FERREIRA, 1994, p. 25) mostrou que a natação permite o “aumento da resistência cardiorrespiratória e muscular. A natação ajuda também a tranquilizar o sono, estimular o apetite, melhorar a memória, além de prevenir algumas doenças respiratórias”.

Mas, melhorar a memória? Então os benefícios da natação vão além dos benefícios físicos comumente conhecidos? E a resposta é sim, os benefícios vão muito além de somente físicos, são benefícios cognitivos e psicológicos como já citados anteriormente. Como relataram Veiga (2009) e Yamamoto (2006), a prática de exercícios físicos promove efeitos benéficos não apenas para o sistema cardiorrespiratório e muscular, mas também para a função comportamental e a saúde mental. Estudos evidenciam que o exercício físico de forma voluntária, em intensidades moderadas, com atividades prazerosas, melhora o humor, a cognição, a ansiedade e a qualidade de vida em indivíduos saudáveis (KRAMER, 2006).

Além disso, já existem estudos específicos (NAZARIO, 2013; KREBS, 2009) com a natação que mostraram que atletas com maior autoeficácia são mais motivados intrinsecamente e tem maior autodeterminação, e que em geral os atletas apresentam maiores níveis de motivação intrínseca do que extrínseca, sentindo-se estimulados com aspectos condizentes à melhora da própria técnica, preocupação com sua saúde e condicionamento físico.

Os níveis de autoconfiança elevados são considerados importantes para o nadador realizar um menor número de falhas (GUSMÁN et al. apud FREITAS et al., 1999) e assim, um bom desempenho na competição. Dentro destes aspectos psicológicos, relacionados à autoconfiança, temos a autoestima e a resiliência. A autoestima é caracterizada pela avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma, formada a partir da relação com os outros. Problemas de autoestima podem trazer doenças graves, como depressão e suicídio (MRUCK, 1998). Pesquisas têm buscado relacionar autoestima, autoeficácia e competência física (FERREIRA, 2011), mostrando que existe uma organização hierárquica entre elas. Já a resiliência, conceito importado da Física, representa a capacidade de retomar seu estado original depois de ter sofrido uma pressão sobre si (DICIONÁRIO AURÉLIO, 1999). Assim, é definido como uma habilidade pessoal de se adaptar com sucesso ao estresse agudo ou crônico (FEDER, 2009).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

- Avaliar, por meio de revisão bibliográfica, os aspectos psicológicos (autoconfiança e a autoeficácia) em atletas de natação.

2.2. Objetivos Específicos

- Revisar e observar se a prática da natação pode trazer influências sobre importantes aspectos psicológicos.
- Realizar uma discussão que possibilite um maior entendimento e esclarecimento sobre o assunto.
- Obter indicativos para que profissionais da área de Educação Física, que atuarão tanto no âmbito do bacharelado quanto no âmbito da licenciatura, possam compreender melhor a importância da prática desportiva, em específico da natação como potencial promotor de benefícios psicológicos.

3. MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica, análise e integração da literatura publicada sobre autoconfiança e autoeficácia na natação, e para isso foram seguidas as seguintes etapas:

Definição do tema:

Cada vez mais, buscam-se alternativas novas de treinamento, visando uma melhora do desempenho esportivo, visto o atual cenário extremamente competitivo. Surge então a importância da compreensão de como a prática de um esporte afeta determinados aspectos psicológicos, bem como, estes afetam em uma possível melhora de rendimento no esporte, de modo a aumentar a performance do atleta.

Estratégia de busca:

Esta estratégia foi específica para cada base de dados, e por meio da combinação de palavras-chaves e Descritores de Ciências da Saúde (DeCS) foi definida a lista de termos a serem utilizados. Assim, foram utilizados os seguintes termos: “natação/swimming”, combinados com os demais termos “autoconfiança/self confidence” e “autoeficácia/self efficacy” e utilizou-se o operador booleano “AND/E”, assim como símbolos de truncagem específicos para cada plataforma, para capturar todas as variações de sufixos. Desta forma foi pesquisado “natação/swimming” E/AND “autoconfiança/self confidence”, “natação/swimming” E/AND “autoeficácia/self efficacy”.

