

## **RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE AUTOEFICÁCIA E O DESEMPENHO DE ATLETAS DE VÔLEI DE PRAIA**

**Nayara Malheiros Caruzzo<sup>1</sup>**  
**Rafael Hideki Abiko<sup>2</sup>**  
**Jéssica Chimatt da Silva<sup>3</sup>**  
**José Luiz Lopes Vieira<sup>4</sup>**  
**Patrik Felipe Nazario<sup>5</sup>**

**Resumo:** O estudo objetivou investigar a autoeficácia em relação ao sexo e a associação entre o nível de autoeficácia e o desempenho de atletas de vôlei de praia. Participaram do estudo 46 atletas de ambos os sexos participantes do circuito brasileiro de vôlei de praia. Como instrumento de medida utilizou-se a Escala de Autoeficácia Geral Percebida (The General Self-Efficacy Scale) (EAEGP) para analisar o nível de autoeficácia dos atletas. O desempenho esportivo foi avaliado de acordo com a classificação final obtida na competição, por meio da tabela do *ranking* dos atletas, disponibilizada no site da Confederação Brasileira de Voleibol (CBV). A coleta de dados ocorreu individualmente em uma etapa no primeiro semestre de 2012. Como resultados verificou-se que não houve associação significativa entre autoeficácia e o sexo ( $p=0.367$ ) e com o *ranking* ( $p=0.489$ ). Concluiu-se que o nível de autoeficácia dos atletas de vôlei de praia deste campeonato foi considerado alto, no entanto não apresentou diferenças em relação ao sexo e a colocação dos atletas na competição.

**Palavras-chave:** Autoeficácia. Desempenho. Vôlei de praia.

### ***Relationship Between Level Of Self-Efficacy And Performance Of Beach Volleyball Athletes***

**Abstract:** *This study aimed to investigate the self-efficacy in relation to gender and association between the level of self-efficacy and performance of athletes of beach volleyball. The sample was composed by 46 athletes of both genders participating in the brasilian circuit of beach volleyball. The General Self-Efficacy Scale (EAEGP) was used for analyzing the athletes' self-efficacy. The performance was evaluated according to the final classification*

<sup>1</sup> aluna de mestrado no programa de pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL

<sup>2</sup> graduado na Universidade Estadual de Maringá

<sup>3</sup> graduada na Universidade Estadual de Maringá

<sup>4</sup> Professor Doutor vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá

<sup>5</sup> aluno de doutorado no Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL

*provided by the ranking of athletes, available in the Brazilian Volleyball Confederation (CBV). The data acquisition was done individually in a stage in the first semester of 2012. Results have showed none significant association between self-efficacy and gender ( $p=0.367$ ) and with ranking ( $p=0.489$ ). We concluded that the level of self-efficacy for these volleyball athletes in this championship was considered high, however showed no differences regarding gender and placement of athletes in competition.*

**Keyword:** *Self-efficacy. Performance. Beach Volleyball.*

## **INTRODUÇÃO**

A autoeficácia vem sendo considerada um dos fatores psicológicos que podem influenciar a execução esportiva (BANDURA, 1977; 1986). Isto vem da necessidade do ser humano ser bem sucedido de modo que quando o sucesso não é alcançado, surge uma forte disposição ao abatimento e ao desestímulo, restringindo suas possibilidades de prosseguir e obter seus objetivos (BANDURA, 1986; BZUNECK, 2001). Segundo os mesmos autores, pessoas que detêm uma forte percepção de autoeficácia conseguem planejar metas mais ambiciosas e empenhar-se em alcançá-las.

De acordo com Bandura (2008), a autoeficácia possui suporte na Teoria Social Cognitiva (TSC), que explica o comportamento humano através de três pontos: do comportamento, dos fatores pessoais e pelos fatores ambientais. Esses três pontos são denominados como reciprocidade triádica. Interconectados, esses fatores podem exercer influencia dinâmica, relativa ou variável sobre um determinado comportamento, que será direcionada pelas características individuais e circunstanciais agindo de forma diferente para cada indivíduo (BANDURA, 1982). Em alguns casos as condições ambientais podem exercer efeito no comportamento, por outro lado existem contextos onde o comportamento torna-se fator central (CORRAL-VERDUGO, 2005) ou ainda casos onde os fatores pessoais são determinantes (GEORGE; FELTZ, 1996).

