1. INTRODUÇÃO

"A busca da autorrealização não é um desejo individual que possa ser suspenso, enquanto continua o processo de educação. È o objetivo básico constante e abrangedor da vida de todos os indivíduos, o único motivo de todos os seus atos". (Snygg & Combs).

A história mostra que o esporte é, fundamentalmente, um fenômeno social, cultural, ideológico, político e econômico de importância no mundo moderno. A relevância e a complexidade do fenômeno esporte não são ignoradas pela ciência, que busca através de métodos próprios a obtenção de dados e a conseqüente intervenção, objetivando maximizar o desempenho esportivo.

O esporte denota, conforme SIMÕES, CONCEIÇÃO e CORTEZ (2009), a representação da realidade psicossocial. Em meio a cobranças, pressões e esforços que se sobrepõem à natureza do ser humano, os atletas sobrevivem no mundo do esporte, buscando de forma conjunta ou individual o reconhecimento, a ascensão e o status social. Nesse processo, a Psicologia do Esporte e do Exercício surge comprometida com as abordagens relacionadas às condições físicas e mentais de atletas no caminho do sucesso competitivo.

As diferentes abordagens da psicologia do esporte realçam que a "resistência psicológica" [1] representa um dos fatores essenciais nas conquistas dos atletas que participam de provas de longa distância como a maratona, que é um evento esportivo-competitivo envolvido por múltiplos fatores biopsíquicos, constitucionais e adquiridos. Ante essa sumária concepção, diríamos que o esporte de competição representa, conforme SIMÕES et al. (2009), um modelo institucionalizado de realidade social, em

[1] Resistência Psicológica é um termo utilizado por SALMELA (1990), que representa a decisão de competir em determinadas condições, persistência na tarefa, determinação ou intensidade na realização da tarefa e execução técnica.

que os atletas, em tese, possuem entre si as mesmas condições físicas, técnicas, táticas e psicológicas.

Um modelo promotor de tensões / emoções / reações, cuja resultante são os estados psicológicos que se estendem às percepções públicas (torcedores, espectadores), e que são explorados pela *mass media* e por todos que estão envolvidos direta ou indiretamente com a prática esportiva. Assim, o esporte de competição representa um papel significativo na sociedade moderna, acompanhando as evoluções e refletindo as mudanças científicas e tecnológicas. Cria, assim, valores socioculturais, ideológicos, econômicos, políticos, morais e éticos que moldam as condutas e atitudes dos esportistas em praticamente todos os esportes individuais e coletivos. Expressa uma grandeza de contribuições, ocupando espaço nobre na vida do homem. Está presente em todas as camadas sociais e, para alguns, representa oportunidade de ascensão social e econômica. A institucionalização do esporte moderno acontece por meio de entidades, ligas, associações e federações que comandam e detêm o poder no meio esportivo, assim como o controle sobre o patrimônio financeiro e o status social. (KNIJNIK, 2004).

MIGUEIS (1987) postula que o esporte implica na transformação do que ele denomina matérias primas, tais como informação, energia, recursos materiais e humanos em um produto final ou resultado, cujo objetivo é vencer. No meio esportivo, existe um compromisso individual com um conjunto de valores, crenças e normas instituídas por este meio e que estão em constante transformação devido às exigências de vencer, independentemente do preço a pagar (SIMÕES, HATA e RUBIO, 1998).

BRUHNS (1996) assevera que o esporte abrange uma estrutura cultural diversificada, dinâmica, globalizada quanto às normas estabelecidas, e que a brincadeira e os jogos são constantemente infiltrados por componentes novos. Os atletas e as equipes esportivas constituem o foco de atenção dos estudiosos da área do esporte, que procuram analisar as influências e o desenvolvimento de qualidades físicas, técnicas, táticas, fisiológicas, sociológicas e psicológicas exigidas no esporte.

O atleta interage com o ambiente físico e com pessoas, que de alguma forma estejam envolvidos com sua prática, e se depara com situações desafiadoras e/ou ameaçadoras (DE ROSE, SATO, SELINGARDI, BETTENCOURT, BARROS e FERREIRA, 2004). Acredita-se, então, que a maratona é uma prova que atrai um

número maior de atletas com o mais alto grau de habilidades atléticas (físicas, técnicas, etc.) e de competências emocionais.

O desgaste emocional do atleta durante o percurso contribui para que essa prova seja, freqüentemente, analisada sob o ponto de vista psicológico. Por isso, a maratona é um fenômeno esportivo que provoca emoções tanto no público presente no evento, quanto na mídia que transmite e publica os resultados, mas o principal afetado por essas emoções é o próprio atleta. Para sua prática sistemática, supõe-se a existência de equilíbrio psíquico, disciplina e paciência para a preparação do corpo e da mente. É preciso, portanto, ter consciência das limitações pessoais, para impor determinação e superar as inúmeras dificuldades com que o atleta se depara no treino e nas competições; porque uma prova de 42,195 km, embora atraente, desencadeia sentimentos de medo e apreensão com os quais o atleta precisa aprender a lidar.

É uma prova que encerra as competições dos Jogos Olímpicos, e – que nos leva a reflexões sobre os limites do corpo e também sobre a “resistência psicológica”; mesmo o atleta mais experiente precisa ser persistente, para superar os obstáculos e completar o percurso no menor tempo. LUCENA (2008) comenta, por exemplo, que a decisão de correr uma maratona torna uma pessoa diferente, sem considerar o sofrimento e a superação, mas pelo tempo dedicado diariamente aos treinos, pela determinação e pelo esplendor de conseguir atingir o objetivo.

É uma das provas históricas e tradicionais do atletismo brasileiro e mundial. Exige do corredor dedicação e preparação complexa e diversificada, que inclua todo um treinamento físico e técnico. No entanto, em função de suas demandas, o treinamento da maratona deveria incluir também um bom preparo para os diversos aspectos psicológicos que se fazem presentes: stress, motivação, agressividade, atenção, ansiedade, concentração – aspectos que despertam no meio acadêmico o interesse em estudá-la.

SANTOS (1991) asseverou que a prova da maratona é cercada, por um lado, por um conteúdo psicoafetivo que intervém no imaginário das pessoas, em razão dos melhores resultados obtidos pelos corredores de “elite”[2], e, por outro lado pelas predisposições genéticas e adaptações aos treinos. Compreende-se que determinadas

---

[2] Elite é um grupo social influente, com *status* elevado e poder de decisão no conjunto da sociedade. (BARBANTI, 2003). Estamos falando de elite esportiva.

características permitem ao ser humano resistir intensamente, o maior tempo possível, às condições adversas que aparecem a qualquer instante, durante o percurso.

Essas características possibilitam ao atleta lidar com situações, com o mínimo de prejuízo ao seu desempenho, persistindo numa atividade quando a fadiga física acontece (SINGER, 1982). O autor ressalta que o sucesso e/ou fracasso parecem ser determinados parcialmente pela resistência psicológica. Significa que um atleta bem treinado pode regular voluntariamente suas disposições decorrentes de atividades intensas e prolongadas, e a resistência ao sofrimento pode ser devida a fatores genéticos, experiências anteriores ou à combinação de ambos.

As questões psicológicas que se colocam constituem a problemática da "resistência psicológica". Por isso é inegável que, por meio do pensamento, um determinado estado psicológico possa ser desenvolvido, favorecendo a execução de uma atividade e colaborando para que ela seja mantida e sustentada. Os limiares de sofrimento e tolerância são determinados por questões fisiológicas e psicológicas. Por conseguinte, na maratona pensamentos e sentimentos relacionados a necessidades e desejos, influenciam o desempenho dos atletas.

Os aspectos emocionais podem levar um atleta a controlar situações específicas, devido a características pessoais internas que o predispõem para tanto. Daí se acreditar que a "resistência psicológica" seja um dos fatores determinantes para que o atleta maratonista alcance sucesso em provas de resistência. Representa um fator psicológico relevante em momentos importantes no campo dos esportes, especialmente em relação às provas de resistência. Isso faz com que a "resistência psicológica" se torne um objeto de estudo para pesquisadores de diferentes áreas do conhecimento, especialmente com relação a atletas maratonistas, que constantemente desencadeiam estados psicológicos causados por estresse psicofisiológico.

Existem estudos que explicam o comportamento esportivo, mas não evidenciam os fatos vivenciados pelos atletas no âmbito do esporte de competição. Também são pouquíssimos os estudos que abordam o comportamento e a "resistência psicológica" de atletas maratonistas. O presente estudo, por conseguinte, representa um avanço para a compreensão dos principais fatores biopsicossociais relatados por corredores maratonistas Isto nos leva a crer que esses atletas se envolvem com situações cujas dificuldades aparecem no transcorrer da prova, a saber:

❖ Como os maratonistas resolvem as dificuldades que aparecem durante o transcurso da prova?

❖ Como constroem suas “resistências psicológicas”?

❖ Quais fatores participam da elaboração e desenvolvimento das estratégias cognitivas que podem utilizar nos momentos de extremo cansaço? Estas estratégias são construídas durante o percurso, na medida em que vão aparecendo?

❖ De que forma as sensações, pensamentos e emoções influenciam o desempenho do corredor maratonista?

Essas indagações fazem parte da multiplicidade de fatores psicossociais, sociodinâmicos e institucionais que norteiam a vida social e competitiva de atletas maratonistas. Isso permitiu que pudéssemos levar adiante um estudo que caracterizasse alguns aspectos biopsicossociais e culturais envoltos com as condutas e atitudes competitivas desses atletas. Utilizamos como base as teorias relacionadas ao comportamento humano no campo dos esportes de competição que pretendem, no fundo, desvendar os mesmos objetivos: o competidor frente às exigências competitivas, cuja ”resistência psicológica” representa o ápice na sua vida psíquica, como demonstrado na figura abaixo:

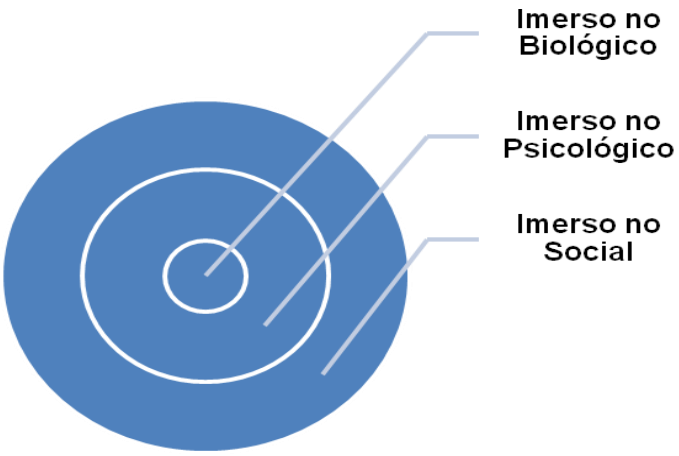


FIGURA 1: Dinâmica do Comportamento de um Atleta

Esse esquema conceitual, referencial e operacional é evidenciado, conforme SIMÕES (1987), por meio do valor individual de autoexpressão e participação dos atletas nos eventos competitivos. Esse valor não se evidencia somente nas competências atléticas dos maratonistas, mas também em função de um conjunto unitário e na dependência daquilo que se denomina “resistência psicológica”. Assim, as condutas e atitudes dos atletas perante as provas de longa distância – maratonas – representam um fator preponderante no processo participativo e competitivo das mesmas.

A “resistência psicológica” de atletas maratonistas, portanto, é uma variável comportamental considerável no contexto competitivo das provas de maratona. Logo, identificar e caracterizar se essa “resistência psicológica” exerce influência nas atitudes e conduta dos maratonistas tornou-se importante para o esclarecimento de certos fenômenos psicossociais que assolam a vida competitiva de atletas.

2. OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Investigar se a “resistência psicológica” poderia ser associada ao comportamento e desempenho de atletas maratonistas (masculino e feminino) do Estado de São Paulo, mediante a construção de onze categorias: escolha de tarefa, persistência, determinação, precisão técnica, relação social, aspectos psicossomáticos, religiosidade, conflitos, infraestrutura, aspecto físico e estratégias mentais. Essas categorias comporiam o denominado “Inventário do Comportamento do Maratonista”.

2.2 ESPECÍFICOS

- Caracterizar se existe nas opiniões dos atletas relações significativa quanto à influência da “resistência psicológica” em seus comportamentos e desempenhos, no que diz respeito ao comportamento que identificam como real nas maratonas.

- Identificar possíveis diferenças na forma que os atletas descrevem seus próprios comportamentos, quando analisados no conjunto das entrevistas frente às categorias construídas.

3. JUSTIFICATIVA

"Correr é tudo para mim. O problema é que nunca me dou por satisfeito. Desafios são tentadores e envolventes. Sabe quando tudo te leva a desistir? É aí que eu encontro força para zerar e começar tudo de novo. Se a vida é cheia de obstáculos, depende de a gente escolher parar ou seguir em frente. Eu escolho seguir em frente". (Claudinei Quirino)

A importância das questões psicológicas no esporte é assunto que bastaria para preencher diversas laudas. Diríamos que existem fatores psicossociais envolvidos com o "stress", motivação, autoeficácia, ansiedade, ativação. No entanto, a "resistência psicológica" de atletas maratonistas é uma das variáveis pouco exploradas por estudiosos / pesquisadores do esporte de competição. Uma analise mais aprofundada dessa variável poderia dar uma visão mais ampla da realidade vivenciada pelos atletas maratonistas no transcorrer dos quarenta e dois quilômetros e cento e vinte e cinco metros (42, 125km).

A maior parte dos estudos não analisa a "resistência psicológica" que é fundamental para um atleta maratonista completar a prova de maneira eficiente e eficaz. Embora uma variedade de temas tenha sido investigada – comportamento e "resistência psicológica" é um tópico insuficientemente investigado. Logo, se fazia necessário um estudo mais aprofundamento para aclarar a importância da "resistência psicológica" na vida dos maratonistas. O que esperamos é que os resultados alcançados neste estudo possam contribuir para ampliar o conhecimento dos profissionais do esporte a respeito do estado de "resistência psicológica" seguido pelos atletas frente às provas de maratona.

4. DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

O estudo restringiu-se a pesquisar opiniões de atletas (quatro do sexo masculino e três do feminino) que participavam de provas de maratonas promovidas pelas organizações que representam a modalidade no Brasil (Confederação Brasileira de Atletismo e Federações Estaduais). Não se procurou delimitar a coleta de dados de acordo com o tempo de treinamento para competições de provas de resistência. O critério para a escolha dos maratonistas limitou-se ao fato de eles estarem competindo em maratonas há pelo menos cinco anos e terem concluído o percurso em todas as corridas. No presente estudo, não foram consideradas as diferenças de estrutura organizacional das provas às quais os atletas estavam sujeitos, nem as diferenças de recursos humanos e condições materiais das provas. É possível que esses fatores também exerçam influência sobre o comportamento e o desempenho dos atletas, mas tais diferenças não foram objeto de investigação.

5. REVISÃO DE LITERATURA

Estudar a “resistência psicológica” de atletas maratonistas é também falar de um conjunto de fatores que constituem o comportamento e desempenho em provas de longa distância. Daí a necessidade de construir a revisão de literatura em partes.

5.1 Elementos Históricos da Maratona

“Eu gosto de maratonas. Adoro os longos e solitários treinos em que me perco em mim mesmo; admiro o desafio e aprecio a estranheza de acordar cedo para sair a suar por aí; reconheço as dificuldades do percurso, aproveito a conquista do ritmo, o ciclo de cada passada e, principalmente, me embebedo da euforia da chegada”. (Rodolfo Lucena).

A história revela que as provas de maratona são acontecimentos esportivos nobres e que encerram as competições dos Jogos Olímpicos. É a prova mais exigente do calendário das Olimpíadas e a mais longa corrida pedestre do evento.

A Batalha de Maratona foi uma das Guerras Médicas. Persas e gregos lutavam, e os comandantes gregos chamaram os soldados para a luta, uma vez que estavam perdendo terreno para os persas.

LAIGRET (2000) enfatizou que a história da maratona possui um correlato lendário, divulgando a Maratona como o nome de uma batalha entre gregos e persas, em 490 a.C. Relata que um soldado ateniense, chamado Feidípedes, correu 40 km (distância entre Maratona e Atenas), a mando do comandante grego Milcíades, para notificar a vitória dos gregos, morrendo em seguida de cansaço físico.

MATTHIESEN (2007), CAÑIZARES (1994), VIEIRA & FREITAS (2007) e TUBINO (2008) consideram que o general ateniense Milcíades enfrentou o forte exército persa em 29 de setembro de 490 a.C., saindo vitorioso dessa batalha. O momento da notificação de Feidípedes nunca teve confirmação histórica; no entanto, a resenha sobre este ato heróico resistiu aos séculos, conforme descrevem VIEIRA & FREITAS (2007).

As corridas de longa distância tiveram sua origem na Grã-Bretanha no século XVII, mas a primeira maratona dos Jogos Olímpicos Modernos foi organizada em 1896, em Atenas, pelo historiador francês Michel Breal, que sugeriu ao Barão Pierre de Coubertin e ao comitê organizador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna uma corrida que partisse da cidade de Maratona e terminasse no estado Olímpico de Atenas (PASTOR, 1994; GUZMÁN & CINEROS, 2000, TUBINO, 2007).

VIEIRA & FREITAS (2007) postulam que Feidípedes foi homenageado com essa nova modalidade olímpica, que recebeu o nome de maratona, foi fixada a distância de 40 km para os Jogos Olímpicos de 1896 a 1904, dentre os oito atletas finalistas no ano de 1896, sete eram gregos, e o primeiro campeão olímpico da prova foi um grego, Spiridon Louis, com o tempo de 2h 58mim50s. Segundo TUBINO (2007), participaram desta competição 17 corredores, provenientes de cinco países. Spiridon ficou com o ouro, Vasilakos (Grécia) com a prata, e Gyula (Hungria) com o bronze.

A princípio, a distância causou impacto e foi rejeitada, porque desafiava a máxima distância percorrida até o momento nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, que teria sido

de 4.800 metros. (GUZMÁN & CINEROS, 2000). Escreveram que, em 1908, nos Jogos Olímpicos de Londres, a distância da maratona foi aumentada pelo governo inglês para 42,195 km, para que a família real britânica acompanhasse a prova, os atletas começariam a prova no jardim do Castelo de Windsor e terminariam no estádio Shepherd's Bush, em frente ao rei Eduardo VII. Esta versão é também relatada por LAIGRET (2000). Enfim, após 16 anos, nos Jogos Olímpicos de 1924 (Paris), ficou estabelecido que esta fosse a distância oficial da maratona.

Convém destacar o desafio enfrentado por corredores que realizaram fatos notáveis durante a prova da maratona. O que torna esse quadro mais interessante é que os atletas eram considerados amadores, ou seja, não recebiam auxílio financeiro, ou qualquer recurso material. O esporte era praticado por um ideal olímpico.

A maratona possui diversas histórias interessantes e eventos marcantes que aconteceram nos Jogos Olímpicos. TUBINO (2007) cita que nos Jogos Olímpicos de Londres (1908), o italiano Pietro Dorando liderava a prova e caiu inconsciente e desorientado, antes de cruzar a linha de chegada, no entanto, o atleta ficou em primeiro lugar, porque foi amparado por outras pessoas, e acabou recebendo da rainha Alexandra uma taça de ouro. O mesmo autor cita que em Estocolmo (1912) o atleta Francisco Lázaro, de Portugal, morreu durante a maratona. Muitos anos depois, em Los Angeles (1984), a suíça Gabriele Andersen Scheiss terminou a maratona de forma dramática, foi amparada até a linha de chegada, desidratada, cansada e com a musculatura totalmente disforme. (PASTOR, 1994).

PRETTO (2005) escreveu que o atleta Abebe Bikila correndo descalço, foi o primeiro africano negro a conquistar uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos, em Roma (1960), batendo o recorde da prova com o tempo de 2h15min16s, o imperador Atse Hailé Selassié reconheceu seu feito e, como prêmio pelo seu desempenho, ofereceu-lhe como presente um carro, um apartamento e uma pensão vitalícia, Abebe Bikila chegou a realizar algumas flexões ao final da prova. A autora comenta que correr em Roma foi uma decisão em comum com o seu técnico, Onni Niskanen, pelo fato de a Etiópia ter sido invadida 30 anos antes pela Itália, e o obelisco Axum ter sido roubado pelo exército italiano e colocado em Roma, Bikila também ganhou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Tóquio (1964), com o tempo de 2h12min11s. Foi o primeiro

atleta a vencer duas maratonas olímpicas (PRETTO, 2005; GARCIA, 1991; TUBINO, 2007).

Em decorrência de um acidente de carro na cidade de Sheno, no final da década de 60, Abebe Bikila começou a disputar provas para cadeirantes, como postula PRETTO (2009), vindo a falecer em 25 de outubro de 1973 devido a uma hemorragia cerebral, o herói etíope foi enterrado na catedral de St. Joseph, ao lado do imperador Atse Haile Selassié.

A norueguesa Grete Waitz, pioneira nas maratonas e considerada “a padroeira da maratona de Nova York”, bateu vários recordes nessa prova (em 1978 com 2h32min30s, em 1979 com 2h2733s, e em 1980 com 2h25min41s), disputou a maratona de Nova York 15 vezes, tendo obtido vitória em 13 edições, também obteve o recorde em Londres (em 1983, com 2h25min28s), e lá venceu nove vezes (PRETTO, 2005).

BASTOS, (2009) postula que o recorde atual da maratona masculina pertence ao etíope Haile Gebrselassie, em 2008, com o tempo de 2h03min59s, e na feminina pertence à inglesa Paula Radcliffe, com o tempo de 2h15min25s, em 2003. Escreveu que o atleta português Carlos Lopes bateu o recorde mundial da maratona em Roterdã (1985), com o tempo de 2h07min12s, e o brasileiro Ronaldo da Costa em Berlim (1998), com o tempo de 2h06min05s.

GARCIA (1991) relata que o feito de atletas portugueses em maratonas causa uma impressão grandiosa, alguns são considerados “heróis”, como Rosa Mota, a primeira a vencer uma maratona pertencente ao calendário da Federação Internacional de Atletismo – IAAF, e Carlos Lopes, que alcançou simultaneamente a melhor marca mundial olímpica e européia.

PRETTO (2009) assinala que a corrida foi necessária para manter sob controle a asma da atleta Rosa Mota, o médico José Pedrosa, que a tratou, desafiou Rosa Mota a correr uma maratona, após dois anos de treino, em 1982, foi campeã na Grécia, exatamente no percurso supostamente feito pelo soldado Feidípedes. Comenta que Maratona de Chicago, em 1984, foi realizada em condições desfavoráveis para Rosa Mota que, mesmo sob chuva, vento e frio, correu os últimos 20 km sozinha e obteve a quebra do recorde, em 2h26min21s, e na maratona de Tóquio, em 1986, Rosa Mota

ficou impressionada com o sistema de segurança para que o público não tocasse nos maratonistas, que são considerados deuses na terra.

Alberto Salazar entrou em colapso após a chegada, quando participou da Falmouth Road Race, Massachusetts, corrida de sete milhas (11 km), sob um calor de 41°C durante a prova, o atleta ingeriu pouco liquido, e ainda fez esforço adicional para ultrapassar Rodgers, considerado favorito, com isso, sua temperatura corporal atingiu 42,2°C, e precisou ser internado e envolvido em gelo, depois dessa prova, Alberto Salazar, ficou conhecido como "All That is Man" Salazar. de acordo com GALEMBEK (2006), que menciona ainda que Salazar corria entre 256 e 320 quilômetros por semana, e na Maratona de Nova York em 1980, completou a prova em 2h09min41s, tempo considerado recorde para quem nunca havia corrido uma maratona, no ano de 1981, ele quebrou um recorde da prova com o tempo de 2h08min13s, porém o percurso aferido era menor do que o oficial de maratonas (42,195 km), em 1982, seu tempo na maratona de Nova York foi de 2h09min29s. Conforme a mesma autora, Salazar possuía resistência física e psicológica, demonstrada na famosa Maratona de Boston, (1982), vencida por Salazar com 2h08min52s, também chamada de "Duelo sob o Sol", em razão da disputa entre Salazar e Dick Beardsley nos últimos 14 quilômetros da prova. Descreve que a asma, a baixa imunidade e o excesso de treinamento, cobraram seu preço na forma de diminuição gradual do seu desempenho; mas em 1994, após 12 anos sem vitórias em provas internacionais e aos 35 anos de idade, Salazar foi o primeiro na ultramaratona Comrades (100 km), na África do Sul, três meses após a vitória na África do Sul, Salazar torceu o pé enquanto treinava e teve uma distensão do tendão tibial posterior, por continuar treinando, teve como conseqüência uma ruptura do músculo bíceps femoral, colocação de pinos nos ossos naviculares (nos pés) e reposição óssea no calcanhar.

Paavo Nurmi, membro dos *Finlandeses Voadores*, chegou a ganhar nove medalhas olímpicas na década de 20, tinha por hábito correr com uma mochila cheia de pedras e um relógio na mão, e era considerado determinado, inteligente e com força de vontade para conseguir seus objetivos, e de acordo com PRETTO (2009), começou a despontar nas corridas de fundo em 1912, aos 15 anos de idade, nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, foi declarado atleta profissional; mas pelo fato de receber remuneração financeira, o que infringia a regra da Carta Olímpica, foi proibido de participar de

competições internacionais pela Federação Internacional de Atletismo Amador. Não disputou a maratona nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1932. (TUBINO, 2007; PRETTO, 2009).

Um dos fatos mais curioso envolvido no transcorrer de uma prova de maratona se nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004, quando o brasileiro Vanderlei Cordeiro de Lima foi interceptado pelo irlandês Cornelius Neil Horen (ex-padre irlandês, que largou a batina em 2005) que o empurrou e o fez sair da área de competição, faltando aproximadamente 6 km para completar o percurso da maratona. O fato é que o atleta se recuperou, sendo ajudado pelo torcedor grego Polyvios Kossyvas. Vanderlei conquistou a medalha de bronze e posteriormente foi homenageado pelo COI com a medalha Barão de Coubertin.

Um número considerável de maratonistas brasileiros marcou sua presença na história. Dentre eles, podemos citar, no masculino: Maílson Gomes dos Santos, Vanderlei Cordeiro de Lima, Frank Caldeira de Almeida, José Teles de Sousa, Adriano Bastos, Domingos Nonato da Silva, Ronaldo da Costa, Diamantino Silveira Santos e Geovanni Santos. No feminino: Marizete de Paula Rezende, Marily dos Santos, Adriana Aparecida da Silva, Maria Zeferina Rodrigues Baldaia, Márcia Narloch, Sirlene Souza de Pinho, Janet Mayal e Maria Sandra.