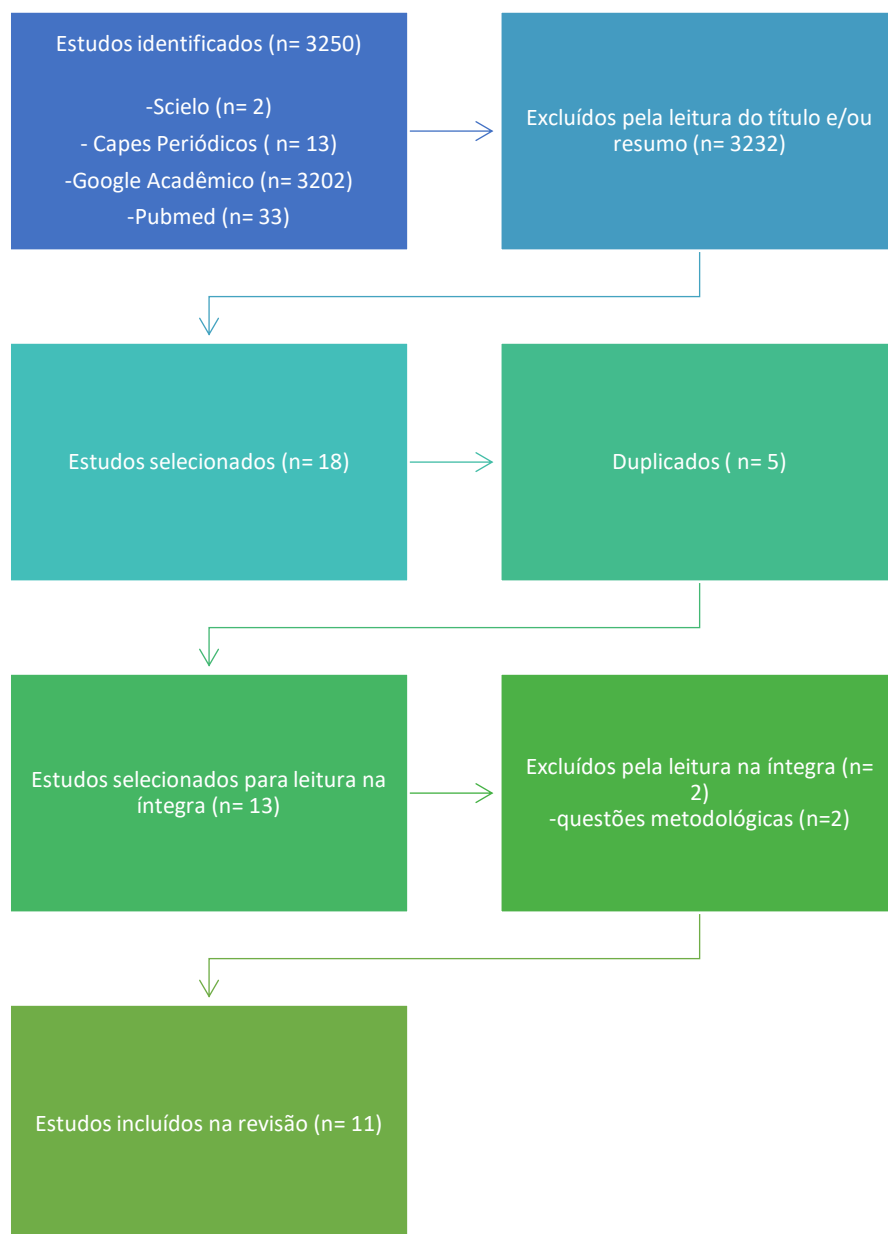
Os critérios de inclusão foram: estudos publicados no período de 2000 a 2017 em português, inglês ou espanhol.

As bases de dados utilizadas foram: Scielo, Google Acadêmico, Portal Capes Periódicos e PubMed, com artigos, monografias e dissertações.

Seleção dos artigos:

Foram encontrados 3.250 artigos, monografias e dissertações sendo que destes foram excluídos após leitura dos títulos e resumos 3.232, restando então 18 textos. Destes, foram excluídos mais 5, por serem duplicados. Os 13 estudos que restaram foram lidos na íntegra, e 2 por não satisfazerem algum dos critérios de inclusão, ou se enquadrarem em algum dos critérios de exclusão, foram tirados, de modo que este

trabalho de revisão foi realizado com 11 textos, sendo 8 artigos científicos, e 3 monografias.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 11 artigos utilizados para este trabalho estão organizados nas tabelas 1, 2 e 3.

Muitos autores (Felgueiras, 2003), Muchuane, 2001, Sousa, 2013, Souza, 2012, Barbacena, 2008, Fortes, 2016) utilizaram para mensurar os níveis de autoconfiança nos atletas de natação o CSAI-2, um questionário que avalia além da autoconfiança, os níveis de ansiedade cognitiva e ansiedade somática.

Ferreira (2012), diferentemente dos demais, optou por utilizar um questionário demográfico e um roteiro de entrevista semiestruturada, propondo uma pesquisa qualitativa.

Tabela 1. Avaliação dos níveis de autoconfiança e autoeficácia na modalidade natação.

AUTOR	TÍTULO	ASPECTO AVALIADO	ANO	TIPO DE PUBLIC.	AMOSTRA	INSTRUMENTO(S)	PRINCIPAIS RESULTADOS
Felgueiras	Ansiedade e a influência dos pais na prestação desportiva dos jovens atletas	Autoconfiança	2003	<i>Monografia</i>	28 nadadores homens entre 11 e 14 anos	CSAI-2	Os indivíduos mais velhos possuem maior autoconfiança.
Muchuane	Estudo da ansiedade pré-competitiva em atletas moçambicanos de Natação e Atletismo.	Autoconfiança	2001	<i>Mestrado</i>	38 nadadores e 38 praticantes de atletismo (ambos os sexos), cerca de 18 anos	CSAI-2	Os atletas de ambas modalidades tiveram índices de autoconfiança mais elevados do que de ansiedade.
Ferreira	Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento	Autoconfiança	2012	<i>Motricidade</i>	11 nadadores, cerca de 22 anos de idade	Questionário demográfico e um roteiro de entrevista semiestruturada	O estudo apontou que entre as principais habilidades psicológicas de um nadador de alto rendimento estão a autoconfiança, e o controle de ansiedade.
Sousa	Intervenção Psicológica numa Equipa de Natação	Autoconfiança	2013	<i>Mestrado</i>	19 nadadores, ambos sexos, entre 13 e 19 anos	CSAI-2	Foi vista diferença nos 3 momentos de avaliação de autoconfiança sendo cada vez maior, tendo aumentado a autoconfiança de 73% para 77%.
Souza	Manifestação da ansiedade pré-competitiva	Autoconfiança	2012	<i>Revista da Educação Física/UEM</i>	51 nadadores, ambos sexos, cerca de 18 anos	CSAI-2	Nível de autoconfiança pré competição foi moderado na maior parte da amostra (51%), sendo que cerca de 20% apresentaram baixos níveis e 30% apresentaram altos níveis.

