

UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## A AUTO-EFICÁCIA E A PERSISTÊNCIA

AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE A AUTO-EFICÁCIA E A  
PERSISTÊNCIA EM CONTEXTOS DESPORTIVOS

**JOÃO PIRES RUSSO**

Orientador:

Prof. Doutor António Fernando Boleto Rosado

Constituição do Júri:

Presidente: Prof. Doutor António Fernando Boleto Rosado

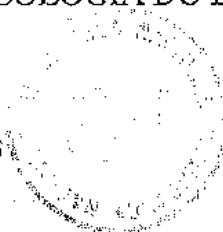
Vogais: Prof. Doutora Ana Maria Mesquita de Araújo Ferreira Duarte

Prof. Doutor Vítor Manuel Santos Silva Ferreira

Prof. Doutora Ana Maria Leça da Veiga Paz Leça da Veiga

DISSERTAÇÃO ELABORADA COM VISTA À OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE  
NA ESPECIALIDADE DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

2003



# Índice

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>3</b>
<b>Índice.....</b>	<b>4</b>
<b>Índice de Tabelas.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Introdução.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Revisão bibliográfica.....</b>	<b>11</b>
2.1 Teoria da Auto-Eficácia .....	11
2.1.1 A Auto-Eficácia e a teoria das Atribuições Causais .....	16
2.1.2 A Auto-Eficácia e a Percepção de Competência.....	18
2.1.3 A Auto-Eficácia e a Formulação de Objectivos.....	19
2.1.4 Síntese .....	19
2.2 A Persistência.....	20
2.2.1 Teorias da Psicologia do Desporto com referências à Persistência .....	21
2.2.2. Investigações com referências à Persistência.....	23
2.3 Avaliação da Auto-Eficácia e da Persistência.....	27
<b>3. Objecto do Estudo .....</b>	<b>31</b>
3.1 Objectivos do estudo .....	31
3.2 Apresentação do problema.....	31
3.3 Hipóteses de pesquisa .....	32
<b>4. Metodologia e Procedimentos.....</b>	<b>33</b>
4.1 Modelo do estudo .....	33
4.2 Amostra .....	33
4.3 Variáveis em estudo .....	33
4.4 Instrumentos.....	35
4.4.1 Questionário de Auto-Eficácia.....	35
4.4.2 Persistência na tentativa de realização da tarefa. ....	36
4.4.3 Questionário de Persistência. ....	38

4.5 Estudo-Piloto.....	41
4.6 Procedimentos.....	41
4.7 Análise de dados.....	42
4.8 Limites do Estudo.....	42
<b>5. Apresentação e Discussão dos Resultados.....</b>	<b>45</b>
5.1 Análise dos valores de Auto-Eficácia da sub-escala do movimento de drible (AEDT) .....	45
5.2 Análise dos valores de Auto-Eficácia da sub-escala do movimento de passe (AEPT) .....	47
5.3 Análise dos valores de Auto-Eficácia da sub-escala do movimento de lançamento na passada (AELPT).....	49
5.4 Análise dos valores de Auto-Eficácia da sub-escala do movimento de lançamento parado da linha de lance livre (AELLT).....	51
5.5 Análise dos valores de Auto-Eficácia (composta) dos gestos técnicos.....	53
5.6 Análise dos valores do Questionário de Persistência.....	55
5.7 Análise da relação entre a Persistência Específica e a Auto-Eficácia.....	56
5.8 Análise da relação entre Persistência Geral e Persistência Específica.....	58
5.9 Análise da relação entre Persistência Geral e Auto-eficácia.....	60
<b>6. Conclusões Finais.....</b>	<b>62</b>
<b>7. Recomendações para Investigações Futuras.....</b>	<b>64</b>
<b>8 Referências Bibliográficas.....</b>	<b>65</b>
<b>9. Anexos.....</b>	<b>70</b>

## 1. Introdução

Uma das grandes áreas de estudo e intervenção da psicologia do desporto tem sido o processo de aprendizagem de tarefas motoras, ou seja, o conhecimento de como o processo de aprendizagem se realiza e pode ser melhorado, tanto numa perspectiva de aquisição do gesto motor, como na retenção por parte do sujeito da execução desse mesmo gesto motor. Foram identificadas como variáveis no processo de aprendizagem as características da tarefa, o comportamento do treinador e variáveis individuais como as experiências anteriores e motivação para a realização por exemplo (Schunk, 1995).

O conceito de auto-eficácia enquadra-se neste contexto das variáveis individuais, ou seja, é parte integrante de um conjunto, no qual se inserem também a motivação e a ansiedade, de factores que, embora intrínsecos ao indivíduo, dependem de outros factores exteriores ao mesmo. A auto-eficácia pode ser definida como a confiança que o indivíduo tem da sua capacidade em executar uma tarefa específica. É um dos conceitos psicológicos que se pensa mais influentes na performance, na procura de resultados desportivos (Feltz, 1992), na aprendizagem de tarefas cognitivas e na escolha de carreira profissionais (Schunk, 1995). A auto-eficácia é assim uma variável que depende de factores internos e situacionais, como por exemplo, da informação de retorno que é dada ao indivíduo, de experiências anteriores, do nível de aprendizagem, da dificuldade da tarefa ou nível de realização dos pares.