A maratona pode ser considerada um desafio estabelecido dentro de metas concretas e reais – acompanhado, porém, de magnetismo e encanto. Há diferentes significados e simbolismos representados nessa manifestação esportiva. Caracteriza-se como uma corrida de rua, considerada de longa distância, cujo percurso é marcado a cada quilômetro em painéis colocados ao longo da via. Exige do atleta um rigoroso treinamento para suportar uma carga prolongada, com a maior resistência física possível (BARBANTI, 1997; LAIGRET, 2000).

É uma prova intensa e de recuperação lenta, que exige esforço e implica em excelente condição física e psicológica, por vezes levando os atletas aos limites das suas capacidades (ODRIOZOLA, 1994). Os atletas precisam de um período de recuperação para que haja a regeneração de seu organismo em termos musculares e fisiológicos, necessitando também de uma reorganização psicológica – tudo isso após um ciclo de treino longo, que culmina numa prova muito dura e exigente.

A maratona possibilita altos lucros financeiros, como postula DUTRA (1996), tornando-se então uma prova atrativa para muitos corredores. Impõe um treinamento específico ao atleta de alto desempenho, e somente atletas de “elite” conseguem terminar a prova com êxito. Essa prova supõe uma preparação longa e rigorosa que permita aos atletas atingir o objetivo de correr os 42.195 metros.

DUTRA (2008) escreveu que uma maratona é um desafio sem precedentes, por conta dos limites fisiológicos, psicológicos e das adversidades que podem aparecer durante o percurso, e que são típicas de uma prova dessa natureza. O comportamento de antepassados se reproduz nas ações e atitudes do homem moderno, que elege certos lugares, fenômenos, objetos e acontecimentos como sagrados (CALLOIS,[3] 1950, *apud* GARCIA, 1991).

Por outro lado, GARCIA (1991) menciona que é imputado à maratona um valor sagrado, foi uma invenção do homem, teve como fundamento uma lenda (o soldado que correu da planície de Maratona a Atenas para anunciar a vitória dos atenienses, morrendo em seguida), não há referência a alguma prova da Antiguidade, e também não existia a maratona nos Jogos Olímpicos da Grécia. A conjunção de diferentes definições sobre a história da maratona, acrescida à visão de mito, pode ser explicada da seguinte forma, como descreve GARCIA (1991):

> *Um relato (CAPRETINNI, DETIENNE, DINOLA, JABOUILLE, JESI, RICOEUR) de autor desconhecido (CAPRETINNI, JABOUILLE), que conta uma história supostamente verdadeira (ELIADE, JESI, MALINOWSKI) acrescida de controvérsias (DI NOLA, GRIMAL, LÉVI-STRAUSS), mas a essência é uma lenda (JABOUILLE), desconhecendo assim a sua origem (DI NOLA, ELIADE), construindo um paradigma do comportamento humano – um ato heróico em prol da sociedade (ELIADE, MALINOWSKI) ao ser ritualmente executado, renova-se o feito glorioso (ELIADE, MALINOWSKI) (p.227).*

[3] CALLOIS,R. O homem e o sagrado, Lisboa,Edições 70 (ed. port.1988)

A Association of International Marathon and Roads Races, (AIMRR), de acordo com TUBINO (2007), organiza o calendário internacional, promove e registra as maratonas, embora os patrocinadores e os governos tenham autonomia para promovê-las e nem sempre estejam vinculados à International Association of Atthletics Federation (IAAF).

5.2 Elementos Psicológicos constitucionais e adquiridos no campo do Esporte

"A corrida para mim é bem estar, é prazer.
Minha corrida é comigo mesmo". (Bernardinho)

A psicologia, ciência voltada para a compreensão do comportamento do ser humano, encontra nas ações e nos pensamentos um caminho a ser traçado para a condução dos elementos significantes do processo de conhecimento. Essa ciência psicológica pode ser definida como a ciência do comportamento e, segundo SINGER (1982), a psicologia do esporte é o estudo do comportamento diante de atividades esportivas, com os objetivos de entender, explicar e possivelmente prever ocorrências. Estuda os processos psicológicos e o comportamento do atleta na atividade esportiva, conforme descreve CARBALLIDO (2001), com o intuito de conhecer e aperfeiçoar o potencial do atleta no treinamento.

Ao se iniciar um treinamento para a prova de maratona, é preciso considerar a importância da preparação psicológica. Exige concentração para suportar o esforço durante um determinado tempo. As capacidades de perseverança, adaptação, tolerância e autoconfiança interagem com as características individuais do atleta. Por isso, deve-se considerar a "resistência psicológica" como recurso utilizado pelo atleta para administrar o cansaço físico e mental, bem como o desconforto decorrente do esforço físico.

SANCHES (1994) revela que a maratona exibe características particulares e distintas, em que o atleta enfrenta momentos diferentes durante o percurso. Devido à duração e ao esforço a que o organismo é submetido, a variável psicológica torna-se primordial e determinante neste caso. Portanto, estudá-la seria uma maneira de melhor entender o processo vivenciado pelo atleta antes, durante e após a realização da maratona.

É conveniente destacar a importância dos fatores psicológicos que podem determinar um desempenho esportivo e, também, do reconhecimento, por parte dos psicólogos e de profissionais de esporte, do fenômeno esportivo como um aspecto de extrema relevância no comportamento humano. Esse é um fato bastante discutido entre técnicos e atletas, que podem legitimamente receber vantagens e recursos diretamente envolvidos com o mundo esportivo.

Na visão de BARBANTI (1997, p.7), “todo atleta deveria estar psiquicamente preparado para o que vai realizar”. Diríamos, então, que pode existir influência dos aspectos psicológicos no comportamento de atletas do esporte competitivo. E percorrer uma distância equivalente à maratona é difícil; é importante, então, estar preparado física e psicologicamente (MATTHIESEN 2007). Já, CHAN & LAI (1990) escreveram que as características psicológicas dos corredores podem ser classificadas como: controlados, disciplinados, não-orientados intelectualmente ou esteticamente, e motivados pelo bem estar emocional causado pela corrida.

ORLICK (1986) ressalta que um atleta necessita de preparação psicológica para participar de competições, aumentando assim as chances de alcançar um bom desempenho. Por isso, é importante estar preparado psiquicamente para cada evento de forma específica, com o objetivo fundamental de assegurar a eficácia técnica no decorrer do treinamento e da competição. Para um atleta que está preparado técnica, tática e fisicamente, os fatores psicológicos interferem no desempenho esportivo de forma combinada ou isolada, independentemente do grau da preparação, porém mediados por características como: nível de habilidade, tempo de prática, experiências anteriores, idade e sexo (DE ROSE JR., 1999).

Atributos psicológicos têm sido reconhecidos de longa data, e os recursos cognitivos podem representar uma habilidade para lidar com as dificuldades relacionadas com o esforço físico e mental. Segundo HONDA (2004), o típico corredor pode correr 60 km por semana, e sozinho.

BURMAN (2007) verifica que pesquisadores têm investigado diversos aspectos da maratona pelo lado psicológico, tais como: motivação, lesão, cognição e objetivos a serem alcançados. Aspectos psicológicos determinam o comportamento de atletas de

alto rendimento, segundo DESCHAMPS & DE ROSE JR. (2000), pois estes estão submetidos à pressão de competir, exibir o melhor desempenho e vencer.

Os fatores psicológicos pontuam positivamente os resultados esportivos, de maneira geral, relacionados ao aumento do desempenho. Estudos apontam uma interdependência de processos psicológicos no desempenho e no sucesso do atleta no esporte. Do mesmo modo, CRUZ (1997), BRANDÃO & FIGUEIRA (1996) sugerem a expressão direta de fatores psicológicos no desempenho esportivo.

NOAKES (1991) e COX (1994) descrevem que os aspectos que envolvem a preparação da mente e os fatores associados ao autoconceito positivo (que é um processo dinâmico) determinam o sucesso da corrida. Estabilidade emocional, autodisciplina, capacidade mental de resistir ao esforço, baixa tensão e extroversão são consideradas características de personalidade, e estão envolvidas no desempenho. Conforme podemos verificar, os componentes da personalidade são pontos-chave na superação de obstáculos.

As características psicológicas dos atletas de alto rendimento são importantes para as várias modalidades esportivas e, condizendo com as características físicas, necessitam de maiores conhecimentos (BAUR,1988[4], apud BOHME, 1994ª). Diante de situações divergentes e da demanda de obstáculos, os aspectos psicológicos podem indicar possíveis soluções.

Atletas de elite, conforme PEENSGAARD (1999) possuem uma maior persistência nos objetivos e um esforço maior no empenho das tarefas. Na visão de GOULD, DIEFFNBACH e MOFFETT (2002), as características psicológicas de um atleta estão relacionadas às habilidades de controlar a ansiedade, de ser confiante, de ter resistência mental, de focar evitando distrações, de ser objetivo e de ser possuidor de otimismo. Segundo eles, é preciso considerar as influências que não estão envolvidas no processo esportivo, mas que acabam por interferir no desenvolvimento psicológico do atleta no contexto em que está inserido.

Atletas maratonistas utilizam como estratégias cognitivas associativas e atencionais durante a competição, para monitorar a corrida, o esforço e a fadiga, com

---

[4] BAUR, J. Talentsucheund Talentforder ung im Sport (I) Listun Gssport, n.2,p. 5-10,1988.

base nas sensações corporais (RAGLIN, 2007; TAKAI, 1998, MASTERS & LAMBERT, 1989). Seguindo o mesmo pensamento, BAKER, COTE e DEAKIN (2005) escreveram que a compreensão das diferenças psicológicas entre o sucesso e o fracasso de corredores está relacionada à orientação cognitiva durante a competição.

Pesquisas têm evidenciado o otimismo como uma característica psicológica relacionada ao bom humor, perseverança e saúde física e mental de corredores, conforme (MORGAN & COSTILL, 1996 ; PETERSON, 2000 ; BUENO,CAPDEVILA e FERNANDEZ, 2002).

5.2.1 Elementos Psicológicos Envolvidos com o Comportamento dos Maratonistas

Os estados psicológicos podem oferecer aos atletas dados referentes à capacidade de superar desafios, avaliando o desempenho na realização das tarefas propostas em busca de um objetivo.

5.2.1.1 Ansiedade

Pensamento, emoção, percepção e estados de humor são estados psicológicos que formam a base psíquica da regulação do movimento, e podem ser modificados para obter o potencial máximo na competição esportiva (DESCHAMPS, 2002).

MACHADO (1997; 2006) cita que os processos emocionais podem estar relacionados com a ação esportiva a ponto de modificar a ansiedade. O autor acredita que a ansiedade é uma resposta emocional a um determinado acontecimento, podendo ser definida como um sentimento de insegurança por uma expectativa de certo perigo iminente, ameaça ou desafio. As manifestações de ansiedade podem ser de caráter psicossomático, fisiológico ou ambos (MACHADO, 2006).

SIMÕES et al. (2009) sinaliza que a ansiedade pode ser considerada como um estado afetivo, caracterizado por sentimentos conscientes e inconscientes, vinculados a um perigo ou à realização de um desejo, evidenciados por estados de agonia, aflição ou impaciência.

CRATTY (1993) comenta que a ansiedade pode causar tensão muscular elevada após uma competição, manifestada em dores e fadiga. Para DE ROSE et al. (2004), ela é definida como o estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com ativação ou agitação do corpo. A ansiedade-traço é permanente na personalidade. As características da personalidade da pessoa estão associadas ao conceito de ansiedade-traço.

WEINBERG & GOULD (2001) comentam que a ansiedade seria uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas, e de responder a elas com ansiedade-estado de forma desproporcional.

A ansiedade-estado é transitória, envolvendo reações temporárias de uma pessoa, e podemos citar estudos que mostram a ansiedade aumentando em situações competitivas que exigem resistência e força. A ansiedade-estado competitiva pode ser vista como uma alteração comportamental que podem ser observadas objetivamente em determinados momentos / situações esportivas competitivas. Está relacionada a sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, associadas a estímulos do corpo.

É definida como um estado emocional rápido, imediato, instantâneo e transitório, expresso por respostas do indivíduo, que percebe antes, durante e após a competição certas situações como ameaçadoras, estando ou não presente o perigo real (MARTENS, 1977; DE ROSE & VASCONCELLOS, 1997; WEINBERG & GOULD, 2001). Exemplo disso, é quando um atleta se encontra diante de determinados estímulos que são ameaçadores, ele responde com nível de ansiedade-estado, que pode ser considerada uma característica psicológica estável (DE ROSE & VASCONCELLOS, 1997).

A ansiedade cognitiva está relacionada com as alterações que podem ocorrer em momentos distintos, e também com as preocupações e possíveis pensamentos negativos que possam estar presentes no indivíduo. A ansiedade somática, por sua vez, está relacionada com alterações momentâneas na ativação fisiológica e física percebida pelo indivíduo (WEINBERG & GOULD, 2001).

GOUDIE, TUNSTALL, DAN, e KERINS (2005) postulam que os estados mentais – ansiedade-estado somática, ansiedade-estado cognitiva, estado de autoconfiança e coragem – podem ficar alterados depois de uma maratona. Portanto, as características psicológicas particulares devem ser preparadas especificamente para a prova e para os diferentes momentos com que o maratonista se depara durante o percurso.

SALMUSK (1998) postula que os objetivos alcançados pelas medidas psicológicas melhoram as capacidades e habilidades individuais do rendimento, otimizando o comportamento na competição e acelerando o processo de recuperação psicológica.

5.2.1.2 Caracterização da autoeficácia, competência na tarefa, estratégias cognitivas e motivação de atletas no esporte de competição

Para descrever a capacidade percebida, a fim de alcançar o nível certo de execução, tem-se utilizado termos diversos, como autoconfiança, autoeficácia, habilidade percebida e competência percebida. Conforme BANDURA (1977b) expõe uma forma de realizar com êxito determinada tarefa. O autor considera também que a ativação interfere no comportamento por meio da interpretação cognitiva (expectativas de eficácia), e pode influenciar na execução de um movimento. Diz respeito ao julgamento do atleta sobre suas próprias habilidades e o que pode realizar com elas (GEORGE & FELTZ, 1995). Pode-se dizer desta forma, que a autoeficácia descreve a competência percebida a fim de alcançar o nível certo de execução.

A teoria da autoeficácia, muito utilizada no campo dos esportes (BANDURA, 1977), descreve uma relação entre autoeficácia, motivação e execução. Tem um impacto positivo no desempenho, interferindo no processo de decisão e conservando o nível de motivação (BANDURA, 1997; CHEN, GULLY, & EDEN, 2004).

Um atleta que possui autoeficácia elevada está focado na persistência em relação a uma situação; e, quando se depara com um obstáculo imprevisto, verifica a sua capacidade diante da dificuldade. CARBALLIDO (2001) cita que a expectativa do êxito leva o atleta a focar suas habilidades na vitória. Na expectativa da eficácia, o atleta busca a eficiência pelos movimentos técnicos, dedicando atenção à execução.

YEO & NEAL (2006) descrevem a autoeficácia relacionada a uma tarefa específica. Pode, assim, ser definida como um estado motivacional que facilita a persistência na tarefa (CHEN, GULLY e EDEN, 2004).

BANDURA (1993) percebeu que a autoeficácia envolve determinação, habilidades e estratégias que podem ser utilizadas para lidar com a tensão e com o esforço. Não basta a persistência na atividade para um bom desempenho, e sim acreditar na capacidade para

executar a tarefa, relacionada com a confiança subjetiva de querer realizá-la e superar um obstáculo.

Sentimentos que não podem ser considerados causas das ações apresentam uma manifestação corporal correlacionada. Desta forma, os sentimentos de autoestima e autoconfiança de um atleta evidenciam que ele treinou muito para a maratona, e que o tempo da prova foi um prêmio merecido pelo seu esforço (GUILHARDI, s.d.).

Os estados psicológicos podem oferecer aos atletas dados referentes à capacidade de superar desafios, avaliando o desempenho na realização das tarefas propostas em busca de um objetivo. BALAGUER (1994) cita que, no esporte, a autoconfiança é um dos fatores psicológicos mais freqüentemente citados por sua influência sobre o desempenho esportivo. A autora menciona que as fontes fisiológicas da autoeficácia não estão limitadas à ativação, pois as pessoas também recebem informação de sua fadiga, forma física, dor, força e resistência como indicadores da ineficácia física.

BANDURA & LOCKE (2003) revelam que a estratégia eficaz tem como pano de fundo a autoeficácia elevada, quando direcionada a uma determinada tarefa, apresentando maior persistência ante uma dificuldade.

SCANLAN & PASSER (1978) ; BRUSTAD (1988) relatam que as expectativas prejudicam a competência, aumentando o stress de um atleta que percebe antecipadamente a falta de competência para determinada tarefa. O medo de falhar e a avaliação negativa ameaçam a autoestima. Vale dizer que, o motivo para a realização de uma tarefa antecede a competência, que está relacionada com as capacidades e habilidades do atleta e a complexidade da tarefa, sendo necessário o conhecimento e domínio desta. Assim, pode-se dizer que o atleta está motivado internamente para o desempenho por meio de técnicas na busca da excelência esportiva. WEINBERG & GOULD (2000) indicam que atletas de “elite” possuem alta percepção de competência.

SAMULSKI (2002) relaciona rendimento e aprendizado com tarefas fáceis e difíceis. De acordo com SAMULSKI, CHAGAS & NITSCH (1996), ao analisarmos a competência, é preciso considerar as condições objetivas e subjetivas, intercaladas com questões pessoais, situacionais e de tarefa.

WEINER[5] (1972), apud CRATTY (1983), cita que os atributos podem ser compreendidos pelo grau de estabilidade, os estáveis estão relacionados com a habilidade individual, da equipe e do adversário, enquanto os instáveis relacionam-se com a sorte e o esforço. Por outro lado, TAKAI (1998) estudando corredores de longa distância observou que eles se utilizavam de estratégias cognitivas relacionadas com atenção para monitorar a corrida e a fadiga. Recursos cognitivos podem ser vistos como sinônimo de esforço, conforme descreve ACKERMAN (1986), e a habilidade cognitiva representam capacidade cognitiva atencional.

O esforço e a perseverança, na visão de TRÓCOLI (2004), estão atrelados ao sucesso, na medida em que estratégias alternativas são utilizadas como um meio para alcançá-lo, ao mesmo tempo em que o atleta é capaz de utilizar suas habilidades em situações adversas.

5.2.1.3Conflitos psicológicos relacionados com o processo competitivo

O conflito, de acordo com LAPLANCHE & PONTALIS (1985), constitui o ser humano e pode ser considerado como *manifesto*, quando existe um desejo e uma exigência moral ou mesmo dois sentimentos que se contradizem; ou *latente*, quando este se exprime de maneira deformada no conflito manifesto,traduz-se na formação de sintomas, desordem de comportamento e perturbação de caráter.

Os estados psicológicos relacionados com questões conflituosas apontam para situações de dúvidas e insegurança diante da execução de uma tarefa técnica esportiva. O processo de interação e conflito pode ser constituído pela generalidade e diversidade de atitudes e comportamentos, na ocorrência de integração social e funcional (SIMÕES, 2005). Nessa ótica, observamos o conflito como um ponto onde o objetivo acaba sendo percebido como ambivalente.

BARROS (2005) comenta que o confronto entre o sucesso e o fracasso acarreta em conflitos e novos modelos de comunicação entre o indivíduo e o meio social em que está inserido. Cita esse autor que situações de conflito interno no ambiente esportivo competitivo podem ser verificadas por meio de observações quanto a diminuição de

---

[5] WEINER,B. Theories of motivation: From mechanism to cognition.Skokie, III.Rand McNally,1972.

resultados, situações de conflito em geral, desinteresse pela atividade, falta de habilidade e clareza para resolver os conflitos. As crises, conforme FADIMAN & FRAGER (1986) são decorrentes de contradições entre o que a pessoa é o que deseja ser.

Na ótica de EPIPHANIO (2010), numa certa ocasião da vida é normal que apareça um conflito relacionado ao desejo manifesto pelo esporte. Este conflito pode ser análogo à ausência de objetivos, falta de perspectiva do esporte e de prazer na prática esportiva.

O conflito origina-se em situações de frustração em que existem pressões antagônicas, dirigidas ao objeto ao mesmo tempo. DELAY & PICHOT (1972) descrevem também um obstáculo de modo ativo interno ou externo ao indivíduo, como um acontecimento frustrante diante de uma ação comportamental, complementando as reações às frustrações do obstáculo como inconsistência das fronteiras entre a frustração e o conflito.

5.2.1.4Caracterização de crenças religiosas

CONCEIÇÃO (2008) assevera que o esporte pode ser considerado como um fenômeno que transcende diferenças religiosas, políticas e étnicas. Este autor postula ainda, que “blindar” o atleta de determinadas situações corriqueiras do mundo esportivo que inclui badalação, desentendimento, drogas e parceiros sexuais rotativos, é cultivar um mundo irreal, em que as crenças religiosas se mantêm e influenciam os atletas e suas equipes. Na visão de SIMÕES (1999), as crenças, a política, as instituições e a mídia compõem o universo sociológico esportivo.

Na construção da religião, os mitos são essenciais na Grécia e no mundo contemporâneo, visto que, no âmbito esportivo, alusões a Deus são freqüentes (CONCEIÇÃO, 2008). As crenças religiosas podem ser descritas de acordo com a natureza peculiar dos conceitos, idéias e representações de como o ser humano forma, percebe, sente e usa a opinião de Deus, em quatro tipos de crenças religiosas, conforme

CONCEIÇÃO (2004), (PRATT[6],1907,1923; FREITAS[7], 2002) apud CONCEIÇÃO, (2008), a saber:

Crença emocional: tem como suporte para esse comportamento religioso, o fato de estar vivo transposto pela sensação de união com o divino e acrescido por sensações corporais que interferem na própria vontade; é evidenciada por aspectos psicossomáticos envolvidos pelas imagens, músicas e sons.

Crença ético-moral: é a conscientização dos valores abstraídos pela humanidade, que molda o comportamento; é caracterizada por executar as coisas consideradas corretas, incutida pelo erro e não envolvida por sentimentos.

Crença intelectual: caracterizada pelo comportamento religioso voltado pela constatação, verificação, comprovação, evidências e conceitos intelectuais e expressões abstratas de Deus, tendo como viés a razão e reflexão, não sendo descrita pela representação de imagens, pode ser mediada por elementos que representem autoridade.

Crença primitiva: tem como base a repetição do ambiente religioso e cultural em que a pessoa está inserida, reproduzindo sem discutir e questionar os hábitos e costumes ditados por pessoas que exercem poder.

5.3 Processos Somáticos e Psíquicos

"Pode estar certo de que nenhum pensamento lhe vai ocorrer, se ficar sentado." (George A. Sheehan).

Na perspectiva de funcionamento entre o corpo e a mente, BASTOS (2003) comenta que a corporeidade seria um composto articulado entre três dimensões: o físico (considerado uma estrutura orgânica, biofísica e motora); o emocional-sentimental

---

[6] PRATT ,J.B. The psychology of religious belief. New York: the Macmillan, 1907.

---------- The religious consciousness : a psychological study. New York: the Macmillan,1923.

[7] FREITAS, M.H. Crenças religiosas e personalidade e estudantes de psicologia: um estudo por meio de questionário Pratt e do método de Rorschach. 2002.275f. Tese (Doutorado) Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília.

(delineado como instinto, pulsão e afeto) e, por último, a mente (considerada a razão, pensamento, cognição e consciência).

Apesar da psicologia já ter demonstrado cientificamente a interferência dos processos psíquicos e somáticos no comportamento, nota-se que ainda hoje no meio esportivo, não é dada a importância necessária à sucessão desses estados e à correspondência entre eles. Provavelmente porque muitos ainda acreditam que a relação entre corpo e mente não influencia o desempenho esportivo. O fato é que a configuração corpo-mente interage e contribui na manutenção do desempenho esportivo.

Estudos realizados por PUNI (1965) revelaram que o desempenho era melhor em atletas que apresentavam um conteúdo emocional positivo, demonstrando assim uma relação direta entre pensamentos e parâmetros fisiológicos. Essa correspondência bilateral é fundamental para a compreensão dos fenômenos psíquicos e somáticos, com vistas a compreender a influência no contexto esportivo.

BERGSON (1942) postula que o cérebro centraliza o psiquismo do exato momento, e a correlação entre os processos orgânicos e os psicológicos permanece somente quando houver ação. Por mais simples e trivial que um comportamento pareça, observado em situação natural, jamais deve ser destituído de uma função.

WERTHEIMER (1970) defende que o corpo e a mente são aspectos diferentes, mas conectados a um ramo comum. Coincide com o pensamento de NEUMANN [8] (1964) apud BARBANTI (1989) de que o físico e o psíquico são únicos e inseparáveis, mas com um funcionamento alternado, dependendo das circunstâncias envolvidas.

HATFIELD & BRODY (1994) demonstraram que a mente interfere no desempenho físico, verificando que os atletas de elite tendem a monitorar os seus esforços físicos, com a atenção voltada à tarefa que está sendo executada.

A psicofisiologia é uma abordagem que integra os estudos realizados na fisiologia (corpo) e na psicologia (mente), considerando o ser humano como uma unidade integrada. Para ROUDIK (1965), os mecanismos psicofisiológicos destinados a superar as dificuldades estão associados subjetivamente pelo atleta, e estes podem ser

---

[8] NEUMANN, O._Liebeseliche entwicklung in jugendalter. München: Karl Hoffman, 1964.

treinados para mobilizar esforços que podem incluir uma capacidade de minimizar o sofrimento.

Nesse sentido, como sugerido por SANTIN[9] (apud BRITO, 2004), os pensamentos, as emoções e os gestos são físicos e psíquicos ao mesmo tempo. A questão primordial defendida por esse autor é a do homem agindo como um todo; assim, o movimento, como um fenômeno físico, deveria ser compreendido também como um comportamento, uma postura e uma intencionalidade.

A mente não pensa; o pensar é um processo somático, de acordo com HANNA (1976), determinando assim o desenvolvimento da relação dinâmica entre o somático e o psíquico. É importante ressaltar que o corpo e a mente respondem a um mesmo fenômeno, são dois aspectos do mesmo processo, e na maratona esta interação se evidencia por completo.

PENNA (1980) evidenciou a relação entre as quantidades psíquicas e as físicas, dizendo serem estes dois aspectos pertencentes a uma mesma realidade.

A ligação entre corpo e mente, conforme ROBBINS (1987) destaca, demonstra uma comunicação interna, relacionada com as imagens e sentimentos, e outra externa, que seria a comunicação da pessoa pelas palavras, expressões faciais e postura. Desta maneira, por meio do funcionamento do corpo, a natureza e qualidade dos movimentos determinam o estado em que estamos decidindo a qualidade do comportamento que apresentamos.