Barbacena	Nível de ansiedade pré competitiva em atletas de natação	Autoconfiança	2008	<i>Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP</i>	37 nadadores, ambos os sexos, entre 13 e 23 anos	CSAI-2	Todos mostraram bons níveis de autoconfiança pré competição independentemente do nível da competição, mas com tendência para aumento de acordo com o nível da competição.
Fortes	Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?	Autoconfiança	2016	<i>Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano</i>	35 nadadores, entre 15 e 17 anos	CSAI-2	Foi demonstrado que os níveis de autoconfiança aumentaram do período inicial da temporada para a última semana do mesociclo apenas para os nadadores do GE (que realizaram treinamento mental), enquanto o GC se manteve estável.
AUTOR	TÍTULO	ASPECTO AVALIADO	ANO	TIPO DE PUBLIC.	AMOSTRA	INSTRUMENTO(S)	PRINCIPAIS RESULTADOS
Fernandes	Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos	Autoconfiança	2014	<i>Motricidade</i>	267 atletas amadores, de diferentes modalidades coletivas e individuais, sendo 28 nadadores.	CSAI-2	A experiência competitiva influencia, de modo significativo, a intensidade da autoconfiança, tanto para desportos individuais, quanto para coletivos.
Polman	Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers	Autoconfiança	2007	<i>Pediatric Exercise Science</i>	101 nadadores, sendo 54 meninas e 47 meninos, entre 9 e 15 anos	CSAI-2C	A autoconfiança foi positivamente correlacionada com controle externo, estabilidade e locus de controle. Não foram encontradas diferenças significativas entre meninos e garotas quanto a autoconfiança, porém foi mostrado uma diferença quanto a autoconfiança em relação ao tempo de prática da modalidade.
Barros	Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos	Autoeficácia	2012	<i>Motricidade</i>	196 indivíduos, praticantes de hidroginástica, natação, ginástica localizada e musculação	Escala de Autoeficácia e Escala de fontes de autoeficácia	Foi encontrado que os sujeitos possuem uma crença relativamente alta em manter-se ativo diante de impedimentos, já quanto as fontes de constituição da autoeficácia, a "persuasão social" se mostrou a maior delas.

Nazario	Níveis de motivação em nadadores: uma comparação entre autoeficácia, sexo e categorias da modalidade	Autoeficácia	2013	<i>Biomotriz</i>	105 nadadores entre 14 e 23 anos	EAEGP	A motivação intrínseca parece relacionada a autoeficácia, e no geral os nadadores se consideram com uma alta autoeficácia, além de categorias mais velhas possuírem maior autoeficácia.
---------	--	--------------	------	------------------	----------------------------------	-------	---

Os artigos lidos foram descritos na tabela acima e podemos observar a autoconfiança presente em todos os estudos realizados com nadadores em que esta variável foi mensurada. Somente 2 estudos, sendo o de Souza, e Fortes, respectivamente, mostraram alguns atletas com baixos níveis de autoconfiança e atletas com níveis estáveis, após determinado período de treinamento de natação.

No estudo de Felgueiras (2003), os indivíduos mais velhos demonstraram diferenças estatisticamente significativas: apresentaram maior autoconfiança e menores níveis tanto de ansiedade cognitiva quanto de ansiedade somática no primeiro momento de competição. Os mesmos resultados apareceram na segunda competição, porém não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os com mais anos de prática e menos anos de prática, na dimensão da autoconfiança.

Seguindo o estudo de Muchuane (2001), os atletas de natação mostraram ter mais ansiedade e menos autoconfiança do que os praticantes de atletismo. Ou seja, os nadadores encararam a competição de forma mais ameaçadora e confiaram menos nas suas capacidades de obterem os resultados desejados. Quanto ao sexo, as nadadoras se mostraram menos ansiosas e mais autoconfiantes que os homens. Quanto ao tempo de prática, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as atletas mais experientes ou não.

Ferreira (2012) identificou algumas habilidades mentais que os nadadores brasileiros de alto rendimento consideram fundamentais para o seu desenvolvimento e manutenção do desempenho durante os treinamentos e as competições, estando a autoconfiança entre estas habilidades.

Sousa (2013) mostrou que a autoconfiança aumentou ao longo da época (de 73% para 77%), enquanto Souza (2012), em sua pesquisa, apontou que o nível de autoconfiança era moderado na maior parte da amostra (51%), 19,6% dos atletas apresentaram baixo nível de autoconfiança e 29,41% deles apresentaram nível elevado de autoconfiança. As mulheres obtiveram maiores níveis de ansiedade que os homens e

os homens maior nível de autoconfiança. Ainda neste estudo, foi mostrado que os atletas com participação em competições de nível nacional e estadual são mais autoconfiantes do que atletas de nível regional, e que os anos de experiência competitiva promovem maiores escores de autoconfiança.