Nesse sentido, Pajares e Olaz (2008) explicam que quatro fatores influenciam a autoeficácia, sendo a experiência direta, que tem por base o julgamento do comportamento anterior do indivíduo; as experiências vicárias, que se observa a execução de outras pessoas; os julgamentos verbais e por fim os estados fisiológicos e emocionais. É importante salientar que toda ação esportiva é influenciada por fatores psicológicos que podem interferir no resultado da ação e conseqüentemente, no rendimento esportivo de um atleta. Dessa forma, o nível de ativação, o estresse, a ansiedade, a tensão, a fadiga e a dor são manifestações que podem interferir na percepção da autoeficácia (BARROS, IAOCHITE, 2012).

Para Goulard (2007), o esporte permite ao indivíduo vivenciar grandes emoções intensamente, e neste aspecto os fatores emocionais podem prejudicar ou ajudar em sua prática, podendo ser influenciado pelo ambiente em que se está inserido (CORRAL-VERDUGO, 2005). Assim, a autoeficácia exerce papel fundamental no contexto esportivo, na adesão e manutenção de atividades físicas e exercícios, no processo ensino aprendizagem, no gerenciamento da ansiedade, na melhora do desempenho dos atletas (WEINBERG e GOULD, 2001) podendo ainda afetar suas escolhas (BARROS; BATISTA-DOS-SANTOS, 2010). Gouvêa (2003) aponta que a autoeficácia tem sido citada como um dos fatores que mais pode influenciar na execução esportiva, pois consiste no grau de convicção de uma pessoa sobre o que ela pode executar com sucesso.

Em extensa pesquisa na literatura, encontrou-se estudos descritivos sobre a autoeficácia (MORITZ, *et al.*, 2000; LIMA, *et al.*, 2009), sobre a relação entre autoeficácia e depressão (BAPTISTA, SANTOS, DIAS, 2006; FORTES-BURGOSA, NERI, CUPERTINO, 2007; DÍAZ-SANTOS, *et al.*, 2008) e estudos da autoeficácia em diferentes populações como estudantes (VIEIRA, MAIA, COIMBRA, 2007; TEIXEIRA, 2008; BARDAGI, BOFF, 2010; FERNANDES, 2011; OLIVEIRA, SOARES, 2011), em atletas de canoagem (LAVOURA, MACHADO, 2006), em tenistas (MORENO, 2007), em atletas de basquetebol (FERREIRA, *et al.*, 2011), de voleibol (AIZAVA, 2011) em praticantes de atividade física (BARROS, IAOCHITE, 2012) e em nadadores (NAZÁRIO, *et al.*, 2013).

Desse modo, observou-se uma lacuna na literatura que permitiu a realização deste estudo, devendo-se à escassez de pesquisas realizadas acerca da autoeficácia relacionada ao desempenho de atletas de vôlei de praia. O estudo teve como objetivo investigar a autoeficácia em relação ao sexo e a associação entre o nível de autoeficácia e o desempenho de atletas participantes do circuito brasileiro de vôlei de praia. Tem-se como hipótese que atletas com melhor desempenho na competição apresentarão maiores níveis de autoeficácia.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Foram sujeitos do estudo todos os atletas participantes do Circuito Banco do Brasil sub-21 de vôlei de praia etapa Maringá – PR no primeiro semestre de 2012, totalizando em 46 atletas (22 do sexo masculino e 24 do sexo feminino). Como critério de inclusão, os atletas deviam estar participando da etapa principal do campeonato, além de concordar em participar do estudo através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para analisar o nível de autoeficácia dos atletas utilizou-se a Escala de Autoeficácia Geral Percebida – EAEGP (*The General Self-Efficacy Scale*) de Schwarzer e Jerusalem (1995), validada por Souza e Souza (2004). Este instrumento foi criado para avaliar um senso geral de autoeficácia percebida, objetivando prever a capacidade de superação das dificuldades diárias assim como a adaptação depois de experimentar todos os tipos de eventos estressantes da vida. A EAEGP possui 10 itens sobre opiniões pessoais do indivíduo a respeito de si mesmo, e estão elaboradas em escala uma *likert* que varia de 1 (não é verdade a meu respeito) até 4 (é totalmente verdade a meu respeito). A pontuação mínima é de 10 pontos (autoeficácia geral baixa) a 44 pontos (autoeficácia geral alta). O desempenho esportivo foi avaliado de acordo com a classificação final obtida na competição (*ranking*).