Parece existir uma interdependência entre sintomas somáticos e psíquicos, em que a alteração da área somática corresponde a modificações no psíquico, e o mesmo também ocorre no sentido inverso (BARBANTI, 1997). É inegável o reconhecimento da complexidade de fatores emocionais e mentais a ponto de serem determinantes no desempenho esportivo.

REICH (1989) descreve a existência de uma identidade real, uma unidade do funcionamento das funções psíquica e somática, com denominador comum. VASCONCELLOS (1992) postula o fator psíquico como a causa de alterações somáticas: existe uma reciprocidade entre o corpo (sistemas vasculares, endócrino e nervoso) e a mente (pensamento, emoções, idéias).

---

[9] SANTIN,S. Educação física: a abordagem filosófica da corporeidade. Ijuí. Unijui, 1987.

A mente exerce influência sobre o corpo pelos pensamentos, atitudes e imagens pessoais de si mesmo e do ambiente. O predomínio desses fatores determina direta ou indiretamente o desempenho do atleta (DESCHAMPS, 2002). Diante de acontecimentos que interferem e inibe o desenvolvimento esportivo, os aspectos psicológicos poderão ser os fatores mais importantes e determinantes da maratona. Em momentos cruciais, o corpo apresenta sinais de cansaço, e a mente, em suas articulações, supera a dificuldade. Em contrapartida, quando os processos psíquicos esgotam suas possibilidades, o somático estrutura o seu funcionamento.

5.4 O processo Competitivo do Maratonista

"Só o silêncio é grande, tudo o mais é fraqueza".
(Alfred de Vigny)

Ser atleta de alta competição é, sem dúvida, ter uma capacidade desportiva excepcional para a obtenção de resultados competitivos superiores, a competição é a prática esportiva inserida no âmbito do alto rendimento, cujos resultados são aferidos por padrões internacionais correspondentes às modalidades esportivas, com a carreira orientada para o êxito esportivo. (FERNANDES, MONTEIRO, ARAÚJO, 1991).

A competição é um fator que está incluído na sociedade, uma realidade na vida do atleta para alcançar um objetivo específico. Na realidade, ela faz parte e finaliza todo um processo esportivo, constituído do treino-aprendizagem e finalizado pela competição. Na visão de MACHADO (1994), a competição influencia várias esferas da sociedade moderna. É uma forma de motivação e estímulo para superar os limites individuais, e no esporte tem como objetivo a vitória.

DE ROSE (1999) descreve que a competição abrange outras práticas sociais: não está restrita somente ao esporte, mas representa comportamentos relacionados a um determinado contexto social – alcançar a vitória, evitar o fracasso. Exemplos da competição inserida no contexto social são citados por KNIJNIK (2001).

A competição é inerente à vida esportiva. Embora a comparação de desempenhos esteja freqüentemente associada ao esporte, estamos diariamente competindo com outras pessoas e com nós mesmos, em inúmeras situações da vida. Os

aparatos da psicologia são necessários para compreender o atleta no ambiente competitivo (BARROS, 2005).

DE ROSE (2002) e DE ROSE & VASCONCELLOS (1997) postulam que o atleta é avaliado por meio da competição e por características peculiares de demonstração de habilidades e capacidades, que equivalem à competência na tarefa. A comparação fornece instruções sobre sua competência, por meio de seu comportamento e de seus adversários, e na avaliação ocorrem críticas direcionadas ao atleta e ao seu desempenho, de forma qualitativa e quantitativa.

MARTENS, VEALLEY e BURTON (1990) definem a competição como a situação na qual o desempenho de uma pessoa é comparado com algum padrão já existente, na presença de pelo menos outra pessoa que conheça os critérios para a comparação e que possa avaliar o processo. Ultrapassar os limites impostos por uma competição, de acordo com LIMA (1990), eleva o nível do desempenho, exigindo do atleta dedicação. Impor uma participação de destaque no esporte competitivo, estabelecendo um elo entre as variáveis psicossociais e de desempenho – técnica, física e tática –, pressupõe a superação de altos níveis de exigências psicológicas.

O processo competitivo é um conjunto de ações e situações que envolvem demonstração pública, com o objetivo de obter marcas e resultados cada vez melhores, sendo estes pessoais e/ou coletivos. Para DE ROSE (1999), a competição é um processo complexo que motiva comportamentos individuais e sociais, acrescido de um componente cultural.

O esporte competitivo produz em seus praticantes uma grande demanda, no que diz respeito aos aspectos fisiológicos, comportamentais e psicológicos. Essa demanda pode gerar diferentes níveis de cargas emocionais (SAMULSKI & CHAGAS, 1996). Em qualquer nível de competição, os atletas são submetidos a dois tipos de demandas: as físicas e as psicológicas. O “stress” ocorre quando estas demandas extrapolam os recursos fisiológicos e psicológicos dos atletas (SMITH, 1986).

5.4.1 O Desempenho Esportivo do Maratonista

O desempenho pode ser considerado como uma modificação operada nas dimensões cultural, motora e orgânica, conforme postula MALINA[10] (1980), apud KISS & BÖHME (1999).

Vários são os aspectos que podem influenciar o comportamento e o desempenho dos atletas em situação competitiva. Este desempenho resulta da combinação de fatores fisiológicos, biomecânicos e psicológicos.

Fatores de ordem fisiológica, de maneira geral, são aqueles relacionados com os aspectos da preparação física, os quais permitem suportar as diferentes cargas de exigência física dos eventos competitivos. Dentre os fatores fisiológicos diretamente correlacionados ao desempenho de corredores maratonistas, podemos citar: consumo máximo de oxigênio, economia de corrida, metabolismo e intensidade do exercício, quantidade e qualidade dos nutrientes, umidade, temperatura, vento e treinamento da resistência física (SANTOS, 1991; JONES & HARD, 1990).

Os fatores biomecânicos referem-se à execução dos gestos específicos básicos de cada esporte: são os fundamentos técnicos considerados aceitáveis para o nível do atleta (JONES & HARDY, 1990). Para GALLAHUE (2003), são habilidades motoras especializadas que permitem a solução de problemas específicos de cada modalidade, dentro de uma perspectiva desenvolvimentista.

Na visão de JONES & HARDY (1990), os fatores psicológicos podem interferir no desempenho, independentemente do grau de preparação física e técnica do atleta. Apontam para questões pessoais e/ou coletivas que completam a preparação individual, com reflexos na equipe. De maneira geral, há diversos aspectos psicológicos que podem ter influência sobre o desempenho de atletas. Entre eles podem ser citados: motivação, ansiedade, stress, atenção, concentração e agressividade.

Na busca de um melhor rendimento, é necessário que o atleta desenvolva e/ou mantenha atributos psicológicos como autoconfiança, liderança, adaptação social, controle emocional e psicomotor, organização de objetivos, atenção, estratégia de rotina.

---

[10] MALINA,R.M. A multidisciplinary approach to physical performance. In: OSTYN, M.; BEUNEN,G.; SIMONS,J. eds. Kinanthropometry II. Baltimore, University Park Press, 1980. p.33-68.

HUME, HOPKINS, ROBINSON & HOLLINGS (1993) consideram que o rendimento esportivo pode sofrer influências de fatores psicológicos, cognitivos e sociais (que seriam subjetivos), e de fatores mais objetivos, tais como os morfológicos e motores. Por outro lado, BÖHME (2002) descreve que a capacidade de desempenho esportivo pode ser observada, medida e avaliada por meio da realização das tarefas e atividades esportivas. A forma, e o grau de expressão da capacidade de desempenho dependem do desenvolvimento de características psicológicas, cognitivas, neuromusculares, energéticas e constitucionais. Aspectos emocionais e psicológicos podem levar um atleta ao controle da situação, no trabalho específico que está sendo realizado, ou a uma perda sensível do rendimento, devido a certas características internas predispostas.

A motivação para o rendimento seria o desejo de melhorar, cumprindo uma tarefa exigente e, ao mesmo tempo, adquirindo excelência esportiva (WEINBERG & GOLD, 2001).

5.4.1.1 Barreira dos 30 km na Maratona

A marca dos 30 km é considerada uma fronteira, e é utilizada como referência ao momento em que o corpo encontra-se muito próximo de seu limite fisiológico e psicológico. O rendimento sofre declínio, os movimentos corporais ficam difíceis e o maratonista se depara com a fadiga física e psicológica, como descreve (DUTRA, 2008). Esse ponto máximo acaba por suscitar no corredor uma espécie de barreira, um obstáculo cuja superação depende dele; a partir dos 30 km, o atleta principia a mostrar sintomas de esgotamento, sinais físicos que o corpo emite para alertar que está fatigado, tais como: dores de cabeça, mal-estar, náuseas, cãibras, pressão baixa e sudorese excessiva; além de fatores psicológicos como irritabilidade, desânimo e falta de confiança, que podem fazer o atleta desistir de terminar a prova, o autor ainda comenta da necessidade de um treinamento físico e mental, visando enfrentar a tão falada barreira dos 30 km e, para tanto, faria uso de estratégias cognitivas.

Na opinião de NOAKES (1991), o atleta que utiliza estratégia durante a corrida, respeitando o ritmo treinado e economizando energia, não se assusta com a barreira dos 30 km. O autor também comenta que para um ultramaratonista a barreira começa no quilômetro 56. BECKER[11] (2002) apud DUTRA (2008) comenta que estratégias cognitivas, associativas e dissociativas podem ser utilizadas pelos atletas em momentos difíceis de dor e fadiga (por exemplo, comentando que é muito resistente) para superar a barreira psicológica.

5. 5 Resistência

"Correr me ensinou valores como disciplina e respeito. O atletismo foi a única oportunidade que tive e me sinto um atleta realizado." (Vanderlei Cordeiro de Lima)

No contexto desportivo, o desenvolvimento da resistência implica adiar a instalação da fadiga e/ou a diminuição das suas consequências durante a execução de um determinado exercício físico. Promove, ainda, a maximização dos processos de recuperação após o esforço. Exemplo disso é Emil Zatopek que recebeu o estigma de "locomotiva humana", devido a sua competência competitiva. Nos Jogos Olímpicos de Helsinque (1952), alcançou a façanha até hoje inigualada de conquistar o ouro olímpico vencendo os 5.000 e os 10.000 metros. Na maratona, conquistou um novo recorde olímpico com 2h23min04s (DUTRA, 1996).

As teorias sobre a resistência são teorias explanatórias, tendo obtido reconhecimento porque tenta compreender e definir a natureza do desenvolvimento humano (COHU, 2006). Esse conceito originou-se na psicologia social, sendo utilizado também na medicina e na educação.

Com base em estudos evolucionistas, LIEBERMAN & BRAMBLE (2007) argumentam que o homem está adaptado para corridas de longa distância, sustentando

---

[11] BECKER,B. Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte. 2ª. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2002. v. 1. 173 p.

uma corrida por horas, e que essa capacidade pode ter definido características úteis para a sua sobrevivência. A partir dessa exposição, pode-se assinalar a resistência como uma capacidade, constituindo parte do processo evolutivo.

BARBANTI (1996) e BOMPA (1999) escrevem que a resistência é a capacidade do organismo de resistir à fadiga diante de uma atividade motora prolongada, conservando a carga de trabalho durante o tempo necessário, em tarefas extenuantes. Assim, num primeiro momento, pode-se dizer que a resistência seria definida como a capacidade de sustentar um esforço por um período de tempo prolongado, resistindo ao cansaço (MOREHOUSE[12] 1967; JONATH, 1970;[13] LANGLADE apud BARBANTI, 1997).

Na prova da maratona, classicamente considerada como a prova de resistência por excelência, o objetivo é manter, durante toda a prova, de natureza ininterrupta, a intensidade de carga o mais elevada possível. No momento em que o atleta entra na zona de fadiga corporal, a tendência seria desistir. No entanto, com um preparo psicológico adequado em que se enfatize a questão da resistência, verifica-se que o atleta tem condições de se aproximar do extremo da fadiga (VALDEZ, s.d.).

Pode-se dizer que a queda da capacidade de realizar esforço físico é considerada um estado de fadiga. ZINTL (1991) e LEIBAR & VERDUGO (1997) constatam que a conseqüência seria o esgotamento físico e mental. Embora reversível esse esgotamento afeta o equilíbrio psíquico, diminuindo a motivação para executar o exercício.

Em uma primeira análise, na visão de BARBANTI (1997), a resistência relaciona-se fundamentalmente com a fadiga e a capacidade de recuperação dos praticantes, influenciando o desempenho nas vertentes: energética, coordenativa, biomecânica e psicológica. A resistência é uma qualidade que faz um atleta superar obstáculos, adaptar-se e recuperar-se. Essa qualidade mantém o esforço árduo e permite suportar a fadiga

Em concordância com o que foi dito até o momento, a resistência não é um atributo exclusivo de atletas que realizam atividades de longa duração; é o modo otimizado de lidar com a fadiga, necessário e indispensável em todas as modalidades

---

[12] MOREHOUSE,C. Development and maitennance of isometric streng of subjects with diverse initial strength.Research Quarterly, 38, 1967.

[13]JONATHU, U. Circuit training, Berlim, 1970.

esportivas. A duração necessária para que um exercício possa ser considerado como de resistência surge com uma amplitude de variação muito elevada, segundo BOMPA (1999). E o conceito de resistência aplica-se a períodos de tempo extremamente diversos, de muito breves a muito longos.

A resistência seria um processo onde o indivíduo consegue superar as adversidades, adaptando-se ao contexto. Parece estar relacionada a fatores de risco e proteção; desta forma, a resistência pode ser entendida como uma estratégia com resultados positivos e até transformadores (TABOADA, 2006). Assim considerando, treinar a resistência é não apenas promover a aquisição das adaptações orgânicas que se consideram necessárias para o desempenho do atleta, como também assegurarmo-nos de que este será capaz de integrar essas aptidões ao seu desempenho competitivo.

5.5.1 Resistência Psicológica no Esporte

"Há uma força dentro de cada um que o impele a reagir, retomando as suas forças, demonstrando que é preciso continuar." (Matthiesen)

O conceito de "resistência psicológica" surge na literatura cientifica na década de setenta, com significado de proteção frente a situações de "stress", associado com características específicas, designando uma pessoa resistente, com vigor, que supera as dificuldades na visão de KOBASA (1979), também podem controlar, influenciar e estar profundamente envolvidas e comprometidas com as suas experiências, em um desafio.

Uma questão apontada por SALMELA (1990) está relacionada com as condições culturais e socioeconômicas. Isso pode explicar, segundo ONESTI (1993), as diferenças das respostas individuais diante de eventos desfavoráveis e adversos, demonstrando um fator básico que seria ambiental e constitucional, variando em função do tempo e da situação. A resistência psicológica, portanto, pode ser considerada uma qualidade inconstante.

OGILVIE & TUTKO (1971) afirmam que os esportistas possuem resistência psicológica elevada, autodomínio e controle emocional, entre outras características, para tolerar situações difíceis. Segundo TYSZKOWA (1978), a resistência psicológica pode

ser considerada uma estrutura de relacionamento entre a pessoa e o ambiente em que está inserida, com menção aos valores, objetivos, competências e traços psicológicos, influenciando o processo de recepção de informação, reconhecimento e avaliação de dificuldades. Ter resistência psicológica equivale à capacidade de menosprezar a dificuldade.

A natureza das dificuldades pode ser oriunda de diversas fontes. Existe uma peculiaridade da modalidade referente às dificuldades e o controle da situação. Essas questões podem ser resolvidas, tendo como passo principal identificar e reconhecer a fonte da dificuldade. Isso acontece durante o treinamento. As dificuldades podem estar relacionadas com o material, vestimenta e equipamentos que serão utilizados pelo atleta durante a competição esportiva (JAROV, 1982). Outra dificuldade pode ser oriunda de má preparação física, dor ou de lesões que aparecem durante a prova. Superar essa indisposição tem a ver com a intensidade da dor e a importância da competição. Além dessas dificuldades existem outras que se relacionam com o local em que acontece a prova. As dificuldades são superadas através de autodomínio, paciência e sentimento de responsabilidade, coragem e perseverança.

As pesquisas das últimas décadas têm mostrado que as emoções positivas e a cognição são importantes para compreender o funcionamento psicológico e as respostas frente às adversidades, como a noção de resistência na construção da perseverança (VAZQUEZ, 2003). Não há dúvidas de que qualquer exercício promove condições físicas para a execução motora e neuromuscular, e também envolve características de personalidade, como a emoção e cognição do atleta.

O conceito de resistência psicológica pode ser representado, na visão de SALMELA (1990), em várias dimensões, tais como: decidir competir em determinadas condições (escolha da tarefa), persistência, determinação (intensidade da realização da tarefa, fazer o melhor possível), alcançar o máximo de precisão na execução técnica (ajustamento do comportamento às necessidades). Segundo o autor, esses comportamentos seriam representativos da resistência psicológica do atleta, no âmbito esportivo.

A figura 2 mostra um esquema com elementos que caracterizam e representam, segundo SALMELA (1990), a essência da resistência psicológica.

Figura 2: <u>Estrutura de funcionamento da "resistência psicológica", segundo SALMELA (1990).</u>

O cansaço seria a diminuição da resistência. De acordo com WEINECK (1991), seria a capacidade psicofísica do atleta de resistir à fadiga, inerente à natureza humana, em que os sistemas cardiorrespiratório, orgânico, metabólico e nervoso, bem como os elementos psíquicos, definem a resistência física, psíquica e sensorial. Para FREY (1977)[14] apud WEINECK (1991), a capacidade do atleta de resistir perante a um estímulo pelo maior tempo possível é considerada resistência psíquica.

A "resistência psicológica" diz respeito à persistência do envolvimento e da motivação do atleta, voltado para um objetivo, durante um determinado período de tempo. A adaptação às necessidades pode também ser caracterizada pela forma de resistir à frustração e de ser perseverante nos comportamentos de escolha de tarefa (SALMELA, 1990).

---

[14] FREY,G Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. Leistungssport. V.5,p.339-362,1977.

A “resistência psicológica” permite ao atleta sustentar um determinado estado, alcançado pelo esforço intenso e, muitas vezes, prolongado. A superação é uma característica inerente ao esporte, conforme RUBIO & SILVA (2003), e diz respeito à história de vida de atletas olímpicos, tidos como exemplos na solução de problemas e rompimento de barreiras. Aliam-se à superação os fatores técnicos, físicos e psicológicos que, quando bem trabalhados, ampliam os limites na busca da vitória.

O pensamento positivo, a autoconfiança e a motivação se fazem constantes no desafio da superação, em relação ao esforço realizado. Alguns estudos indicam uma relação da resistência psicológica com o desempenho esportivo, em situações que visam o bem estar psicológico e situações de adversidade.

Um destes estudos, realizado por BANKS (2004), tinha como objetivo identificar a resistência que ele classificava como de reforço – fator significativo para definir a efetividade do desempenho. Alguns indivíduos possuíam habilidade e motivação, mas falhavam no desempenho esportivo. POLISENSKY & KARGER (1987) investigaram a resistência psicológica de jogadoras de basquetebol feminino, em situações de adversidade, tendo a preparação psicológica como variável do processo de treinamento.

Já, SCHINKE & JEROME (2002) desenvolveram um protocolo para o treinamento da resistência em circunstâncias competitivas adversas, indicando que o desempenho pode ser melhorado através do desenvolvimento das habilidades cognitivas.

5.5.1.2 Resistência Psicológica na maratona

> *“Eu estava convencido, a cada dia, de que havia atingido os limites da resistência humana. Depois, gradativamente, alguma coisa aconteceu." (David T. Burhans)*

Na maratona, os atletas apresentam características evidentes de desgaste físico e psíquico, com peculiaridades que merecem ser analisadas e interpretadas, dimensionando e adequando o nível de expectativa quanto ao desenvolvimento do percurso.

SAMULSKI (2006) salienta que os atletas apresentam com frequência problemas de adaptação, pressão psicológica por parte da mídia e problemas de conteúdo emocional; as

consequências desses fatores são: ansiedade pré-competitiva, estresse psicossomático e insônia.

Os motivos para correr a maratona derivam da experiência durante o percurso, segundo SUMMERS, MACHIN e SARGENT (1983) e incluem sentimentos de realização e aptidão física. Além dessa questão, de acordo com MAGLISCHO (2003) e OLBRECHET (2000), observa-se uma adaptação psicológica de intensidade correspondente.

Desta forma, possuir resistência psicológica e física para provas de longa duração exige determinação para superar obstáculos de ordem psicológica e fisiológica, que podem aparecer durante o percurso, interferindo no resultado da prova. A construção individualizada da resistência psicológica permite compreender o significado dessa dimensão.

Em provas de longa distância, manter um ritmo alto durante a competição inteira exige um grande esforço físico e psíquico. Essa é somente uma parte de um desgastante processo de superação somática e psíquica; e, segundo CHRISTIANSEN & BAUM (1991), a superação pode ser definida como um processo de ajustamento às exigências do ambiente.

Maratonistas filipinos demonstravam possuir tendências competitivas, vencer e firmar metas, segundo MARTIN & GILL (1995), e estavam focados intrinsecamente para a autosuperação. A resistência psicológica pode ser considerada um estado representativo da qualidade da relação entre corpo e mente em que os movimentos corporais induzem aos sentimentos, pensamentos e percepções. Permite dar maior atenção às mudanças internas que ocorrem durante o percurso da corrida, formando um composto que influencia o comportamento dos atletas maratonistas.

Estudos realizados por RYAN & KOVACIC (1966) demonstraram uma relação entre a capacidade de tolerar o sofrimento e o tipo de atividade esportiva escolhida. Os resultados indicam que as diferenças entre grupos de atividade são de natureza psicológica, e que provavelmente o resultado seja de influência cultural ou ambiental, reduzindo as interpretações subjetivas de sofrimento, de tal forma que pareça menos profundo.

Esse estudo buscou compreender os motivos para perseverança durante a exaustão, com base em elementos físicos, emocionais e mentais interativos de cansaço durante a maratona. A partir do relato de motivos e experiências dos atletas, a hipótese principal sustenta que a maratona pode ser conceituada enquanto uma arena, que permite ao ser humano lutar com diferentes níveis de mudança de necessidades físicas, psicológicas e interpessoais.

Em resumo, este esforço fornece uma contribuição significativa ao campo da psicologia do esporte, fornecendo percepções de qualidades relativas às variações de experiências, motivos e significados como função da experiência de maratona (MANUEL, 2001). Deve-se realçar a importância dos fatores psicológicos na eficácia do processo de treino, bem como a preparação mental que permita suportar a fadiga e o desconforto próprios da execução de exercícios prolongados com intensidade elevada.

BAKOULIS (1987) afirma que a preparação mental para corredores de longa distância é tão importante e necessária quanto o treinamento físico, e observa que corredores de elite apresentam determinação e paciência. É um desafio para transpor obstáculos que parecem insuperáveis. Atributos psicológicos de maratonistas têm sido reconhecidos de longa data, com ênfase para os atletas maratonistas de elite que se utiliza de estratégias cognitivas associativas durante a competição com base nas sensações corporais, incluindo o esforço (RAGLIN, 2007).

ZINTL (1991) estabelece uma forma de treinar a resistência no ambiente esportivo, mantendo a intensidade durante o máximo de tempo possível e evitando que a intensidade decline principalmente nas atividades físicas e durante o transcurso da maratona. Logo, existe uma multidisciplinaridade de fatores (biológicos, fisiológicos, psicológicos, sociais, culturais) envolvidos com o comportamento e o desempenho de atletas. Fica evidente na literatura que os conceitos estabelecidos realçam a caracterização de comportamentos com tendências competitivas que envolvem o desempenho. Isto nos levou aos seguintes questionamentos:

❖ As diferentes opiniões emitidas pelos atletas quanto à “resistência psicológica” alinham-se com os fatores sociais, psicológicos e ambientais?

❖ Esses questionamentos podem ser investigados, avaliados e caracterizados com os fatores disposicionais e situacionais, vinculados ao comportamento e desempenho dos atletas maratonistas?

Essas indagações nos conduzem à formatação de uma hipótese sobre as relações fatoriais envolvidas pelo estudo, a saber:

6. Hipóteses Descritivas

6.1.1 Central

O ambiente das provas de maratonas constitui-se como um modelo das manifestações sociopsicológicas, psicofisiológicas e intrapessoais, que se estruturam e se desenvolvem pelas oscilações do desempenho verificadas entre os atletas e as formas de comportamento associadas à “resistência psicológica”.

6.2 Complementar

Os comportamentos e desempenhos encontrados pelos atletas maratonistas no transcorrer das provas, mediante entrevistas semiestruturadas, revelam que a “resistência psicológica” poderia exercer influência nos seus desempenhos.

7. MATERIAL E MÉTODO

O método utilizado no presente estudo se caracteriza por um delineamento do tipo de pesquisa descritivo-exploratória que, de acordo com GIL (1996), necessita de uma revisão bibliográfica detalhada, visando clarear e descrever as opiniões emitidas por atletas maratonistas do sexo masculino e feminino, bem como um conjunto de fatores psicossociais envolvidos com a “resistência psicológica” frente às barreiras do desempenho competitivo.

O procedimento metodológico qualitativo é uma abordagem cuja investigação se concentra nas informações obtidas durante o processo, compreendendo-o de maneira contextualizada (NEGRINE, 2004). O contexto é importante na pesquisa qualitativa, uma vez que embasa o trabalho. A abordagem exploratória, na visão de KOCHE (1997) é desenvolvida a partir de teorias publicadas em livros e periódicos. O pesquisador pressupõe um vínculo entre o objeto de estudo e a sua percepção.

Esta metodologia garante um determinado rol de informações importantes para o estudo, dando maior flexibilidade às entrevistas (estruturadas e semiestruturadas), proporcionando mais liberdade para o entrevistado relatar os aspectos que, segundo sua ótica, seja relevante em se tratando de determinada temática.

Os resultados encontrados no presente estudo têm como finalidade a dissertação de mestrado, juntamente com trabalhos que podem ser apresentados em eventos científicos. Os resultados serão utilizados de forma integral, respeitando a individualidade e resguardando a privacidade dos atletas que participaram das entrevistas. Após o término da pesquisa, os atletas deverão receber uma cópia do trabalho, junto com os resultados, tanto individuais quanto do grupo, que contribuíram com o estudo.

7.1 Casuística

Fizeram parte do presente estudo sete atletas brasileiros, com idade cronológica entre 37 e 52 anos, sendo três do sexo feminino e quatro do sexo masculino, provenientes de diferentes camadas sociais, praticantes de provas de maratonas. Quando observamos a tabela 1, verificamos por sexo, a quantidade de atletas selecionados em função do nível de escolaridade.