No artigo de Barbacena (2008), tanto na competição regional quanto na estadual, o nível de autoconfiança foi maior que o nível de ansiedade e os atletas demonstram maior autoconfiança na competição de maior nível. Quanto ao gênero os atletas do sexo masculino tendem a ficar mais nervosos do que as do sexo feminino em competições mais importantes, porém com maior autoconfiança, enquanto em competições de menor relevância as mulheres acabam por ter maior autoconfiança.

Ainda nesta linha do gênero, no estudo de Nazario (2013), observou-se que os homens possuem maior autoeficácia que as mulheres indo contra o que descreveu Ferreira et al. (2011) em seu estudo que apontou que as atletas de basquetebol do sexo feminino possuem maior autoeficácia que os homens. No entanto, no estudo de Lavoura, Castellani e Machado (2006) foi mostrado que atletas de canoagem homens possuem maior autoeficácia porém não existe diferença significativa. Bardag e Boff (2010) também não encontraram diferenças significativas nos níveis de autoeficácia entre homens e mulheres.

O estudo de Fernandes (2014) mostrou que a experiência competitiva influencia, de modo significativo, a intensidade da autoconfiança não somente para nadadores, mas também para praticantes de outras modalidades, inclusive coletivas.

Por fim, o estudo de Fortes (2016), em contraponto com os demais estudos, mostrou que os nadadores se mantiveram com nível estável de autoconfiança após um determinado período de treinamento, e apenas os nadadores que praticaram treinamento mental obtiveram melhora significativa nos níveis de autoconfiança, bem como, redução de ansiedades.

No estudo de Barros (2012), foi agrupado na amostra todos os indivíduos (praticantes de natação e praticantes de outras modalidades), de modo que, fica difícil inferir algo especificamente sobre os nadadores. Os resultados foram: os indivíduos apresentaram elevados níveis de autoeficácia, bem como, a situação em que os indivíduos possuem mais elevada autoeficácia, isto é, se julgam mais capazes para realizar a atividade física foi após o retorno das férias. Já a situação em que os indivíduos possuem alguma visita em casa, foi apontada como o item que mais

atrapalha a autoeficácia. Quanto às quatro fontes que influenciam o comportamento do indivíduo a praticar a atividade física, foi apontado a Persuasão Social como a mais relevante, seguida respectivamente de Experiências Vicárias, Experiências Diretas, e Estados Fisiológicos e Emocionais, porém quando analisado estatisticamente foi visto que existem fracas correlações entre a autoeficácia e cada uma das quatro fontes, estando a maior correlação ligada entre a autoeficácia e as Experiências Diretas.

Por fim, Nazario (2013), apontou que em geral os nadadores possuem alta autoeficácia, além de que estatisticamente os nadadores com alta autoeficácia serem mais motivados intrinsecamente. Quanto aos sexos, mostrou-se que os atletas do sexo masculino possuem significativamente maior autoeficácia que atletas do sexo feminino, quanto a categoria foi mostrada que atletas Júnior/Sênior possuem estatisticamente maior autoeficácia que os demais.

Sobre a avaliação destes aspectos psicológicos, foi possível constatar alguns fatos: os pesquisadores avaliam autoconfiança e autoeficácia pelos mesmos instrumentos: CSAI-2 para autoconfiança e Escala de Autoeficácia, para autoeficácia. Isto pode direcionar duas explicações: uma sobre a relevante qualidade destes instrumentos de avaliação e outra sobre a lacuna existente de mais instrumentos para estas avaliações.

Sobre o CSAI-2 (Anexo 1), é um instrumento elaborado por Martens (1990), que foi posteriormente traduzido e validado para português por Cruz et al. (2006). Avalia a ansiedade por meio de três variáveis psicológicas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Deve ser aplicado situações mais próximas de competições e é composto por 27 questões, sendo 9 para cada variável avaliada (ansiedade cognitiva - itens: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25; ansiedade somática: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, e 26; autoconfiança: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27). Neste instrumento, cada questão apresenta 4 opções de resposta, em escala, sendo desta forma: nunca 1 (um); pouco 2 (dois); moderado 3 (três); muito 4 (quatro). Somente na questão 14 (catorze), esta pontuação é invertida. Assim, cada variável psicológica pode obter como resultado entre 9 (nove) e 36 (trinta e seis), de modo que valores mais baixos representam níveis menos elevados e valores mais altos representam níveis mais elevados de ansiedade somática, ansiedade cognitiva, e autoconfiança (MARTENS, 1990).

Consideram-se os dados da ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança em baixa, de 9 a 18 pontos, média de 19 a 27 pontos, e alta de 28 a 36 pontos (LAVOURA; MACHADO, 2006).

Os estudos com estes instrumentos não enfatizaram a diferença entre os sexos (NAZARIO, 2013; BARROS, 2012; SOUZA, 2012; BARBACENA, 2008; MUCHUANE, 2001). Este fato pode ter comprometido alguns estudos, pois segundo Cruz (1996), sexo e tipo de desporto parecem constituir importantes variáveis moderadoras na relação entre competências psicológicas.

