


**A RELAÇÃO DO DESEMPENHO COMPETITIVO E O SENSO DE AUTOEFICÁCIA  
PERCEBIDO EM ATLETAS DE ESPORTES ESTÉTICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COMPETITIVE PERFORMANCE AND THE  
PERCEIVED SENSE OF SELF-EFFICACY IN AESTHETIC SPORTS ATHLETES: A  
SYSTEMATIC REVIEW**

**LA RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO COMPETITIVO Y LA PERCEPCIÓN DE  
AUTOEFICACIA EN ATLETAS DEPORTIVOS ESTÉTICOS: UNA REVISIÓN  
SISTEMÁTICA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-237>

**Data de submissão:** 20/05/2025

**Data de publicação:** 20/06/2025

**Julia Loth Costa**

Mestre em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [julia.lothc@gmail.com](mailto:julia.lothc@gmail.com)

**Larissa Cristina Ramos Laurentino**

Formação Acadêmica, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [larissa.ramoslaurentino@estudante.ufjf.br](mailto:larissa.ramoslaurentino@estudante.ufjf.br)

**Marcela Gemeliano Valverde**

Mestranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [marcelagvalverde@gmail.com](mailto:marcelagvalverde@gmail.com)

**Natália Christinne Ferreira de Oliveira**

Doutoranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [natalia.fdo@hotmail.com](mailto:natalia.fdo@hotmail.com)

**Beatriz Pardal de Matos**

Mestranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [beatriz.pardal@estudante.ufjf.br](mailto:beatriz.pardal@estudante.ufjf.br)

**Arthur Venâncio da Silva**

Mestrando em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [artvensilva@gmail.com](mailto:artvensilva@gmail.com)

**Aline Toledo de Oliveira**

Doutoranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [alinetoledo13@hotmail.com](mailto:alinetoledo13@hotmail.com)

**Camille dos Reis Molina**

Mestranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: [camille.molina@hotmail.com](mailto:camille.molina@hotmail.com)

**Jefferson da Silva Novaes**

Doutor em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: jeffsnovaes@gmail.com

**Clara Mockdece Neves**

Doutora em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora  
E-mail: claramockdece.neves@ufjf.br

## RESUMO

**Introdução:** Os esportes estéticos, como ginástica rítmica, patinação artística e balé, exigem não apenas habilidades físicas, mas também alta exigência psicológica e autorregulação. Nesses contextos, a percepção de autoeficácia pode ser decisiva para o rendimento esportivo e o bem-estar mental. **Objetivo:** Esta revisão sistemática objetivou analisar a relação entre o desempenho competitivo e o senso de autoeficácia percebido em atletas de esportes estéticos, com foco na população feminina. **Metodologia:** A pesquisa seguiu as diretrizes PRISMA e realizou buscas nas bases PubMed, Web of Science e EMBASE, considerando publicações entre 2010 e 2024. Foram incluídos 14 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. **Resultados:** Os resultados indicaram que a autoeficácia influencia significativamente o desempenho competitivo, especialmente quando associada à confiança, ao suporte social e à percepção de competência. Atletas com altos níveis de autoeficácia apresentaram maior motivação, melhor rendimento e menor ansiedade. Em contrapartida, efeitos negativos como pressões externas, perfeccionismo e expectativas sociais elevadas também foram destacados, podendo comprometer o bem-estar psicológico e levar ao abandono esportivo. As limitações metodológicas mais comuns incluíram a heterogeneidade dos instrumentos e a diversidade conceitual. **Conclusão:** A autoeficácia é uma variável psicológica central nos esportes estéticos, e seu fortalecimento pode beneficiar tanto o desempenho quanto a saúde mental das atletas. Recomenda-se a realização de estudos longitudinais e com maior especificidade por modalidade.

**Palavras-chave:** Atletas. Autoeficácia. Esportes. Desempenho Atlético. Mulheres.

## ABSTRACT

**Introduction:** Aesthetic sports, such as rhythmic gymnastics, figure skating, and ballet, require not only physical skills but also high psychological demands and self-regulation. In these contexts, the perception of self-efficacy can be decisive for sports performance and mental well-being. **Objective:** This systematic review aimed to analyze the relationship between competitive performance and the perceived sense of self-efficacy in athletes of aesthetic sports, focusing on the female population. **Methodology:** The research followed the PRISMA guidelines and carried out searches in the PubMed, Web of Science, and EMBASE databases, considering publications between 2010 and 2024. Fourteen studies that met the eligibility criteria were included. **Results:** The results indicated that self-efficacy significantly influences competitive performance, especially when associated with confidence, social support, and perceived competence. Athletes with high levels of self-efficacy presented greater motivation, better performance, and less anxiety. On the other hand, negative effects such as external pressures, perfectionism and high social expectations were also highlighted, which can compromise psychological well-being and lead to sports abandonment. The most common methodological limitations included the heterogeneity of instruments and conceptual diversity. **Conclusion:** Self-efficacy is a central psychological variable in aesthetic sports, and its strengthening can benefit both the performance and mental health of athletes. Longitudinal studies with greater specificity by modality are recommended.

**Keywords:** Athletes. Self-efficacy. Sports. Athletic Performance. Women.

## RESUMEN

**Introducción:** Los deportes estéticos, como la gimnasia rítmica, el patinaje artístico y el ballet, requieren no solo habilidades físicas, sino también altas exigencias psicológicas y autorregulación. En estos contextos, la percepción de autoeficacia puede ser decisiva para el rendimiento deportivo y el bienestar mental. **Objetivo:** Esta revisión sistemática tuvo como objetivo analizar la relación entre el rendimiento competitivo y la percepción de autoeficacia en atletas de deportes estéticos, centrándose en la población femenina. **Metodología:** La investigación siguió las directrices PRISMA y realizó búsquedas en las bases de datos PubMed, Web of Science y EMBASE, considerando publicaciones entre 2010 y 2024. Se incluyeron catorce estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad. **Resultados:** Los resultados indicaron que la autoeficacia influye significativamente en el rendimiento competitivo, especialmente cuando se asocia con la confianza, el apoyo social y la competencia percibida. Los atletas con altos niveles de autoeficacia presentaron mayor motivación, mejor rendimiento y menor ansiedad. Por otro lado, también se destacaron efectos negativos como las presiones externas, el perfeccionismo y las altas expectativas sociales, que pueden comprometer el bienestar psicológico y conducir al abandono deportivo. Las limitaciones metodológicas más comunes incluyeron la heterogeneidad de los instrumentos y la diversidad conceptual. **Conclusión:** La autoeficacia es una variable psicológica central en el deporte estético, y su fortalecimiento puede beneficiar tanto el rendimiento como la salud mental de los atletas. Se recomiendan estudios longitudinales con mayor especificidad por modalidad.

**Palabras clave:** Atletas. Autoeficacia. Deportes. Rendimiento atlético. Mujeres.

## 1 INTRODUÇÃO

Os esportes estéticos são aqueles que enaltecem a intensidade física e o corpo esbelto, neles há uma preocupação com a forma corporal, com a melhora da alimentação e controle do peso (Homan et al., 2019). Os esportes estéticos são conhecidos por ter a avaliação voltada para a estética do movimento, e pelo julgamento do corpo dos atletas (Perez et al., 2024). As ginásticas (artística, rítmica, trampolim, aeróbica, acrobática, ginástica para todos) possuem uma característica estética inerente e significativa que lhes garantiu, em grande medida, o sucesso adquirido ao longo dos tempos (Nascimento et al., 2017).

Além disso, a exposição corporal, a pressão para ter um corpo dentro dos padrões competitivos, também são características das modalidades ginásticas (Bruin et al., 2011; Neglia, 2021). A presença da arte nas performances gímnicas está relacionada aos aspectos estéticos da graça, beleza, plasticidade, elegância, postura, leveza, ritmo, harmonia e controle. Essas características estão diretamente ligadas ao virtuosismo que, segundo a Federação Internacional de Ginástica (2020), manifestam-se quando o ginasta demonstra elegância particular na execução, leveza no desenvolvimento dos movimentos e maestria na dificuldade e no risco. A crença de que seu corpo não consegue realizar as demandas do esporte pode interferir no senso de autoeficácia percebido por parte das atletas dessas modalidades (Gouvêa, 2009).