Tabela 1: Número de atletas em função do sexo e do nível de escolaridade.

Nível de escolaridade	Masc.	Fem.
Ensino fundamental I	1	1
Ensino médio	1	_
Superior completo	1	1
Pós-graduação	1	1

A tabela 2 apresenta a descrição da idade dos atletas que fizeram parte da amostra em função do sexo e a idade do início da prática da maratona e proporciona uma visão geral do universo da amostra.

Tabela 2: Número de atletas em função da idade sexo e idade no início da prática da maratona.

Idade no início da prática da maratona	Idade	Masc.	Fem.
24 anos	52	1	-
27 anos	42	1	-
26 anos	52	1	-
32 anos	37	1	-
36 anos	42	-	1
40 anos	45	-	1
-----anos	41	-	1

A tabela 3, abaixo, apresenta a descrição do tempo que os atletas possuem de prática na maratona no momento em que participaram do estudo, em função da idade e do sexo.

TABELA 3: Número de atletas em função do tempo de prática sexo e idade.

Tempo de prática na Maratona	Idade	Masc.	Fem.
5 anos	37	1	
6 anos	42	-	1
15 anos	42	1	-
26 anos	52	1	-
28 anos	52	1	-
---- anos	41	-	1
05 anos	45	-	1

7.2 Coleta de dados

Os dados da presente pesquisa foram obtidos pela aplicação de onze entrevistas semiestruturadas do instrumento de pesquisa denominado “Inventário do comportamento maratonista”. Sete entrevistas foram consideradas úteis para o estudo e quatro foram desconsideradas, em razão de não preencherem os critérios estabelecidos e não colaborarem com o estudo.

Os dados foram coletados no período de setembro de 2008 a março de 2009 pela própria autora do presente estudo. As entrevistas aconteceram durante o treinamento para as competições, embora somente dois atletas tenham citado a próxima competição. Cinco coletas ocorreram no final do calendário competitivo de 2008 e duas coletas no início do calendário competitivo de 2009. Os atletas não estavam necessariamente treinando para as mesmas competições no momento da coleta.

No que concerne ao nível de escolaridade dos participantes, três possuem o ensino superior completo, dois possuem pós-graduação, um possui o ensino fundamental e outro o ensino médio.

7.3 Instrumento de pesquisa

Na literatura brasileira pesquisada, não foi encontrada nenhuma referência a um instrumento que investigasse a “resistência psicológica” no esporte de competição. Fez-se necessário desenvolver uma forma de alcançar o objetivo proposto para essa pesquisa, por meio de um questionário elaborado para esse fim.

O instrumento, denominado “Inventário do comportamento do maratonista” utilizado para coletar dados sobre a “resistência psicológica” do maratonista, foi criado e desenvolvido pela pesquisadora para entender o processo de elaboração da “resistência psicológica” e a interpretação pelos maratonistas na forma de estratégia de modelos de aprendizagem.

O referido instrumento foi criado a partir de métodos e técnicas de observação que facilitassem a transcrição e análise de comportamentos individuais de atletas, dentro e fora do campo dos esportes. É um instrumento constituído por um conjunto de sete questões semiestruturadas, objetivas e descritivas que possibilitam a obtenção de informações acerca dos fatores psicossociais e da maneira como atletas maratonistas masculinos e femininos se comportam e descrevem as suas percepções (pensamentos, sentimentos e emoções, momento crítico, interferências, e cansaço físico e mental) quanto à “resistência psicológica”, uma questão sobre o desenvolvimento histórico do atleta relacionado com a maratona, e uma questão que aborda o fato de terem treinamento psicológico (ver Apêndice 2). Cada questão do referido instrumento proporcionou a criação de categorias que estão descritas no trabalho.

A entrevista semiestruturada assegura a obtenção de informações essenciais sobre questões concretas e previamente definidas pelo entrevistador, permitindo também explorações que não estavam previstas, oferecendo liberdade ao entrevistado para falar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes. Em resumo, concede autonomia ao entrevistado para expor o que pensa (NEGRINE, 2004).

Nesse sentido, a “resistência psicológica” de corredores maratonistas pode ser descrita mais detalhadamente com a intenção de compreender e captar componentes descritivos e opiniões sobre o comportamento de atletas frente à resistência psicológica, que influencia diretamente as ações em situações esportivas competitivas.

7.4 Procedimentos da pesquisa

Os procedimentos do estudo foram desenvolvidos por fases, descritas a seguir:

7.4.1 Primeira Fase:

Foi marcada pelos contatos estabelecidos pela pesquisadora por e-mail e telefone, junto aos professores, técnicos de atletismo e atletas maratonistas que compunham equipes masculinas e femininas, e que participavam de provas de maratonas organizadas e desenvolvidas tanto pela Confederação de Atletismo como pelas Federações Estaduais e Regionais.

No presente estudo, a seleção dos sujeitos se caracterizou pela intencionalidade, com a colaboração dos técnicos que permitiram constituir o trabalho. A seleção teve como critério o tempo de prática dos atletas na modalidade, de aproximadamente cinco anos, e conclusão do percurso em todas as provas. Também foi levada em consideração a participação em competições estaduais, nacionais e internacionais em percursos de longa distância, de acordo com as normas estabelecidas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt),)[15] e pela Federação Internacional de Atletismo (IAAF) [16].

A quantidade de participação em maratonas, exigida para a seleção da amostra, significa uma representação do conhecimento adquirido pelo atleta nessa prova específica, ou seja: existe uma situação mais definida e clara das dificuldades e possíveis soluções encontradas no percurso da maratona.

A participação dos atletas foi autorizada pelos professores técnicos, deixando a critério dos atletas a decisão de participarem voluntariamente do estudo. Caso houvesse concordância em participar do estudo, seria agendada uma entrevista em data, local e horário definidos entre o atleta e a pesquisadora, de acordo com a disponibilidade de ambos. Foi redigido um documento com o roteiro das entrevistas e um breve resumo dos objetivos do estudo, assegurando o sigilo absoluto das informações.

---

[15] CBAt - Confederação Brasileira de Atletismo é responsável pelo esporte no País.

[16] IAAF - International Association of Athletics Federations.

Esta fase foi marcada também pela entrega dos formulários relacionados com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ver anexo I), que era lido e assinado pelo atleta, antes da entrevista. Atendendo às exigências éticas em relação à pesquisa com seres humanos, o estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa, protocolo nº 2009/20 da EEFE da Universidade de São Paulo (ver apêndice 1).

7.4.2 Segunda Fase

A segunda fase foi marcada pelas entrevistas semiestruturadas desenvolvidas entre a pesquisadora e os atletas, cujo resultado foi a obtenção de um conjunto de informações que comporiam o esquema conceitual, referencial e operacional dos resultados e a construção das categorias de análise.

As entrevistas coletadas foram capturadas por um aparelho MP3 (NWD-B103F) da marca Sony, e inseridas em um Laptop da marca Acer (Aspire 5050/3050 Series).

Posteriormente, foram selecionadas e analisadas pela pesquisadora, buscando associar opiniões encontradas pelos atletas às categorias delineadas no estudo.

Antes de dar inicio à entrevista, o atleta era comunicado, mais uma vez, sobre o desenvolvimento da entrevista, que seria gravada em áudio para melhor facilidade de tratamento dos dados obtidos e análise integral dos conteúdos, com o intuito de garantir a credibilidade do estudo. Foi estabelecido que o tempo da entrevista, em princípio, seria de 50 minutos. No entanto, a duração média das entrevistas foi de aproximadamente 40 minutos.

As questões foram dirigidas de forma contínua, obedecendo ao roteiro, sem interrupções. Nenhuma questão ficou sem resposta e, eventualmente, houve necessidade de formular questões extras no momento da entrevista, para complementar as informações que estavam sendo coletadas, ajustando às ideias abordadas no instrumento. Todas as entrevistam foram realizadas pela pesquisadora, responsável pelo instrumento de pesquisa.

7.4.3 Terceira Fase

A terceira fase foi marcada pela digitação dos dados coletados junto aos atletas maratonistas. As entrevistas foram reproduzidas na íntegra, sem resumo ou interpretações e sem alteração de vocábulos, respeitando as informações contidas nas respostas. Em decorrência desse fato, notam-se erros de concordância verbal e omissão de palavras, necessárias para a construção da escrita (ver apêndices) No entanto, podem ser expressas e utilizadas na comunicação verbal, colaborando nesse sentido na construção do contexto a ser analisado.

7.4.4 Quarta Fase

Essa fase foi marcada pela extração da ideia central correspondente às perguntas, em cada entrevista. Em seguida, foram extraídas as ideias relacionadas com a “resistência psicológica”. Os comentários pertinentes às questões do instrumento foram reproduzidos pela cor azul (ver apêndices), embora o significado dessas falas não fosse analisado, pois não diziam respeito ao objetivo do trabalho.

Posteriormente, as falas referentes à representação de um significado específico e padrões de comportamento sobre a “resistência psicológica” foram transcritas em verde, e consideradas para análise no contexto da dissertação.

7.4.5 Quinta Fase

As categorias de análise descritas no estudo dão sentido e significado às falas dos atletas nas entrevistas, as quais foram desconstruídas com a finalidade de fazer uma releitura do conteúdo.

As categorias escolha da tarefa, persistência, determinação e precisão técnica tiveram origem através do pensamento de SALMELA (1990). E as categorias: relação social, aspectos psicossomáticos, religiosidade, conflito, aspectos físicos, infraestrutura e estratégia mental, foram aplicadas pela pesquisadora do presente estudo, conforme os preceitos acima descritos, ou seja: a frequência em que ocorrem e a similaridade do

conteúdo das idéias. As falas foram reunidas observando a frequência em que determinada idéia se manifesta.

A análise das entrevistas da pesquisa seguiu os procedimentos sugeridos por NEGRINE (2004), TRIVIÑOS (2004), DUARTE (2002) e NEVES (1996) sobre a pesquisa qualitativa. Para a categorização das falas, também foi considerada a experiência da autora no campo estudado.

8. APRESENTAÇÃO, DISCUSSÃO e CONCLUSÃO DOS RESULTADOS

A apresentação dos resultados é marcada pela explanação sobre as falas expressivas dos atletas, correspondentes às categorias descritas para a análise.

O instrumento utilizado foi útil e eficaz em categorizar e identificar a resistência psicológica por parte dos atletas maratonistas do sexo masculino e feminino.

As respostas contribuíram com todos os pormenores considerados adequados às percepções que os atletas pudessem ter em relação à “resistência psicológica”.

Os resultados serão mostrados em quadros correspondentes aos dados obtidos nos relatos. No contexto da entrevista, os relatos mais relevantes foram observados e selecionados, com o intuito de torná-los próximos do objetivo do presente trabalho.

Em princípio, os resultados são demonstrados pela relação que possuem com as questões referentes ao instrumento utilizado na pesquisa. As falas dos atletas correspondem a determinadas categorias, embora essas não se apliquem a algumas questões. Essas falas foram retiradas do discurso e relacionadas a cada questão em específico.

Em um segundo momento, foi verificado a ocorrência de cada categoria. As frases descritas nos quadros, embora fracionadas, fazem sentido no interior do contexto, construindo uma forma de expressão do atleta corredor de maratona e compondo uma história com sentido pessoal e individual, embora os aspectos sociais também façam parte desse processo.

Os resultados serão demonstrados por meio das falas consideradas relevantes para análise, correspondentes às perguntas respondidas pelos atletas. Estas, por sua vez, foram reunidas conforme características semelhantes em 11 categorias: escolha da

tarefa, persistência, determinação, precisão técnica, relação social, aspectos psicossomáticos, religiosidade, conflito, aspectos físicos, infraestrutura e estratégia mental. Foram categorizadas 242 falas.

A especificação das categorias refere-se à questão investigada, com os aspectos caracterizados e pertencentes ao rol da "resistência psicológica". As classificações podem ser consideradas como diversas formas de comportamento apresentados pelos atletas em situações esportivas, e foram embasadas pela definição de SALMELA (1990) sobre a "resistência psicológica".

Essas categorias foram construídas a partir dos pressupostos estabelecidos na figura 3, que foi ampliada pela pesquisadora, conforme demonstrado na figura abaixo:

FIGURA 3 - Categorias de análise quanto à "resistência psicológica" de atletas. (adaptado de SALMELA,1990)

O quadro 1 aponta de forma detalhada a correspondência das categorias utilizadas para a análise dos dados em relação às questões do “Inventário do comportamento do maratonista” e a quantidade respostas dadas pelos atletas com as perguntas respondidas pelos atletas.

QUADRO 1 – Categorias utilizadas para análise dos dados em relação às questões do “inventário do comportamento do maratonista” e a quantidade de respostas dadas pelos atletas.

Categorias /Instrumento	Histórico	Pensamentos sentimentos emoções	Momento crítico	I Interferências positivas e negativas	Resistência psicológica	Sinais de cansaço físico e mental	Treinamento psicológico	Total de respostas
Escolha da Tarefa	13	4	5	___	1	1	__	24
Persistência	4	14	7	6	5	10	1	47
Determinação	4	10	12	3	3	5	1	38
Precisão Técnica	7	10	5	5	5	6	__	38
Relação Social	___	7	3	4	__	__	__	14
Aspectos Psicossomáticos	___	10	2	2	__	5	1	20
Religiosidade	___	7	2	___	2	__	1	12
Conflito	___	2	4	5	3	4	__	18
Aspectos Físicos	___	___	2	___	__	__	__	2
Infraestrutura	___	____	1	2	__	__	__	3
Estratégia Mental	___	3	7	6	5	2	3	26
Total de Respostas	28	67	50	33	24	33	7	242

Na FIGURA 4 a quantidade de respostas dadas pelos atletas nas sete questões relacionadas com o “Inventário do comportamento do maratonista” que compõe os padrões de comportamento relacionados com a “resistência psicológica” do maratonista.

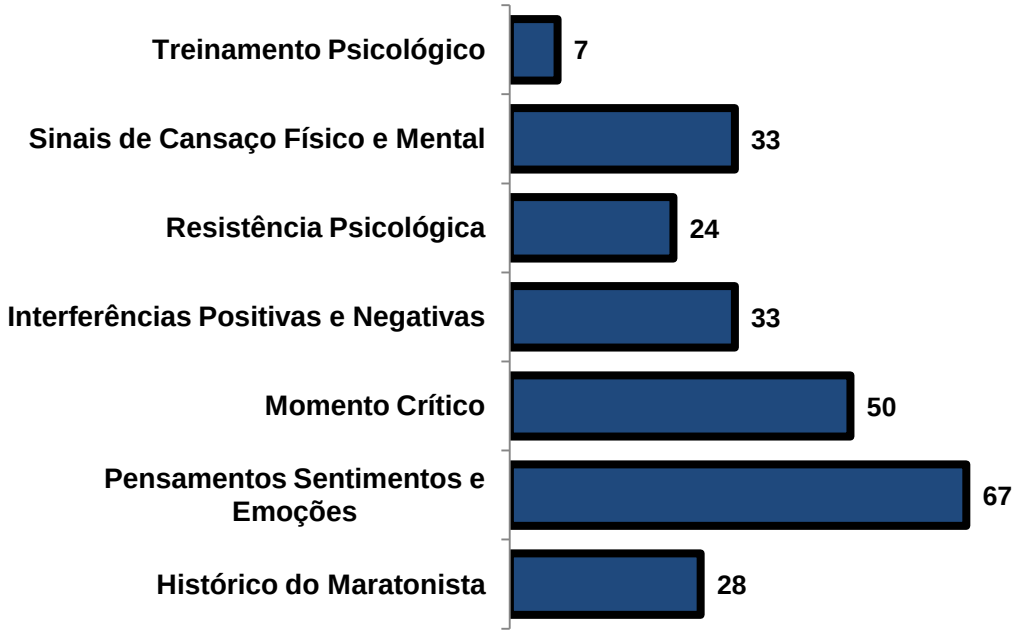


FIGURA 4 - <u>Questões do inventário do e a quantidade de respostas dadas pelos atletas.</u>

Partindo da classificação geral dos fatores encontrados e analisados, segundo o discurso dos atletas, os fatores persistência (19,4%), determinação e precisão técnica, que possuem igual pontuação (15,7%) são os mais recorrentes, seguidos de estratégia mental (10,7%), escolha da tarefa (9,9%), aspectos psicossomáticos (8,3%), conflito (7,4%), relação social (5,8%), religiosidade (4,9%), infraestrutura (1,2%) e aspectos físicos (0,8%).

Na FIGURA 5 observamos graficamente os resultados encontrados junto com a descrição das onze categorias utilizadas para a análise dos dados, e a quantidade de respostas dadas pelos atletas nas sete questões relacionadas com o “Inventário do

comportamento do (da) maratonista" que compõe os padrões de comportamento relacionados com a "resistência psicológica" do (a) maratonista.

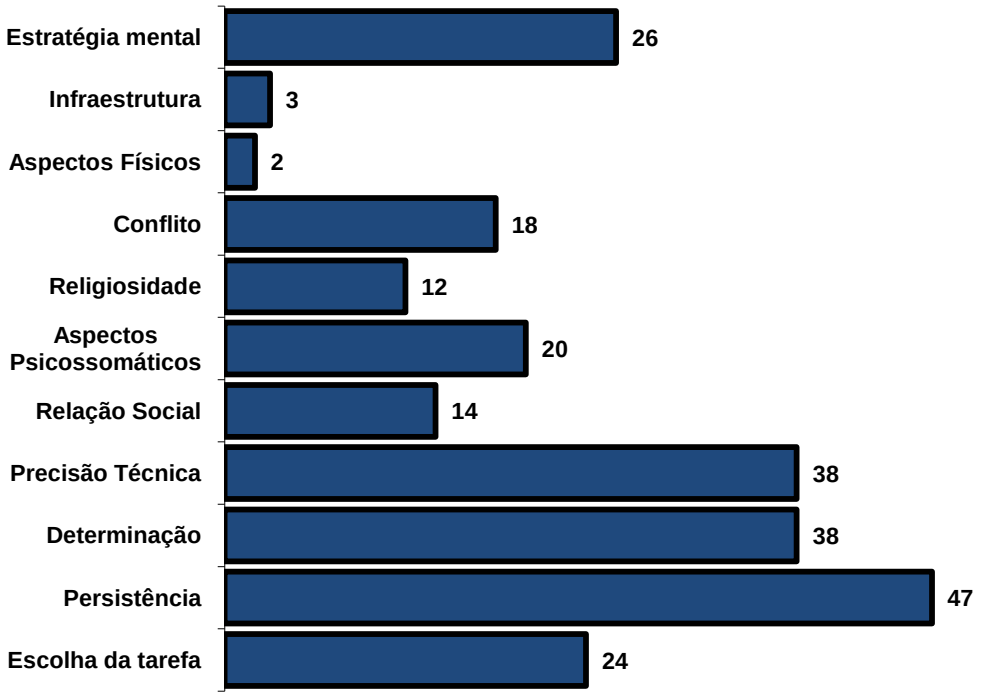


FIGURA 5 - <u>Categorias e a quantidade de respostas dadas pelos atletas sobre a "resistência psicológica"</u>

A partir das opiniões emitidas pelos atletas, foi possível organizar, categorizar, observar e demonstrar, mediante os contextos gerais e específicos de suas falas/respostas, as tendências encontradas nas descrições das opiniões deles.

A interpretação das opiniões obtidas em torno das dimensões específicas do comportamento dos (das) atletas maratonistas em relação à "resistência psicológica", se torna significativa na medida em que se distingue entre a descrição de como os atletas se comportam e o enquadramento de suas condutas ao se delinear as categorias e comportamentos indicativos relacionados a estratégias psicológicas utilizadas durante o percurso.

No quadro abaixo observamos o conjunto das 24 respostas mais significativas, 9,92% do total 242 falas, emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o "Inventário do comportamento do maratonista" e agrupadas na categoria Escolha da Tarefa.

QUADRO 2 - <u>Categoria escolha da tarefa.</u>

Categoria	**Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"**
Escolha da Tarefa	- Parti para fazer maratona há15 anos. - Comecei a me preparar para ela. - Fui fazer minha primeira maratona. - Adoro correr maratona. - Comecei a correr maratonas por saúde sai e andei 12 km. - Queria continuar andando o dia todo, virei atleta. - Fiz aulas de atletismo, comecei a tomar gosto pela corrida de fundo. - Desafio de correr, treinar para a maratona de NY. - Acabei treinando sete meses, fazendo a maratona de NY. - Primeira prova que eu fiz foi uma maratona. - Optei pela corrida. - Estou me preparando para participar de uma maratona. - Você pode, quer e nasceu para isso, gosta de correr. - Fui correr a maratona. - Já que estou aqui, vou fazer inscrição para a maratona. - Cada maratona é uma história são todas diferentes. - A maratona, a gente sabe que ela vai ser crítica. - Terminar uma maratona, ter uma cabeça privilegiada, não é uma tarefa simples. - Objetivo é fazer a maratona. - Tento manter o objetivo, mesmo que tenha que mudar na hora. - Uma prova que eu me destacava no esporte. - Maratona não é brincadeira. - Voltei a treinar, a maratona começou a se tornar palpável nesses objetivos. - Comecei a treinar, cheguei a uma meia maratona e vi que era possível fazer uma maratona.

No quadro abaixo estão demonstrados as treze respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sua história como maratonista” e que foram agrupadas na Categoria Escolha da Tarefa.

QUADRO 3 - Respostas na categoria escolha da tarefa da questão: Conte sua historia como maratonista.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista”
Escolha da Tarefa	- Parti para fazer maratona há 15 anos. - Uma prova que eu me destacava no esporte. - Voltei a treinar, a maratona começou a se tornar palpável nesses objetivos. - Comecei a me preparar para ela. - Comecei a treinar, cheguei a uma meia maratona e vi que era possível fazer uma maratona. - Fui fazer minha primeira maratona. - Adoro correr maratona. - Comecei a correr maratonas por saúde, sai e andei 12 km. - Queria continuar andando o dia todo, virei atleta. - Fiz aulas de atletismo, comecei a tomar gosto pela corrida de fundo. - Desafio de correr, treinar para a maratona de NY. - Acabei treinando sete meses fazendo a maratona de NY. - Primeira prova que eu fiz foi uma maratona.

Observa-se que as respostas transcritas acima representam 46,4% do total das falas correspondentes ao histórico do maratonista (28 falas), e 54,2% do total das falas equivalentes à categoria escolha da tarefa (24 falas).

No quadro abaixo estão demonstrados as quatro respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes, durante e depois da maratona” e que foram agrupadas na Categoria Escolha da Tarefa.

QUADRO 4 - Respostas na categoria escolha da tarefa da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Escolha da Tarefa	- Estou me preparando para participar de uma maratona. - Você pode, quer e nasceu para isso, gosta de correr. - Optei pela corrida. - Maratona não é brincadeira.

As respostas transcritas acima representam 5,9% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamentos e emoções (67 falas) e 16,7% do total das falas equivalentes à categoria escolha da tarefa (24 falas).

No quadro a seguir estão demonstrados as cinco respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?" e que foram agrupadas na Categoria Escolha da Tarefa.

QUADRO 5 - Respostas na categoria escolha da tarefa da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Escolha da Tarefa	- Fui correr a maratona. - Já que estou aqui, vou fazer inscrição para a maratona. - A maratona a gente sabe que ela vai ser critica. - Cada maratona é uma história são todas diferentes. - Terminar uma maratona ter uma cabeça privilegiada, não é uma tarefa simples.

As respostas transcritas acima representam 10% das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas), e 20,8% do total das falas equivalentes à categoria escolha da tarefa (24 falas).

O quadro a seguir mostra a resposta mais significativa dada pelos atletas para a questão “Como você identifica a sua “resistência psicológica”? e que foi agrupada na Categoria Escolha da Tarefa.

QUADRO 6 - Resposta na categoria escolha da tarefa da questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?

Categoria	Resposta dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista”
Escolha da Tarefa	- Objetivo é fazer a maratona.

As respostas transcritas acima representam 4,2% do total das falas relacionadas com a “resistência psicológica” (24 falas), e 4,2% do total das falas equivalentes à categoria escolha da tarefa (24 falas).

O quadro a seguir mostra a resposta mais significativa dada pelos atletas para a questão “No momento em ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental o que você faz?” e que foi agrupada na Categoria Escolha da Tarefa

QUADRO 7 – Resposta na categoria escolha de tarefa da questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental o que você faz?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista”
Escolha da Tarefa	- Tento manter o objetivo mesmo que tenha que mudar na hora.

A resposta transcrita acima representa 3% das falas relacionadas com o momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental (33 falas) e 4,2% do total das falas equivalentes à categoria escolha da tarefa (24 falas).

No quadro abaixo observamos o conjunto das 47 respostas mais significativas emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o “Inventário do comportamento do maratonista” e agrupadas na categoria Persistência.

QUADRO 8 - Categoria persistência

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista”
Persistência	- Tem que estar muito bem treinada, focada. - Vão acontecer coisas durante o percurso que tem que estar preparada, focada no seu objetivo. - Está desgastada, correu 38 km, não vai amolecer, vamos embora. - Vou correr e mostrar que vou conseguir. - Quando estou na competição, eu só foco a corrida. - Dá para encarar começa, a sentir fortalecido, vivo, sou capaz. - Coisas vão passando na cabeça. - Não deixo nada que está acontecendo ao meu redor que me atrapalhe. - Falava coragem, coragem. - Acessar partes até chegar no objetivo. - Me refaço, me fortaleço. - Passa muita coisa pela cabeça ;se superar. - Nunca desisti. - Focada naquilo que faz. - Quando atinge esse objetivo, o pórtico de chegada. - Não vou desistir. - Fico concentrada. - Vou entrar e terminar. - A gente tem que superar a dor. - Eu já estava ali, precisava terminar. - Senti cãibra no 32 km e para mim tinha terminado a maratona, massagear com gelo, eu voltei para a maratona. - Foco a maratona.

(cont.)

QUADRO 8 - Categoria persistência (cont.).

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Persistência	- Durante uma crise, vejo pessoas desistindo,tenho um guerreirinho dentro e sigo o meu objetivo. - Você fez é capaz de ir lá e terminar. - Percorreu todo o caminho para chegar aqui. - Vencer as adversidades. - Não o pode sai do foco eu penso. - É como se eu estivesse numa batalha, o que me faz levantar a cabeça e ir em frente. - Depois que o organismo tá degradado, cansado e desnutrido a entra a superação. - Uma maneira de encarar para os desafios. - Desistir nunca. - Provas que vieram dores problemas, não trouxe pensamento negativo. - Perseverante. - Vou fazer, eu consigo. - Vem uma coisa de dentro, estava no automático. - Ultrapassando do que sendo ultrapassada interfere positivamente. - Preparado para levar essa prova ate o fim, com cãibra, bolha, vai ser sofrido mais vou terminar. - Luta, acelera, vamos lá, embora, vamos. - Você é louca, é mole, tá todo mundo te esperando, se parar agora, perdeu tudo. - Você nunca quebrou, vai embora senão alguém vai chegar aqui e te passar. - Fé, força de vontade, querer terminar e chegar no seu objetivo. - Meditar numa jornada longa, foco aquilo que quero conquistar. - Vou consegui terminar a prova. - Eu me concentro na prova, não vejo nada. - Foco a prova. - Melhor diminuir. - A sensação que a longo prazo parece uma meta inatingível.