Na dissertação de Muchuane (2001), foi utilizada mais de uma modalidade para análise, porém nesta, o autor optou por descrever em tabelas separadas os níveis de autoconfiança dos praticantes da natação e dos praticantes da outra modalidade. O problema no caso foi que o estudo de Muchuane quando analisou os níveis de autoconfiança conforme o sexo e a experiência de prática, não separou os atletas de acordo com as modalidades. Além disso, a amostra quanto ao sexo não foi pareada, tendo tido um número maior de homens (40) do que mulheres (36).

Os estudos de Felgueiras (2003) e Muchuane (2001) apontaram resultados semelhantes, por concluírem respectivamente que não existe relação significativa que possa associar os atletas mais experientes ao nível de autoconfiança, apenas os mais velhos possuem maior autoconfiança, e não existe relação significativa que associe o sexo e tempo de experiência a autoconfiança. Porém, na contramão do que os autores acima concluíram, o estudo de Souza (2012) observou que quanto mais anos de experiência, maiores são os níveis de autoconfiança, algo que nos aponta a necessidade de mais estudos na área.

Thuot, Kavouras e Kenefick (1998) afirmam que atletas do sexo feminino têm, em geral, menor autoconfiança do que atletas homens. No mesmo sentido, Barbacena (2008) mostrou que atletas do sexo masculino ficam mais nervosos do que mulheres em competições mais importantes, porém com maior autoconfiança, enquanto em competições de menor relevância as mulheres acabam por ter maior autoconfiança, algo que também sugere a necessidade de maiores investigações.

Ferreira (2012) que tinha como objetivo identificar um grupo de habilidades mentais indispensáveis para a melhora do rendimento durante os treinamentos e competições em nadadores brasileiros de alto rendimento, encontrou a autoconfiança entre as habilidades. Isso pode ser justificado pelo fato que, segundo Weinberg & Gould (2001) e Zeng (2003), atletas autoconfiantes se beneficiam das mais variadas formas,

desde a concentração, estabelecimento de metas e na relação com outras habilidades mentais, como a ansiedade, isso tudo tanto em esportes coletivos quanto em individuais.

Já o estudo de Fortes (2016) apontou o treinamento mental como sendo o diferencial para aumentar os níveis de autoconfiança após um período de treinamento em nadadores. Os estudos de Felgueiras (2003) e Barbacena (2008) mensuraram, após um determinado período, a autoconfiança sem o treinamento mental e apontaram o fato das competições mais importantes estarem como fatores operantes do aumento da autoconfiança em atletas experientes. Muchuane (2001) fortaleceu estes dados afirmando que a autoconfiança que os atletas possuem antes de iniciarem uma competição está fortemente relacionada com os seus pensamentos e preocupações relativas ao rendimento (ansiedade cognitiva). Para este autor, na competição em que o atleta precisaria ter melhor rendimento, ele chegaria mais autoconfiante.

O estudo de Barros (2012) nos fala sobre um ponto importante: a necessidade do descanso ao longo da temporada. Segundo esta pesquisa, os indivíduos possuem maior nível de autoeficácia após o retorno das férias.

Um outro aspecto relevante neste estudo é a questão do tempo de prática. Nazario (2013) mostrou que a categoria Júnior/Sênior possui maior autoeficácia, e isto poderia ser justificado tanto pelo fato de serem atletas mais velhos, quanto pelo fato de serem atletas com mais anos de prática, indo ao encontro da Teoria Cognitiva Social. Esta teoria diz que quando o sucesso é vivenciado, a consequência é a autoeficácia Plonczynski (2000). Desta forma, podemos falar que mais tempo de experiência na modalidade pode proporcionar mais situações de sucesso.

Lima et al. (2009) também justifica o motivo pelo qual as categorias mais velhas apresentam maior autoeficácia, dizendo que é fruto do tempo e de experiências múltiplas.

Ainda com diversos artigos que abordam o tema natação, autoconfiança e autoeficácia, poucos abordam estes aspectos psicológicos diretamente avaliados em nadadores, como mostrado na presente revisão bibliográfica. Ainda existe uma lacuna científica na análise de fatores específicos, como sexo, idade, tempo de prática e sua relação com ansiedade e autoconfiança.

A partir desta revisão, é possível estabelecer que de fato existem correlações entre variáveis psicológicas: relação negativa entre ansiedade e autoconfiança, sendo que quanto maior o nível de ansiedade em uma competição, menor é o nível de autoconfiança para o atleta, o que demonstra a importância do controle da ansiedade.

Não foi possível concluir relação alguma quanto ao gênero e autoconfiança, pois houve divergências nos estudos analisados, sendo que em alguns apontaram os homens como mais autoconfiantes e em outros as mulheres.

E também não foi possível estabelecer qualquer relação entre o tempo de prática e autoconfiança e idade e autoconfiança, pois em muitos dos estudos mostrou-se não existir relações significativas.

Ainda assim ficou comprovado nos diversos artigos que indivíduos que praticam natação possuem elevados níveis de autoconfiança e autoeficácia, de modo a sustentar a ideia da grande importância da prática esportiva, em específico da natação, para indivíduos em qualquer faixa etária.