O mesmo autor, (Schunk, 1995), refere que, independentemente do domínio onde é realizada, a investigação tem demonstrado que a auto-eficácia tem correlações positivas com a motivação e a performance desportiva e académica. Desde o primeiro artigo elaborado por Bandura (1977), que existem referências à auto-eficácia como preditora da persistência, no entanto, as investigações não têm analisado esta relação dadas as dificuldades de avaliar a persistência em contextos reais desportivos (Schunk, 1995). Os dados disponíveis até à data sobre a relação entre persistência e a auto-eficácia foram obtidos num estudo realizado pelo mesmo autor (Bandura & Schunk, 1981), em crianças na realização de tarefas escolares e revelam que a auto-eficácia influencia a aprendizagem

por si e através da persistência, ou seja, a persistência surge como mediadora da relação entre auto-eficácia e aprendizagem.

Dada a importância da auto-eficácia no processo de aprendizagem de gestos motores, pretendemos com este estudo avaliar se os resultados obtidos por Bandura e Schunk (1981) se verificam igualmente no ambiente desportivo. Para tal será necessário desenvolver e validar um instrumento que permita avaliar a persistência em contextos desportivos de acordo com os parâmetros identificados pela literatura.

Sendo assim, pretendemos atingir o seguinte objectivo com este trabalho: procurar uma relação entre a auto-eficácia e a persistência em contextos desportivos, tal como vem prevista na literatura (Bandura, 1977). Procuraremos desenvolver metodologias e instrumentos adaptados ao contexto específico, que nos permitam avaliar a auto-eficácia e a persistência na prática desportiva.

Os resultados obtidos nesta investigação podem ser úteis para que treinadores e formadores de atletas em escalões de formação possam dispor de um conjunto de informação, que lhes permitirá gerir a motivação, as crenças e a persistência com que os seus atletas encaram o seu envolvimento no desporto.

Como Schunk (1995) afirma, os procedimentos considerados como bons para o treino e a aprendizagem podem não ser benéficos para a auto-eficácia e motivação, e por isso, cada treinador deve ter um conjunto de conhecimentos que lhe permita avaliar o modo como cada exercício afecta um conjunto de variáveis como a performance, motivação e a auto-eficácia, sendo que a situação óptima não sacrificaria uma em deteriorimento de outras. Schunk (1995) refere, como exemplo, que caso os treinadores forneçam uma grande quantidade de instruções de correcção técnica aos seus atletas, podem estar a favorecer a aprendizagem da tarefa, mas, ao mesmo tempo, podem estar a diminuir a auto-eficácia dos seus atletas que percebem os seus progressos graças às instruções técnicas e não à sua própria capacidade de realização e aprendizagem. Sendo assim, os treinadores devem considerar como a informação de retorno que enviam aos seus atletas vai ser percebida pelos atletas e como vai influenciar o seu comportamento, antes de fornecer essa mesma informação.

O nosso trabalho está estruturado com os seguintes capítulos: iniciamos com uma revisão bibliográfica onde apresentamos o conceito de auto-eficácia com o objectivo de introduzir o conceito de forma clara e sucinta, tentando esclarecer a diferença entre a auto-eficácia e outros conceitos similares, os antecedentes e consequências das variações na percepção de auto-eficácia. Fazemos também uma breve análise de trabalhos anteriores onde a auto-eficácia foi uma das variáveis em estudo. No mesmo capítulo apresentamos várias investigações que estudaram a persistência e analisamos as metodologias seguidas para avaliação da persistência.

De seguida introduzimos um capítulo onde apresentamos os objectivos a que nos propusemos no início da investigação e as decisões metodológicas que tomámos com vista à avaliação da auto-eficácia e da persistência.

Os resultados que obtivemos são apresentados no capítulo seguinte, onde damos conta das correlações que encontramos. E, por último, fazemos uma breve conclusão do estudo.

## 8 Referências Bibliográficas

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. Psychological Review, 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman.

Bandura, A. & Schunk, H. (1981). Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal, Self-Motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 3, 586-598.

Bavelas, J. & Lee, E. S. (1978). Effect of goal level on Performance: A trade-off of quantity and quality. Canadian Journal of Psychology, 32, 219-240.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika, 16, 297-334.

Feltz, D.L. (1992). Understanding motivation in sport: a self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (pp. 107-128). Champaign, IL: Human Kinetics.

Feltz, D.L. & Chase, A.J., (1998). The measurement of Self-Efficacy and Confidence in Sport, in J. Duda (Ed.) Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement (pp. 65-80) U.S.A.: Fitness Information Technology.

Feltz, D.L. & Lirgg, C.D., (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams and coaches, in R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), Handbook of Research on Sport Psychology (pp. 340 – 360) U.S.A.: Macmillan.