Um dos mecanismos centrais para avaliar as crenças sobre si e sobre o contexto é o de autoeficácia que é um conceito central na psicologia que se refere à crença de um indivíduo em sua capacidade de executar ações necessárias, para alcançar determinados objetivos ou superar desafios (Menezes, 2020). A autoeficácia é considerada um dos componentes psicológicos presentes no universo do esporte, e se destaca por ser um preditor significativo de comportamentos de superação, controle emocional e tomada de decisão (Fontes, 2012). Assim, a autoeficácia pode exercer uma função auxiliar no processo ensino-aprendizagem, no gerenciamento da ansiedade e melhora no desempenho dos atletas (Pesca, 2010).

O desempenho competitivo é um fenômeno multifatorial que envolve a integração eficiente de aspectos físicos, técnicos, cognitivos e emocionais em contextos de alta exigência (Fronso et al., 2017). Essa integração é essencial para que os atletas respondam às demandas específicas da modalidade e obtenham resultados expressivos. Intervenções fisioterapêuticas voltadas à prevenção e recuperação de lesões, por exemplo, contribuem de forma significativa para a manutenção da performance, evitando interrupções nos ciclos de treinamento (Romero-carazas et al., 2025). Além disso, a intensidade dos treinamentos deve ser cuidadosamente dosada, uma vez que impacta tanto a condição física quanto o

equilíbrio emocional dos atletas, o que é decisivo para a constância do desempenho (Saenz lopez et al., 2023).

Aliado a isso, a avaliação detalhada de parâmetros biomecânicos e antropométricos torna-se um recurso indispensável para a prevenção de lesões e otimização do desempenho. Nesse sentido, a análise de dinamometria isocinética e de medidas corporais segmentares permitem identificar desequilíbrios musculares relevantes, especialmente em esportes que exigem alto desempenho de grupos musculares específicos (Preciado Martinez et al., 2024). Esses recursos técnicos, quando integrados ao processo de preparação esportiva, fornecem dados objetivos para intervenções direcionadas e personalizadas, contribuindo de forma concreta para o aprimoramento do desempenho competitivo.

Por fim, aspectos psicológicos também exercem forte influência sobre o desempenho, especialmente em modalidades onde a estética e a precisão técnica são fundamentais, como nas modalidades de ginástica. Estudos mostram que características como estatura e peso corporal estão associadas a melhores pontuações em provas de ginástica artística (Atikovic, 2020; De Carvalho Martins et al., 2023). Enquanto a autoeficácia percebida se destaca como um preditor essencial de sucesso competitivo, favorecendo a motivação, a resiliência e o alcance de metas (Daroglou, 2011). Em contextos intensos de treinamento, como o dos atletas universitários de elite, níveis elevados de autoeficácia também se associam a melhores respostas emocionais, como menor estresse e maior bem-estar (Biscardi et al., 2024), reforçando a importância do suporte psicossocial contínuo no esporte de alto desempenho competitivo.

Portanto, o objetivo do presente estudo é identificar pesquisas presentes na literatura que relacionem o senso de autoeficácia percebido em atletas e praticantes de esportes estéticos com o desempenho competitivo.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 DESENHO DE ESTUDO**

A revisão seguiu as recomendações conforme o Guideline Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

### **2.2 BASES DE DADOS**

As buscas foram feitas nas seguintes bases de dados: EMBASE, PubMed e Web of Science. As buscas foram realizadas no dia 01/12/2024.

## 2.3 ESTRATÉGIA DE BUSCA

Como estratégia de busca utilizou-se a estratégia PICO (população, intervenção, comparação e desfecho) para formular a questão da pesquisa (Tabela 1). Os termos de busca foram escolhidos utilizando o Medical Subject Headings (MeSH). A população alvo consistia em mulheres atletas de esportes estéticos; o desfecho focou nos trabalhos que avaliaram o senso de autoeficácia e sua relação com o desempenho competitivo. Entre cada termo e entre os grupos de palavras, foram utilizados os operadores booleanos "OR" e "AND", respectivamente.

Tabela 1 – Termos de busca baseados na estratégia PICO

População	Intervenção	Comparação	Desfecho
Mulher	Atleta de esportes Estéticos	Desempenho competitivo	Senso de autoeficácia
(Girls) OR (Girl) OR (Woman) OR (Women Groups) OR (Women Groups) OR (Womens Group)	(Athlete) OR (Professional Athletes) OR (Athlete, Professional) OR (Athletes, Professional) OR (Professional Athlete) OR (Elite Athletes) OR (Athlete, Elite) OR (Athletes, Elite) OR (Elite Athlete) OR (College Athletes) OR (Athlete, College) OR (Athletes, College) OR (College Athlete) OR (Gymnastic) OR (Gymnastics)	(Athletic Performances) OR (Performance, Athletic) OR (Performances, Athletic) OR (Sports Performance) OR (Performance, Sports) OR (Performances, Sports) OR (Sports Performances)	(Efficacy, Self) OR (Self Efficacy) OR (Self concept) OR (Concept, Self) OR (Self-Perception) OR (Self-Perceptions) OR (Self Perception) OR (Perception, Self) OR (Perceptions, Self) OR (Self Perceptions) OR (Self Confidence) OR (Confidence, Self) OR (Self Esteem) OR (Esteem, Self) OR (Self Esteems)

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

## 2.4 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Os trabalhos utilizados nesta revisão incluíram artigos que continham em sua amostra praticantes de esportes estéticos do sexo feminino de qualquer nível competitivo (intercolegial, universitário, nacional, internacional, dentre outras), sejam elas amadoras ou profissionais. Os critérios de inclusão dos artigos foram: Estudos com mulheres; estudos com esportes estéticos; estudos que aprofundaram no senso de autoeficácia (e termos parecidos); estudos que relacionassem com o desempenho competitivo (e termos parecidos).

Foram procurados artigos originais com os seguintes desenhos de pesquisa: transversal, coorte, caso-controle, estudo controlado randomizado, qualitativo, longitudinal, grupos focais e entrevistas. Foram aplicados os seguintes filtros como forma de refinamento da busca: idiomas (inglês, português e espanhol); idade (12 a 44 anos); sexo feminino; espécie humana. Foram excluídos trabalhos que

pesquisaram apenas o público masculino, outras formas de desempenho, autoeficácia de qualquer indivíduo que não atleta ou fora do ambiente competitivo. Além disso, foram excluídos também artigos que eram revisões e artigos de validação de instrumentos.

## 2.5 PROCESSO DE SELEÇÃO

O processo foi realizado de forma independente e cega por duas pesquisadoras, enquanto uma terceira pesquisadora ficou encarregada de resolver dúvidas e divergências. Primeiramente, foram removidas as duplicatas, em seguida, selecionaram-se os artigos com base no título e resumo, e, por fim, foi feita a análise do texto completo. O software Rayyan foi utilizado para a seleção dos artigos.

No processo de seleção buscou-se identificar artigos que investigassem o senso de autoeficácia em atletas. As ferramentas utilizadas deveriam medir o senso de autoeficácia e relacionar com o desempenho competitivo. Além disso, a amostra deveria ser do público feminino e preferencialmente de esportes estéticos. Foram excluídos trabalhos que pesquisavam a autoeficácia, mas não estavam relacionados ao esporte. Somente pesquisas que incluíam mulheres e meninas na sua amostra e alguma modalidade esportiva foram incluídos.