5. CONCLUSÕES

O trabalho teve como objetivo geral a partir de uma revisão de literatura analisar aspectos psicológicos (ansiedade, autoconfiança e autoeficácia) e a relação destes com a natação. De acordo com os resultados apresentados, vimos que existe relação entre a prática da natação e índices elevados de autoconfiança e de autoeficácia. Foi possível constatar também a importância destes aspectos psicológicos em nadadores, constituindo assim variáveis psicológicas potenciais promotoras de benefícios também fora do esporte.

Já sobre os objetivos mais específicos do presente estudo, não foi possível constatar relações de fato entre sexo, idade, tempo de prática na natação e a autoconfiança e autoeficácia. Como cada estudo foi realizado de uma maneira específica, não pudemos estabelecer uma conclusão.

Foi possível realizar uma revisão e sistematizar o conhecimento acerca do assunto, de modo que pode ser muito útil na mão de profissionais da área de educação física e também de áreas correlatas, trazendo o que se tem até então, sendo que a partir do presente estudo pode-se ter uma ideia em síntese sobre a natação como modalidade esportiva, os benefícios psicológicos de sua prática para todas as faixas etárias, sendo um poderoso promotor de saúde, qualidade de vida e bem estar psicológico. Sugere-se ainda que estendam as investigações para demonstrar de fato se existem correlações entre a autoconfiança e a autoeficácia e gênero, na modalidade natação. Também sugere-se investigar possíveis correlações entre autoconfiança e o tempo de prática esportiva.

6. REFERÊNCIAS

- BARREIRA, D. D.; NAKAMURA, A. P. Resiliência e a auto-eficácia percebida: articulação entre conceitos. Canoas: Aletheia, 2006. p.75-80.
- BARNETT, F., & SPINKS, W. L. (2007). Exercise self-efficacy of postmenopausal women resident in the tropics. *Maturitas*, 58(1), 1-6. doi: 10.1016/j.maturitas.2007.04.003
- BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- BANDURA, A. Perceived Self-efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, vol. 28, n. 2, p. 117-48, 1993.
- BANDURA, A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. vol. 52, p. 1-26, 2001.
- BARROS, MARIANA B., AND ROBERTO T. Iaochite. "Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos." *Motricidade* 8.2 (2012): 32-41.
- BARBACENA M. M.; GRISI, R. N. de F. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Revista Conexões*, Campinas, v.6, n.1, 2008.
- BARDAG, M., BOFF, R. Autoconceito, auto-eficácia profissional e comportamento exploratório em universitários concluintes. *Avaliação: Revista de Avaliação da Educação Superior*, Campinas. Vol.15, n. 1, p. 41-56, 2010
- BENTO, J. O. Do futuro do desporto e do desporto do futuro. In: GARGANTA, J. M. (Ed.). *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. Porto: FCDEF-UP, 2000. p. 196.
- BECKER, B.E. e COLE, A.J. *Terapia Aquática Moderna*. São Paulo: Manole, 2000.
- BETTI, I.R. *Manual de Ginástica Respiratória e Natação*. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- CATTEAU, RAYMOND; GAROFF, GÉRARD. *O ensino da natação*. São Paulo: Manole, 1988.
- COLWIN, M. (1992). *Swimming into the 21st century* (Champaign, III ed.): Cecil M. Colwin.
- CRUZ, José Fernando (Ed.)(1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas humanos e organizacionais, Lda.
- CRUZ, J. F. (1996). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas nos atletas de elite e da alta competição. Universidade do Minho, Braga
- CRUZ, J. F. et al. Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In: SIMPÓSIO NACIONAL DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA, 6., 2006, Évora. Acta... Évora: Universidade de Évora, 2006. v. 3, p. 104-125.
- DESLANDES A, MORAES H, FERREIRA C, VEIGA H, SILVEIRA H, MOUTA R, et al. Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*. 2009;59(4):191-8.
- DÍAZ-SANTOS, M.; CUMBA-AVILÉS, E.; BERNAL, G.; RIVERA-MEDINA, C. Desarrollo y propiedades psicométricas de la escala de autoeficacia para la depression em adolescentes (EADA). *Revista Interamericana de Psicología*. vol. 42, n. 2, p. 218-227, 2008.
- DOSIL, J., (2002). Psicología aplicada a la natación, In J.Dosil (Ed.) *El Psicólogo delDeporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 411- 442). Madrid: Editorial Síntesis. Eitzen, S., & Sage, G. (1993). *Sociology of north American Sport* (5 ed.). Dubuque: WCB. Brown & Benchmark.

