

RECURSOS PROCESSUAIS DOS PADRÕES DE COMPORTAMENTO: ESTRATOS COGNITIVOS DA AUTOEFICÁCIA

PROCEDURAL RESOURCES OF BEHAVIORAL PATTERNS: COGNITIVE STRATA OF SELF-EFFICACY

 Thais da Silva-Ferreira

Mestranda em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu - USJT, e-mail: thais.sil.fe@hotmail.com

 Dante Ogassavara

Doutorando em Ciências do Envelhecimento pela USJT, e-mail: ogassavara.d@gmail.com

 Jeniffer Ferreira-Costa

Mestranda em Ciências do Envelhecimento pela USJT, e-mail: cjf.jeniffer@gmail.com

 Amanda Azevedo de Carvalho

Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Anhembi Morumbi - UAM, e-mail: carvalho.a.a3@gmail.com

 José Maria Montiel

Doutor em Psicologia pela Universidade São Francisco - USF. Docente do Programa de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Ciências do Envelhecimento da USJT/Instituto nima, e-mail: montieljm@hotmail.com

RESUMO

Diante das influências subjetivas associadas ao contexto sócio-histórico, é notório a complexidade da natureza humana. Sendo que ao focar no desenvolvimento humano, destacam-se os aspectos biopsicossociais como influentes na qualidade de vida do indivíduo. Mediante a esse cenário, o presente estudo objetivou discutir as características da percepção da autoeficácia meio as capacidades cognitivas com enfoque nas dinâmicas da esfera psicológica. Consistiu em um estudo descritivo, transversal de caráter qualitativo, sendo caracterizado enquanto uma revisão de literatura narrativa. Os materiais bibliográficos foram captados por meio de plataformas de buscas



como SciELO e PubMed utilizando os descritores “cognição”, “autoeficácia” e “qualidade de vida”, combinados de formas variadas e separadamente e sem critérios de exclusão em razão do tempo. Identificou-se que a autoeficácia é um mecanismo protetivo diante de estressores, estando associada à percepção e ao processamento cognitivo. Os impactos desse constructo podem ser observados nos comportamentos dos indivíduos, interferindo nas tomadas de decisão, motivação e autoestima, assim como na construção identitária. Concluiu-se que a autoeficácia é um mecanismo adaptativo no qual se associa com o funcionamento cognitivo, estabelecendo assim os padrões comportamentais do indivíduo e podendo ocasionar alterações na sua qualidade de vida.

Palavras chave: cognição; autoeficácia; qualidade de vida.

ABSTRACT

Given the subjective influences associated with the socio-historical context, the complexity of human nature is notorious. When focusing on human development, biopsychosocial aspects stand out as influential in the individual's quality of life. Against this backdrop, the aim of this study was to discuss the characteristics of perceived self-efficacy and cognitive abilities, focusing on the dynamics of the psychological sphere. It consisted of a descriptive, cross-sectional, qualitative study, characterized as a narrative literature review. The bibliographic materials were retrieved through search platforms such as SciELO and PubMed using the descriptors “cognition”, “self-efficacy” and “quality of life”, combined in various ways and separately and without exclusion criteria due to time. It was found that self-efficacy is a protective mechanism against stressors and is associated with perception and cognitive processing. The impact of this construct can be seen in the behavior of individuals, interfering in decision-making, motivation and self-esteem, as well as in the construction of identity. It was concluded that self-efficacy is an adaptive mechanism in which it is associated with cognitive functioning, thus establishing the individual's behavioral patterns and potentially causing changes in their quality of life.

Keywords: cognition; self efficacy; quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Discorrer sobre a natureza humana é uma atividade complexa em razão dos diferentes fatores imbricados a esta, incluindo a subjetividade do pesquisador que exerce influência sobre a etiologia dos padrões comportamentais humanos por tangenciar questões existenciais pessoais e coletivas. Este estudo se interfaceta com questões do desenvolvimento humano que já são tratadas há centenas de anos, como é exemplificado pela busca pela juventude eterna e pelas diferentes atribuições de sentido para o viver proposto ao longo da história (Araújo; Carvalho, 2005).

Mais recentemente, os estudos sobre a motivação humana e o funcionamento cognitivo ocupam um papel central na discussão sobre a natureza humana, dispondo sobre o comportamento humano multifatorialmente em face dos seus aspectos biológicos, contextuais e psicológicos. Pode-se entender a cognição como uma esfera do funcionamento que remete à aquisição, codificação, armazenamento, evocação e utilização de informações, composta por funções cognitivas que se integram para a realização de funções cognitivas superiores (Miller, 1987).