## 2.6 EXTRAÇÃO DE DADOS

Duas pesquisadoras (JL e NO) revisaram de forma independente e cega os títulos e resumos dos artigos identificados para inclusão e exclusão. Os estudos incluídos serão comparados, discutidos e qualquer discordância sobre a inclusão ou não para leitura do artigo na íntegra, um terceiro pesquisador (CM) auxiliou na decisão final. Uma planilha no Excel foi criada para a extração dos dados. Foram extraídos os seguintes dados dos textos: 1) referência (autor e ano de publicação); 2) características da amostra (incluindo modalidade esportiva e nível de competição); 3) autoeficácia e desempenho competitivo; 4) instrumentos utilizados; 5) principais resultados.

Quanto à análise de risco de viés, os artigos incluídos nesta revisão foram avaliados utilizando a JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies (Moola, 2020).

## 2.7 ANÁLISE DO RISCO DE VIÉS

Para avaliar a qualidade dos artigos incluídos, foram utilizadas as ferramentas de avaliação crítica desenvolvidas e validadas pelo Joanna Briggs Institute (JBI), levando em consideração o desenho da pesquisa (que poderia ser transversal, relato de caso, qualitativo, longitudinal, série de casos ou coorte). Cada item nos checklists foi avaliado com respostas possíveis de "sim", "não",

"incerto" ou "não aplicável" (Moola et al., 2020), que se baseia na ferramenta de avaliação crítica para participantes individuais e em grupos paralelos dentro dos critérios de avaliação JBI.

Sendo assim, os artigos que obtiveram mais da metade dos itens com a resposta "sim" foram classificados como de alta qualidade, enquanto aqueles que alcançaram menos da metade de "sim" foram considerados de baixa qualidade. Trabalhos com exatamente metade das respostas como "sim" foram categorizados como de qualidade moderada. Esta etapa foi realizada pela autora principal e revisada por duas autoras, com a forma de classificação sendo determinada pelas autoras.

### **3 RESULTADOS**

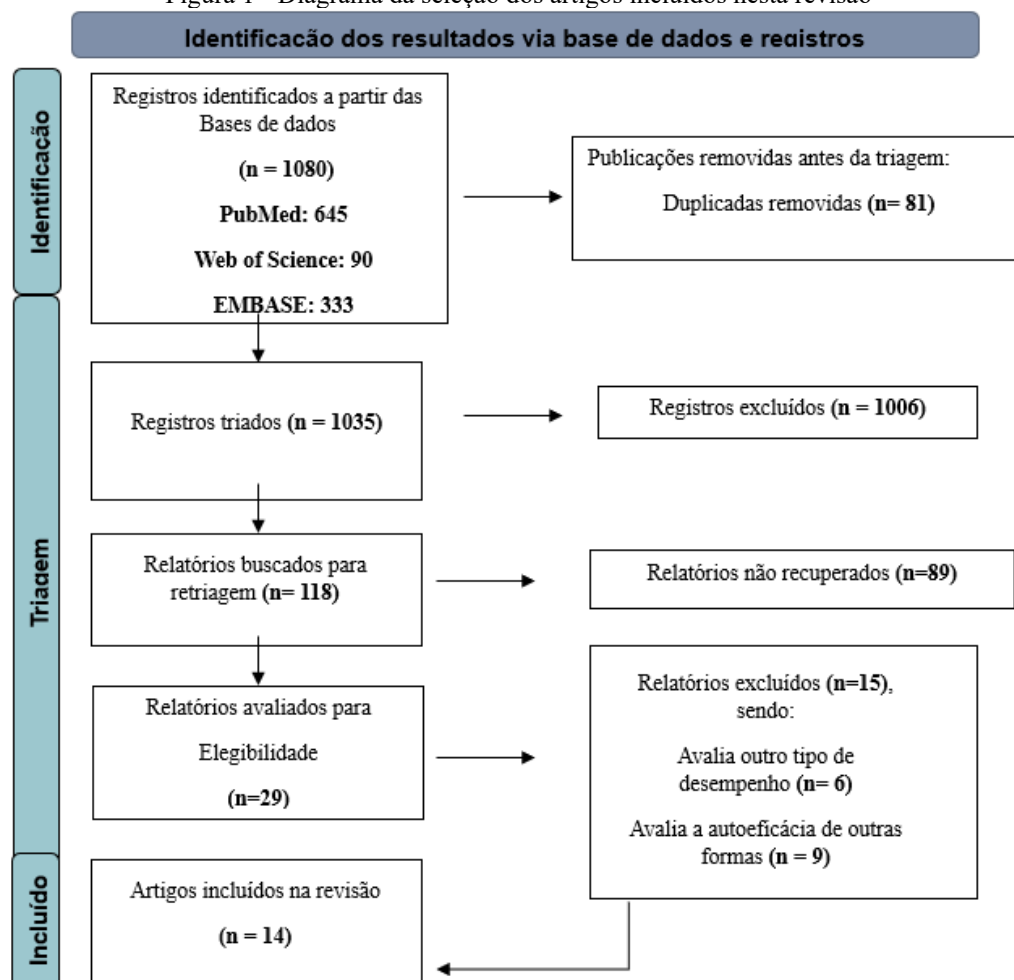
#### **3.1 SELEÇÃO DOS ARTIGOS**

Para dar início às buscas, foram escolhidas três bases de dados relevantes em pesquisas na área da saúde, sendo elas: PUBMED, Embase e Web of science, em cada uma das bases foi necessário utilizar filtros diferentes, pois cada uma apresenta uma estrutura organizacional. Na base de dados PUBMED o intervalo de datas delimitado foi para artigos publicados entre 1974 e 2024. Esse intervalo foi decidido com base nas datas que incluíam todos os artigos do tema existentes na base de dados. Outros filtros utilizados foram: Texto completo; Humanos; Mulheres; Crianças/Adultos e o total de artigos encontrados foi de 645. Na plataforma Embase os filtros utilizados foram: Anos: 1979-2024 (inclui todos os artigos); Idade: school child/adolescent/adult/young adult/middle aged; Gênero: Feminino; Tipo de estudos: Humanos; Tipo de publicação: Artigo, e encontramos o total de 333 artigos. Na base de dados do Web of Science os filtros aplicados foram: Anos: 1982-2024 (inclui todos os artigos); Filtros rápidos: Open access; Tipo de documento: Artigo; Idiomas: Inglês/Espanhol/Português. Com essa busca obtivemos o total de 93 artigos encontrados.

Na fase de identificação, os 1080 artigos foram importados para a ferramenta online Rayyan que auxilia no desenvolvimento de revisões. Foram detectadas 81 duplicatas que foram logo excluídas, ficando 1035 registros que foram selecionados por título e resumo de acordo com os critérios de inclusão/exclusão. Durante a primeira triagem, os artigos que não cumpriam os requisitos dos critérios de inclusão, foram excluídos. Entre eles os trabalhos que avaliavam apenas atletas masculinos, os que falavam sobre desempenho motor e não sobre desempenho competitivo. Muitos dos artigos encontrados falavam sobre a autoeficácia de intervenções médicas e terapêuticas em públicos idosos ou doentes, esses estudos também foram excluídos. Foram incluídos artigos que avaliavam o público feminino, além de pesquisas com homens e mulheres. Foram incluídos nessa primeira triagem trabalhos que investigassem a relação do desempenho com a autoeficácia em esportes, independente da modalidade. Posteriormente, 118 artigos potencialmente elegíveis foram escolhidos para retriagem,

foi dada a preferência para trabalhos que verificasse essa relação em esportes estéticos, ou amostras que contivessem atletas ou praticantes dessas modalidades, ficando assim com 1006 artigos excluídos e 29 artigos incluídos. Em um terceiro momento os artigos passaram pela leitura na íntegra e pela análise de risco de viés, levando a exclusão de mais 15 artigos, terminando com 14 artigos que serão apresentados e discutidos a seguir. Nenhum artigo adicional foi identificado através da digitalização de referência dos artigos identificados (Figura 1).