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá; de acordo com o parecer nº 339/2011. A coleta de dados foi realizada individualmente durante a etapa, respeitando seus horários de jogos e disponibilidade de cada atleta.

Para a análise dos dados utilizou-se de estatística descritiva (média e desvio padrão) através de parâmetros estatísticos de acordo com a normalidade dos dados demonstrada pelo teste *Shapiro-Wilk*, estabelecendo-se o nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Utilizou-se o Teste-t Independente para comparação da autoeficácia quanto ao sexo e o Teste Qui-quadrado para analisar a associação entre a autoeficácia com o sexo e com o *ranking* dos atletas. A variável autoeficácia foi estratificada em três níveis (baixo, médio e alto). Para classificação do *ranking*, seguiu-se a apresentada pela Confederação Brasileira de Voleibol (1º ao 4º lugar; 5º ao 8º lugar e 9º ao 12º lugar).

## RESULTADOS

Os resultados demonstraram não haver diferença significativa na comparação do nível de autoeficácia dos atletas, em relação ao sexo ( $p=0,392$ ), de modo que foram encontrados para o sexo masculino níveis de 33,17 ( $\pm 4,00$ ) e para o sexo feminino 32,17 ( $\pm 4,07$ ); sendo que ambos os sexos foram considerados como apresentando altos níveis de autoeficácia.

**Tabela 1** – Comparação do nível de autoeficácia em relação ao sexo.

SEXO	AUTOEFICÁCIA EAEGP	<i>p</i>
	Masculino	
Feminino	32,17 ± 4,07	0,392

Observa-se na Tabela 2 que não houve associação do nível autoeficácia, estratificado em baixo, médio e alto com o sexo dos atletas de vôlei de praia ( $p=0,367$ ). Nenhum atleta que apresentou nível baixo de autoeficácia (11 a 22 pontos), sendo que 29 atletas apresentaram nível médio de autoeficácia (23 a 33 pontos) e 17 atletas apresentaram altos níveis de autoeficácia (34 a 44 pontos), totalizando em 46 atletas.

**Tabela 2** – Associação da autoeficácia e do sexo de atletas participantes do circuito Banco do Brasil sub-21 de vôlei de praia.

Autoeficácia	Sexo		<i>p</i>
	Feminino	Masculino	
Médio	15	14	0,367
Alto	7	10	

Na Tabela 3 observa-se que não houve associação significativa do nível de autoeficácia com o *ranking* dos atletas ( $p=0,489$ ). Para o nível médio de autoeficácia, os valores encontrados foram de ( $n=10$ ); ( $n=7$ ) e ( $n=12$ ) para os *rankings* (1-4), (5-8) e (9-12) respectivamente. No nível alto de autoeficácia, os valores foram de ( $n=6$ ); ( $n=7$ ) e ( $n=4$ ), para os *rankings* (1-4), (5-8) e (9-12) respectivamente. Observa-se que apesar de não ser significativo, os valores mais baixos de autoeficácia apresentados (nível médio) é tido pelos atletas piores colocados na competição (*ranking* 9° à 12° lugar).

**Tabela 3** – Associação da autoeficácia e do *ranking* de atletas participantes do Circuito Banco do Brasil sub-21 de vôlei de praia.

Autoeficácia	Ranking			<i>p</i>
	1° à 4°	5° à 8°	9° à 12°	
Média	10	7	12	0,489
Alta	6	7	4	

## DISCUSSÃO

A partir da comparação entre autoeficácia geral percebida e sexo, não foram encontradas diferenças significativas do nível de autoeficácia entre o sexo masculino e feminino. Nesse sentido, Bardagi e Boff (2010) buscaram investigar o autoconceito, a autoeficácia profissional e o comportamento exploratório em universitários conluentes. Os testes de comparação também não apontaram diferenças significativas entre homens e mulheres para os níveis de autoeficácia profissional e clareza de autoconceito.