No decurso desse estudo, foi possível verificar que as respostas transcritas acima representam 19,4% do total (242 falas) analisadas no “Inventário do comportamento do maratonista” e apresentou uma predominância em relação aos demais fatores.

No quadro a seguir estão demonstrados as quatro respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sua história como maratonista” e que foram agrupadas na Categoria Persistência.

QUADRO 9 - Respostas na categoria persistência da questão: Conte sua história como maratonista.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista”
Persistência	- Tem que estar muito bem treinada, focada. - Vão acontecer coisas durante o percurso que tem que estar preparada, focada no seu objetivo. - Está desgastada, correu 38 km, não vai amolecer, vamos embora. - Vou correr e mostrar que vou conseguir.

As respostas transcritas acima equivalem 14,3 % do total das falas correspondentes ao histórico do maratonista (28 falas) e 8,5% do total das falas equivalentes à categoria persistência (47 falas).

No quadro a seguir temos as quatorze respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona” e que foram agrupadas na Categoria Persistência.

QUADRO 10 - <u>Respostas na categoria persistência da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.</u>

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Persistência	- Quando estou na competição, eu só foco a corrida. - A sensação que a longo prazo parece uma meta inatingível. - Dá para encarar, começa a sentir fortalecido, vivo, sou capaz. - Coisas vão passando na cabeça que me dão força. - Não deixo nada que esta acontecer ao meu redor que me atrapalhe. - Falava coragem, coragem. - Acessar partes até chegar no objetivo. - Me refaço me fortaleço. - Passa muita coisa pela cabeça... se superar. - Nunca desisti. - Quando atinge esse objetivo, o pórtico de chegada. - Focada naquilo que faz. - Não vou desistir. - Fico concentrada.

As respostas transcritas acima representam 20,9 % das falas correspondentes aos sentimentos, pensamentos e emoções (67 falas), e 29,8% do total das falas sobre a persistência (47 falas).

No quadro a seguir temos as sete respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar" e que foram agrupadas na Categoria Persistência

QUADRO 11 – Repostas na categoria persistência da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Persistência	- Foco a maratona. . - Vou entrar e terminar. - -A gente tem que superar a dor. - Eu já estava ali, precisava terminar. - Senti cãibra no 32 km e para mim tinha terminado a maratona massagear com gelo eu voltei para a maratona. - Durante uma crise, vejo pessoas desistindo...tenho um guerreirinho dentro e sigo o meu objetivo. - É como se eu estivesse numa batalha, o que me faz levantar a cabeça e ir em frente.

As respostas transcritas acima equivalem a 14% das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas), e 14,9 % do total das falas equivalentes à categoria persistência (47 falas).

No quadro a seguir temos as seis respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "O que interfere positiva e negativamente?" e que foram agrupadas na Categoria Persistência.

QUADRO 12 - Repostas na categoria persistência da questão: O que interfere positiva e negativamente?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Persistência	- Ultrapassando do que sendo ultrapassada interfere positivamente. - Percorreu todo o caminho para chegar aqui. - Vencer as adversidades. - Não pode sair do foco,eu penso. - Depois que o organismo "ta" degradado, cansado e desnutrido, aí entra a superação. - Você fez, é capaz de ir lá e terminar.

As respostas transcritas acima correspondem a 18,2% das falas relacionadas com a interferência positiva e negativa (33 falas) e 12,8 % do total das falas equivalentes à categoria persistência (47 falas).

No quadro a seguir temos as cinco respostas mais significativas dadas pelos atletas ara a questão “Como você identifica a sua resistência psicológica?” e que foram agrupadas na Categoria Persistência.

QUADRO 13 - Respostas na categoria persistência na questão: Como você identifica a sua resistência psicológica?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista”
Persistência	- Uma maneira de encarar para os desafios. - Desistir nunca. - Perseverante. - Vou fazer, eu consigo. - Provas que vieram, dores, problemas, não trouxe pensamento negativo.

As respostas transcritas acima representam 20,8% das falas equivalentes à “resistência psicológica” (24 falas) e 10,6% do total das falas equivalentes à categoria persistência (47 falas).

O quadro a seguir mostra as dez respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?” e que foram agrupadas na categoria Persistência.

QUADRO 14 - <u>Respostas na categoria persistência na questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?</u>

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Persistência	-Vem uma coisa de dentro, estava no automático. -Preparado para levar essa prova ate o fim, mesmo com cãibra, bolha vai ser sofrido, mais eu vou terminar . - Você é louca, é mole, tá todo mundo te esperando, se parar agora perdeu tudo. - Você nunca quebrou, vai embora senão alguém vai chegar aqui e te passa. - Meditar numa jornada longa, foco aquilo que quero conquistar. - Luta, acelera, vamos lá, embora, vamos. - Fé força de vontade, querer terminar e chegar no seu objetivo. - Vou consegui terminar a prova. - Eu me concentro na prova, não vejo nada. - Melhor diminuir.

As respostas transcritas acima representam 30% das falas relacionadas com os primeiros sinais de cansaço (33 falas), e 21,3% do total das falas equivalentes à categoria persistência (47 falas). O quadro a seguir mostra a resposta mais significativa dada pelos sujeitos para a questão "Você possui treinamento psicológico?" e que foi agrupada na categoria Persistência.

QUADRO 15 - <u>Resposta na categoria persistência na questão: Você possui treinamento psicológico?</u>

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Persistência	- Foco a prova.

As respostas transcritas acima representam 14,3 % das falas relacionadas com o treinamento psicológico (7 falas) e 2,1% do total das falas equivalentes à categoria persistência (47 falas).

No quadro abaixo observamos o conjunto das 38 respostas mais significativas emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o "Inventário do comportamento do maratonista" e agrupadas na categoria Determinação.

QUADRO 16 - Categoria Determinação.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Terminei com a sensação que eu podia fazer melhor. - Podia treinar mais e fazer uma maratona num tempo melhor. - Vê que tem fôlego e vai aumentando. - Mereço estar aqui, vou terminar essa prova, e terminar bem. - Entrar entre os dez. - Para terminar bem e fazer a melhor marca. - Consegui ser o nono colocado. - A gente sofre muito, principalmente pelo km 35, 38 km aonde a maratona realmente começa. - Pode estar sentido dor, mas tem que terminar e fazer o melhor. - Para fazer a melhor marca, dar o melhor. - Numa prova longa,aonde a dor vai aparecer e falta ainda muito, se não tiver a cabeça, não termina a prova ou termina sofrendo muito. - Desafiando. - Eu vou terminar. - Penso e tento vencer. - Faz de conta que é um ser único, faça a sua prova, o seu objetivo, você é mais importante. - Resistir, superar os momentos difíceis da maratona. - Tem horas que você fica sozinho, não tem ninguém com você. - Tenho determinação, tenho garra. -Arranca, vai embora, e consegue terminar a prova.

(cont.)

QUADRO 16 - Categoria Determinação (cont.)

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Fui para a prova, eu já ganhei, sou vencedor. - Ninguém consegue me vencer, uma maratona ou ultra maratona. - Conheço meus limites, eu me conheço. - Brigando com o tempo. - Você entra em estado alfa, não existe mais nada, só aquele objetivo. - Não penso em mais nada a não ser em correr e cruzar a linha de chegada. - Só consigo ter emoções quando cruzo a linha de chegada e fico entre os primeiros. - Nos momento que eu sinto uma dorzinha,isso não é nada. - Tenho um compromisso comigo. - Estava num ritmo forte, no limite. - Nunca atingi o meu limite. - Vencer um limite do psicológico, da vontade existencial. - Melhorar tempo. - Vou fazer o que posso. - Sinto bem quando estou passando o adversário. - Eu fui embora, e eu acabei sendo o 8º. - Preciso estar entre os dez nessa maratona. - Vou fazer de conta que a dor não existe, cheguei entre os dez. - Por orgulho a gente vai e termina.

Pode-se observar que as 38 falas transcritas acima correspondem à 15,7% do total (242) das falas analisadas pelo "Inventário do comportamento do maratonista".

No quadro a seguir temos as quatro repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Conte sua história como maratonista" e que foram agrupadas na categoria Determinação.

QUADRO 17 -Respostas na categoria determinação da questão:. Conte sua história como maratonista

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Terminei com a sensação que eu podia fazer melhor. - Podia treinar mais e fazer uma maratona num tempo melhor. - Mereço estar aqui, vou terminar essa prova e terminar bem. - Conheço meus limites, eu me conheço.

As falas transcritas acima equivalem a 14,3% do total das falas correspondentes ao histórico do maratonista (28 falas) e 10,5% do total das falas equivalentes à categoria determinação (38 falas).

No quadro abaixo temos as dez repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona" e que foram agrupadas na categoria Determinação.

QUADRO 18 - Respostas na categoria determinação da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Vencer um limite do psicológico, da sua vontade existência. - Não penso em mais nada a não ser em correr e cruzar a linha de chegada. - Só consigo ter emoções quando cruzo a linha de chegada e fico entre os primeiros. - Tenho um compromisso comigo. - Estava num ritmo forte no limite - Nunca atingi o meu limite. - Melhorar tempo. - Vou fazer o que posso. - Sinto bem quando estou passando o adversário. - Nos momento que eu sinto uma dorzinha, isso não é nada.

As respostas transcritas no quadro 18 representam 14,9% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamentos e emoções (67 falas) e 26,3% do total das falas equivalentes à categoria determinação (38 falas).

No quadro abaixo temos as doze repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e que foram agrupadas na categoria Determinação.

QUADRO 19 - Respostas na categoria determinação da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista”
Determinação	- Numa prova longa aonde a dor vai aparecer e falta ainda muito, se não tiver a cabeça, não termina a prova ou termina sofrendo. - Pode estar sentido dor, mas tem que terminar e fazer o melhor. - Para fazer a melhor marca, dar o melhor. - Entrar entre os dez.- - Eu fui embora, e eu acabei sendo o 8º. - Preciso estar entre os dez nessa maratona. - Vou fazer de conta que a dor não existe, fui cheguei entre os dez. - Para terminar bem e fazer a melhor marca. - Por orgulho a gente vai e termina. - Consegui ser o nono colocado. - A gente sofre muito, principalmente pelo km 35, 38 km aonde a maratona realmente começa. - Desafiando.

As respostas transcritas acima foram responsáveis por 24% das falas relacionadas com os momentos críticos da maratona (50 falas) e 31,6% do total das falas equivalentes à categoria determinação (38 falas).

No quadro abaixo temos as três repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “O que interfere positiva e negativamente” e que foram agrupadas na categoria Determinação.

QUADRO 20 - Respostas na categoria determinação da questão: O que interfere positiva e negativamente?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Penso e tento vencer. - Eu vou terminar. - Faz de conta que é um ser único faça a sua prova, o seu objetivo você é mais importante.

As respostas ilustradas no quadro 20 equivalem a 9,1% das falas relacionadas com a interferência positiva e negativa (33 falas) e 7,9% do total das falas equivalentes à categoria determinação (38 falas).

No quadro abaixo temos as três repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Como você identifica a sua 'resistência psicológica'?" e agrupadas na categoria Determinação.

QUADRO 21 - Respostas na categoria determinação da questão :Como você identifica a sua "resistência psicológica"?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Desistir, superar os momentos difíceis da maratona. - Tem horas que você fica sozinho, não tem ninguém com você. - Tenho determinação, tenho garra.

As respostas transcritas no quadro acima representam 12,5% das falas relacionadas com a "resistência psicológica" (24 falas) e 7,9% do total das falas equivalentes à categoria determinação (38 falas).

No quadro abaixo temos as cinco repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?" e que foram agrupadas quanto na Determinação.

QUADRO 22 - Respostas na categoria determinação da questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Vê que tem fôlego, vai aumentando. - Fui para a prova, eu já ganhei, sou vencedor. - Ninguém consegue me vencer uma maratona ou ultra maratona. - Arranca vai embora e consegue terminar a prova. - Brigando com o tempo.

As falas descritas no quadro 22 representam 15,1% das falas correspondentes ao momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental (33 falas) e 13,1% do total das falas equivalentes à categoria determinação (38 falas).

No quadro abaixo temos a reposta mais significativa dada pelos atletas para a questão "Você possui treinamento psicológico?" e que foi agrupada na categoria Determinação.

QUADRO 23 - Resposta na categoria determinação da questão:Você possui treinamento psicológico?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Determinação	- Você entra em estado de alfa , não existe mais nada, só aquele objetivo.

A fala categorizada acima representa 14,3% das falas relacionadas com o treinamento psicológico (7 falas) e 2,6% do total das falas equivalentes à categoria determinação (38 falas).

No quadro abaixo observamos o conjunto das 38 respostas mais significativas emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o "Inventário do comportamento do maratonista" e agrupadas na categoria Precisão Técnica.

QUADRO 24 - Categoria Precisão Técnica.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	-Treino duas vezes por dia, uma,carga semanal de180 km. - Uma prova melhor condicionada, com treinamento específico, a recompensa é maior. - Eu treinei, eu to aqui porque eu sou boa. - Faço o treinamento, sou disciplinada, sigo a orientação do treinador. - Ir para uma prova certa que está preparada. - Minha planilha é x, então vai ser x até terminar. - A planilha de treinamento começa a cumprir. - Eu me espelho em pessoas, em exemplos. - No treino, eu não fujo de coisas difíceis. - Fato de levar muito a serio o treino. . - Positivamente é um conjunto do treinamento, envolve disciplina. - Sou dedicada, disciplinada. - Seguiu todas as regras. - Positivamente é eu saber que estou bem treinada. - Os treinamentos são tão difíceis quanto a prova. - Fazer os treinos progressivos, trabalhar com pessoas certas, e foi melhorando a minha resistência psicológica. - Tenho disciplina de treinamento. - Então tem que treina - Vou rodar para isso. - Quando a gente" ta" treinado interpreta melhor, decodifica, sabe o que "ta" acontecendo. - Eu brigo: você treinou. - Tenho obstáculos me preparando para a prova por mais difícil que ela seja. - Trabalho é maior no treinamento. - Treinei, estou na minha condição física e psicológica. - Para a maratona, a gente treina no limite. - Minha melhor marca.feito no Chile em 2001. - Metas menores dentro da prova. - Ganhei essa competição e bati o recorde da prova em 1. - Pegar firme e fazer certo.

(cont.)

QUADRO 24 - Categoria Precisão Técnica (cont.)

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	- Quando alguém fala que você tem condições, se alimentou, treinou, "ta" preparado. - Consciência que ta bem, treinou. - Você consegue, treinou que está pronto para fazer. - Você vai se planejando durante um treinamento muito longo. - Seu corpo tem condições de fazer aquilo que treinou. - Trabalho de meses a fio, de abnegação de sacrifício. - Durante o treinamento também. - Tem que treinar muito. - Uma maratona parecia ser fácil, o nível técnico era muito bom.

A precisão técnica representa 38 falas, ou 15,7% das 242 falas emitidas pelos atletas e analisadas pela pesquisadora.

No quadro abaixo temos as sete repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Conte sua história como maratonista" e que foram agrupadas na categoria Precisão Técnica.

QUADRO 25 - Respostas na categoria precisão técnica da questão: Conte sua história como maratonista.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	- Treino duas vezes por dia, uma carga semanal de180 km. - Minha melhor marca...feito no Chile em 2001. - Uma prova melhor condicionada, com treinamento especifico a recompensa é maior. - Eu treinei, eu "to" aqui porque eu sou boa. - Faço o treinamento, sou disciplinada, sigo a orientação do treinador. - Ir para uma prova certa que está preparada. - Minha planilha é x, então vai ser x até terminar.

As falas representadas neste quadro correspondem a 25% do total das falas correspondentes ao histórico do maratonista (28 falas) e 18,4 % do total das falas equivalentes à categoria precisão técnica (38 falas).

No quadro a seguir temos as dez repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes, durante e depois da maratona” e que foram agrupadas na categoria Precisão Técnica.

QUADRO 26 - Respostas na categoria precisão técnica.da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	- Trabalho de meses a fio de...abnegação de sacrifício - Tem que treinar muito. - Pegar firme e fazer certo. - Você consegue, treinou, que está pronto para fazer. - Ganhei essa competição e bati o recorde da prova. - A planilha de treinamento começa a cumprir. - Consciência que “ta” bem, treinou. - Você vai se planejando durante um treinamento muito longo. - Seu corpo tem condições de fazer aquilo que treinou. - Durante o treinamento também.

As falas apresentadas acima equivalem a 14,9% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamentos e emoções (67 falas) e 26,3% total das falas equivalentes à categoria precisão técnica (38 falas).

No quadro a seguir temos as cinco repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e que foram agrupadas na categoria Precisão Técnica.

QUADRO 27 - Respostas na categoria precisão técnica da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	- Uma maratona parecia ser fácil, mas o nível técnico era muito bom. - Metas menores dentro da prova. - Eu me espelho em pessoas, em exemplos. - No treino, eu não fujo de coisas difíceis. - Fato de levar muito a serio o treino.

As respostas transcritas acima representam 10% das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas) e 13,1% total das falas equivalentes à categoria precisão técnica (38 falas).

No quadro a seguir temos as cinco repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "O que interfere positiva e negativamente?" e que foram agrupadas na categoria Precisão Técnica.

QUADRO 28 - Respostas na categoria precisão técnica.na questão: O que interfere positiva e negativamente?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	- Positivamente é um treinamento, envolve disciplina. - Sou dedicada, disciplinada. - Seguiu todas as regras. - Quando alguém fala que você tem condições, se alimentou treinou," tá" preparado. - Positivamente é saber que estou bem treinada.

As respostas transcritas no quadro acima representam 15,1% das falas relacionadas com a interferência positiva e negativa (33 falas) e 13,1% total das falas equivalentes à categoria precisão técnica (38 falas).

No quadro a seguir temos as cinco repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Como você identifica sua ‘resistência psicológica’?” e que foram agrupadas na categoria Precisão Técnica.

QUADRO 29 - Respostas sobre a “resistência psicológica” na categoria precisão técnica

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	- Tenho disciplina de treinamento. - Os treinamentos são tão difíceis quanto a prova. - Então tem que treinar. - Vou rodar para isso. - Fazer os treinos progressivos, trabalhar com as pessoas certas, foi melhorando a minha resistência psicológica”

As respostas transcritas no quadro 29 representam 20,8% das falas relacionadas com a resistência psicológica (24 falas) e 13,1% total das falas equivalentes à categoria precisão técnica (38 falas).

No quadro a seguir temos as seis repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?” e que foram agrupadas na categoria Precisão Técnica.

QUADRO 30 - Resultados na categoria precisão técnica da questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Precisão Técnica	- Treinei, estou na minha condição física e psicológica. - Para a maratona, a gente treina no limite. - Tenho obstáculos me preparando para a prova, por mais difícil que ela seja. - Trabalho é maior no treinamento. - Quando a gente "ta" treinado,interpreta melhor, decodifica, sabe o que "tá"acontecendo. - Eu brigo: você treinou.

As respostas transcritas acima representam 18% das falas correspondentes aos momentos em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental (33 falas). 15,8 % do total das falas equivalentes à categoria precisão técnica (38 falas).

Observamos no quadro abaixo o conjunto das 14 respostas mais significativas emitidas pelos atletas a todas às questões que compunham o "Inventário do comportamento do maratonista" e agrupadas na categoria Relação social.

QUADRO 31 - Categoria Relação Social.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Relação social	- Muitos pensamentos em relação à minha família - Foi emocionante, para mim e para os meus amigos. - Penso na minha filha, uma grande incentivadora. - Tua filha, mãe, pai, irmão, amigos aqui correndo. - Penso no treinamento, pessoas que ajudaram técnico, passagens significativas. - Relacionamento familiar... isso é estar bem psicologicamente e acaba afetando a corrida.

(cont.)

QUADRO 31 - Categoria Relação Social (cont.)

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Relação social	- Pensar nas pessoas que se envolveram na história de vida, história de treinamento. - Minha filha, maior motivação. - Pessoas que trabalharam para seu bem, façam parte dessa jornada. - Pensar nas pessoas que sei que estão pensando em mim. - A corrida conseguiu dar estabilidade familiar, financeira, minha vida antes era muito sofrida. - Sinto grato hoje por poder ser um atleta reconhecido. - Negativamente é o fator sociocultural, o atleta é visto como um cara vagabundo, louco, mas eu sou um cara blindado. - Positivamente minha família, meus amigos.

Representado aqui por 14 falas, ou 5,78% do total 242 das falas analisadas, a relação social foi considerada importante para alguns atletas.

No quadro a seguir temos as sete repostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes, durante e depois da maratona" e que foram agrupadas na categoria Relação Social.

QUADRO 32 - Respostas na categoria relação social da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Relação social	- Muitos pensamentos em relação à minha família. - A corrida conseguiu dar estabilidade familiar, financeira, minha vida antes era muito sofrida. - Sinto grato hoje por poder ser um atleta reconhecido. - Penso na minha filha, uma grande incentivadora. - Tua filha, mãe, pai, irmão, amigos aqui correndo. - Foi emocionante, para mim e para os meus amigos - Penso o treinamento, pessoas que ajudaram, técnico e passagens significativas.

As respostas acima representam categoria social representa 10,4% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamentos e emoções (67 falas) e 50% do total das falas equivalentes à categoria social (14 falas).

No quadro a seguir temos as três respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e que foram agrupadas na categoria Relação social.

QUADRO 33 - Respostas na categoria relação social da questão:Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Relação social	- Relacionamento familiar.isso é estar bem psicologicamente e acaba afetando a corrida. - Pensar nas pessoas que se envolveram na história de vida, história de treinamento. - Minha filha, maior motivação.

O quadro acima representa 6% das falas relacionadas com os momentos críticos da maratona (50 falas) e 21% do total das falas equivalentes à categoria social (14 falas).

No quadro a seguir temos as quatro respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “O que interfere positiva e negativamente?” e que foram agrupadas na categoria Relação Social.

QUADRO 34 - Respostas na categoria relação social da questão: O que interfere positiva e negativamente?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Relação Social	- Negativamente é o fator sociocultural, o atleta é visto como um cara vagabundo, louco, mas sou blindado. - Positivamente minha família, meus amigos. - Pensar nas pessoas que estão pensando em mim. - Pessoas que trabalharam para o seu bem e façam parte dessa jornada.

Os dados descritos no quadro acima correspondem a 12,1% das falas relacionadas com a interferência positiva e negativa (33 falas) e 28,5% do total das falas equivalentes à categoria social (14 falas).

No quadro a seguir observamos o conjunto das 20 respostas mais significativas emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o "Inventário do comportamento do maratonista" e agrupadas na categoria Aspectos psicossomáticos.

QUADRO 35 – Categoria Aspectos psicossomáticos.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Psicossomáticos	- Foi uma emoção grande, não consegui ficar em pé, chorava. - Vai trazendo uma sensação boa. - No final, parece que todas as sensações e sentimentos se juntam. - Sensível, antes da maratona, vontade de chorar. - Estava concentrada que chorei quando cruzei e vi aquela imagem que tinha projetado no início. - Nos 30 km não sente mais nada, sai fora de si. -Na largada ,dá vontade de ir no banheiro. - Um certo período, eu não sentia mais dor no meu joelho. - A dor, a gente acaba superando, doía meu joelho quando entrei na maratona. - Aquele sentimento, fluxo de experiência, ótimo, ideal. - Uma força que não sabe de onde vem consegue superar aquele cansaço. - Procurar saber se "to" com dor, se psicológico ou físico mesmo e na maioria das vezes é psicológico. - Faço uma auto-avaliação, "to "treinado ,fortalecimento psicológico, raciocinando quando acontece um problema, tudo passa. - - Na maratona ,a perna não obedece. - Para conseguir suportar o percurso, o cansaço. - Durante a corrida, é difícil dizer que tenho sentimentos e emoções. - Se tem pensamento ruim vai (sic) ter coisas ruins fisicamente. -Vontade de chorar, se descabelar, raiva você vê a pessoa passar. - Aquelas emoções, gente chorando, rindo, uma felicidade que fica para sempre. - A maratona é um sonho que a gente vai realizando, é uma cascata de emoções.

Os aspectos psicossomáticos merecem destaque e correspondem a 8,26 % do total das falas (242).

No quadro a seguir temos as dez respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona?” e que foram agrupadas na categoria Aspectos psicossomáticos.

QUADRO 36 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Psicossomáticos	- Durante a corrida, é difícil dizer que tenho sentimentos e emoções. - Foi uma emoção grande, não consegui ficar em pé, chorava. - Vai trazendo uma sensação boa. - No final, parece que todas as sensações e sentimentos se juntam. - Sensível antes da maratona, vontade de chorar. - Estava concentrada que chorei quando cruzei e vi aquela imagem que tinha projetado no início. - A maratona é um sonho que a gente vai realizando, é uma cascata de emoções. - Aquelas emoções, gente chorando, rindo, uma felicidade que fica para sempre. - Nos 30 km não sente mais nada, sai fora de si. - Na largada, dá vontade de ir ao banheiro.

As respostas transcritas acima representam 14,9% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamentos e emoções (67 falas) e 50% do total das falas equivalentes à categoria psicossomática (20 falas).

No quadro a seguir temos as duas respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e agrupadas na categoria Aspectos psicossomáticos.

QUADRO 37 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos na questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Psicossomáticos	- Um certo período eu não sentia mais dor no meu joelho. - A dor a gente acaba superando, doía meu joelho quando entrei na maratona.

As falas transcritas no quadro acima representam 4% das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas) e 10% do total das falas equivalentes à categoria aspectos psicossomáticos (20 falas).

No quadro a seguir temos as duas respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "O que interfere positiva e negativamente?" e que foram agrupadas na categoria Aspectos psicossomáticos.

QUADROS 38 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos da questão: O que interfere positiva e negativamente?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Psicossomáticos	- Aquele sentimento, fluxo de experiência ótimo, ideal. - Se tem pensamento ruim, vai (sic) ter coisas ruins fisicamente.