Figura 1 - Diagrama da seleção dos artigos incluídos nesta revisão



Fonte: Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, n. 71, 2021. Adaptação da autora (2025)

A maioria dos estudos são transversais ( $n = 11$ ), outros desenhos dos estudos foram qualitativos ( $n = 2$ ), longitudinal ( $n = 1$ ). Os estudos foram conduzidos em diferentes países: Estados Unidos ( $n = 7$ ), Espanha ( $n = 3$ ), França ( $n = 1$ ), Itália ( $n = 1$ ), Reino Unido ( $n = 1$ ) e Polônia ( $n = 1$ ).

O conjunto de indivíduos submetidos às análises compreendeu 2253 atletas e praticantes de modalidades esportivas de ambos os sexos. Destaca-se que a média etária da maioria dos artigos em questão se situou abaixo dos 20 anos. Além disso, é pertinente notar que a maioria dos artigos

investigou mais de uma modalidade esportiva, dentre eles o mais investigado foi a ginástica (n = 10). Com relação ao nível competitivo, somente seis artigos apresentaram definições. Destes, 02 pesquisas coletaram dados de atletas de nível olímpico. Em outro trabalho a classificação do nível competitivo utilizada foi: Nível 07 a 10 da ginástica artística.

### 3.2 CARACTERÍSTICAS DOS ARTIGOS

A Tabela 2 apresenta a seleção e a análise dos artigos da presente revisão. Com o intuito de oferecer uma análise objetiva dos dados existentes, as principais informações de cada artigo foram organizadas e apresentadas em forma de tabela.

Tabela 2 - Características dos artigos sobre o senso de autoeficácia percebido e o desempenho competitivo em atletas e praticantes de esportes e seus componentes

Artigo	País	Características da amostra	Modalidade	Nível competitivo	Autoeficácia	Desempenho competitivo	Instrumentos	Principais achados
Achase, Magyar & Drake (2005)	Estados Unidos	10 ginastas (12,5 ± 17 anos).	Ginástica Artística	Nível 7 a 10	A autoeficácia é influenciada pela comunicação com pessoas significativas.	Os ginastas confiam em suas experiências de desempenho passadas.	Entrevista semiestruturada	Os resultados indicaram que as ginastas tinham mais medo de lesões devido à dificuldade de retornar de uma lesão.
Morano et al. (2020)	Itália	261 atletas do sexo feminino (14 ± 21 anos)	Ginástica artística, ginástica rítmica, patinação artística, dança esportiva, natação sincronizada, atletismo, tênis, natação, esgrima, vôlei.	Não informado	Foram encontrados resultados moderados a altos em autoeficácia esportiva.	Discute o desempenho competitivo em relação à percepção de si mesmas e às emoções.	Questionário de Autopercepção Física (PSDQ) na versão italiana.	A prática esportiva foi considerada uma experiência positiva para as meninas, independentemente do tipo de esporte.
Baker & Davison (2011)	Estados Unidos	149 meninas adolescentes (9, 11, 13 anos)	Ginástica, dança, patinação artística, vôlei, basquete e futebol.	Não informado	Meninas que têm experiências esportivas e de atividade física anteriores bem-sucedidas avaliarão sua competência mais alta.	O artigo investiga a competência atlética percebida entre meninas adolescentes e como isso se relaciona com seus níveis de atividade física.	Subescala de competência atlética do Perfil de Autopercepção Modificado de Harter para Adolescentes.	Os principais resultados encontrados foram que a competência atlética percebida aos 11 anos de idade foi um preditor significativo da atividade física moderada a vigorosa aos 13 anos de idade.

D'Elia; Izzo & Senatore (2019)	Espanha	28 atletas de ginástica rítmica (3 ± 7/8 ± 12/13 ± 18 anos)	Ginástica Rítmica	Não informado	Constatou que a autopercepção dos atletas sobre a sua condição física era geralmente positiva.	Não informado	Questionário de 10 perguntas, sendo 5 para identificar a autopercepção física e 5 para a emocional.	O trabalho destaca a importância da autopercepção dos atletas em relação ao desempenho físico e emocional.
Hays et al. (2009)	Reino Unido	7 mulheres (21 a 48 anos)	Judô, pentatlo moderno, natação e taekwondo para as mulheres	Internacional	A autoeficácia é um fator crucial que influencia a confiança dos atletas.	O artigo investiga o papel crítico da confiança no desempenho de atletas de elite.	Foram realizadas entrevistas qualitativas.	O estudo identificou que a confiança é um fator importante para o desempenho competitivo.
Saint-Phard et al. (1999)	Estados Unidos	32 ginastas (19 ± 21 anos)	Ginástica, cross country e atletismo	Nacional	Encontrou correlação positiva entre a autoeficácia atlética e a autoestima no grupo de atletas.	O desempenho atlético pode impactar emocionalmente e as atletas, com eventos de desempenho ruim.	Perfil de Autopercepção para Estudantes Universitários.	Autoestima global dos atletas estava relacionada positivamente à percepção de competência atlética.
Santos-Rosa et al. (2022)	Estados Unidos	258 ginastas (14 ± 21 anos)	Ginástica	4 anos de experiência esportiva.	A auto conversa influencia a confiança e a percepção que eles têm de si mesmos em situações de competição.	Considerou a percepção subjetiva do ginasta sobre seu próprio desempenho.	Competitive State Anxiety Inventory- 2R (CSAI-2R). Escala de Positividade, Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports, Autoavaliações de Desempenho.	Auto conversa influencia a ansiedade pré-competitiva e o desempenho durante as competições.
Soulliard et al. (2019)	Estados Unidos	243 atletas	Futsal, remo, rugby, handebol, vôlei, patinação artística, Futebol, ginástica rítmica, basquete, esportes eletrônicos ginástica estética.	Elite	O foco principal é a relação entre o apoio social percebido e a autoestima em atletas.	Atletas que recebem maior apoio social, tendem a ter um melhor desempenho.	Escala Multidimensional de Apoio Social Percebido, Escala de Rosenberg.	Os resultados sugerem uma Relação positiva entre o apoio social e a autoestima.
Habeeb, Eklund & Coffee (2019)	Estados Unidos	128 atletas	Cheerleading	National Cheerleading Association.	O artigo revela que as avaliações subjetivas de desempenho têm um papel significativo na previsão da eficácia.	Crenças de autoeficácia, eficácia do outro e eficácia coletiva são inter-relacionadas.	Questionários	Há uma relação preditiva significativa entre as crenças de eficácia e os resultados de desempenho entre os atletas.