Dentre as funções mais complexas da cognição, é oportuno mencionar a função executiva como um conjunto de processamentos cognitivos resultantes do comportamento humano por meio do direcionamento do comportamento para as metas (Abreu *et al.*, 2016). O bom funcionamento cognitivo favorece a autorregulação individual ao longo da vida no que tange às práticas de manutenção da própria integridade, incluindo o desempenho autônomo para a realização de atividades cotidianas (Chin *et al.*, 2017). Desta maneira, a cognição é evidenciada como um elemento que possui extrema relevância para a vivência individual, considerando que a qualidade de vida é impactada quando esta é encontrada em estado comprometido (Coelho; Michel, 2018).

A organização e planejamento para a realização de qualquer atividade perpassa aspectos motivacionais intrínsecos e extrínsecos, assim é sugerida a influência de elementos contextuais sobre a delimitação de expectativas, representações e padrões comportamentais (Ryan; Deci, 2020). Nesta tônica, o contato do indivíduo com o meio é um elemento central para a autorregulação do comportamento humano, sendo que as percepções individuais relativas ao seu desempenho para a execução de determinadas atividades são moldadas pela compreensão do indivíduo acerca da sua própria condição diante do ambiente (Bandura, 1993).

Ao tratar da motivação e do contato entre os indivíduos e o meio, pode-se assumir a teoria da autodeterminação para refletir sobre as necessidades humanas de ordem psicológica. Nesta perspectiva, é proposto que os indivíduos busquem se sentirem competentes no trato com o ambiente, ter sentimento de pertença e ter autonomia para se alinhar com o seu senso de si (Deci; Vansteenkiste, 2004). Ao se aprofundar nas necessidades de competência e autonomia, é oportuno salientar a pertinência do senso de autoeficácia como um componente psicológico que exerce influência sobre processos cognitivos por meio de uma rede esquemática de crenças em relação a si e destarte participa da autorregulação do comportamento humano no qual pode influenciar a qualidade de vida do indivíduo (Bandura, 1982), está sendo compreendida como um construto multidimensional que abarca aspectos físicos, psicológicos, biológicos e sociais (Ruidiaz-Gómez; Cacante-Caballero, 2021).

Ao considerar a pluralidade de fatores significativos sobre a emissão de comportamentos e o posicionamento individual, evidencia-se a prerrogativa em adquirir maiores conhecimentos sobre o funcionamento cognitivo em relação ao meio ambiente, haja vista que a percepção da autoeficácia molda as diferentes tomadas de decisão sobre o agir. Nestas linhas, esta pesquisa partiu do problema de pesquisa: "quais elementos exercem influência sobre a percepção da autoeficácia?". Assim, teve-se o objetivo de discutir as características da percepção da autoeficácia em meio ao funcionamento cognitivo, enfatizando as implicações da mesma na dinâmica da esfera psicológica.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este delineamento de pesquisa é caracterizado como um estudo transversal ao ter abordado as variáveis em um enquadramento temporal da mesma e em um estudo descritivo, tendo em vista que se objetivou compreender e interpretar as variáveis sem realizar nenhuma forma de controle sobre as mesmas (Köche, 2014). Ademais, aponta-se que este estudo é uma revisão de literatura narrativa ao ter se proposto a utilizar materiais bibliográficos para sintetizar o estado do conhecimento acerca de determinada temática, adotando um caráter qualitativo para a investigação (Baumeister, 2013).

A revisão narrativa é um modelo de investigação científica oportuno para tratar da temática em questão por permitir a concepção de uma perspectiva panorâmica brevemente. É válido apontar que estas revisões ocupam uma posição relevante para o meio científico por elucidarem a compreensão temporal sobre um determinado objeto de estudo sem a intenção de integrar informações, mas de explicitar o que é encontrado na literatura científica (Ferrari, 2015).

Os materiais bibliográficos considerados na atual revisão foram captados entre os meses de setembro e novembro de 2023 em plataformas de busca, como SciELO e PubMed. As buscas fizeram uso dos descritores “cognição”, “autoeficácia” e “qualidade de vida”, sendo combinados de formas variadas e separadamente. Foram incluídas obras no formato de artigos publicados em periódicos científicos e livros, não tendo sido adotado qualquer critério de exclusão em função da sua data de publicação com o intuito de abranger obras clássicas referentes ao tema. Foram captados e considerados para análise 18 materiais científicos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A autoeficácia, enquanto concepção primária, consiste em um fator protetivo diante dos estressores como uma estratégia relevante a partir dos recursos psicológicos e sociais dos quais o indivíduo dispõe (Rocha *et al.*, 2022). Influenciada pela percepção, esta compreendida como uma função cognitiva que se refere ao processamento de informações a partir de todas as modalidades sensoriais, destaca-se que a percepção de elementos abstratos e complexos ocorre com a participação colaborativa de diferentes processos cognitivos específicos, incluindo os processos de compreensão que abarcam a representação de ideias (Sternberg, 2000).