As respostas transcritas no quadro representa 6,1% das falas relacionadas com a interferência positiva e negativa (33 falas) e 10% do total das falas equivalentes à categoria psicossomática (20 falas).

No quadro a seguir temos as cinco respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço, o que você faz?" e que foram agrupadas na categoria Aspectos psicossomáticos.

QUADRO 39 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos da questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Psicossomáticos	- Uma força que não sabe de onde vem consegue superar aquele cansaço. - Autoavaliação, fortalecimento psicológico, raciocinando quando acontece um problema, tudo passa. - Procurar saber se "to" com alguma dor, se psicológico ou físico mesmo, e na maioria das vezes é psicológico. - Na maratona,a perna não obedece. - Vontade de chorar,descabelar, raiva, você vê a pessoa passar.

As respostas transcritas acima representam 15,1% das falas correspondentes ao momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental (33 falas) e 25% do total das falas equivalentes à categoria psicossomática (20 falas).

No quadro abaixo observamos a resposta mais significativa dada pelos atletas para a questão "Você possui treinamento psicológico"? e que foram agrupadas na categoria Aspectos psicossomáticos.

QUADRO 40 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos.da questão: Você possui treinamento psicológico?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Psicossomáticos	-Para conseguir suportar o percurso, o cansaço.

O quadro acima apresenta 14,3 % das falas relacionadas com o treinamento psicológico (sete falas) e 5% do total das falas equivalentes à categoria psicossomática (20 falas).

No quadro abaixo observamos o conjunto das 18 respostas mais significativas emitidas pelos atletas a todas às questões que compunham o “Inventário do comportamento do maratonista” agrupadas na categoria Conflito.

QUADRO 41 - Categoria Conflito.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Conflito	- Força, não “ta” doendo, você “ta” bem. - A largada, aquela explosão de alegria, e durante a prova vai passando por crises existenciais.. - Na competição, a gente sente dor, desânimo, vontade de abandonar. - Dá vontade de parar, desânimo, mas eu não queria fazer isto. - Adversário e amigo “para” se você não “ta” bem psicologicamente, dá vontade de parar pelo cansaço mental. - Não deixar esses pensamentos da dor, do manter o ritmo, enfim, afastarem do objetivo da prova. - Como lidar com esse sentimento capaz de superar angústia, “stress,”dor. - Negativamente uma contusão ou alguém falou para desistir desse treinamento que não vou conseguir. - Cansado e não quer rodar. - Uma prova que a resistência psicológica foi marcante nem surgiu conflito. - O treinamento psicológico que eu faço é treinar, é negar o meu instinto. - Minha vontade interior para fazer certas coisas e fazer outras que não são agradáveis, , isso me fortalece. - Não dar importância para um desconforto, não me abater, entender porque “ta” acontecendo, qual a extensão daquilo. - Obstáculo, inimigo é você próprio, eu sou meu adversário. - Tenho vontade de parar. - Briga psicológica, a maratona tem muitos altos e baixos, saber lidar com isso é fundamental. - Ultrapassada do que ultrapassando interfere negativamente. - Pensava que não podia decepcionar a mim.

Observa-se que essa categoria corresponde a 7,44% do total (242 falas) das falas analisadas no “Inventário do comportamento do maratonista”.

No quadro abaixo observamos as duas respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona” e que foi agrupada na categoria Conflito.

QUADRO 42 - Respostas na categoria conflito da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Conflito	- Força, não “ta” doendo, você “ta” bem. - A largada, aquela explosão de alegria, e durante a prova vai passando por crises existenciais.

As respostas acima representam 3% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamentos e emoções (67 falas) e 11,1% do total das falas equivalentes à categoria conflito (18 falas).

No quadro abaixo observamos as quatro respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e que foram agrupadas na categoria Conflito.

QUADRO 43 - Respostas na categoria conflito da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Conflito	- Na competição, a gente sente dor, desânimo, vontade de abandonar. - Pensava que não podia decepcionar a mim. - Dá vontade de parar, desânimo, mas eu não queria fazer isto. - Adversário e amigo “para”, se você não “ta” bem psicologicamente, dá vontade de parar pelo cansaço mental.

As respostas transcritas no quadro acima representam 8% das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas) e 22% do total das falas equivalentes à categoria conflito (18 falas).

No quadro abaixo observamos as cinco respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “O que interfere positiva e negativamente?” e que foram agrupadas na categoria Conflito.

QUADRO 44 - Respostas na categoria conflito na questão: O que interfere positiva e negativamente?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Conflito	- Não deixar pensamentos da dor, manter o ritmo, afastarem do objetivo da prova. - Como lidar com esse sentimento capaz de superar angústia, “stress”, dor. - Negativamente, contusão ou alguém falou para desistir desse treinamento que não vou conseguir. - Ultrapassada do que ultrapassando interfere negativamente. - Cansado e não quer rodar.

As respostas acima correspondem a 15,1% das falas relacionadas com a interferência positiva e negativa (33 falas) 27% do total das falas equivalentes à categoria conflito (18 falas).

No quadro abaixo observamos as três respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Como você identifica a sua ‘resistência psicológica’?” e que foram agrupadas na categoria Conflito.

QUADRO 45 - Respostas na categoria conflito da questão: Como você identifica a sua "resistência psicológica"?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Conflito	- O treinamento psicológico que faço é treinar, é negar o meu instinto. - Minha vontade é interior para fazer certas coisas, e fazer outras que não são agradáveis, isso me fortalece. - Uma prova que a resistência psicológica foi marcante nem surgiu conflito.

As respostas acima representam 12,5 % das falas relacionadas com a resistência psicológica (24 falas) e 16% do total das falas equivalentes à categoria conflito (18 falas).

No quadro abaixo observamos as quatro respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?" e que foram agrupadas na categoria Conflito.

QUADRO 46 - Respostas na categoria conflito da questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Conflito	- Não dar importância para um desconforto, não me abater, entender qual a extensão daquilo. - Obstáculo inimigo é você próprio, eu sou meu adversário. - Briga psicológica, a maratona tem muitos altos e baixos, saber lidar com isso é fundamental. - Tenho vontade de parar.

Os dados apresentados no quadro acima representam 12,1% das falas correspondentes ao momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental (33 falas) e 22,2% do total das falas equivalentes à categoria conflito (18 falas).

No quadro abaixo observamos o conjunto das 12 respostas mais significativas emitidas pelos atletas a todas às questões que compunham o “Inventário do comportamento do maratonista” e agrupadas na categoria Religiosidade.

QUADRO 47 - Categoria Religiosidade.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Religiosidade	- Faço uma oração antes de sair do hotel na hora da largada. - Protegida pela Nossa Senhora. - Pensar em Nossa Senhora Aparecida, Jesus, em todos os santos. - Acreditar em Deus, de se recuperar psicologicamente. -Foca o objetivo e esse lado espiritual. -Comecei a orar, pedir a Deus. - Cantinho reservado para conversar com Deus, para realizar mais uma maratona e terminar com mérito. - Ter fé, e penso durante a prova o Senhor é meu pastor, ajuda, dá força. - Seres de luz me alimentam, me dá esse suporte. - Falo muito o nome de Jesus durante a prova e a Nossa Senhora Aparecida. - Ligando a fé em Deus ao término do objetivo maratona. - Lado espiritual, esse sentimento forte, ao término da tarefa.

Percebe-se que a religiosidade corresponde a 4,9% do total das falas analisadas (242 falas).

No quadro abaixo observamos as sete respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona” e que foram agrupadas na categoria Religiosidade.

QUADRO 48 - <u>Respostas na categoria religiosidade da questão:</u> <u>Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.</u>

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Religiosidade	- Faço uma oração antes de sair do hotel na hora da largada. - Protegida pela Nossa Senhora. - Pensar em Nossa Senhora Aparecida, Jesus, em todos os Santos. - Ligando a fé em Deus ao término do objetivo maratona. - Lado espiritual, esse sentimento forte, ao término da tarefa. - Acreditar em Deus, eu devo a esse lado de seres de luz de recuperar psicologicamente. - Foca o objetivo e esse lado espiritual.

As respostas acima representam 10,4% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamento e emoções (67 falas) e 58,3% do total das falas equivalentes à categoria religiosidade (12 falas).

No quadro abaixo observamos as duas respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?" e que foram agrupadas na categoria Religiosidade.

QUADRO 49 <u>Repostas na categoria religiosidade da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar</u> ?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Religiosidade	- Comecei a orar, pedir a Deus. - Cantinho reservado para conversar com Deus, para realizar mais uma maratona e terminar com mérito.

As respostas apresentadas acima correspondem a 4% das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas) e 16,6 % do total das falas equivalentes à categoria religiosidade (12 falas).

No quadro abaixo observamos as duas respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Como você identifica a sua resistência psicológica?” e que foram agrupadas na categoria Religiosidade.

QUADRO 50 - Respostas na categoria religiosidade da questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Religiosidade	- Ter fé, e penso durante a prova o Senhor é meu pastor ajuda da força. - Seres de luz me alimentam, me dá esse suporte.

As falas que o quadro 50 apresenta, representam 8,3% das falas relacionadas com a resistência psicológica (24 falas) e 16,7% do total das falas equivalentes à categoria religiosidade (12 falas).

No quadro abaixo observamos a resposta mais significativa dada pelos atletas para a questão “Você possui treinamento psicológico?” e que foram agrupadas na categoria Religiosidade.

QUADRO 51 - Respostas na categoria religiosidade da questão: Você possui treinamento psicológico?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Religiosidade	- Falo muito o nome de Jesus durante a prova e Nossa Senhora Aparecida.

O quadro acima representa 14,3 % das falas relacionadas com o treinamento psicológico (sete falas) e 8,3% do total das falas equivalentes à categoria religiosidade (12 falas).

No quadro abaixo observamos o conjunto das duas respostas mais significativas emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o “Inventário do comportamento do maratonista” e agrupadas na categoria Aspecto Físico.

QUADRO 52 - Categoria Aspecto Físico.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Físicos	- Teve um momento muito difícil em uma maratona, estava com problemas de joelho, uma tendinite patelar. - Conviver com a dor, não tem maratonista que não sinta dor.

Observa-se que os Aspectos Físicos correspondem a 0,83% do total das respostas analisadas (242 falas).

No quadro abaixo observamos as duas respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e que foram agrupadas na categoria Aspecto Físico.

QUADRO 53 - Respostas na categoria aspecto físico a questão:Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Aspectos Físicos	- Conviver com a dor, não tem maratonista que não sinta dor. - Teve um momento difícil em uma maratona, estava com tendinite patelar.

As respostas acima representam 4% das falas relacionadas com o momento crítico (50 falas) e 100% do total das falas equivalentes à categoria aspecto físico (2 falas).

No quadro abaixo observamos o conjunto das três respostas mais significativas emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o “Inventário do comportamento do maratonista” e que foram agrupadas na categoria Infraestrutura.

QUADRO 54 – Categoria Infraestrutura.

]Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Infraestrutura	- Positivamente ter organização durante essa prova. - A gente consegue superar o momento crítico porque temos pressão, e responsabilidade com os patrocinadores. - Conhecer o percurso.

A categoria infraestrutura representa 1,2 % das falas correspondentes ao total das falas analisadas (242 falas).

No quadro abaixo observamos a resposta mais significativa dada pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e que foi agrupada na categoria Infraestrutura.

QUADRO 55 - Respostas na categoria infraestrutura da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?

Categorias	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Infraestrutura	- A gente consegue superar o momento crítico porque temos pressão e responsabilidade com os patrocinadores.

A fala acima representa 2% do total das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas) e 33,3% do total das falas equivalentes à categoria infraestrutura (três falas).

No quadro abaixo observamos as duas respostas mais significativas dada pelos atletas para a questão “O que interfere positiva e negativamente?” e que foram agrupadas na categoria Infraestrutura.

QUADRO 56- Respostas na categoria infraestrutura da questão: O que interfere positiva e negativamente?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Infraestrutura	- Conhecer o percurso. - Positivamente ter organização durante essa prova.

As respostas acima correspondem a 6,1% das falas relacionadas com a interferência negativa e positiva (33 falas) e 66,6% do total das falas equivalentes à categoria infraestrutura (três falas).

O quadro abaixo mostra o conjunto das 26 respostas, correspondendo a 10,7 % do total das falas analisadas (242 falas), mais significativas emitidas pelos sujeitos a todas às questões que compunham o “Inventário do comportamento do maratonista” e agrupadas na categoria Estratégia Mental.

QUADRO 57 - Categoria Estratégia Mental.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia Mental	- Visualizo o meu tempo, aquele relógio digital. - Pensar todo dia positivo. - Coisas positivas interessantes para ocupar a sua cabeça durante a prova.

(cont.)

QUADRO 57 - Categoria Estratégia Mental (cont.).

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia mental	- O corredor de longa distância vai criando estratégias, usando a cabeça a favor - Penso nas dificuldades que passei no treinamento. - Penso em dificuldades nas provas passadas. - Ter isso como referência na maratona vem na cabeça na hora da dificuldade. - Usar a cabeça. - Faço o que fui aprendendo, mando informação para o cérebro, consegui, deu certo. - Positivamente seria ligar no automático. - Olhar positivo mesmo diante das situações difíceis. - A resistência psicológica tá boa na medida em que não deixo margem para um pensamento de desistência. - Se não limpar sua mente antes de ir para prova, fatalmente vai quebrar. - Interpretar como algo pontual, uma oscilação natural que eu possa administrar. - Fui aprendendo a adquirir resistência psicológica. - Negativo, barreiras que impõe no percurso, encontrar uma subida. - Entro na prova antes dela (sic) acontecer. - Aspecto mental procura trabalhar durante o treinamento um trabalho focando a maratona. - O que mantém na prova seria a cabeça. - Uma prova em que minha cabeça “tava” bem preparada. - Uma fração de desempenho pode ser explicada por essa capacidade mental. ou psicológica de lidar com isso tudo. - Na maratona, provas vieram na cabeça, o sofrimento. - Pensamentos positivos diante do negativo na prova. - Não tenho, é uma coisa minha, vou lá e faço.psicologicamente, mentalmente, eu me isolo. - Esses sentimentos na hora da prova eu tenho, e durante a prova, é aquela coisa de você pensar. - Numa maratona tem que conversar consigo, olhar para seu interior durante momentos de solidão, é autoconhecimento.

A categoria estratégia mental corresponde a 10,7% do total das 242 falas analisadas.

No quadro abaixo observamos as três respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona” e que foram agrupadas na categoria Estratégia Mental.

QUADRO 58 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.

. Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia mental	- Visualizo o meu tempo, aquele relógio digital. - Esses sentimentos na hora da prova eu tenho, e durante a prova é aquela coisa de você pensar. - Pensar todo dia positivo.

As respostas acima configuram 4,5% do total das falas correspondentes aos sentimentos, pensamento e emoções (67 falas) e 11,5% do total das falas equivalentes à categoria estratégia mental (26 falas).

No quadro abaixo observamos as sete respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?” e que foram agrupadas na categoria Estratégia mental.

QUADRO 59 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia mental	- Coisas positivas, interessantes, para ocupar a sua cabeça durante a prova. - O corredor de longa distância vai criando estratégias, usando a cabeça a seu favor.

(cont.)

QUADRO 59 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?(cont.)

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia mental	- Uma fração de desempenho que pode ser explicada por essa capacidade mental ou psicológica de lidar com isso tudo. - Penso nas dificuldades que passei no treinamento. - Na maratona, provas vieram na cabeça, o sofrimento. -Penso em dificuldades ...provas passadas. - Ter isso como referência na maratona, isso me vem na cabeça na hora da dificuldade.

As falas acima representam 14% das falas relacionadas com o momento crítico da maratona (50 falas) e 26,9% do total das falas equivalentes à categoria estratégia mental (26 falas).

No quadro abaixo observamos as seis respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão "O que interfere positiva e negativamente?" e que foram agrupadas na categoria Estratégia mental.

QUADRO 60 – Respostas na categoria estratégia mental na questão: O que interfere positiva e negativamente.

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do "Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia mental	- Positivamente seria ligar no automático. - Olhar positivo diante das situações difíceis. - Pensamentos positivos diante do negativo. - Se não limpar sua mente antes de ir para prova, vai quebrar. - Negativo, barreiras que impõe no percurso, encontrar uma subida. - Usar a cabeça.

O quadro acima representa 18,2% das falas relacionadas com a interferência positiva e negativa (33 falas) e 23,1% do total das falas equivalentes à categoria estratégia mental (26 falas).

No quadro abaixo observamos as cinco respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Como você identifica sua ‘resistência psicológica’?” e que foram agrupadas quanto na categoria Estratégia mental.

QUADRO 61 - Respostas na categoria estratégia mental na questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia mental	- Fui aprendendo a adquirir resistência psicológica. - O que mantém na prova seria a cabeça. - A resistência psicológica tá boa na medida em que não deixo margem para um pensamento de desistência. - Numa maratona, conversar consigo, olhar para seu interior durante momentos de solidão é autoconhecimento. - Uma prova em que minha cabeça tava bem preparada.

O quadro 61 representa 20,8% das falas relacionadas com a resistência psicológica (24 falas) e 19,2% do total das falas equivalentes à categoria estratégia mental (26 falas).

No quadro abaixo observamos as duas respostas mais significativas dada pelos atletas e agrupada quanto a categoria Estratégia mental.

QUADRO 62 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?

Categoria	**Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"**
Estratégia Mental	- Interpretar como pontual, oscilação natural que eu possa administrar. - Entro na prova antes dela (sic) acontecer.

As respostas acima representam 6,1% das falas relacionadas com os primeiros sinais de cansaço físico e mental (33 falas) e 7,7% do total das falas equivalentes à categoria estratégia mental (26 falas).

No quadro abaixo observamos as três respostas mais significativas dadas pelos atletas para a questão “Você possui treinamento psicológico?” e que foram agrupadas na categoria Estratégia mental.

QUADRO 63 – Respostas na categoria estratégia mental da questão: Você possui treinamento psicológico?

Categoria	Respostas dos atletas nas questões do “Inventário do comportamento do maratonista"
Estratégia mental	- Aspecto mental procura trabalhar durante o treinamento, focando a maratona. - Não, nunca tive, faço por mim mesma, fui aprendendo, mando informação para o cérebro. - Não tenho,vou lá e faço.psicologicamente, mentalmente eu me isolo.

As respostas acima representam 42,8 % das falas relacionadas com o treinamento psicológico (sete falas) e 11,5% do total das falas equivalentes à categoria estratégia mental (26 falas).

8.1 Respostas encontradas nas descrições e percepções das opiniões dos atletas maratonistas.

O histórico do maratonista foi definido como a primeira questão do inventário. Nele foi relatado o ponto de partida para o início da prática da maratona, a relação entre a quilometragem, a decisão de se preparar para a prova e o desafio de suportar a carga do treinamento. Foram categorizadas 28 falas, 11,6 % do total das falas analisadas.

No quadro abaixo temos as 28 respostas categorizadas quanto ao histórico do maratonista.

QUADRO 64 -Respostas categorizadas em relação à questão: Conte sua história como maratonista.

Respostas dos atletas
- Parti para fazer maratona há15 anos. - Uma prova que eu (sic) me destacava no esporte. . - Voltei a treinar, a maratona começou a se tornar palpável nesses objetivos. -.Comecei a me preparar para ela. - Comecei a treinar, cheguei a uma meia maratona e vi que era possível fazer uma maratona. - Fui fazer minha primeira maratona. - Adoro correr maratona. - Comecei a correr maratonas por saúde, saí e andei 12 km. - Queria continuar andando o dia todo virei atleta - Fiz aulas de atletismo, comecei a tomar gosto pela corrida de fundo. - Desafio de correr, treinar para a maratona de NY. - Acabei treinando sete meses e fazendo a maratona de NY. - Primeira prova que eu fiz foi uma maratona. - Tem que estar muito bem treinada, focada. - Vão acontecer coisas durante o percurso que tem que estar preparada, focada no seu objetivo. - Está desgastada, correu 38 km não vai amolecer vamos embora. - Vou correr e mostrar que vou conseguir. - Terminei com a sensação que (sic) eu podia fazer melhor. - Podia treinar mais e fazer uma maratona num tempo melhor. - Mereço estar aqui vou terminar essa prova, e terminar bem. - Conheço meus limites, eu me conheço. - Treino duas vezes por dia, uma carga semanal de180. - Minha melhor marca... feito no Chile em 2001. - Uma prova melhor condicionada, com treinamento especifico, a recompensa é maior. - Eu treinei, eu “to” aqui porque eu sou boa. - Faço o treinamento, disciplinada sigo a orientação do treinador. - Ir para uma prova certa que esta preparada. - Minha planilha é x, então vai ser x até terminar.

A descrição das quatro categorias encontradas nas respostas para a questão *"Conte sua história como maratonista"* está representada graficamente na figura 6.

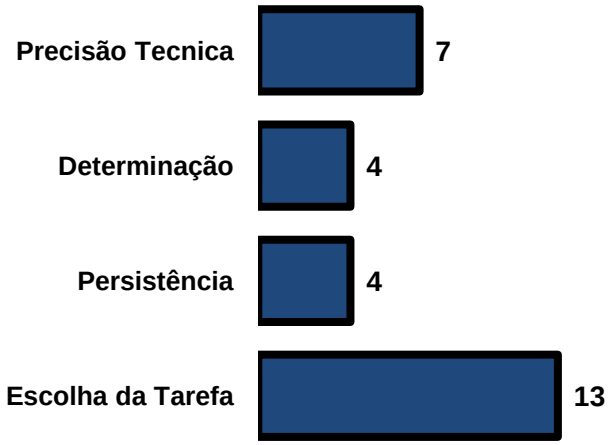


FIGURA 6 - <u>Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Conte sua história como maratonista.</u>

Na questão seguinte do inventário, que tratava dos pensamentos, sentimentos e emoções dos maratonistas, foram categorizadas 67 falas (27,7% do total das falas).

No quadro abaixo temos as respostas quanto aos pensamentos, sentimentos e emoções.

QUADRO 65 -<u>Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.</u>

Respostas dos atletas
- Estou me preparando para participar de uma maratona. - Você pode, quer e nasceu para isso, gosta de correr. - Optei pela corrida.

(cont.)

QUADRO 65 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes durante e depois da maratona (cont.)

Respostas dos atletas
- Maratona não é brincadeira. - Quando estou na competição, eu só foco a corrida. - A sensação que a longo prazo parece uma meta inatingível. - Dá para encarar, começa a sentir fortalecido, vivo, sou capaz. - Coisas vão passando na cabeça que me dão força. - Não deixo nada que esta acontecendo ao meu redor que me atrapalhe. - Falava coragem, coragem. - Acessar partes até chegar no objetivo. - Me refaço, me fortaleço. - Passa muita coisa pela cabeça ...se superar. - Nunca desisti. - Quando atinge esse objetivo, o pórtico de chegada. - Focada naquilo que faz. - Não vou desistir. - Fico concentrada. - Vencer um limite do psicológico da sua vontade existencial. - Não penso em mais nada a não ser em correr e cruzar a linha de chegada. - Só consigo ter emoções quando cruzo a linha de chegada e fico entre os primeiros. - Tenho um compromisso comigo. - Estava num ritmo forte, no limite. - Nunca atingi o meu limite. - Melhorar tempo. - Vou fazer o que posso. - Sinto bem quando estou passando o adversário. - Nos momentos que eu sinto uma dorzinha, isso não é nada. - Trabalho de meses a fio de...abnegação, de sacrifício. - Tem que treinar muito. - Pegar firme e fazer certo. - Você consegue treinou que está pronto para fazer. - Ganhei essa competição e bati o recorde da prova.

(cont.)

QUADRO 65 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona (cont.).

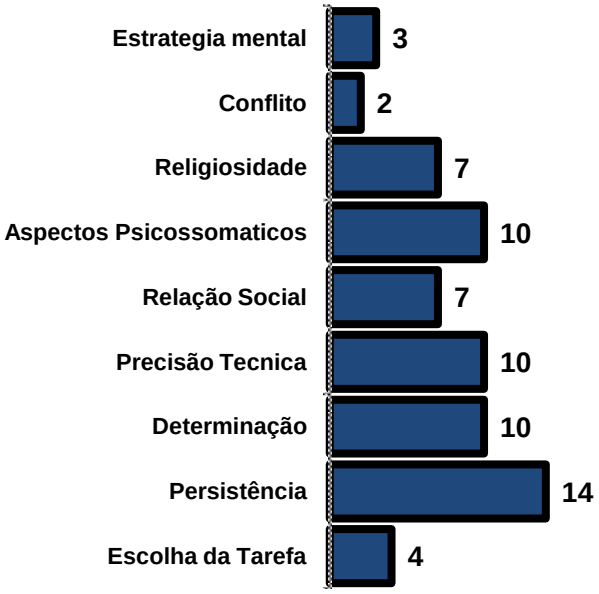
Respostas dos atletas
- A planilha de treinamento começa a cumprir. - Consciência que “ta” bem, treinou. - Você vai se planejando durante um treinamento muito longo. - Seu corpo tem condições de fazer aquilo que treinou. - Durante o treinamento também. - Muitos pensamentos em relação a minha família. - A corrida conseguiu dar estabilidade familiar, financeira, minha vida antes era muito sofrida. - Sinto grato hoje por poder ser um atleta reconhecido. - Penso na minha filha, uma grande incentivadora. - Tua filha,mãe, pai, irmão, amigos aqui correndo. - Foi emocionante, para mim e para os meus amigos. - Penso o treinamento, pessoas que ajudaram, técnico e passagens significativas. - Durante a corrida é difícil dizer que tenho sentimentos e emoções. - Foi uma emoção grande, não consegui ficar em pé, chorava. - Vai trazendo uma sensação boa. - No final, parece que todas as sensações e sentimentos se juntam. - Sensível, antes da maratona, vontade de chorar. - Estava concentrada que chorei quando cruzei e vi aquela imagem que tinha projetado no inicio. - A maratona é um sonho que a gente vai realizando, é uma cascata de emoções. - Aquelas emoções gente chorando rindo, uma felicidade que ficam para sempre. - Nos 30 km não sente mais nada, sai fora de si. - Na largada, da vontade de ir ao banheiro. - Faço uma oração antes de sair do hotel na hora da largada. - Protegida pela Nossa Senhora. - Pensar em Nossa Senhora Aparecida,Jesus, em todos os santos. - Força, não” tá” doendo você “ta” bem. - A largada aquela explosão de alegria, e durante a prova vai passando por crises existenciais.

(cont.)

QUADRO 65 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona (cont.).