González-Hernández, Barrera-Vázquez & Gómez-López (2024)	Espanha	263 atletas. Média de 15,79 anos	Atletismo, ciclismo, futebol, natação, tênis.	Não informado.	Padrões de perfeição podem impactar negativamente o desempenho competitivo.	Aletas com maior percepção de autoeficácia tendem a lidar melhor com a pressão competitiva.	Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS).	Uma maior autoconfiança está associada a níveis mais baixos de ansiedade.
Rogowska et al. (2022)	Polônia	156 atletas. Média de 22 anos.	Futebol, vôlei, atletismo, basquete, handebol, esportes de combate, fitness, musculação, natação, dança, badminton, crossfit, ginástica, tênis de mesa, ciclismo.	Elite	A autoeficácia, está moderadamente e correlacionada com o sucesso.	Atletas com altos níveis de autoeficácia tendem a ter um desempenho melhor em competições.	Sports Success Scale (SSS); General Self-Efficacy Scale (GSES); Behavioral Approach System (BAS); Behavioral Inhibition System (BIS).	Pontuações mais altas no BAS estão associadas a uma maior predisposição para o sucesso competitivo e a uma maior autoeficácia.
Arruza et al. (2009).	Espanha	64 atletas 40 de nível nacional e 24 de nível internacional.	Judô, Atletismo, e outros	Atletas em nível nacional e internacional 1.	Atletas com maior autoeficácia tem uma percepção mais positiva do seu desempenho e um melhor rendimento nas competições.	Estados de Ânimo e a autoavaliação global do desempenho têm um impacto significativo nos atletas.	POMS (Profile of Mood States), <u>questionários</u> .	Estados de ânimo e a autoavaliação global do desempenho dos atletas influenciam diretamente como eles percebem seu desenvolvimento e, consequentemente, seu desempenho em competições.
Amorose (2003)	Estados Unidos	325 atletas (19,68 anos)	Futebol, baseball, vôlei, atletismo, natação, ginástica, tênis e golfe	Universitários da Divisão I	As percepções positivas de competência estão associadas a uma maior motivação, maior esforço, preferência por desafios, maior interesse intrínseco e níveis mais baixos de ansiedade.	O estudo destaca que as autopercepções de competência dos atletas são influenciadas por avaliações refletidas de pessoas significativas, como pais, treinadores e colegas de equipe.	Questionários que continham três itens específicos.	Os principais achados do artigo indicaram que as avaliações refletidas de pais e de outros envolvidos no esporte previram significativamente as autopercepções dos atletas, com uma influência mais forte dos "outros do esporte".
Marsh, Chantal & Sarrazini (2009)	França	376 adolescentes (13,6 anos)	Ginástica nas aulas de educação física	—	O artigo destaca que a crença nas próprias habilidades é um mediador crucial que facilita a realização de resultados desejados, como habilidades físicas e adesão a atividades físicas.	Autoconceito físico não apenas influencia o desempenho, mas também é afetado por ele, criando um ciclo de feedback positivo.	Medidas de autoconceito físico, habilidades de ginástica e variáveis demográficas como gênero e idade.	Os principais achados do estudo indicaram que existe uma interação significativa entre o autoconceito e o desempenho acadêmico, com evidências de que o autoconceito físico positivo influencia o comportamento de exercício subsequente.

### 3.3 RISCO DE VIÉS DOS ARTIGOS

Todos os trabalhos passaram por uma análise utilizando as Ferramentas de Avaliação Crítica de Estudos desenvolvidas pelo Joanna Briggs Institute. A maioria dos artigos foi classificada como de moderada qualidade (n=7), seguida por estudos de qualidade alta (n=6) e baixa qualidade (n=1). A

Figura 2 apresenta os detalhes adicionais sobre a avaliação da qualidade organizados na forma de tabela.

Tabela 3 – Tabela de Análise de Risco de Viés

TRANSVERSAL ANALITICO	Os critérios de inclusão para a amostra foram claramente definidos?	Os sujeitos do estudo e o ambiente foram descritos em detalhes?	A exposição foi medida de forma válida e confiável?	Foram utilizados critérios objetivos e padronizados para medir a condição?	Os fatores de confusão foram identificados?	Foram declaradas estratégias para lidar com os fatores de confusão?	Os resultados foram medidos de forma válida e confiável?	A análise estatística utilizada foi apropriada?	Avaliação geral:
Gender-Typed Sport Practice, Physical Self-Perceptions, and Performance-Related Emotions in Adolescent Girls	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	ALTO
Self-physical and emotional perception in rhythmic gymnastics for drop out	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Não	BAIXO
Self-perception in Elite Collegiate Female Gymnasts, Cross-Country Runners, and Track- and-Field Athletes	Sim	Sim	Sim	Pouco claro	Não	Sim	Sim	Sim	ALTO
Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim	MODERADO
Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes	Sim	Sim	Sim	Pouco claro	Não	Sim	Sim	Sim	ALTO
Reciprocal Relationships between Efficacy and Performance in Athlete Dyads: Self, Other, and Collective Constructs	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	ALTO
The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Approach Motivational System and Sports Success among Elite Speed Skating Athletes and Physical Education Students	Pouco claro	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	ALTO
Understanding the relationship between perceived development of the competition plan and sport performance: mediating effects of self-efficacy and state depression.	Sim	Sim	Não	Sim	Pouco claro	Sim	Sim	Não	MODERADO
Reflected Appraisals and Perceived Importance of Significant Others' Appraisals as Predictors of College Athletes' Self-Perceptions of Competence	Pouco claro	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	ALTO
Self-belief does make a difference: A Reciprocal Effects Model of the Causal Ordering of Physical Self-concept and Gymnastics Performance	Sim	Não	Sim	Não	Não	Sim	Pouco claro	Pouco claro	MODERADO
Self-Confidence in Young Athletes: A Protective Factor Against Perfectionism and Anxiety in Competitive Grassroots Sport	não	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Sim	MODERADO

Qualitativo	Há congruência entre a perspectiva filosófica declarada e a metodologia de pesquisa?	Há congruência entre a metodologia de pesquisa e a questão ou os objetivos da pesquisa?	Há congruência entre a metodologia de pesquisa e os métodos utilizados para coletar os dados?	Há congruência entre a metodologia de pesquisa e a representação e análise dos dados?	Há congruência entre a metodologia de pesquisa e a interpretação dos resultados?	Há uma declaração que localize a pesquisadora cultural ou teoricamente?	A influência da pesquisadora na pesquisa, e vice-versa, é abordada?	Os participantes e suas vozes são adequadamente representados?	A pesquisa é ética de acordo com os critérios atuais ou, para estudos recentes, há evidências de aprovação ética por um órgão competente?	Avaliação geral:
ear of injury in gymnastics Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling	não	pouco claro	pouco claro	sim	sim	não	sim	sim	não	MODERADO
The role of confidence in world-class sport performance	pouco claro	sim	sim	sim	sim	pouco claro	não	não	não	MODERADO

Longitudinal	As características demográficas dos pacientes foram claramente descritas?	A história do paciente foi claramente descrita e apresentada como uma linha do tempo?	A condição clínica atual do paciente na apresentação foi claramente descrita?	Os testes diagnósticos ou métodos de avaliação e os resultados foram claramente descritos?	A(s) intervenção(ões) ou procedimento(s) de tratamento foram claramente descritos?	A condição clínica pós-intervenção foi claramente descrita?	Os eventos adversos (danos) ou eventos não antecipados foram identificados e descritos?	O relato de caso fornece lições a serem aprendidas?	Avaliação geral:
I Know I Can: A Longitudinal Examination of Precursors and Outcomes of Perceived Athletic Competence Among Adolescent Girls	sim	sim	não	não	sim	sim	não	não	MODERADO

Fonte: Elaborado pela autora (2025)

Autores como Corrêa (2022); Gasperin (2022); Souza e Albuquerque, (2024) em seus trabalhos de revisão, trazem apontamentos interessantes sobre a relação autoeficácia e desempenho. Porém, as investigações na área do esporte têm focado mais em esportes coletivos. Dessa forma, o objetivo foi reunir, avaliar e sintetizar evidências de pesquisas anteriores, a fim de entender a relação da autoeficácia percebida com o desempenho em esportes estéticos. A presente revisão pode ajudar a coletar, compreender e comunicar os resultados das pesquisas existentes que consideraram esse tema. Além disso, buscou-se pesquisas que obtivessem o público feminino em suas amostras, e foi observado se existiam associações dessas variáveis com outros aspectos psicológicos. Sendo assim, 14 artigos atenderam os critérios para serem analisados.

Dentre os 14 artigos selecionados para essa revisão, os artigos desenvolvidos por Habeeb; Eklund e Coffee (2019); Chase; Magyar e Drake (2005) e Arruza et al. (2009) investigaram a relação entre autoeficácia e desempenho competitivo. Os autores Backer e Davison (2011) e Saint-Phard et al. (1999) fizeram investigações sobre a competência atlética percebida.

Sobre o tema desempenho, a maioria dos artigos abarcavam esse tema, porém os termos que foram relacionados variaram bastante. Hays et al. (2009), relacionaram desempenho com confiança. Saint- Phard et al. (1999) investigaram o desempenho e a competência atlética.