Bandura (1993), ao focar seus estudos na percepção da autoeficácia, inferiu-se que a concepção dessa característica individual contribui para a formação do autoconceito e possivelmente até para questões identitárias, a depender do contexto referido. Sendo esta, um resultado de processos de autopersuasão, associando-se inerentemente à articulação de diversas informações referentes à própria eficácia no aparelho cognitivo. Para além da relação dinâmica entre a autoeficácia percebida e outros componentes da cognição, a percepção da própria aptidão exerce influência sobre a motivação e outras formas de julgamento, tendo em vista que o senso de autoeficácia molda as atitudes do indivíduo diante do contexto. A autoeficácia percebida pode

ser entendida como um elemento que compreende significados relativos à própria capacidade de modo contextualizado, sendo assim, esta percepção delinea os posicionamentos individuais frente aos elementos cotidianos por embasar as tomadas de decisão.

As disposições internas dos indivíduos delinham o enfrentamento de diferentes condições no decorrer da vivência individual, abrangendo as concepções acerca de si e sua atuação no mundo (Kornadt; Siebert; Wahl, 2019) e a percepção da autoeficácia pode passar a ser influenciada por padrões cognitivos enrijecidos, como as distorções cognitivas observadas recorrentemente em contextos clínicos. Essas alterações perceptuais associadas aos autoconceitos, pode fazer com que o comportamento seja manipulado por estas concepções limitantes, mesmo que estas não retratem de modo realista a aptidão dos mesmos (Knapp; Beck, 2008). Sob esta toada, aventa-se a possibilidade da autoeficácia percebida estar interfacetadas com o estabelecimento de quadros psiquiátricos, incluindo a possibilidade de agravamentos (Coimbra; Badaró, 2022).

A influência da autoeficácia percebida é observável na disposição de esforços para o enfrentamento de situações, podendo ser entendida como a expressão da resiliência psicológica (Angevaere *et al.*, 2020). Aponta-se que o comportamento resiliente é evidenciado como um fator protetivo contra o declínio do funcionamento cognitivo por tender abranger a manutenção das práticas de autocuidado e assim também implicando a promoção da funcionalidade (McDaniel *et al.*, 2022). Adicionalmente, outras disposições duradouras da subjetividade individual também podem apresentar valor motivacional, incluindo a persistência e a tendência de vivenciar determinados estados afetivos (Graham *et al.*, 2021).

Haja visto a complexidade da subjetividade individual, Stephan *et al.* (2017), salienta-se a existência de disposições individuais internas que induzem o engajamento em certos tipos de atividades e que promovem a vivência de algumas sensações, caracterizando-se com as múltiplas expressões da personalidade. Complementarmente, é válido destacar a multifatorialidade da experiência sensorial, sendo que as atribuições de significado, emoções e processos cognitivos se inter-relacionam na esfera psicológica.

Nesta tônica, destaca-se que os diferentes aspectos de funcionamento e da personalidade proporcionam conjunturas influentes sobre o enfrentamento de situações variadas e a formação de representações mentais (Ogassavara *et al.*, 2023). As interfaces da personalidade e a percepção da autoeficácia indicam que indivíduos que apresentam um maior grau de neuroticismo tendem a apresentar autoestima rebaixada e possivelmente um senso de autoeficácia mais negativo, sendo um fenômeno explicado pela própria epistemologia do neuroticismo enquanto domínio da personalidade (McCrae; John, 1992). Tal condição remete aos quadros neuróticos descritos em obras da Psicologia clássica, versando assim sobre a classificação de padrões comportamentais humanos e reavivando a discussão sobre a natureza humana.

Voltando-se para um escopo amplo acerca do funcionamento cognitivo, é válido afirmar que a percepção da autoeficácia afeta o funcionamento executivo dos indivíduos, uma vez que é reconhecida sua influência sobre o seu planejamento (Gazzaniga; Ivry; Magnum, 2002), pois os indivíduos com um grau maior de autoeficácia tendem a solucionar problemas com uma maior convicção com tomadas de decisões mais assertivas (Rocha *et al.*, 2022). A relevância desta asso-

ciação se torna mais evidente ao considerar a amplitude das funções executivas, ou seja, a classe de funções remete a competências mentais essenciais para a ordenação de objetivos e de planos para alcançar os mesmos (Lezak, 1995). Deste modo, pode-se afirmar que as funções executivas estão presentes na construção identitária por participarem da composição do estado idealizado de si e assim delinearem o comportamento individual na experiência cotidiana (Saeed *et al.*, 2023).