- FELGUEIRAS, ANDRÉ MENDES. "Ansiedade e influência dos pais na prestação desportiva dos jovens atletas: estudo realizado no 2º e 3º agrupamento da modalidade de natação." (2003).
- FERNANDES, M. GIMENES " Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos" (2014).
- FERREIRA, R. M., ET AL. "Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento/Mental skills of Brazilian top level swimmers." *Motricidade* 8.S2 (2012): 946.
- FEDER A, NESTLER E, CHARNEY D. Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nat Rev Neurosci*. 2009;10(6):446-57.
- FERREIRA, F.G. Natação para bebês: uma abordagem psicológica das relações pais e filhos no processo ensino-aprendizagem. Rio de Janeiro: Univ.Gama Filho, 1994.
- FERREIRA, J. P.; et al. Auto-eficácia, competência física e auto-estima em praticantes de basquetebol com e sem deficiência física. *Motricidade*. vol. 7, n. 1, p. 55-68, 2011.
- FORTES-BURGOS, A. C. G.; NERI, A. L.; CUPERTINO, A. P. F. B. Eventos Estressantes, Estratégias de Enfrentamento, Auto-Eficácia e Sintomas Depressivos entre Idosos Residentes na Comunidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. vol. 21, n. 1, p. 74-82, 2008.
- FORTES, LEONARDO DE SOUSA, ET AL. "Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?." *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* 18.3 (2016): 353-361.
- FREITAS, F. J. P. de. et al. A ansiedade pré-competitiva e o comportamento de autocontrole em jogadores de futsal. *Revista do Curso de Psicologia, Canoas*, n. 9, jan./jun. 1999. Disponível em: <www.ulbra.br/psicologia/aletheia9.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2006.
- FRISCHKNECHT, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino desportivo*.
- FREITAG, W. (1982). Natação. Círculo de Leitores.
- GOUVÊA, F. C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. vol. 2, n. 2, p.45-60, 2003.
- KRAMER A, ERICKSON K, COLCOMBE S. Exercise, cognition, and the aging brain. *J Appl Physiol*. 2006;101(4):1237-42.
- LACOSTE, L. & SEMERJIAN, M. (2000). A Natação. Lisboa: Estampa Lda.
- LAVOURA, T.; MACHADO, A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e autoeficácia. *Motriz*, Rio Claro. vol.12, n.2, p.143-148, 2006.
- LAVOURA, T. N.; CASTELLANI, R. M.; MACHADO, A. A. Estudo da Auto-eficácia e Autoconfiança em Atletas de Canoagem. In: Paula Fontoura. (Org.). *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Jundiaí: Editora Fontoura, vol. 4, p. 125-130, 2006.
- LEE, M. (1993). Sport: it's a family affair. In M. Lee (Ed.), *Coaching Children in Sport - principles and practice* (1 ed.). London: E & FN Spon. Loy, W., & Ingham, G. (1981). Play games and sport in the psychosocial development of children and youth. In W. Loy, S. Kenyon & D. Mepherston (Eds.), *Sport, culture and society: a reader on the sociology of Sport* (pp. 189- 216.): Philatdelphia: Zea & Febiger.
- LEWILLIE. (1983). Reserch in Swimming: Historical and Scientific Aspects. *Biomechanics and Medicine in swimming*, 7-16.

- LEE, L., ARTHUR, A. & AVIS, M. (2008). Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity: A discussion paper. *International Journal of Nursing Studies*, 45(11), 1690-1699. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2008.02.012
- LIMA, WILLIAM URIZZI de. *Ensinando natação*. 3ª.ed. São Paulo: Phorte, 2007.
- LIMA, C. F.; et al. Auto-eficácia e atributos sócio-demográficos: estudo empírico com participantes de um congresso de gestão de pessoas. *Interciências*, Teresina. vol. 1, n. 2, 2009.
- LIMA, P., (2008). As competências psicológicas no Desporto: Estudo com atletas de natação. Dissertação de licenciatura não publicada. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- LOTUFO, JOÃO NOGUEIRA. *Ensinando a nadar*. São Paulo: Brasil Editora, 1995.
- MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo*. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
- MARTENS, R.; VEALEY, R.; BURTON, D. (Ed.). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, In: Human Kinetics, 1990.
- MARTENS, R. (1987). *Coaches guide to sport Psychology*. Champaign, III: Human Kinetics
- MOISÉS, M.P. Estudo de um Programa de Atividades Físicas Adaptadas ao Portador de Asma Brônquica- Efeitos com Relação à Manifestação de crises de Broncoespasmo. Tese (Mestrado). Campinas: Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 1999.
- MRUCK, C. (1998). *Auto-Estima : Investigación , teoría y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- MUCHUANE, DIAMANTINO VASCO. Estudo da ansiedade pré-competitiva em atletas moçambicanos de natação e atletismo. 2001.
- NABKASORN C, MIYAI N, SOOTMONGKOL A, JUNPRASERT S, YAMAMOTO H, ARITA M, et al. Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. *Eur J Public Health*. 2006;16(2):179-84.
- NAZARIO F, PATRIK, CARUZZO M, NAYARA, LIMA BE, FLÁVIA, DOS SANTOS PA, VIVIANE, VIEIRA LL, JOSÉ, CONTREIR R, ANDRESSA. Níveis de motivação em nadadores: uma comparação em relação a autoeficácia, sexo e categorias da modalidade, revista Biomotriz, julho, 2013.
- PAES, ROBERTO RODRIGUES, AND HERMES FERREIRA BALBINO. "A pedagogia do esporte e os jogos coletivos." DE ROSE, D. et al. *Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed (2009): 73-83.
- PAJARES, F., & OLAZ, F. (2008). Teoria social cognitiva e auto-eficácia: Uma visão geral. In A. Ban-dura, R. G. Azzi, & S. A. J. Polydoro (Eds.), *Teoria social cognitiva: Conceitos básicos* (pp. 97-114). Porto Alegre: Artmed.
- PESCE R. P., ASSIS CG, AVANCI JQ, SANTOS NC, MALAQUIAS JV, CARVALHAES R. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cad Saude Publica*. 2005;21:436-48.
- PLATONOV, V. (2005). *Treinamento desportivo para nadadores de alto nível – Manual para os Técnicos do século XXI*. São Paulo: Phorte Editora.
- PLONCZYNSKI, D. J. Measurement of Motivation for Exercise. *Health Education Research: Theory & Practice*. vol. 15, n. 6, p. 695-705, 2000.