Santos-Rosa et al. (2022) buscaram compreender a relação do desempenho com a percepção do clima motivacional e a frequência da autoconversa positiva e negativa entre os atletas. Soulliard et al. (2019) determinaram se o apoio social percebido está relacionado à autoestima e ao desempenho competitivo. Gonzáles-Hernandez; Barrera-Vásquez e Gómez- Lopez (2024) investigaram como a perfeição, a autoconfiança e a ansiedade competitiva se relacionam com o desempenho. O último artigo que investigou o desempenho foi de Marsh; Chanal e Sarrazini (2009) e eles procuraram entender como o autoconceito se relaciona com o desempenho em atividades físicas.

Relações verificando a influência externa no senso de autoeficácia percebido também foram identificados, entre eles o de Amorose (2003) que explorou a relação entre as avaliações refletidas de pessoas significativas e as auto percepções de competência dos atletas. O artigo de Habeeb; Eklund e Coffee (2019) investigaram a interação entre autoeficácia, eficácia de outros e eficácia coletiva na previsão do desempenho entre duplas de atletas, ou seja, como as percepções dos pares influenciam na autoeficácia percebida. Outro autor que trouxe contribuições sobre a percepção do outro sobre o senso de autoeficácia foi Soulliard et al. (2019) que investigaram o apoio social percebido.

Ainda foram encontrados três artigos que relacionaram a motivação, como o de Rogowska et al. (2022), que investiga a relação entre a motivação e o sucesso competitivo. D'Elia; Izzo e Senatore (2019) verificaram como a motivação externa influenciou as percepções físicas e emocionais de jovens atletas de ginástica rítmica. Santos-Rosa et al. (2022), relacionaram como o clima motivacional interferia na ansiedade e no desempenho.

Por fim, 1 artigo foi identificado relacionando a emoção de atletas e o tipo de esporte, avaliando aspectos como estresse emocional, auto percepção física, confiança e insatisfação corporal (Morano et al., 2020). A comparação dos estudos sobre a influência de práticas esportivas estéticas nas percepções físicas e emocionais de atletas revela aspectos distintos e complementares sobre como o esporte afeta esses atletas, especialmente meninas adolescentes.

#### 4 DISCUSSÃO

Percebe-se que existe uma diversidade de formas como esses conceitos vêm sendo aborda-dos. Sendo assim, a fim de melhorar a compreensão dos artigos selecionados, percebeu-se a necessidade de identificar quais aspectos da autoeficácia e do desempenho os artigos vêm analisando. Com isso, surgiu um questionamento: A análise apontou relações positivas ou negativas? A partir disso, os artigos foram agrupados e discutidos separadamente. Primei-ramente em relação a autoeficácia, apresentando todos os artigos em que os desdobramen-tos incluíam fatores positivos, depois aqueles em que os desdobramentos encontrados inclu-íam fatores negativos e por fim aqueles estudos que apresentaram relação com ambos os fatores. A fim de também colocar o desempenho como tema central, 3 categorias foram criadas para demonstrar os principais conceitos os quais ele se relacionou, sendo elas: Autoe-ficácia e Desempenho; Confiança e Desempenho; Autoestima e Desempenho.

A maioria dos trabalhos encontrou fatores positivos da autoeficácia coom o desempenho. São eles: Habeeb; Eklund e Coffee (2019); Marsh; Chanal e Sarrazini (2009); Rogowska et al. (2022); Soulliard et al. (2019); Chase; Magyar e Drake (2005). O artigo de Habeeb; Eklund e Coffee (2019) apresentaram resultados positivos, pois identificou que as crenças de eficácia dos atletas estavam significativamente relacionadas ao seu desempenho, e que tanto os efeitos de autoeficácia quanto os efeitos da eficácia dos outros desempenharam papéis importantes na previsão das crenças de eficácia. Para Marsh; Chanal e Sarrazini (2009) o autoconceito físico não apenas influencia o desempenho, mas também é afetado por ele, criando um ciclo de feedback positivo. Rogowska et al. (2022) observaram que atletas de elite em patinação de velocidade obtiveram pontuações mais baixas em sistema de abordagem comportamental em comparação com estudantes de educação física, sugerindo que eles podem ser mais adaptativas, reduzindo o risco de dependências e promovendo comportamentos controlados em situações esportivas estressantes. Soulliard et al. (2019) indicam que o apoio social percebido é fundamental para a satisfação e o bem-estar das atletas. Além disso, apontam que as atletas que praticam esportes em equipe relatam uma maior autoestima em comparação com aquelas que praticam esportes individuais, sugerindo que a dinâmica de grupo e o suporte social de colegas têm um impacto positivo no desempenho. O último artigo que apresenta uma fatores positivos é o Chase; Magyar e Drake (2005) demonstrou que ginastas com alta autoeficácia que utilizam estratégias psicológicas eficazes tendem a ter melhor desempenho e menor incidência de lesões. Este último indicou também que a capacidade de gerenciar o medo e manter a confiança impacta diretamente na performance e é crucial para a longevidade e sucesso no esporte.

Dentre os artigos que os fatores envolvidos geraram desdobramentos negativos estão: Hays et al. (2009); D'Elia; Izzo e Senatore (2019); Amorose (2003). O artigo de Hays et al. (2009) apontou

que a confiança reduzida foi associada a pensamentos falhos, distrações e uma incapacidade de manter o foco durante as competições, afetando negativamente o desempenho. Os resultados indicaram que, embora a confiança seja essencial para o sucesso competitivo, os atletas são suscetíveis a fatores que podem minar essa confiança, que muitas vezes estão relacionados às fontes de onde eles derivam sua confiança. D'Elia; Izzo e Senatore (2019) revelaram que, apesar de uma percepção física positiva, a falta de componentes recreativos e de diversão nos treinamentos pode levar ao abandono do esporte. Apontaram também que a percepção emocional nem sempre era positiva, especialmente nas faixas etárias mais jovens, onde a motivação antes do treinamento poderia não ser autodirigida, sugerindo uma possível influência externa na decisão de praticar o esporte. Amorose (2023) descobriu que as avaliações refletidas de pais e de outros envolvidos no esporte (como treinadores e colegas) previam significativamente as autopercepções dos atletas, com as avaliações dos "outros do esporte" tendo uma influência mais forte.

Surgiram ainda estudos que se enquadravam em uma terceira categoria, aqueles artigos que apresentaram como resultado ambos os desdobramentos, orientando as diversas possibilidades que esses fatores podem se relacionar. Saint-Phard et al. (1999); Backer e Davison (2011); Morano et al. (2020); Santos-Rosa et al. (2022); Gonzáles-Hernandez; Barrera-Vásquez e Gómez-Lopez (2024); Arruza et al. (2009), foram os artigos que se enquadraram nessa categoria.

Segundo Saint-Phard et al. (1999) a competência atlética é um componente significativo da autoestima das atletas femininas. No entanto, a forte identificação das atletas com seu papel atlético, pode torná-las vulneráveis a problemas psicológicos em caso de lesões ou desempenho ruim, podendo impactar negativamente sua autoestima e bem-estar emocional. Para as autoras Backer e Davison (2011) a influência da competência atlética percebida (PAC) pode ser aumentada através da participação em esportes não estéticos, que são menos focados na aparência e mais na habilidade e no desempenho. A pesquisa sugere que atenção especial deve ser dada a esportes estéticos, pois esses não apresentaram bons valores de (PAC) como os outros esportes em geral. Morano et al. (2020) encontram que esportes estéticos, muitas vezes associados a pressões de desempenho e julgamento subjetivo, podem aumentar o estresse emocional, enquanto a participação em esportes em geral parece melhorar a autopercepção física e reduzir a insatisfação corporal. Atletas envolvidas em esportes estéticos relataram menor confiança e maior preocupação relacionada ao desempenho. Apesar disso, essas atletas relataram menos estados psicobiológicos disfuncionais, indicando uma experiência esportiva geralmente positiva.