Associando tais concepções com os efeitos da autoeficácia percebida sobre a tomada de decisão e o planejamento, pode-se partir da concepção clássica de que os indivíduos tomam decisões de modo econômico, portanto, buscam escolher alternativas que maximizem os ganhos e minimizem os riscos associados à escolha. Entretanto, perspectivas mais atuais relativas à tomada de decisão reconhecem o caráter enviesado das tomadas de decisão e a participação de distorções no raciocínio (Sternberg, 2000).

Dado tal ordenamento, percepções ilusórias acerca da autoeficácia podem ser compreendidas como distorções do valor atribuído à própria competência, deste modo podem ser gerados prejuízos para a autoestima individual e outras complicações decorrentes deste fenômeno, tais como o desempenho de atividades adversas. Adicionalmente, dentre outras consequências da relação entre a autoeficácia e o processamento cognitivo, sejam elas positivas ou negativas, é possível citar as alterações que podem ocorrer na qualidade de vida dos indivíduos. O próprio constructo autoestima é um importante indicador desse fator, visto que a partir dos autoconceitos pré-estabelecidos a partir da autopercepção pode interferir nos comportamentos dos indivíduos e no que diz respeito ao julgamento de suas próprias condições físicas ou psicológicas, incluindo também as situações de vida (Extremera; Rey, 2018), esta última apresentando relações com as tomadas de decisão que, como citado anteriormente, também é relevante para o indivíduo a sua ocorrência de forma assertiva.

4 CONCLUSÃO

Fatores externos podem influenciar a motivação humana, assim como também pode ocasionar alterações na sua qualidade de vida, porém cabe também reconhecer a participação de disposições internas, como a autoeficácia.

A autoeficácia é um mecanismo adaptativo e processada pelo aparelho cognitivo como qualquer outro estímulo sensorial, no qual estabelece os padrões comportamentais do indivíduo.

O funcionamento cognitivo é permeado por padrões de processamento e representações integrantes do sistema esquemático formando pelos indivíduos ao longo de suas vidas.

O autoconceito é um mecanismo que, caso apresente uma face mais negativa do que positiva, pode conjunturar condições para que comportamentos de risco sejam considerados aceitáveis pelos indivíduos por não priorizarem sua integridade, submetendo-se a quadros vulneráveis.

Questiona-se a precisão da concepção de autoeficácia e autoconceito em relação ao desempenho factual em um determinado contexto e quais outros fenômenos podem ser convergentes à distorção desta percepção. Salienta-se que a associação de tais fatores na qualidade de vida do indivíduo, sobretudo, no enfrentamento das adversidades.

Em estudos futuros, sugere-se a prerrogativa de abordar a percepção da autoeficácia como um componente da autorregulação do comportamento individual e que pode ter caráter estruturante para sua formação identitária. Deve-se pensar sobre o parâmetro de comparação utilizado para classificar o suposto grau de aptidão representado pela autoeficácia percebida.

REFERÊNCIAS

ABREU, N. *et al.* Reabilitação das funções executivas. *In*: DINIZ, L. F. M. *et al.* **Neuropsicologia: aplicação clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

ANGEVAARE, M. J. *et al.* Resilience in older persons: A systematic review of the conceptual literature. **Ageing Research Reviews**, v. 63, n. 101144, p. 01-11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101144>. Acesso em: 25 set. 2023.

ARAÚJO, L. F.; CARVALHO; V. A. M. L. Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. **Mneme-Revista de humanidades**, v. 6, n. 13, p. 228-236, 2005. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/278/254>. Acesso em: 15 jul. 2024.

BANDURA, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. **Educational psychologist**, v. 28, n. 2, p. 117-148, 1993. Disponível em: https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3. Acesso em: 15 out. 2023.

BANDURA, A. Self-efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**, Washington, v. 37, n. 2, p. 122-147, 1982. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7953504/mod_resource/content/1/s2-bandura-1982-self-efficacy-mechanism-in-human-agency.pdf. Acesso em: 15 jul. 2024.

BAUMEISTER, R. F. Writing a literature review. *In*: PRINSTEIN, M. J. **The portable mentor: expert guide to a successful career in psychology**. 3. ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2013.