- ROSENBERG, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press.
- ROSÁRIO, EVERTON ESTEVES, GIDEON FIGUEIREDO SANTOS, AND MARILENE B. DA CRUZ NASCIMENTO. "NATAÇÃO NO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL E SÓCIO-PEDAGÓGICO."
- SILVER, M. D. (2001). Use of ergogenic aids by athletes. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 9(1), 61-70.
- SKINNER, A.T. Exercícios na água. 3ª.ed. São Paulo: Manole, 1985.
- SOUSA, CARLOS. Intervenção Psicológica numa Equipa de Natação. Diss. 2014.
- SOUZA, MARIO ALBERTO PEREIRA, ROBSON BONOTO TEIXEIRA, AND PAULO LANES LOBATO. "Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores- doi: 10.4025/reveducfis. v23i2. 14737." Revista da Educação Física/UEM 23.2 (2012): 195-203.
- STRAPASSOLA, LIDIANE, CAROLINE RUSCHEL, and RUY JORNADA KREBS. "Estudo da ansiedade e da motivação de atletas infanto-juvenis de natação." Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis (2009).
- THOMAS, D.G., Natação, etapas para o sucesso, São Paulo: Manole, 1998.
- THUOT, S. M.; KAVOURAS, S. A.; KENEFICK, R. W. Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. Journal of Sport Behavior, Nova Iorque, v. 21, no. 3, p. 311-321, 1998.
- VEALEY, R. S. (1986). Concepção of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology, 8, 221-246.
- VIANA, M. F. e CRUZ, J. F. (1996). Autoconfiança e o rendimento na competição desportiva. Braga: Lusografe.
- VILAS-BOAS, J. P., & DUARTE, J. A. (1994). Factores de eficiência no treino de nadadores. XVII Congresso Técnico Da APTN, Figueira da Foz, Abril, 23-25.
- XAVIER, ALAN RANIERE SILVA. Influências da motivação na prática da natação, 2010. Universidade Federal de Rondônia-Brasil. Disponível em: <http://eduem.uem.br/ojs/index.php/vereducfis/article/now>. Acesso em: 20 set. 2014.
- WEINBERG, R.S, & GOULD. D. (2001). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed.
- WEISS, M., SMITH, M., & THEEBOOM, M. (1996). "That's what friends are for" children's and teenager's perceptions of peer relationships in the sport domain. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 347-379.
- ZENG, H. Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. International Sports Journal Psychology, 7(10), 28-34.

ANEXOS

Anexo 1

CSAI-2 *Competitive State Anxiety Inventory*

INSTRUÇÕES: Abaixo estão algumas declarações de atletas sobre a forma como se sentem quando vão participar em competições. Leia atentamente cada uma destas afirmações e marque com os números 1, 2, 3, ou 4 no espaço que melhor indica a forma de como se sente. Não existem respostas certas ou erradas. Escolha a frase que melhor represente a forma de como se sente neste momento.

1. Nunca 2. Pouco 3. Moderado 4. Muito

- 1 - Estou preocupado com esta prova. ()
- 2 - Sinto-me nervoso. ()
- 3 - Sinto-me descontraído. ()
- 4 - Estou com falta de confiança. ()
- 5 - Sinto-me irrequieto. ()
- 6 - Sinto-me confortável. ()
- 7 - Estou com receio de não competir ao nível que sou capaz. ()
- 8 - Sinto o meu corpo tenso. ()
- 9 - Sinto-me confiante. ()
- 10 - Estou preocupado com a possibilidade de perder esta prova ()
- 11 - Sinto uma tensão no meu estômago. ()
- 12 - Sinto-me seguro. ()
- 13 - Estou com medo que com a pressão não consiga competir. ()
- 14- O meu corpo está descontraído. ()
- 15 - Estou confiante de corresponder ao desafio desta prova. ()
- 16 - Estou preocupado com a hipótese de ter um mau rendimento ()
- 17- O meu coração bate muito rápido. ()
- 18-Estou confiante em competir bem. ()
- 19 - Sinto-me preocupado com o alcançar o meu objetivo. ()
- 20 - Sinto o meu estômago muito pesado. ()
- 21 - Sinto-me mentalmente descontraído. ()
- 22 - Estou preocupado que os outros fiquem desiludidos com o meu resultado. ()
- 23 - As minhas mãos estão transpiradas. ()
- 24 - Estou confiante, porque mentalmente vejo-me a atingir meu objetivo. ()
- 25 - Estou preocupado em não conseguir concentrar-me durante a prova. ()
- 26- O meu corpo está tenso. ()
- 27 - Estou confiante que vou nadar bem, mesmo sob pressão. ()