Respostas dos atletas
- Visualizo o meu tempo, aquele relógio digital
- Esses sentimentos na hora da prova eu tenho, e durante a prova é aquela coisa de você pensar.
- Pensa todo dia positivo.
- Ligando a fé em Deus ao término do objetivo da maratona.
- Lado espiritual, esse sentimento forte ao término da tarefa.
- Acreditar em Deus, eu devo a esse lado de seres de luz de recuperar psicologicamente.
- Foca o objetivo e esse lado espiritual.

A descrição das nove categorias encontradas nas respostas obtidas para a questão *"Conte seus sentimentos, pensamentos e emoções antes durante e depois da maratona"* está representada graficamente pela figura 7.



A FIGURA 7 - Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Conte seus pensamentos sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.

Na terceira questão do inventário, que tratava das atitudes dos atletas nos momentos críticos da maratona, foram categorizadas 50 falas (20,7 % do total), que foram enquadradas em todas as categorias estabelecidas.

As respostas categorizadas estão descritas no quadro abaixo.

QUADRO 66 - Respostas categorizadas em relação à questão: Nos momentos críticos da maratona o que faz você continuar o percurso .

Respostas dos atletas
- Fui correr a maratona. - Já que estou aqui, vou fazer inscrição para a maratona. - A maratona, a gente sabe que ela vai ser critica. - Cada maratona é uma historia, são todas diferentes. - Terminar uma maratona...ter uma cabeça privilegiada, não é uma tarefa simples. - Foco a maratona. - Vou entrar e terminar. - A gente tem que superar a dor. - Eu já estava ali, precisava terminar. - Senti câimbra no 32 km e para mim tinha terminado a maratona....massagear com gelo, eu voltei para a maratona. - Durante uma crise, vejo pessoas desistindo...tenho um guerreirinho dentro e sigo o meu objetivo. - É como se eu estivesse numa batalha, o que me faz levantar a cabeça e ir em frente. - Numa prova longa, aonde a dor vai aparecer e falta ainda muito, se não tiver a cabeça, não termina a prova, ou termina sofrendo muito. - Pode estar sentido dor, mas tem que terminar e fazer o melhor. - Para fazer a melhor marca dar o melhor. - Entrar entre os dez. - Eu fui embora, e eu acabei sendo o 8º. - Preciso estar entre os dez nessa maratona. - Vou fazer de conta que a dor não existe, fui, cheguei entre os dez.. - Para terminar bem e fazer a melhor marca. - Por orgulho, a gente vai e termina. - Consegui ser o nono colocado.

(cont.)

QUADRO 66 -Respostas categorizadas em relação à questão: Nos momentos críticos da maratona o que faz você continuar o percurso .

Respostas dos atletas
- A gente sofre muito, principalmente pelo quilômetros 35, 38 aonde (sic) a maratona realmente começa. - Desafiando. - Uma maratona parecia ser fácil, mas o nível técnico era muito bom. - Metas menores dentro da prova. - Eu me espelho em pessoas, em exemplos. - No treino eu não fujo de coisas difíceis. - Fato de levar muito a serio o treino. - Relacionamento familiar..isso é estar bem psicologicamente e acaba afetando a corrida. - Pensar nas pessoas que se envolveram na historia de vida, historia de treinamento. - Minha filha,maior motivação. - Um certo período eu não sentia mais dor no meu joelho. - A dor a gente acaba superando, doía meu joelho quando entrei na maratona. - Comecei a orar, pedir a Deus. - Cantinho reservado para conversar com Deus, para realizar mais uma maratona e terminar com mérito. - Na competição a gente sente dor, desânimo, vontade de abandonar. - Pensava que não podia decepcionar a mim. - Dá vontade de parar desânimo mas eu não queria fazer isto. - Adversário e amigo “para” se você não ta bem psicologicamente da vontade de para pelo cansaço mental. - Conviver com a dor, não têm maratonista que não sinta dor. - Teve um momento difícil em maratona,estava com tendinite patelar. - A gente consegue superar o momento critico porque temos pressão e responsabilidade com os patrocinadores. - Coisas positivas, interessantes para ocupar a sua cabeça durante a prova. - O corredor de longa distância vai criando estratégias, usando a cabeça a favor. - Uma fração de desempenho que pode ser explicada por essa capacidade mental ou psicológica de lidar com isso tudo. - Penso nas dificuldades que passei no treinamento. - Na maratona provas vieram na cabeça o sofrimento. - Penso em dificuldades... Provas passadas. - Ter isso como referência na maratona isso me vem na cabeça na hora da dificuldade.

A descrição das onze categorias encontradas nas respostas obtidas para a questão *Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar o percurso?* está representada graficamente na figura 8.

FIGURA 8 - <u>Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão:Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar o percurso?</u> .

Na quarta questão do inventário, que tratava das interferências positivas e negativas, foram categorizadas 33 falas (13,6 % do total).

No quadro abaixo temos as respostas categorizadas.

QUADRO 67- Respostas categorizadas em relação à questão: O que interfere positiva e negativamente.

Respostas dos atletas
- Ultrapassando do que sendo ultrapassada interfere positivamente. - Percorreu todo o caminho para chegar aqui. - Vencer as adversidades. - Não pode sair do foco, eu penso. - Depois que o organismo “ta” degradado cansado e desnutrido, aí entra a superação. - Você fez, é capaz de ir lá e terminar. - Penso e tento vencer. - Eu vou terminar. - Faz de conta que é um ser único. Faça a sua prova, o seu objetivo você é mais importante. - Positivamente é um treinamento envolve disciplina. - Sou dedicada disciplinada. - Seguiu todas as regras. - Quando alguém fala que você tem condições,se alimentou, treinou, “ta” preparado. - Positivamente é saber que estou bem treinada. - Negativamente, é o fator sócio cultural o atleta é visto como um cara vagabundo louco, mas sou blindado. - Positivamente minha família, meus amigos. - Pensar nas pessoas que estão pensando em mim. - Pessoas que trabalharam para o seu bem façam parte dessa jornada. - Aquele sentimento, fluxo de experiência ótimo, ideal. - Se tem pensamento ruim, vai (sic) ter coisas ruins fisicamente. - Não deixar pensamentos da dor, manter o ritmo, afastarem do objetivo da prova. - Como lidar com esse sentimento capaz de superar angústia, “stress”, dor. - Negativamente, contusão ou alguém falou para desistir desse treinamento que não vou conseguir. - Ultrapassada do que ultrapassando interfere negativamente. - Cansado e não quer rodar. - Conhecer o percurso. - Positivamente ter organização durante essa prova. - Positivamente seria ligar no automático. - Olhar positivo diante das situações difíceis.

(cont.)

QUADRO 67- Respostas categorizadas em relação à questão:O que interfere positivamente e negativamente (cont.)

Respostas dos atletas
- Pensamentos positivos diante do negativo. - Se não limpar sua mente antes de ir para prova, vai quebrar. - Negativo, barreiras que impõe no percurso, encontrar uma subida. - Usar a cabeça.

A descrição das oito categorias encontradas nas respostas obtidas para a questão *O que interfere positiva e negativamente?* está representada graficamente na figura 9.

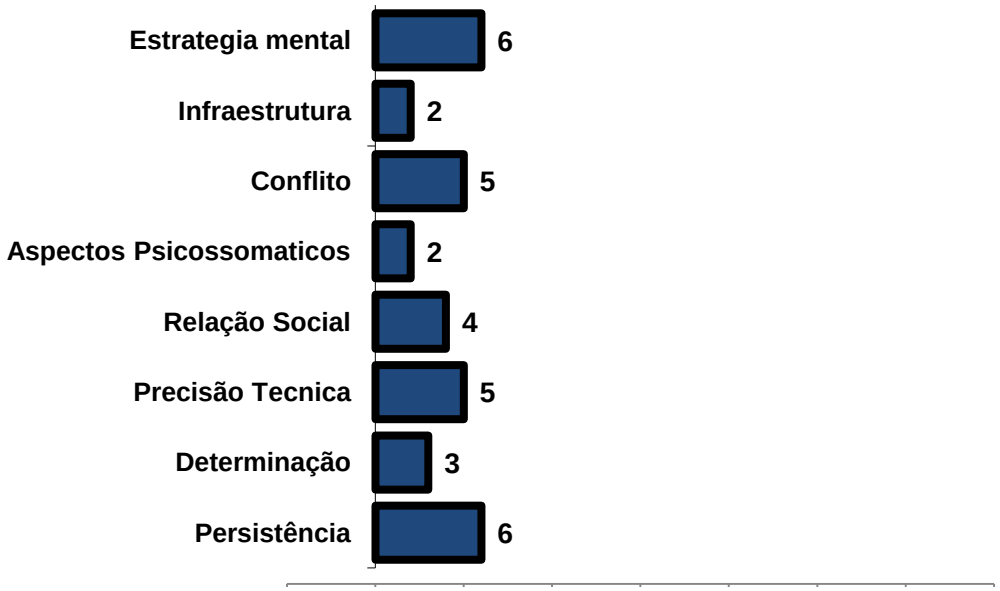


FIGURA 9 Categorias e quantidade de respostas dos atletas na questão: O que interfere positiva e negativamente?

Na quinta questão, que tratava da “resistência psicológica”, foram categorizadas 24 falas ,10,3% do total das falas. As respostas categorizadas estão descritas no quadro abaixo.

QUADRO 68 - Respostas categorizadas da questão: Como você identifica a sua "resistência psicológica"?

Respostas dos atletas
- Objetivo é fazer a maratona. - Uma maneira de encarar para os desafios. - Desistir, nunca. - Perseverante. - Vou fazer, eu consigo. - Provas que vieram dores, problemas, não trouxe (sic) pensamento negativo. - Desistir, superar, os momentos difíceis da maratona. - Tem horas que você fica sozinho, não tem ninguém com você. - Tenho determinação, tenho garra. - Tenho disciplina de treinamento. - Os treinamentos são tão difíceis quanto a prova. - Então, tem que treinar. - Vou rodar para isso. -Fazer os treinos progressivos, trabalhar com as pessoas certas,foi melhorando a minha resistência psicológica. - Ter fé, e penso durante a prova o Senhor é meu pastor, ajuda, dá força. - Seres de luz me alimentam, me dá esse suporte. - O treinamento psicológico que faço, é treinar, é negar o meu instinto. - Minha vontade e interior para fazer certas coisas, e fazer outras que não são agradáveis,isso me fortalece. - Uma prova que a resistência psicológica foi marcante nem surgiu conflito. - Fui aprendendo a adquirir resistência psicológica. - O que mantém na prova seria a cabeça. - A resistência psicológica "ta" boa na medida em que não deixo margem para um pensamento de desistência. - Numa maratona,conversar consigo olhar para seu interior durante momentos de solidão é autoconhecimento. - Uma prova em que minha cabeça tava bem preparada.

A descrição das sete categorias encontradas nas respostas obtidas para a questão *Como você identifica a sua resistência psicológica"*, está representada graficamente na figura 10.

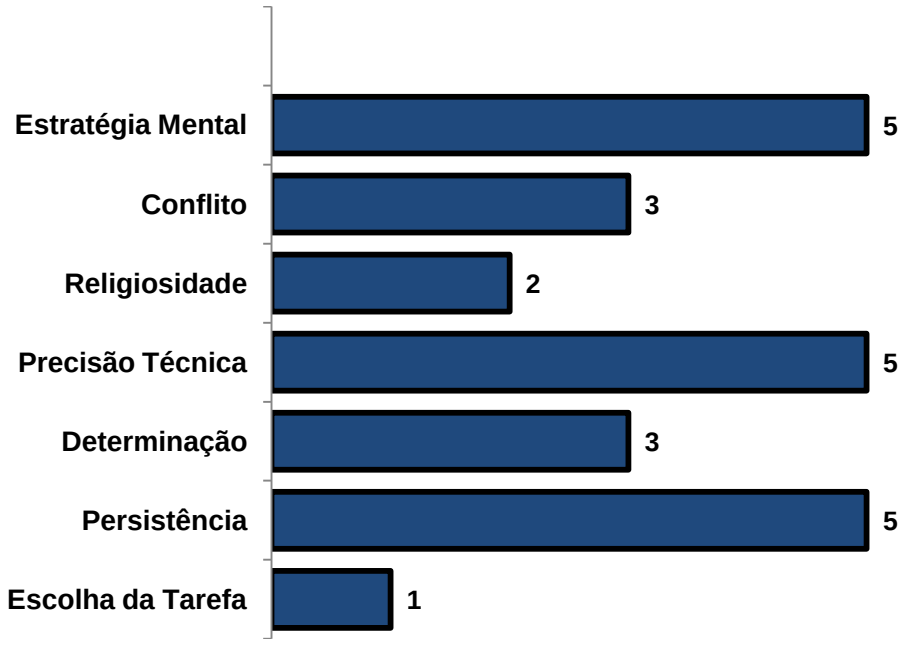


FIGURA 10 - <u>Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Como você identifica a sua "resistência psicológica"?</u>

No que tange à sexta questão, que tratava da atitude do atleta frente aos sinais de cansaço físico e mental, foram categorizadas 33 falas, 13,6% do total. As respostas categorizadas estão descritas no quadro abaixo.

QUADRO 69 <u>Respostas categorizadas em relação à questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço fisco e mental, o que você faz?</u>

Respostas dos atletas
- Tento manter o objetivo mesmo que tenha que mudar na hora. - Vem uma coisa de dentro estava no automático. - Preparado para levar essa prova ate o fim, mesmo com cãibra, bolha, vai ser sofrido mais eu vou terminar.

(cont.)

QUADRO 69- Respostas categorizadas em relação à questão:No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço fisco e mental, o que você faz? (cont.)

Respostas dos atletas
- Você é louca, é mole, “ta” todo mundo te esperando, se parar agora perdeu tudo. - Você nunca quebrou, vai embora senão alguém vai chegar aqui e te passar. - Fé força de vontade, querer terminar e chegar no seu objetivo. - Meditar numa jornada longa, foco aquilo que quero conquistar. - Luta, acelera, vamos lá, embora, vamos. - Vou consegui terminar a prova. - Eu me concentro na prova, não vejo nada. -.Melhor diminuir. - Vê que tem fôlego, vai aumentando. - Fui para a prova, eu já ganhei, sou vencedor. - Ninguém consegue me vencer uma maratona ou ultra maratona. - Na maratona, a perna não obedece. - Vontade de chorar, descabelar, raiva, você vê a pessoa passar. - Não dar importância para um desconforto, não me abater, entender qual a extensão daquilo. - Obstáculo inimigo é você próprio, eu sou meu adversário. - Briga psicológica, a maratona tem muitos altos e baixos saber lidar com isso é fundamental. - Tenho vontade de parar. - Interpretar como pontual, oscilação natural que eu possa administrar. - Entro na prova antes dela (sic) acontecer. - Arranca, vai embora e consegue terminar a prova. - Brigando com o tempo. -Treinei estou na minha condição física e psicológica. - Para a maratona, a gente treina no limite. -Tenho obstáculos me preparando para a prova por mais difícil que ela seja. - Trabalho é maior no treinamento. - Quando a gente “ta” treinado, interpreta melhor, decodifica, sabe o que “ta” acontecendo. - Eu brigo, você treinou. - Uma força que não sabe de onde vem consegue superar aquele cansaço. - Autoavaliação, fortalecimento psicológico, raciocinando quando acontece um problema, tudo passa. - Procurar saber se” to” com alguma dor ,se psicológico ou físico mesmo e na maioria das vezes é psicológico.

A descrição das categorias encontradas nas respostas obtidas para a questão *No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?* está representada graficamente na figura 11.

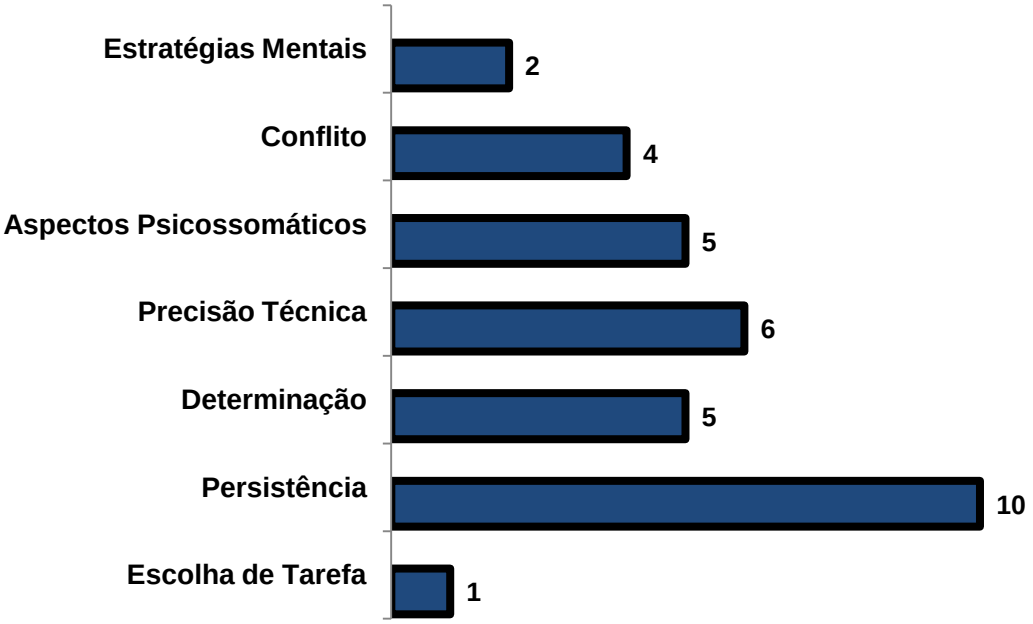


FIGURA 11- <u>Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?</u>

Em relação à sétima questão do inventário, que tratava do treinamento psicológico, foram categorizadas sete falas, 2,9% do total das falas analisadas. As respostas categorizadas estão descritas no quadro abaixo.

QUADRO 70 - Respostas categorizadas em relação a questão: Você possui treinamento psicológico?

Respostas dos atletas
- Foco a prova. - Você entra em estado de alfa, não existe mais nada, só aquele objetivo. - Para conseguir suportar o percurso, o cansaço. - Falo muito o nome de Jesus durante a prova e a Nossa Senhora Aparecida. - Aspecto mental, procura trabalhar durante o treinamento ,focando a maratona. - Não, nunca tive, faço por mim mesma, fui aprendendo, mando informação para o cérebro. - Não tenho,vou lá e faço...psicologicamente, mentalmente eu me isolo.

A descrição das categorias encontradas nas respostas dos atletas para a questão *Você possui treinamento psicológico?* está representada graficamente na figura 12.

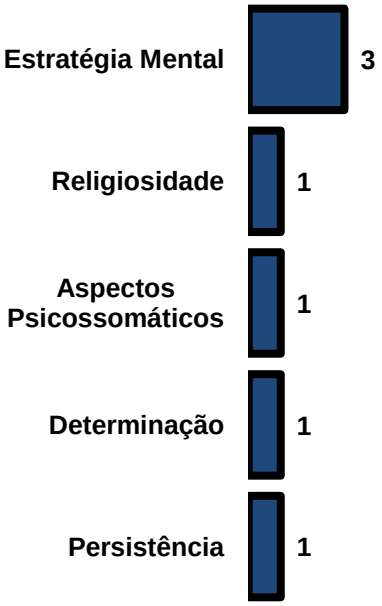


FIGURA 12 - Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Você possui treinamento psicológico?.

9. DISCUSSÃO

Para efeito de análise, foram registradas frases relevantes que caracterizam a “resistência psicológica” do maratonista. De acordo com os procedimentos descritos no Método, foram analisadas 242 falas reunidas segundo características semelhantes, que, por sua vez, foram nomeadas em categorias. CASSIRER (2001) postula que, “precisamos entender o que a fala significa, para entendermos o ’significado’” do universo” (p.185).

Neste estudo, coube ao atleta expressar os pensamentos, sentimentos, emoções, não havendo necessidade de comentar sobre esses três aspectos necessariamente, mas, a importância individual de cada um, também sobre os momentos críticos e os sinais de cansaço físico e mental As respostas englobaram quase todas as categorias utilizadas para a análise dos dados, excetuando-se apenas o aspecto físico e a infraestrutura.

A premissa seria de que, para correr a maratona, é necessário um preparo específico e que o atleta possua características psicológicas desenvolvidas e voltadas para corridas de longa distância, que demandam um esforço próximo dos limites das capacidades individuais, os quais precisam ser superados da mesma forma que as exigências psicológicas (LIMA, 1990).

O histórico do maratonista foi definido como a primeira questão do inventário. Nele foram relatados o ponto de partida para o início da prática da maratona, a relação entre a quilometragem, a decisão de se preparar para a prova, e o desafio de suportar a carga do treinamento. Nessa etapa não foram avaliadas as consequências físicas e psicológicas dessa escolha. As falas foram pautadas pelo desejo de realização, motivado, geralmente, por questões individuais. As opiniões repousam sobre o comportamento frente às ações esportivas competitivas, e não necessariamente sobre a experiência/ tempo de prática.

O ser humano pode suportar uma corrida de longa distância, já que está adaptado para essa finalidade, de acordo com LIEBERMAN & BRAMBLE (2007).

O comportamento desencadeado por um atleta pode estar relacionado com ações e emoções do professor técnico e do grupo social e familiar no qual ele, atleta,

está inserido, e depende das circunstâncias vividas na competição e de conteúdos internos individuais.

Ainda que uma extensa multiplicidade de aspectos tenha sido investigada no campo da Psicologia do Esporte, a questão da “resistência psicológica” no processo competitivo esportivo é um tema precariamente pesquisado no campo da Educação Física e Esporte.

Com o objetivo de melhorar a compreensão dos conceitos utilizados nesse estudo, descrevemos a seguir algumas definições que podem contribuir para o esclarecimento das ideias nele discutidas.

A emoção seria uma experiência evidenciada por um grau de sentimento concomitante a uma expressão motora; são reações que implicam intensidades afetivas (WARREN, 1956). Agradáveis ou desagradáveis, em intensidades diversificadas, as emoções estão combinadas com alterações fisiológicas e estimulação mental (BARBANTI, 2003). Podem ser consideradas como uma reação que pode alterar o comportamento na prática esportiva (TUBINO, GARRIDO e TUBINO, 2007).

O pensamento é uma sucessão de processos simbólicos, ideativos, e cognitivos; são experiências relacionadas com idéias simbólicas (WARREN, 1956; STRATTON & HAYES, 1994). É uma atividade pela qual uma pessoa julga, raciocina, recorda, imagina ou abstrai um determinado objeto ou situação. O pensamento e a percepção formam o mesmo processo de cognição (BARBANTI, 2003).

O sentimento seria uma disposição afetiva, com referência a um objeto, pessoa ou idéia abstrata. Pode ser uma experiência emotiva de introspecção, como postula WARREN (1956), porém, não possui as características da emoção, por representar uma predisposição em relação a objetos, pessoas ou idéias. O sentimento pode ser definido pelo próprio humor, considerado como positivo ou negativo expresso por alegria, raiva, prazer e desgosto (BARBANTI, 2003).

MACHADO (1997; 2006) escreve que pode existir um vínculo entre o processo emocional e as ações esportivas. BARBANTI (1997) assevera que o atleta deve ter um preparo psicológico para executar ações esportivas. Ao tentar bloquear sensações e emoções, um desencadeamento de mecanismos de defesa do ego pode ocorrer, como postula SIMÕES (2005). As sensações são evidentes, seguido, de pensamentos e sentimentos que seguem uma determinada ordem de importância para os atletas.

A mente, representada por aspectos psicológicos, interfere no desempenho esportivo e está em comunicação direta com corpo (ROBBINS, 1987; BRANDÃO & FIGUEIRA, 1996; HATFIELD & BRODY, 1994), pois eles se completam por meio de sensações corporais, pensamentos e sentimentos (ROBBINS,1987). REICH (1989) colabora com essa idéia ao dizer que existe uma identidade das funções psíquicas e somáticas. Uma correspondência entre o somático e o psíquico (BARBANTI, 1997). PUNI (1965) remonta uma relação entre pensamentos e parâmetros fisiológicos ao dizer que o estado mental com conteúdo positivo melhora o desempenho. Na visão de SAMULSKI e CHAGAS (1996), o esporte competitivo produz em seus praticantes uma grande demanda no que diz respeito aos aspectos fisiológicos, comportamentais e psicológicos, podendo gerar diferentes níveis de cargas emocionais. DESCHAMPS (2002) comenta que o desempenho do atleta pode ser determinado pela mente (pensamentos, atitudes e imagens).

BERGSON (1942) postula que a correspondência entre os processos orgânicos e psicológicos depende de uma ação, o que corrobora a opinião de HANNA (1976) de que o pensar é um processo somático.

RAGLIN (2007), TAKAI (1998), MASTERS & LAMBERT (1989) e HATFIELD & BRODY (1994) mostraram que a mente interfere No desempenho físico e que maratonistas fazem uso de estratégias cognitivas associativas com a atenção voltada para a tarefa que está sendo executada, a fim de monitorar o esforço e a fadiga durante a corrida, tendo por base as sensações corporais.

O corpo, na visão de BASTOS (2003), seria a articulação entre o físico, o emocional (sentimental, afeto) e a mente (razão, pensamento, cognição). Esse pensamento vai ao encontro da visão de SANTIN (apud BRITO, 2004) de que os pensamentos, emoções e as ações podem ser considerados tanto físicos quanto psíquicos. As bases fisiológicas e psicológicas do comportamento determinam a fronteira do sofrimento e tolerância.

O corpo e a mente possuem características diferentes, porém, de acordo com WERTHEIMER (1970) a conexão é a mesma. Conforme VASCONCELLOS (1992) existe uma correspondência entre corpo e mente. Os aspectos emocionais de um atleta, associados a características pessoais, o predispõem ao controle de situações

específicas. O desempenho dos atletas pode ser influenciado por pensamentos e sentimentos relacionados com necessidades e desejos.

Esse pensamento colabora com os resultados encontrados nesse estudo em relação a essa categoria, que foi a mais pontuada.

SANTOS (1991) observa que os resultados obtidos pelos corredores de elite na prova da maratona intervêm no imaginário das pessoas. Esse dado pode ser relacionado com a representatividade da religiosidade nas relações humanas. SIMÕES (1999) postula que as crenças compõem o universo sociológico esportivo. SANCHES (1994) cita que a maratona expõe o atleta a situações peculiares e diferentes durante o percurso. Esse momento pode ser pautado pelas crenças religiosas.

O esporte pode ser considerado como um fenômeno, que transcende diferenças religiosas. CONCEIÇÃO, 2008 descreve que comentários sobre Deus são bastante comuns e que, procurar “blindar” o atleta em determinadas situações corriqueiras do mundo esportivo, que inclui badalação, desentendimento, drogas e parceiros sexuais rotativos, cultiva um mundo irreal, em que as crenças religiosas se mantêm e influenciam os atletas e suas equipes.