CHIN, J. *et al.* Cognition and health literacy in older adults' recall of self-care information. **The Gerontologist**, v. 57, n. 2, p. 261-268, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/gnv091>. Acesso em: 28 out. 2023.

COELHO, F. F.; MICHEL, R. B. Associação entre cognição, suporte social e qualidade de vida de idosos atendidos em uma unidade de saúde de Curitiba/PR. **Ciências & Cognição**, v. 23, n. 1, p. 54-62, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1021087>. Acesso em: 15 jul. 2024.

COIMBRA, A.; BADARÓ, A. O impacto das crenças de autoeficácia na vida de idosos acima de 60 anos, sob a ótica da terapia cognitivo-comportamental: uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia**, v. 4, n. 8, p. 536-557, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3427>. Acesso em: 15 jul. 2024.

DECI, E. L.; VANSTEENKISTE, M. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. **Ricerche di Psicologia**, v. 27, n. 1, p. 23-40, 2004. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2004-19493-002>. Acesso em: 15 jul. 2024.

EXTREMERA, N.; REY, L. Core self-evaluations are associated with judgments of satisfaction with life via positive but not negative affect. **Personality and Individual Differences**, v. 130, p. 112-116, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.054>. Acesso em: 29 out. 2023.

FERRARI, R. Writing narrative style literature reviews. **Medical Writing**, v. 24, n. 4, p. 230-235, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1179/2047480615z.000000000329>. Acesso em: 18 out. 2023.

GAZZANIGA, M. S., IVRY, R. B., MANGUM, G. R. **Cognitive Neuroscience: the biology of the mind**. New York: Norton & Company, 2002.

GRAHAM, E. K. *et al.* Associations between personality traits and cognitive resilience in older adults. **Journals of Gerontology - Series B**, v. 76, n. 1, p. 06-19, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/GERONB/GBAA135>. Acesso em: 03 nov. 2023.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, n. 2, p. 54-64, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acesso em: 15 jul. 2024.

KÖCHE, J. C. **Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa**. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

KORNADT, A. E.; SIEBERT, J. S.; WAHL, H. W. The interplay of personality and attitudes toward own aging across two decades of later life. **PLoS ONE**, v. 14, n. 10, p. 01-20, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223622>. Acesso em: 20 out. 2023.

LEZAK, M. D. **Neuropsychological assessment**. Oxford: University Press Inc, 1995.

McCRAE, R. R.; JOHN, O. P. An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. **Journal of Personality**, v. 60, n. 2, p. 175-215, 1992. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>. Acesso em: 28 out. 2023.

McDANIEL, J. T. *et al.* Psychological Resilience and Cognitive Function Among Older Military Veterans. **Gerontology and Geriatric Medicine**, v. 8, p. 01-06, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/23337214221081363>. Acesso em: 06 nov. 2023.

MILLER, A. Cognitive Styles: An integrated model. **Educational Psychology**, v. 7, n. 4, p. 251-268, 1987. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/0144341870070401>. Acesso em: 27 out. 2023.

OGASSAVARA, D. *et al.* Dinamismo da subjetividade: interrelações entre o envelhecer e a personalidade. **PSI UNISC**, v. 7, n. 1, p. 236-245, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/psiu-nisc.v7i1.17945>. Acesso em: 25 out. 2023.

ROCHA, A. J. P. *et al.* Relação do tempo de treinamento e autoeficácia com o autoconceito e a qualidade de vida em jovens escolares de Basquetebol. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. 01-13, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i2.26147>. Acesso em: 15 jul. 2024.

RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 96-109, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22463/17949831.2539>. Acesso em: 15 jul. 2024.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 61, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>. Acesso em 22 out. 2023.

SAEED, B. *et al.* Shaping Self-Perception: the intricate relationship between self-concept self-image and body dysmorphic disorder. **Journal of Positive School Psychology**, v. 7, n. 5, p. 1043-1059, 2023. Disponível em: <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/17160/10837>. Acesso em: 15 jul. 2024.

STEPHAN, Y. *et al.* Sensory functioning and personality development among older adults. **Psychology and Aging**, v. 32, n. 2, p. 139-147, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/pag0000159>. Acesso em: 28 set. 2023.

STERNBERG, R. J. **Psicologia Cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Recebido: 06/02/2024 | Aceito: 07/06/2024

Como citar este artigo

FERREIRA, Thais da Silva *et al.* Recursos processuais dos padrões de comportamento: estratos cognitivos da autoeficácia. **Revista Científica FACS**, Governador Valadares, v. 24, n. 1, p. 53-62, jan./jun. 2024.