No estudo de Lima *et al.*, (2009) que buscou descrever a relação da autoeficácia com as variáveis sócio demográficas, também não foram encontradas diferenças nos níveis de autoeficácia em relação ao sexo. Tais achados podem sugerir que o nível de autoeficácia de homens e mulheres possa em algum momento se diferir, mas essa distinção poderá ser decorrente de outros fatores que não simplesmente o sexo.

Na associação da autoeficácia com o *ranking* dos atletas de vôlei de praia não foram encontrados resultados significativos, o que vai ao encontro de Moritz *et al.*, (2000) que constataram que não eram encontrados na literatura estudos que indicassem diferenças significativas entre a autoeficácia e os níveis de desempenho. Assim como relatado neste estudo, Lavoura e Machado (2006) ao investigar a autoeficácia de atletas de canoagem também encontraram altos níveis da variável, no entanto, o que diferenciou os atletas foi o tempo de experiência, sendo os atletas mais experientes julgaram-se mais capazes de realizarem as ações específicas daquele esporte.

Moreno (2007) analisou a autoeficácia em relação ao *ranking*, mas de um aspecto diferente do aqui apresentado. O autor apresentou que a autoeficácia dos tenistas diminuía quando estes enfrentavam atletas de melhor *ranking* que o seu. Esse fato pode ser explicado de acordo com a teoria da autoeficácia, que tem como mecanismo de motivação a valorização das próprias capacidades de executar em nível apropriado em um contexto de conquista valiosa ao atleta (LAVOURA, MACHADO, 2006).

Para tanto, indo de encontro aos resultados aqui apresentados, foram encontradas diferenças significativas no estudo de Aizava (2011) quando comparados os níveis de autoeficácia em atletas de rendimento de voleibol de diferentes níveis de competição. Esses resultados estão de acordo ao que aponta Gouvêa (2003), que afirma que as investigações acerca da autoeficácia e a execução tanto das atividades físicas individuais como no esporte tem estabelecido relações positivas.

Para melhor compreensão dos resultados encontrados nesse estudo quanto ao nível de autoeficácia em relação ao desempenho esportivo, cabe ressaltar que a teoria da autoeficácia, suporte teórico desse estudo, é baseada na abordagem sociocognitiva, a qual é pautada no determinismo recíproco, de forma onde não apenas o ambiente interfere no comportamento, mas o comportamento interfere no ambiente (CORRAL-VERDUGO, 2005). Esta teoria não se refere diretamente as habilidades do sujeito, mas sim aos julgamentos sobre o que indivíduo pode fazer com suas próprias habilidades (GEORGE; FELTZ, 1996).

Segundo esta teoria, algumas pessoas possuem um sistema autorreferente capaz de agir intencionalmente perante alguns objetivos, elaborar planos de ação, antecipar possíveis resultados, avaliar e replanejar os cursos de ação (BANDURA, AZZI e POLYDORO, 2008). Dessa forma, como previamente comentado sobre a reciprocidade triádica e fazendo menção ao meio esportivo no qual este estudo está inserido, o indivíduo tem a possibilidade de criar, modificar e destruir o seu entorno, tornando-se agente e receptor de situações que determinarão seus pensamentos, emoções e comportamentos futuros (BARROS, BATISTA-DO-SANTOS, 2010).

Dessa maneira, percebemos que os diferentes resultados encontrados na literatura são decorrentes do modo como as pessoas avaliam a sua capacidade de organizar e executar as ações necessárias à obtenção de um determinado nível de *performance* satisfatória (FERREIRA *et al.*, 2011). Pessoas com as mesmas capacidades podem apresentar crenças diferentes e com isso obterem êxitos ou fracassos em função destas, isso porque a autoeficácia é tida como pessoal e pode ser apresentada em níveis elevados ou reduzidos de acordo com o julgamento das próprias capacidades (BARROS, BATISTA-DOS-SANTOS, 2010).

## CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo investigar a autoeficácia em relação ao sexo a associação entre a autoeficácia e o desempenho de atletas participantes do circuito brasileiro de vôlei de praia. Não houve diferença do nível da autoeficácia em relação ao sexo, o que sugere que outros fatores podem influenciar a autoeficácia que não o sexo. Não foram encontradas associação entre o desempenho e a autoeficácia para estes atletas, de modo que a hipótese do estudo não foi confirmada. Como limitações teve-se o fato do questionário ser autoaplicável, não sendo passível de controle pelos pesquisadores. Sugere-se assim que sejam desenvolvidos estudos de caráter longitudinal, no qual possam identificar o processo de

desenvolvimento dessa variável psicológica durante o período competitivo, já que esta tem caráter transitório.

## REFERÊNCIAS

AIZAVA, P. V. **Autoeficácia, qualidade de vida e suporte social relacionados ao esporte de rendimento**. 2011. 123f. Dissertação (Mestrado em Desempenho Humano e Atividade Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2011.

BANDURA, A. **Antecedent Determinants**. In: **Social Learning Theory**. New Jersey, 1977.

\_\_\_\_\_. **Self-Efficacy**. In: **Social Foundations of Thought and Action**. . New Jersey, 1986.

BANDURA, A. Self-efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**. v. 37, p. 122-147, 1982.

BANDURA, A; AZZI, R.G; POLYDORO, S. **Teoria social cognitiva, conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BAPTISTA, M. N.; SANTOS, K. M.; DIAS, R. R. Auto-eficácia, locus de controle e depressão em mulheres com câncer de mama. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 24, n. 44 p. 27-36, jan./mar. 2006.

BARDAGI, M. P., BOFF, R. M. Autoconceito, auto-eficácia profissional e comportamento exploratório em universitários concluintes. **Avaliação, Campinas**; Sorocaba, v.15, n. 1, p. 41-56, mar. 2010.

BARROS, M.; BATISTA-DOS-SANTOS, A. C. Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. **Revista Espaço Acadêmico**. n. 112, p. 1-9, set, 2010.

BARROS, M. B.; IAOCHITE, R. T. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. **Motricidade**. v. 8, n. 2, p. 32-41, 2012.

BZUNECK, J. A. **Motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea**. Petrópolis, 2001.

CORRAL-VERDUGO, V. Psicologia ambiental: objeto, “realidades” sócio-físicas e visões culturais de interações ambiente-comportamento. **Revista Psicologia Usp**. v.16, p. 71-87, 2005.

DÍAZ-SANTOS, M.; et al. Desarrollo y propiedades psicométricas de la escala de autoeficácia para la depresión en adolescentes (EADA). **Revista Interamericana de Psicología**. v. 42, n. 2, p. 218-227, 2008.

FERNANDES, V. M. P. **Adaptação acadêmica e autoeficácia em estudantes universitários do 1º ciclo de estudos**. 2011. 165f. Dissertação (Mestrado em Psicologia

Rev. ARQUIVOS em MOVIMENTO, Rio de Janeiro, v.9, n.2, p.08-18, jul/dez.2013.

clínica e da saúde) – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2011.

FERREIRA, J. P.; et al. Auto-eficácia, competência física e auto-estima em praticantes de basquetebol com e sem deficiência física. **Motricidade**. v. 7, n. 1, p. 55-68, 2011.

FORTES-BURGOSA, 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**. v. 21, n. 1, p. 74-82, 2007.

GEORGE, T. R.; FELTZ, D. L. Motivation in sport from a collective efficacy perspective. **International Journal of Sport Psychology** [S.I.], v. 26, n. 1, p. 98 – 116, 1996.

GOULART, A. S. **A importância da psicologia do esporte para o rendimento do atleta no futsal**. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 2007.

GOUVÊA, F. C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** [S.I.], v. 2, n. 2, p. 45-60, 2003.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, Rio Claro. v.12, n.2, p.143-148, mai./ago, 2006.