Santos-Rosa et al. (2022) revelaram que a percepção do clima motivacional e a positividade têm um impacto significativo na frequência da autoconversa positiva e negativa. Além disso, a

autoconversa positiva e negativa dos atletas pode influenciar a confiança e a percepção que eles têm de si mesmos em situações de competição. Gonzáles-Hernandez; Barrera-Vásquez e Gómez-Lopez (2024) indicaram que padrões elevados de perfeição estão associados a níveis mais altos de ansiedade cognitiva e somática, enquanto uma maior autoconfiança está ligada a níveis mais baixos de ansiedade. Além disso, sugerem que padrões de perfeição estão posi-tivamente relacionados à ansiedade cognitiva e somática, o que pode impactar negativamen-te o desempenho competitivo. Por outro lado, uma maior autoconfiança está associada a níveis mais baixos de ansiedade, o que pode levar a um desempenho melhor em competições. Os resultados encontrados por Arruza et al. (2009) indicam que a forma como os atle-tas percebem seu plano de competição pode influenciar diretamente seu desempenho, sendo que estados emocionais positivos e uma autoavaliação elevada estão associados a melhores resultados. Por outro lado, a presença de depressão e baixa autoeficácia pode prejudicar o desempenho competitivo.

Como as variáveis investigadas são complexas e multivariadas, os artigos que apresentaram relações significativas com o desempenho também foram discutidos. Entre elas, a principal foi a relação que é o tema central da presente revisão: Autoeficácia e desempenho e apesar de poucos dos estudos selecionados utilizarem especificamente a terminologia autoeficácia e desempenho, os resultados encontrados por Habeeb; Eklund e Coffee (2019) apontaram relação preditiva significativa entre as crenças de eficácia (autoeficácia, eficácia do parceiro e eficácia coletiva) e os resultados de desempenho entre os atletas. Chase; Magyar e Drake (2005) demonstraram que ginastas com alta autoeficácia tem mais capacidade de gerenciar o medo e manter a confiança. Além disso, utilizar estratégias psicológicas eficazes mostram melhoras no desempenho. Os resultados encontrados por Arruza et al. (2009), apesar de relacionar a autoeficácia e o desempenho, mostrou uma vertente diferente pois associou aos fatores negativos. Os autores indicaram que a forma como os atletas percebem seu plano de competição pode influenciar diretamente seu desempenho, sendo que estados emocionais positivos e uma autoavaliação elevada estão associados a melhores resultados, enquanto a presença de depressão e baixa autoeficácia pode prejudicar o desempenho competitivo.

Outra relação importante: Confiança com o desempenho, segundo Hays et al. (2009) atletas com alta confiança tendem a apresentar melhores desempenhos, pois sentem-se mais capazes de enfrentar desafios e menos suscetível a distrações. A confiança é afetada não só por fatores internos, mas também pela cultura do esporte praticado, que pode reforçar ou debilitar esse sentimento (Chase; Magyar e Drake 2005). O artigo de Marsh; Chanal e Sarrazini (2009) apresenta resultados semelhantes, onde a crença nas próprias habilidades facilitou a realização de resultados desejados. Já no artigo de Saint-Phard et al. (1999) a confiança abalada mostrou impactar negativamente autoestima e bem-estar

emocional. E nos resultados de Morano et al. (2020), os atletas de esportes estéticos relataram menor confiança e maior preocupação. Dessa forma, é possível pensar que evitar que os atletas tenham experiências ruins seja um fator relevante para a confiança e a competência atlética.

Por fim, uma relação que merece destaque: Autoestima e o desempenho Soulliard et al. (2019), descobriram que os esportes coletivos melhoram a autoestima dos atletas e praticantes dessas modalidades. Esse artigo apresenta semelhanças com o estudo desenvolvido por Backer e Davison (2011) que investigam a percepção de competência e sua relação com a autoestima. Ambos os trabalhos mostram que esportes em geral podem contribuir para o aumento da competência atlética percebida e da autopercepção física. Esses artigos reforçam a ideia de que experiências positivas no esporte, aumentam a percepção de habilidade, e são cruciais para o desenvolvimento de uma autoimagem positiva.

## **5 APLICAÇÕES PRÁTICAS E CONCLUSÃO**

A interseção desses artigos sugere que criar um ambiente competitivo que promova a confiança, a competência e o bem-estar emocional exige uma abordagem holística. É fundamental que treinadores e organizações esportivas estejam cientes das pressões únicas impostas por esportes específicos e como eles afetam diferentemente atletas do sexo femininos. Intervenções destinadas a aumentar a autoeficácia percebida e a autoestima devem considerar a natureza do esporte, as expectativas de desempenho e as influências culturais associadas ao gênero.

Para maximizar os benefícios do esporte para atletas, especialmente meninas, é crucial abordar e mitigar os aspectos do ambiente competitivo que podem contribuir para a ansiedade, a baixa autoestima e o abandono precoce do esporte. Promover uma cultura esportiva que valorize a diversão, a competência técnica, e o desenvolvimento pessoal pode ajudar a criar atletas mais resilientes e satisfeitos.

Tendo como base o número reduzido de artigos, pode-se verificar uma possível carência de estudos nessa área específica. Por outro lado, os resultados encontrados nos trabalhos selecionados são de extrema importância para a literatura, pois permitem identificar e discutir as principais teorias e conceitos que fundamentam os estudos sobre autoeficácia e desempenho nos esportes.

A partir dos artigos analisados, é possível inferir que a prática esportiva exerce um impacto significativo na autoeficácia, autopercepção física e emocional de jovens atletas, especialmente nas mulheres. As pesquisas apontam para nuances distintas na maneira como diferentes aspectos dos esportes influenciam, além da autoeficácia, a confiança, a autoestima, a percepção de competência e o bem-estar emocional no ambiente competitivo.

Sendo assim, entender como esse tema vem sendo estudado, quais variáveis ainda não foram estudadas ou foram pouco investigadas e os achados de outros pesquisadores, proporciona um embasamento sobre o tema e norteia os estudiosos da área para pesquisas futuras. Através dos resultados encontrados nesta revisão se torna possível formular hipóteses bem fundamentadas para pesquisas futuras e permite identificar lacunas na área que ainda não foram exploradas.

## **6 LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES**

Uma limitação deste estudo foi a restrição aos idiomas da pesquisa, realizada exclusivamente em português, inglês e espanhol, o que pode ter influenciado os resultados obtidos.

Para aprimorar futuras pesquisas, recomenda-se investigar algumas hipóteses, tais como: a autoeficácia está associada a aspectos socioculturais? Há uma relação significativa entre autoeficácia e comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares? Como a autoeficácia e a insatisfação com a imagem corporal se inter-relacionam em atletas e praticantes de modalidades ginásticas? Essas hipóteses oferecem um ponto de partida valioso para investigações científicas destinadas a aprofundar a compreensão do papel da autoeficácia no contexto esportivo.

Como lacunas na área de conhecimento foram identificados: estudos que investiguem a relação da autoeficácia com aspectos psicológicos; estudos que investiguem a relação da autoeficácia com os aspectos da imagem corporal.