Fonseca, A.M., (1996). As atribuições causais em contextos desportivos, in J. F. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto (pp. 333 – 359) Portugal: S.H.O..

Fonseca, M. A. (1999). Atribuições em contexto de actividade física ou desportiva: Perspectivas, relações e implicações. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciências do Desporto. Trabalho não publicado. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

George, T. R., Feltz, D. L. & Chase, M. A. (1992). The effects of model similarity on self-efficacy and muscular endurance: a second look. Journal of Sport and Exercise Psychology, **14**, 237-248.

Gernigon, C. & Delloye, J. (2003). Self-efficacy, causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters. The Sport Psychologist, **17**, 55-76.

Gould, D., Greenleaf, C., Lauer, L. & Chung, Y. (1999). Lessons from Nagano. Olympic Coach, **9**, 2-5.

Guallar, A., Balaguer, I. & Garcia-Merita, M. (1993). A review of the theoretical basis in the study of attribution in sport. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira & A. P. Brito (Eds.) Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto, pp. 840-846, Lisboa: I.S.S.P., S.P.P.D. e F.M.H.

Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P., Trouilloud, D. & Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. International Journal of Psychology, **37**, 92-104.

Hall, H. & Kerr, A. (2001). Goal setting in sport and physical activity: tracing empirical developments and establishing conceptual direction, in G. Roberts (Ed.), Advances in Motivation in Sport and Exercise (pp. 183 – 233) U.S.A.: Human Kinetics.

Kavussanu, M. & Roberts, G. (1996). Motivation in physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. Journal of Sport & Exercise Psychology, 18, 264-280.

Lirgg, C. D., George, T. R., Chase, M. A., & Ferguson, R. H. (1996). Impact of conception of ability and sex-type of task on male and female self-efficacy. Journal of Sport & Exercise Psychology, 18, 426-443.

Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990). A theory of goal-setting and task performance. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.

Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In J. E. Maddux (Ed.), Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research and application (pp. 3-33). New York: Plenum Press.

Martin, K. & Hall, C., (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 54-69.

McAuley & Mihalko, (1998). Measuring exercise-related self-efficacy. In J.L. Duda (Ed.), Advancements in sport and exercise psychology measurement (pp.371-390). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Orbach, I., Singer, R. & Price, S., (1999). An attribution training program and achievement in sport. The Sport Psychologist, 13, 69-82.

Oyserman, D., Gant, L. & Ager, J. (1995). A socially contextualized model of African American identity: possible selves and school persistence. Journal of Personality and Social Psychology, 6, 1216-1232.

Rudisill, M., (1988). The Influence of Causal Dimension Orientations and Perceived Competence on Adult's Expectations, Persistence, Performance, and the Selection of Causal Dimensions. International Journal of Sport Psychology, 2, 184-198.

Rudisill, M., (1989). Influence of Perceived Competence and Causal Dimension Orientation on Expectations, Persistence, and Performance during Perceived Failure. Research Quarterly For Exercise and Sport, 2, 166-175.

Ryckman, R., Robbins, M., Thornton, B. & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 891-900.

Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J. E. Maddux (Ed.), Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research and application (pp. 3-33). New York: Plenum Press.

Strauss, B., Hepp, U., Staeding, G. & Mettier, L. (1998). Psychological characteristics of infertile couples: can they predict pregnancy and treatment persistence? Journal of Community & Applied Social Psychology, 8, 289-301.

Treasure, D. C., Monson, J. & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. The Sport Psychologist, 10, 73-83.

Vallerand, R. J., Fortier, M. S. & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. Journal of Personality and Social Psychology, 5, 1161-1176.

Vallerand, R.J. & Rousseau, F.L., (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise, in R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), Handbook of Research on Sport Psychology (pp. 389 – 416) U.S.A.: Macmillan.

Watson, C. B. & Chemers, M. M. (1998). The rise of sherd perceptions: a multilevel analysis of collective efficacy. Paper presented at the Organizational Behaviour Division for the Academy of Management Meeting, San Diego, CA.

Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. Journal of Educational Psychology, 71, 3-25.

Weiss, M.R., McCullagh, P., Smith, A.L. & Berlant, A.R. (1998) Observational learning and the fearful child: influence of peer models on swimming skill performance and psychological responses. Research Quarterly for Exercise and Sport, 69, 380-394.

Williams, L. & Gill, D. (1995) The role of Perceived Competence in the Motivation of Physical Activity. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 363-378.

Wise, J.B. & Trunnell, E. P. (2001) The influence of sources of self-efficacy upon efficacy strength. Journal of Sport and Exercise Psychology, 23, 268-280.

Zaccaro, S. J., Blair, V., Peterson, C. & Zazanis, M. (1995). Collective efficacy. In J. E. Maddux (Ed.), Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research and application (pp. 3-33). New York: Plenum Press.

Zaccaro, S. J., Zazanis M., Diana, M. & Greathouse, C. (1994). The antecedents of collective efficacy over a team's lifespan. Paper presented at the Society for Industrial and Organizational Psychology Conference, Nashville, TN.