LIMA, C. F., et al. Auto-eficácia e atributos sócio-demográficos: estudo empírico com participantes de um congresso de gestão de pessoas. **Interciências**, Teresina, v. 1, n. 2, jul. / dez. 2009.

MORENO, R. M. **Auto -eficácia de tenistas e desempenho esportivo : perspectivas da psicologia do esporte**. 2007. 205 F. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2007.

MORITZ, S. E. *et al.* The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. **Research Quarterly in Exercise and Sport** [S.I.], v. 71, p. 280-294, 2000.

NAZÁRIO, P. F.; et al. Níveis de motivação em nadadores: uma comparação em relação a autoeficácia, sexo e categorias da modalidade. **Revista Biomotriz**. v. 7, n. 1, p. 29-41, 2007.

OLIVEIRA, M. B.; SOARES, A. B. Auto-Eficácia, Raciocínio Verbal e Desempenho Escolar em Estudantes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. v. 27, n. 1, p. 33-39, jan-mar 2011.

PAJARES, F.; OLAZ, F. Teoria social cognitiva e auto-eficácia: uma visão geral. In: BANDURA, A.; AZZI, R.G.; POLYDORO, S. (Org.). **Teoria social cognitiva : conceitos básicos**. Colaboradores: Anna Edith Bellico da Costa, Fabián Olaz, Fabio Iglesias, Frank Pajares. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 97-114.

SCHWARZER, R.; JERUSALEM, M. Generalized Self-Efficacy scale. In: WEINMAN, J.; WRIGHT, S.; JOHNSTON, M. **Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs**, p. 35-37. Windsor, England: NFER-NELSON. 1995.

SOUZA, I; SOUZA, M.A. Validação da escala de autoeficácia geral percebida. **Revista Univ. Rural Série Ciências Humanas**. Rio de Janeiro, EDUR, v. 26, N. 1-2, p. 12-17, 2004.

TEIXEIRA, M. O. A Escala Multidimensional de Auto-eficácia Percebida: Um estudo exploratório numa amostra de estudantes do ensino superior. **Revista Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica**. v. 1, n. 25, p. 141-157, 2008.

VIEIRA, D.; MAIA, J.; COIMBRA, J. L. Do ensino superior para o trabalho: análise factorial confirmatória da escala de autoeficácia na transição para o trabalho (AETT). **Avaliação Psicológica**. v. 6, n. 1, p. 3-12, 2007.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

<p><b>Contatos dos Autores:</b> <a href="mailto:nayaramalheiros@gmail.com">nayaramalheiros@gmail.com</a> <a href="mailto:rafaelabiko@gmail.com">rafaelabiko@gmail.com</a></p>	<p><b>Data de Submissão:</b> 20/11/2013</p> <p><b>Data de Aprovação:</b> 24/2/2014</p>
---	--

## ESCALA DE AUTOEFICÁCIA GERAL PERCEBIDA (EAEGP)

**Instruções:** Por favor, responda os itens abaixo assinalando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave das respostas apresentada.

1	2	3	4
Não é verdade a meu respeito	É dificilmente verdade a meu respeito	É moderadamente verdade a meu respeito	É totalmente verdade a meu respeito

1. Se estou com problemas, geralmente encontro uma saída.	1	2	3	4
2. Mesmo que alguém se oponha eu encontro maneiras e formas de alcançar o que quero.	1	2	3	4
3. Tenho confiança para me sair bem em situações inesperadas.	1	2	3	4
4. Eu posso resolver a maioria dos problemas, se fizer o esforço necessário.	1	2	3	4
5. Quando eu enfrento um problema, geralmente consigo encontrar diversas soluções.	1	2	3	4
6. Consigo sempre resolver os problemas difíceis quando me esforço bastante.	1	2	3	4
7. Tenho facilidade para persistir em minhas intenções e alcançar meus objetivos.	1	2	3	4
8. Devido às minhas capacidades, sei como lidar com situações imprevistas.	1	2	3	4
9. Eu me mantenho calmo mesmo enfrentando dificuldades porque confio na minha capacidade de resolver problemas	1	2	3	4
10. Eu geralmente consigo enfrentar qualquer adversidade.	1	2	3	4