## REFERÊNCIAS

- AMOROSE, A. J. Reflected appraisals and perceived importance of significant others' appraisals as predictors of college athletes' self-perceptions of competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 74, n. 1, p. 60-70, 2003. DOI: 10.1080/02701367.2003.10609065.
- ARRUZA, J. A. et al. Understanding the relationship between perceived development of the competition plan and sport performance: mediating effects of self-efficacy and state depression. *Perceptual and Motor Skills*, v. 109, n. 1, p. 304-314, 2009. DOI: 10.2466/pms.109.1.304-314.
- ATIKOVIC, A. Anthropometric characteristics of Olympic female and male artistic gymnasts from 1996 to 2016. *International Journal of Morphology*, v. 38, n. 4, p. 990-996, 2020. DOI: 10.4067/S0717-95022020000400990.
- BAKER, B. L.; DAVISON, K. K. I know I can: a longitudinal examination of precursors and outcomes of perceived athletic competence among adolescent girls. *Journal of Physical Activity & Health*, v. 8, n. 2, p. 192-199, 2011. DOI: 10.1123/jpah.8.2.192.
- BISCARDI, L. M.; MILLER, A. D.; ANDRE, M. J.; STROINEY, D. A. Self-efficacy, effort, and performance perceptions enhance psychological responses to strength training in National Collegiate Athletic Association Division I athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 38, n. 5, p. 898-905, 2024. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004728.
- BRUIN, A. P. K. de et al. Contextual body image and athletes' disordered eating: the contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review*, v. 19, n. 3, p. 201-215, 2011. DOI: 10.1002/erv.1112.
- CARAZAS, R. R. et al. El rendimiento deportivo mediante técnicas de fisioterapia: un análisis de la producción científica en Scopus. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, n. 62, p. 96-103, 2025.
- CHASE, M. A.; MAGYAR, M. T.; DRAKE, B. M. Fear of injury in gymnastics: self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Sciences*, v. 23, n. 5, p. 465-475, 2005. DOI: 10.1080/02640410400021427.
- DAROGLOU, G. Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, v. 14, n. 1, p. 1-6, 2011.
- DE CARVALHO MARTINS, J. C. et al. Impacto da ginástica artística na estatura de crianças durante a puberdade. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 4, n. 1, p. 1-12, 2023.
- D'ELIA, F.; IZZO, R.; SENATORE, B. Self-physical and emotional perception in rhythmic gymnastics for drop out. *Journal of Human Sport and Exercise*, v. 14, p. 1071-1079, 2019. DOI: 10.14198/jhse.2019.14.Proc4.70.
- FLØLO, T. N. et al. Eating self-efficacy as predictor of long-term weight loss and obesity-specific quality of life after sleeve gastrectomy: a prospective cohort study. *Surgical Obesity and Related Diseases*, v. 15, n. 2, p. 161-167, 2019. DOI: 10.1016/j.soard.2018.12.011.

FONTES, A. P.; AZZI, R. G. Crenças de autoeficácia e resiliência: apontamentos da literatura sociocognitiva. *Estudos de Psicologia*, v. 29, n. 1, p. 105-114, 2012. DOI: 10.1590/S0103-166X2012000100012.

FRONSO, S. D.; ROBAZZA, C.; BORTOLI, L.; BERTOLLO, M. Performance optimization in sport: a psychophysiological approach. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 23, p. e1017138, 2017. DOI: 10.1590/S1980-6574201700040001.

GOUVÊA, F. C. Análise da autoeficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 2, n. 2, p. 1-10, 2009.

HABEEB, C. M.; EKLUND, R. C.; COFFEE, P. Reciprocal relationships between efficacy and performance in athlete dyads: self-, other-, and collective constructs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 41, n. 3, p. 147-158, 2019. DOI: 10.1123/jsep.2018-0248.

HAYS, K.; THOMAS, O.; MAYNARD, I.; BAWDEN, M. The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, v. 27, n. 11, p. 1185-1199, 2009. DOI: 10.1080/02640410903089798.

HOMAN, K. J.; CROWLEY, S. L.; SIM, L. A. Motivação para participação esportiva e risco de transtorno alimentar entre atletas universitárias femininas. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, v. 27, n. 4, p. 369-383, 2019. DOI: 10.1080/10640266.2018.1517528.

JÜRIMÄE, J. et al. Sclerostin, preadipocyte factor-1 and bone mineral values in eumenorrheic adolescent athletes with different training patterns. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, v. 39, n. 2, p. 245-252, 2020. DOI: 10.1007/s00774-020-01141-x.

LOUCKS, A. B. Energy balance and body composition in sports and exercise. *Journal of Sports Sciences*, v. 22, n. 1, p. 1-14, 2004. DOI: 10.1080/0264041031000140518.

MARSH, H. W.; CHANAL, J. P.; SARRAZINI, P. G. Self-belief does make a difference: a reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, v. 24, n. 1, p. 101-111, 2006. DOI: 10.1080/02640410500130920.

MARTINEZ, D. C. P.; GARRIDO, A. B.; CORREDOR, D. W. S. Dinamometría isocinética y antropometría segmentaria como parámetros de lesión de los músculos rotadores de hombro en deportistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, n. 51, p. 6-17, 2024.

MENEZES, A. N. D. et al. A influência da crença de autoeficácia no desempenho dos alunos do IFMG-Bambu. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 24, p. e202380, 2020. DOI: 10.1590/2175-35392020202380.

MOOLA, S. et al. Systematic reviews of etiology and risk. In: Joanna Briggs Institute reviewer's manual. [S. l.]: Joanna Briggs Institute, 2017. p. 217-269.

MORANO, M. et al. Gender-typed sport practice, physical self-perceptions, and performance-related emotions in adolescent girls. *Sustainability*, v. 12, n. 20, p. 8518, 2020. DOI: 10.3390/su12208518.

NASCIMENTO, A. K. S. et al. Fatores motivacionais relacionados à prática da ginástica artística. Revista CONSCIESI, v. 2, n. 3, p. 81-91, 2017.

NATTIV, A. et al. The female athlete triad. Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 39, n. 10, p. 1867-1882, 2007. DOI: 10.1249/mss.0b013e318149f111.

NEGLIA, A. Nutrition, eating disorders, and behavior in athletes. Psychiatric Clinics of North America, v. 44, n. 3, p. 431-441, 2021. DOI: 10.1016/j.psc.2021.04.009.

PEREZ, A. L. F. B.; POTON, R.; COPOLILLO, M. L. Q. Gênero, estética e desempenho na ginástica rítmica: desafios e transformações de corpos e identidades no esporte. Revista Intercontinental de Gestão, v. 14, n. 4, p. e110110, 2024. DOI: 10.51995/2237-3373.v14i4e110110.

PESCA, A. D.; CRUZ, R. M.; AVILA FILHO, M. A. P. Estudos de autoeficácia em Psicologia do Esporte. Revista de Psicologia do Cesusc, v. 1, p. 14-23, 2010.

REARDON, C. L. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). British Journal of Sports Medicine, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715.

RIVAS-ESPINOSA, G. et al. Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. Enfermería Universitaria, v. 16, n. 1, p. 25-35, 2019. DOI: 10.22201/eneo.23958421e.2019.1.575.

ROGOWSKA, A. M.; TATARUCH, R.; NIEDŹWIECKI, K.; WOJCIECHOWSKA-MASZKOWSKA, B. The mediating role of self-efficacy in the relationship between approach motivational system and sports success among elite speed skating athletes and physical education students. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 5, p. 2899, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19052899.

SAENZ LOPEZ, P.; MONCADA, J.; CORDERO, R. Relación de la intensidad en los entrenamientos con el rendimiento deportivo, la condición física y variables emocionales. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, n. 47, p. 156-163, 2023. DOI: 10.47197/retos.v47.94259.

SAINT-PHARD, D.; DORSTEN, B. V.; MARX, R. G.; YORK, K. A. Self-perception in elite collegiate female gymnasts, cross-country runners, and track-and-field athletes. Mayo Clinic Proceedings, v. 74, n. 8, p. 770-774, 1999. DOI: 10.4065/74.8.770.

SANTOS-ROSA, F. J. et al. Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: the role of contextual, personal and situational factors. PLOS ONE, v. 17, n. 3, p. e0265808, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0265808.

SILVA, M.-R. G.; PAIVA, T. Low energy availability and low body fat of female gymnasts before an international competition. European Journal of Sport Science, v. 15, n. 7, p. 591-599, 2015. DOI: 10.1080/17461391.2014.969323.

SOUZA, I.; SOUZA, M. A. Validação da escala de eficácia geral percebida. Revista Universidade Rural, Série Ciências Humanas, v. 26, n. 1-2, p. 33-42, 2004.

SOULLIARD, Z. A.; KAUFFMAN, A. A.; FITTERMAN-HARRIS, H. F.; PERRY, J. E.; ROSS, M. J. Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, v. 28, p. 93-100, 2019. DOI: 10.1016/j.bodyim.2018.12.009.