

737

**ATLETAS DE CANOAGEM SLALOM:
ESTUDO NA PERSPECTIVA DA AUTO-EFICÁCIA E AUTOCONFIANÇA**

Tiago Nicola Lavoura, Rafael Moreno Castellani,
Afonso Antonio Machado
tiagonicola@yahoo.com.br

UNESP

Conforme BANDURA (1995), a auto-eficácia atua como indicador da ação futura, sendo uma auto-avaliação ou julgamento que cada um faz acerca de suas capacidades, para executar ações em determinados momentos específicos do esporte, funcionando como um fator determinante do modo como as pessoas agem e se comportam, dos seus padrões de pensamentos e das reações emocionais que experimentam em situações de realização. Já a autoconfiança, para FELTZ e CHASE (1998), é uma característica mais global e estável do indivíduo, diferentemente da auto-eficácia, que pode variar conforme a situação. Buscando avaliar um determinado perfil psicológico de atletas da Canoagem Slalom, este trabalho objetivou avaliar o nível de auto-eficácia desses competidores momentos antes da competição, avaliar o nível de autoconfiança desses atletas na mesma competição, e relacionar e comparar os níveis de autoconfiança com os níveis de auto-eficácia dos atletas, considerando-se suas performances esportivas. Participaram deste estudo 21 atletas de alto nível, 16 do sexo masculino e 5 do sexo feminino, participantes do Campeonato Sul-americano de Canoagem Slalom, em Três Coroas - RS, em 2005. Os questionários foram aplicados no dia anterior à competição. Somente utilizamos análise estatística calculando média e desvio padrão, para descrição característica dos dados. Nesta pesquisa, considerada descritiva, estudo de caso, foram utilizados 3 instrumentos (um de identificação geral do sujeito, outro relativo a auto-eficácia, e um terceiro composto de 3 sub-escalas, específico para medir a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança). Apontados pelos atletas, aspectos como concentração, estratégia, preparação física, dedicação, superação entre outros são também de extrema valia para a otimização da performance atlética. Analisando ainda esta questão, é importante salientar que somente 25% da população entrevistada consideram a autoconfiança importante para o desempenho atlético. Por fim, entendemos necessário dar continuidade às pesquisas permitindo buscar um perfil psicológico do atleta de canoagem considerando entretanto a individualidade de cada atleta. Assim, será possível ampliar os conceitos no âmbito da psicologia do esporte condicionando a melhores interpretações dos estados emocionais e resultados em busca de uma melhor performance atlética.

739

**CORRELAÇÃO ENTRE FUNÇÃO EXECUTIVA E APTIDÃO FÍSICA
EM CRIANÇAS DE 11 E 12 ANOS**

Cíntia Mota Cardeal, Luciana Oliveira, Nanci Maria de França,
Francisco Martins da Silva
cintiamota@pos.uebr

UCB

Introdução: A capacidade cardiorrespiratória e o desenvolvimento cognitivo são funções que apesar de serem fenômenos distintos, ocorrem em um mesmo organismo e ao mesmo tempo. Estudos com ratos mostraram que exercícios aeróbicos aumentam a densidade dos capilares do cerebelo (BLACK et al., 1990), a quantidade de dopamina (FORDYCE & FARRAR, 1991), o fator neurotrófico (BDNF) (NEEFER et al., 1995) e também o número de células novas no hipocampo (VAN PRAAG, KEMPERMANN & GAGE, 1999). O pico de desenvolvimento cerebral parece ocorrer entre 6 e 8 anos de idade, com aceleração moderada dos 9 aos 12 anos, aproximando aos níveis adultos na fase da adolescência o que implica uma reorganização fundamental no processo atencional executivo e auto-reflexivo. (RONNIE & REYNOLDS, 2004), portanto, essa fase do desenvolvimento é importante para a organização da cognição do indivíduo, e a aptidão cardiorrespiratória parece atuar como uma das vias de estímulo do desenvolvimento cognitivo. Objetivo: Correlacionar os resultados da função executiva e o VO₂max de crianças com idade entre 11 e 12 anos. Métodos: A amostra foi composta de 22 sujeitos, alunos da instituição pública Escola Classe Vila Areal no Distrito Federal. Todos os alunos não apresentavam problema comportamental ou cognitivo que pudesse comprometer o estudo. Foram realizados os testes: Torre de Hanói que mensura da função executiva em unidade de tempo. Teste de Rampa (TR) mensura o VO₂max de forma direta. Resultados: Foi aplicada a Correlação de Pearson para uma significância de $p < 0,005$. O teste de Hanói foi realizado três vezes consecutivas (H1, H2, H3), e a correlação encontrada para (H1; H2) = 0,854, (H1;H3) = 0,758, (H1;TR) = -0,730, (H2;TR) = -0,777, H3/TR = -0,700. Houve, portanto, uma correlação negativa significante entre os resultados da função executiva e o VO₂max das crianças. Conclusão: Os resultados evidenciaram que quanto maior a capacidade aeróbica melhor o desempenho da função executiva na criança, mostrando que pode existir uma influência significativa do VO₂max no desempenho cognitivo.

738

**COMPORTAMENTO DO SONO NA PREPARAÇÃO DE JOGADORES
DE BASQUETE PARA OS JOGOS OLÍMPICOS DE ATENAS / 2004**

Maurício Bara Filho, Félix Guillén, Rosaura Sánchez
mgbara@terra.com.br

UFJF; ULPGC

Introdução: Os atletas de alto-rendimento necessitam fundamentalmente tanto de uma quantidade suficiente como de uma boa qualidade de sono para auxiliar na recuperação gerada pelo desgaste psicofisiológico de treinamentos e competições e, conseqüentemente, influenciando diretamente no rendimento atlético. Objetivo: analisar a evolução do comportamento do sono em atletas de basquete durante a preparação para os Jogos Olímpicos de Atenas / 2004. Metodologia: 10 atletas (idade média 26,3±4,47 anos/ anos de experiência - 10,3±4,03 anos) convocadas para uma equipe de basquete classificada para os Jogos Olímpicos de Atenas (2004) participaram de maneira voluntária da pesquisa. O instrumento utilizado foi o Questionário de Atividade, Descanso e Sono para Atletas de GARCÍA-MÁS et al. (2003). O questionário foi contestado em 2 distintos momentos (M1 e M2) durante a preparação para os Jogos de Atenas no mês de Julho de 2004. Resultados: A análise estatística (descritiva, teste "t" de Student e correlações) apontou para resultados interessantes para os estudos sobre o tema. A boa satisfação do sono estava entre 50 e 60% dos atletas em M1, enquanto que 40% se demonstrou pouco satisfeito no segundo momento (M2), provavelmente devido uma menor quantidade de horas de sono em M2 (6,90 horas de média) com mais de 8 horas em M1 ($p < 0,05$). Sete das 10 jogadoras indicaram necessitar de 8 a 10 horas diárias de sono. Somente 10 a 20% pensavam no esporte momentos antes de dormir. As correlações (índice Pearson) apontaram as seguintes relações: entre a satisfação da noite de sono com o tempo que as atletas tardaram em dormir ($r = -0,390 / p < 0,05$) e com o rendimento esportivo no dia seguinte ($r = 0,568 / p < 0,01$), tempo que demoram a despertar depois e levantarem da cama com o rendimento ($r = -0,559 / p < 0,015$), com os níveis de ativação ($r = -0,484 / p < 0,05$) e concentração ($r = -0,549 / p < 0,05$) em treinamentos e competições. Conclusões: Analisar o comportamento do sono em atletas de alto-rendimento é uma necessidade para os treinadores e demais envolvidos na preparação. As maiores diferenças no segundo momento avaliado, provavelmente, decorreram do fato da noite avaliada ter sido depois de uma partida preparatória, indicando uma recuperação incompleta das jogadoras para os treinamentos do dia seguinte. Além disso, observou-se importante influência do sono nas variáveis rendimento, níveis de ativação e concentração.

740

**CRENÇA DE AUTO-EFICÁCIA PARA A PRÁTICA
REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA**

Roberto Tadeu Iaochite, Roberta Azzi
rotadiaochite@yahoo.com.br

Univ. Taubaté; Esc.Sup.Cruzeiro; UNICAMP

A produção do conhecimento ressaltando os benefícios da atividade física vem crescendo exponencialmente nos últimos anos e, na contramão dessa constatação, estudos apontam para o crescente índice de sedentarismo mundial. A literatura tem apontado para uma série de fatores determinantes e, dentre eles, a crença de auto-eficácia tem sido um importante foco de estudo com resultados significativos, principalmente na literatura internacional. Compreendida como a percepção na própria capacidade para realizar determinadas ações ou comportamentos, a crença de auto-eficácia tem sido apontada como um fator de mediação nos processos de seleção, esforço e motivação para o engajamento na atividade física. Os objetivos desse estudo foram: a) investigar a crença de auto-eficácia para a prática de exercícios; b) os motivos da adesão à prática. Participaram do estudo, universitários e integrantes de grupos de 3ª idade do município de Taubaté (n=295) que, após consentirem à coleta e à divulgação dos resultados, responderam a dois instrumentos: a) escala de auto-eficácia para a prática de exercícios e b) questionário de caracterização. Resultados apontaram em relação à percepção de auto-eficácia para a prática de atividade física que 42% do grupo investigado apresentaram níveis positivos de auto-eficácia, seguidos por 33% com a percepção de que possuíam um nível médio de auto-eficácia e 25% apresentaram baixo nível de auto-eficácia para a realização do comportamento em questão. Quanto aos principais motivos de adesão foram destacados, a sensação de prazer advinda da prática (21,11%), as experiências anteriores positivas associada com outros motivos (17,9%), por recomendação médica (12%), entre outros. Uma vez que o referencial teórico adotado destaca que a crença de auto-eficácia é preditora de ação e que estabelece relações com os processos seletivo, afetivo e motivacional, é possível haver consonância entre os resultados obtidos e o constructo da auto-eficácia como preditor de comportamento e, a partir do princípio da interação recíproca dado pela Teoria Social Cognitiva, estabelecer relações entre a percepção de auto-eficácia para o exercício e a regularidade da prática de atividade física destacada pelos participantes desse estudo.