Em virtude do suporte emocional e intelectual, a manifestação religiosa pode ser considerada como um dos elementos que definem a realidade psicossocial, já que seguem caminhos na direção de estados de tranqüilidade frente aos desafios.

GARCIA (1991) assevera que certos lugares, fenômenos, objetos e fatos, podem ser considerados sagrados, desta forma, a maratona estaria envolvida com um valor sagrado. É uma ação presente, que reproduz um passado de glória e vitória, envolvendo sonhos e realidades.

DUTRA (1996) escreve que a maratona é uma prova que torna possível retorno financeiro elevado e, a partir do momento em que se opta por correr uma maratona, o atleta de elite precisa de um treinamento específico para terminar com êxito a competição. Diríamos que uma “meta inatingível” corresponde a um sonho, desejo, e necessidades aliadas a treinamentos que desmistificam a maratona como uma prova difícil de ser superada.

DUTRA (2008) assevera que o maratonista enfrenta muitos desafios no percurso, o que exige um treinamento envolvendo diversos aspectos. Por outro lado, SUMMERS, MACHIN e SARGENT (1983) destacam que o sentimento de realização é um motivo

para correr a maratona, uma prova competitiva considerada como estímulo para alcançar um determinado objetivo, buscando como resultado a vitória (MACHADO 1994, MIGUEIS, 1987).

Os corredores, segundo CHAN & LAI, 1990, são disciplinados e motivados pelo bem estar emocional que a corrida proporciona. Isto faz com que os esportistas tenham alta resistência psicológica, condição física, autoconfiança, autodomínio e controle emocional como fatores psicológicos (OGILVIE &TUTKO, 1971; BALAGUER, 1994 e ODRIOZOLA, 1994).

SINGER (1982) complementa que o sucesso ou o fracasso são determinados, em parte, pela resistência psicológica. Significa dizer, que quando um atleta não se sente preparado para a determinada prova, a “resistência psicológica” pode ser baixa ou até mesmo deixando de existir, pois está relacionada com o grau de preparação técnica e tática. Seria uma estratégia, que pode ser estudada e desenvolvida através de pensamentos associativos, muito embora, estratégias dissociativas são comumente utilizadas pelos atletas durante as competições.

BALAGUER (1994) comenta que pela fonte fisiológica da autoeficácia, os atletas monitoram a fadiga, a dor, a força e a resistência. Corroboram com esse pensamento RYAN & KOVACIC (1966) HATFIELD & BRODY (1994), que destacam que os atletas de elite tendem a monitorar os seus esforços físicos com a atenção voltada na tarefa que está sendo executada, e que a capacidade de suportar o sofrimento sofre influência cultural ou ambiental. É comum observar que atletas se envolvem em eventos esportivos, buscando satisfazer os desejos e necessidades pessoais dentro e fora do cenário esportivo.

Para FREY (1977) apud WEINECK (1991) e WEINECK (1991), a resistência é a capacidade psicofísica do atleta de resistir à fadiga, e o cansaço indica que essa capacidade sofreu decréscimo. Essa afirmação é condizente com a visão de SALMELA (1990), ROUDIK (1965) e TYSZKOWA, (1978), de que a resistência psicológica pode ser representada pela escolha da tarefa, persistência para um objetivo, determinação e precisão na execução técnica, com o intuito da ajustar o comportamento às necessidades encontradas e resistir à frustração.

Os autores escreveram que o desenvolvimento da resistência psicológica está relacionado com o treinamento de atletas para mobilizar esforços, que podem incluir

uma capacidade de menosprezar o sofrimento e superar dificuldades, criando um elo entre a pessoa e o meio, sem deixar de levar em consideração as condições sociais, culturais, econômicas, valores, objetivos, competências e aspectos psicológicos, que influenciam a leitura e avaliação da informação. Complementando esse pensamento, CHRISTIANSEN & BAUM (1991) afirmam que o atleta está sempre se ajustando às exigências do ambiente, e acaba por intervir no processo de superação de dificuldades.

ONESTI (1993) descreve a resistência atrelada a um fator ambiental e constitucional e a eventos adversos, descrição que corrobora com SALMELA (1990), que cita que atletas psicologicamente mais resistentes são provenientes de classes economicamente desfavoráveis, e que determinadas culturas valorizam, por exemplo, a rigidez do treinamento e a disciplina voltada para a competição. Comportamentos individuais e sociais são influenciados, segundo DE ROSE (1999), pelo processo competitivo somado ao componente cultural.

A “resistência psicológica” poderia estar relacionada com os conflitos internos vivenciados pelos atletas e pensamentos desenvolvidos antes e durante as competições. As dimensões da resistência psicológica estão demonstradas na figura 13.

FIGURA 13 - <u>Categorias estabelecidas para analisar a resistência psicológica da fala dos atletas de acordo com SALMELA(1990).</u>

A escolha da tarefa representa a decisão de correr uma maratona; envolve sentimentos e pensamentos, e pode ser considerada como um compromisso individual relacionado com o histórico do maratonista. A decisão geralmente envolve comportamentos de comando direcionados a uma determinada situação.

O compromisso pessoal está vinculado com o conjunto de valores, crenças e normas estabelecidos pelo meio, por conta das exigências de vencer, independentemente do trabalho e esforço empenhado para alcançar esse objetivo (SIMÕES, et ali 1998). LUCENA (2008) postulou que a decisão torna uma pessoa diferente, principalmente pelo tempo dedicado diariamente aos treinos e pela determinação para atingir o objetivo. Seria, na verdade, a opção por competir, o querer realizar, independentemente das circunstâncias, positivas ou negativas que norteiem essa escolha.

Neste trabalho, além de discursarem sobre o início da prática, os motivos e de que forma isso se deu, os atletas citaram a disciplina do treinamento, dentro de metas objetivas e reais, delineando o desafio de correr a maratona. Observou-se que o enfoque principal dos atletas durante a maratona é vencer, e que os corredores iniciam a prática da maratona por motivos de condicionamento físico e saúde.

A persistência se faz presente com significância maior e acompanha o desenvolvimento dos treinos, com o intuito de cumprir uma meta. DESCHAMPS & DE ROSE (2000) descrevem que a persistência na atividade equivale a dar tudo de si, fazer o melhor. GOULD, DIEFFNBACH, e MOFFETT (2002) definem ainda que as características psicológicas de atletas estejam vinculadas à confiança, resistência mental e inteligência para o esporte. Acreditar que tem capacidade para executar a tarefa interfere no processo de decisão, (BANDURA, 1997, CHEN, GULLY, & EDEN, 2004) conservando o nível de motivação.

A determinação, por conseguinte, está relacionada com o potencializar um desempenho mais qualificado, que BANDURA & LOCKE (2003) e BANDURA (1977b), (1993) consideram como uma estratégia eficaz utilizada para lidar com a tensão e com o esforço, traduzindo um atleta com autoeficácia elevada, que apresenta maior persistência diante de uma dificuldade direcionada a uma determinada tarefa.

NOAKES (1991) complementa que a estratégia utilizada pelo atleta durante a corrida faz com que a barreira dos 30 km não seja motivo de preocupação. Já, DE

ROSE (2002) DE ROSE & VASCONCELLOS (1997) postulam que a competência na tarefa depende de habilidades e capacidades que o atleta possui. Muito embora, quando a competência para a tarefa está comprometida por conta da expectativa, o atleta fica com medo de falhar, comprometendo a autoestima (SCANLAN & PASSER, 1978, BRUSTAD, 1988). Observando as respostas obtidas, percebemos que os atletas conseguem controlar seu comportamento com atributos e características pessoais, suportando o sofrimento e enfatizando o objetivo. Esse tipo de procedimento aumenta a chance de vitória.

VAZQUEZ (2003), MORGAN & COSTILL (1996), PETERSON (2000); BUENO et al (2002);BECKER apud DUTRA (,2008);RAGLIN (2007); TAKAI (1998) MASTERS & LAMBERT (1989) destacam que atletas usam estratégias cognitivas associativas para monitorar a corrida, o esforço e a fadiga, tendo por referência sensações corporais, destacando emoções positivas, para a compreensão da resistência e elaboração da perseverança, como respostas frente às adversidades dos corredores. Direcionar o tipo de pensamento que o motive a continuar a prova pode influenciar o desempenho

A estratégia mental representa atributos psicológicos que têm sido reconhecidos por longa data. Recursos cognitivos podem representar uma habilidade para lidar com as dificuldades relacionadas ao esforço físico e mental. Características específicas permitem ao atleta resistir a situações adversas sem comprometer o desempenho, conforme SINGER (1982), que destaca que este pode ser influenciado pela capacidade de persistir em uma atividade, quando se instala a fadiga física; esse pensamento encontra suporte na afirmação de BARBANTI (1996) e BOMPA (1999) de que o organismo pode resistir à fadiga em tarefas extenuantes, o que pode ser vinculado à capacidade de resistência. Complementando com o pensamento de MACHADO (1994), a competição é uma forma de motivação para superar os limites individuais.

Há, entretanto, outros fatores que também influenciam o desempenho dos atletas. A persistência, por exemplo, traduz o próprio sentido da maratona. As opiniões dos atletas frente ao “Inventário do comportamento do maratonista” acabaram por estabelecer um padrão de comportamento diante de um obstáculo, considerando que a persistência foi a categoria com maior nível de percentual atribuído pela análise das falas. Esse dado ajuda a reconhecer uma característica típica de corredores e que poderia trazer bons resultados em competições esportivas. Essa observação encontra

suporte na definição de PEENSGAARD (1999) de que atletas de elite demonstram persistência diante dos objetivos propostos e esforço no empenho das tarefas.

O momento crítico está vinculado com situações que ocorreram durante a maratona, ele pode ter implicações positivas, impulsionando o atleta em direção ao objetivo proposto, uma vez superadas as dificuldades. Pode-se dizer, a partir disso, que os atletas “apelam” para todos os recursos frente a uma situação difícil e de desconforto físico e psicológico.

JAROV (1982) concorda que as dificuldades são superadas pela paciência e pelos sentimentos de responsabilidade, coragem e perseverança. Os resultados deste estudo revelam que os atletas maratonistas tentam se persuadir para continuar na competição esportiva, fornecendo informações relevantes acerca das intenções / motivos que determinam padrões de comportamentos voltados para resistir, característica crucial nesses momentos de intensidade e dificuldades.

O treinamento psicológico pode ser importante na medida em que cria condições de adotar certos padrões de conduta e atitudes correspondentes às exigências estabelecidas pelas competições. O atleta treinado pode regular suas intenções de acordo com o treino de atividades intensas e prolongadas.

CARBALLIDO (2001) descreve que o treinamento pode ser otimizado e potencializado pelo conhecimento dos processos psicológicos do atleta. Daí a resistência psicológica se estruturar entre a pessoa e o ambiente (TYSZKOWA, 1978; SALMELA 1990), influenciando o processo de recepção de informação e capacitando o indivíduo a avaliar e tolerar situações difíceis. Um trabalho psicológico que traduz a resistência psicológica em uma condição que o atleta deva possuir para se aproximar da zona extrema de fadiga corporal sem desistir, é crucial, segundo VALDEZ (s.d.).

Quando existe a possibilidade do êxito e da eficácia, o atleta concentra suas habilidades na vitória, adquirindo a eficiência pela execução dos movimentos técnicos CARBALLIDO (2001). Os resultados deste trabalho sugerem um grau de cobrança pessoal por parte dos atletas, que vão se impondo, e exigindo a manutenção de uma atitude determinada.

As interferências positivas e negativas repercutem no desempenho dos atletas maratonistas. Nessa perspectiva, as interferências podem ser analisadas mediante ao estudo da característica da determinação, tendo em vista que constituem pensamentos

de comando dos atletas, na tentativa de conter ou estimular pensamentos e emoções. Todavia, parece existir uma tendência por parte dos atletas de avaliarem as interferências, adotando procedimentos comportamentais que melhorem o desempenho. Corroborando com essas idéias, DE ROSE (1999) e BAKER et al (2005) postulam que determinados aspectos psicológicos e comportamentais no esporte estão relacionados com a orientação cognitiva durante a competição e voltados para conquistar a vitória, evitando o fracasso.

O pensamento esportivo está focado nas interações produzidas pelas manifestações esportivas e, de acordo com SIMÕES (2005), essa propensão pode estar relacionada com a personalidade. Nesse sentido, as interferências positivas e negativas podem ser tanto internas quanto externas e decorrem da avaliação individual.

O esporte está diretamente relacionado com diferentes aspectos do modelo social, que acabam por intervir no desempenho do atleta. O aspecto social poderia ser caracterizado pela influência de pessoas, pertencentes ou não ao contexto esportivo, que podem ter um envolvimento profissional ou afetivo com os atletas, e por questões sociais que o cenário esportivo proporciona; seria um modelo organizador de hábitos de sentir, pensar e agir, típicos do ambiente esportivo (SIMÕES, 2002).

SIMÕES, CONCEIÇÃO e CORTEZ (2009) comentam que a representação da realidade psicossocial, em meio a cobranças, pressões e esforços pode levar a ao reconhecimento, ascensão e status social, denotando um modelo de realidade social. A questão social pode estar relacionada com uma espécie de gratidão às pessoas envolvidas direta / indiretamente com o treinamento, e que de certa forma está presente antes e durante as competições esportivas.

A combinação de fatores psicológicos, conforme JONES & HARDY (1990), BARROS (2005) e DE ROSE JR. (1999) ditam a diferença no que diz respeito à preparação física e técnica dos atletas. Isto mostra que a “resistência psicológica” representaria de acordo com os resultados obtidos nesse estudo, um vetor envolvido com a competência mental dos atletas em lidar com questões.

O conflito é marcado por cobranças, dúvidas, crises e questionamentos, que vão acontecendo durante o percurso. O processo de interação e conflito pode ser constituído pela quantidade e diversidade de atitudes e condutas, permeadas por integração social funcional (SIMÕES: 2005).

BARROS (2005) e EPIPHANIO (2010) discursam que situações de conflito são comuns no âmbito esportivo competitivo e podem estar relacionadas com a falta de habilidade e clareza para resolvê-las, redução de resultados, por falta de objetivo, perspectiva, prazer e desinteresse pela atividade. Mas de certa forma, os atletas relatam que esse estado interno de confusão não os impede de continuar correndo, buscando os objetivos anteriormente traçados.

Os fatores encontrados levam o atleta a superar uma dificuldade, enfrentar e focar o objetivo. RUBIO & SILVA (2003) consideram a superação uma característica do esporte, resultando na solução de problemas, com a ruptura de barreiras na busca da vitória. Um comentário pode ser referido ao fator infraestrutura da corrida. Poucos atletas citaram preocupação com o percurso, organização da prova e com os patrocinadores.

As respostas incluíam a importância dada ao treinamento mental, e o trabalho psicológico vinculado ao treinamento físico. BAKER et al (2005) destacam que os corredores fazem uso de orientação cognitiva durante a competição.

O treinamento psicológico contribui no sentido de mostrar que a estratégia mental pode ser considerada como um fator determinante no desempenho do maratonista. Essa questão encontra suporte na opinião de ORLICK (1986), MATTHIESEN (2007), BAKOULIS (1987) de que o atleta, e principalmente corredores de longa distância, possuem determinação e paciência, o que é tão importante quanto o treinamento físico. Eles necessitam de preparação psicológica frente a competições, aumentando as possibilidades de sucesso, e melhorando o desempenho, pois correr uma distância equivalente à maratona é difícil.

NOAKES (1991) e COX (1994) complementado essas concepções estabeleceram que os fatores que determinam o sucesso da corrida incluem os aspectos que envolvem uma preparação da mente e a capacidade mental de resistir ao esforço.

Nesse sentido, percebeu-se uma estabilidade de informações coerentes obtidas entre os atletas de ambos os sexos, quatro participantes do sexo masculino e três do feminino, corredores do percurso oficialmente estabelecido da maratona durante o período de coleta de dados. Os dados nos levaram a considerar que a “resistência psicológica” se tornou um referencial dentro de um processo investigativo, comprovando a relevância dos conteúdos envolvidos com as questões emocionais e sentimentais envoltas com o comportamento dos atletas maratonistas.

10. CONCLUSÃO

Em consonância com os objetivos propostos, os resultados encontrados no presente estudo, considerando as suas justificativas e delimitações, revelaram que:

- O modelo denominado “Inventário do comportamento do maratonista” criado e desenvolvido pela pesquisadora se revelou como um instrumento de pesquisa eficaz na identificação e categorização dos padrões de comportamentos de “resistência psicológica” de maratonistas masculinos e femininos,

- As hipóteses descritivas - central e complementar – foram evidenciadas, a partir de um contexto que mostra que a prova de maratona se estrutura e se desenvolve associada a padrões de comportamento e de desempenho conjugados com a “resistência psicológica” dos atletas maratonistas;

- As evidências encontradas apontaram que a “resistência psicológica” está associada a padrões de comportamentos e desempenhos que se conjugam com as forças que promanam do mundo interno e externo aos atletas maratonistas - influenciados por fatores biopsicossociais categorizados e relacionados entre si;

- A persistência predomina nos padrões de comportamentos e desempenhos seguidos pelos atletas maratonistas masculinos e femininos, seguida pelas categorias determinação e precisão técnica (iguais em pontuação);

- Encontraram-se evidências nas opiniões dos atletas maratonistas masculinos e femininos de que as categorias denominadas persistência, determinação e precisão técnica sobrepõem percentualmente sobre as categorias escolha da tarefa, relação social, aspectos psicossomáticos, religiosidade, conflito, aspectos físicos, infra-estrutura e estratégias mentais.

- Nas opiniões dos atletas maratonistas masculinos e femininos – a prova da maratona envolve as onze categorias (escolha de tarefa,persistência, determinação, precisão técnica,relação social, aspectos psicossomáticos, religiosidade, conflito,aspecto físico, infraestrutura, estratégia mental) que, mostra que os atletas durante o transcorrer da prova conseguem se reorganizar em termos físicos (superação das dores, cansaço, etc.) e psicológicos (pensamentos positivos relacionados com a família, com a religião, etc.).

- Foram encontradas evidências de que os padrões de tendências comportamentais competitivas seguidos pelos atletas envolvem estratégias de avaliação física e mental tanto nas fases: pré-competitiva (pensamentos, sentimentos) competitiva (pensamentos e sentimentos) e pós-competitiva (emoções)

11. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda como resultados dessas conclusões, algumas sugestões são oferecidas como pressupostos básicos para o desenvolvimento de novos estudos relacionados com a “resistência psicológica”:

Que estudos semelhantes sejam realizados com atletas pertencentes a outros tipos de esportes individuais e coletivos que vivenciam essa dinâmica biopsicossocial dentro dos grupos / equipes masculinas e femininos, permitindo posteriores comparações.

Que dirigentes, técnicos, atletas e profissionais das áreas da Educação Física, Esporte e Psicologia façam uma reflexão crítica sobre os perfis de comportamentos de “resistência psicológica” a partir dos resultados obtidos neste estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACKERMAN, P. L. Individual differences in information processing: An investigation of intellectual abilities and task performance during practice. Intelligence, 10, 101-139,1986.

BALAGUER, I. Entrenamiento psicológico en el deporte. Valência: Albatros Educación, 1994.

BANDURA, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman,1997.

_____ Social learning theory. Englewood Clifs: Prentice-Hall, 1977b.

_____Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist, 28, p. 117-148, 1993.

_____Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 94 (2), p. 191-215, 1977a.

BANDURA, A., & Locke, E. A. Negative self-efficacy and goal effects revisited. Journal of Applied Psychology, 88, 87-99, 2003.

BANKS,W.C. Psychological resistance in task motivation and performance (s.r).

BAKER,J.;CÖTE, J.; DEAKIN,J.- Cognitive characteristics of expert, middle of the pack, and back of the pack ultra-endurance triathletes.Psychology of Sport and Exercise, v.6 (5),p.551-558B,2005.

BAKOULIS, G. Can you go the distance? Health v. 19, p. 34-6, 1987.

BARBANTI, V.J. Teoria e Prática do Treinamento Esportivo. São Paulo, Editora Edgard Blücher, 1997.

_____ Desenvolvimento das capacidades físicas básicas na puberdade. Revista Paulista de Educação Física,,v.3,n.5,p.31- 7,1989.

_____ Dicionário de educação física e do esporte. São Paulo, Manole, 2003.

BARROS, J.C.T.S. Objetivos esportivos e os conflitos psicológicos em nadadores de elite: A fenomenologia como proposta de intervenção mediante estudo de caso. Dissertação de (Mestrado). Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo. 2005.

BAR- ELI,M Paradoxical interventions in sport : principles, cases descriptions and possible applications Journal of Physical Education & Sport Sciences set.v.4. p. 78-94,1992

BASTOS, M. Marcas eternas, masculino e feminino, In: Folha de São Paulo, 15.08.2009

BASTOS, R. J. Corporeidade: uma perspectiva da complexidade humana para a educação. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Universidade de Brasília,2003.

BAUR, J. Talentsucheund Talentforder ung im Sport (I) Listun Gssport, n.2,p. 5-10,1988.

BECKER,B. Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte. 2ª. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2002. v. 1. 173 p.

BERGSON, H. La Evolucion Creadora Montevideo, Editora Claudio Garcia & Cia., 1942.

BÖHME, M.T.S. Aptidão fisica e crescimento fisico de escolaridade de 7 a 17 anos de Viçosa –MG. Revista Brasileira de Educação Física.v.2,n.1,p.27-41,1994ª.

BÖHME, M.T.S. – Talento Esportivo I: Aspectos Teoricos. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo,8 (2):90-100, jul./dez. 1994.

BÖHME, M.T. S. O Talento esportivo e o processo de treinamento a longo prazo. In: Esporte e atividade física na infância e adolescência Uma abordagem multidisciplinar. p. 109 -122,2002.

BOMPA, T.O. Periodization: Theory and methodology of training. 4th Edition.Champaign: Human Kinetics.1999.

BRANDÃO, M.R.F. & FIGUIRA JUNIOR,A.J. Performance Esportiva:Uma analise multidimensional.Treino Desportivo ,v.1,n.1-1996.

BREHENY, K.M Motives for running a marathon: The contribution of achievement motivation. Dissertation Abstracts International v.62 (12-B): 5954, 2002.

BRITO,M. Escola, esporte e cidadania, Unidade 3. IN: Esporte e Sociedade/ Comissão de Especialistas de Educação Física do Ministério do Esporte 2ed. Brasília, Universidade de Brasília,2004.

BRUNHS,H.T. O Jogo nas diferentes perspectivas teóricas.Motriviências.VIII (9) ,p.27-43,1996.

BRUSTAD,R.J. Affective outcomes in competitive youth sports: The influence of intrapersonal and socialization factors. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, v.3,p. 307-321,1998.

BUCETA,J.M.; LOPES, A.L;.LLANTADA,C.P.;VALLLEJO,M..;PINO,D. Estado psicologico de los corredores populares de maraton en los dias anteriores um lá prueba Psicothema. 2003; v.15 (2): 273-277.

BUENO, G. J.;CAPDEVILA,L.;FERNADEZ,C.J. Competitive suffering and performance in endurance sports. **Revista de Psicologia del Deporte**. v. 11(2) 2002, 209-226.

BURMAN M. P. Hitting the wall in the marathon: Phenomenological characteristics and associations with expectancy, gender, and running history. **Psychology of Sport & Exercise.** 2007.

CALLOIS,R. **O homem e o sagrado**, Lisboa,Edições 70 ed. port.1988.

CAÑIZARES,F.C Muerte Subita y Maratón. In:(ORG) VERA,P.; TERRADOS,N.;PLATA,F. **El Maratón Aspectos técnicos e científicos.** Ed. Alianza, Madri, 1994.

CAPRETTINI,G.P.et al Mythos / Logos. In: **Enciclopédia Einaudi**, v.12, p.75-104,1987.

CARBALLIDO, L.G.G. Uma aproximación práctica a la Psicología del Deporte. Buenos Aires Ano 7 n. 35, 2001 Disponível em**:<http://www.efdeportes.com**>Acessado em fevereiro de 2009.

CASSIRER.E. **Ensaio sobre o homem Introdução a uma filosofia da cultura humana** Martins Fontes, São Paulo, 2001.

CHAN,D.W.;LAI,B.- Psychological aspects of long-distance running among Chinese male runners in Hong Kong. **International Journal of Psychosomatics**. v.37(1-4) ,30-341990.

CHEN, G.; GULLY, S. M.; EDEN, D. General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. **Journal of Organizational Behavior,** 25, 375-395, 2004.

CHRISTIANSEN,C; BAUM,C.Performance deficts as sources of stress. In: CHRISTIANSEN, C. AND BAUM,C. (Eds.) **Occupational Therapy Overcoming Human Performance Defcits**,p.68-96,1991.

COHU, E.- Participation in athletics and development of certain traits related to resiliency theory.**DissertationAbstractsInternational.**Section B:The-Sciences and Engineering.v .66(11-B) 2006, 6332.

CONCEIÇÃO ,P.F.M. Mimese de Ícaro: Um estudo sobre lócus de controle, crenças religiosas e a variação da cor da pele da atletas de elite pelo modo espectrofotométrico. **Projeto de qualificação** (Doutorado) Escola de Educação Física e Esporte da USP. São Paulo, 2008.

COX, RH. **Sport Psychology**: concepts and applications. Dubuque: Brown & Benchmark, 1994.

CRATTY,B.J. **Psicologia no Esporte**, Prentice-Hall do Brasil, Rio de Janeiro 1984.

CRUZ,J.;CASEIRO.J.P. Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In:CRUZ,P,;GOMES, A.R. (Eds.).**Psicologia aplicada ao desporto e à atividade física:** teoria, investigação e intervenção.Braga:Ed.Fundação Calouste Gulbenkian e C.E.E.EP/ Universidade do Minho, p.203-219, 1997.

DELAY,J. ;PICHOT **Manual de Psicologia**. Ed.Guanabara Koogan,1972.

DETIENNE,M. Mito/Rio.In: **Enciclopédia Einaudi**, Lisboa, INCM,v.12, 58-74,1987.

DE ROSE Jr Sintomas de stress no esporte infanto juvenil. **Treinamento Desportivo**, v.2,n.3,p.12-20,1997.

_____ **Situaçoes especificas e fatores de “stress” no basquetebol de alto nivel**. Tese (Livre Docência). Escola de Educação e Física da Universidade de São Paulo, 1999.

_____. A criança o jovem e a competição esportiva: considerações gerais.In: DE ROSE (ORG.). **Esporte e atividade física na infância e adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. p. 67-76,Porto Alegre. Ed. Artmed, 2002.

DE ROSE Jr, D.; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade - traço competitivo e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis, **Revista Paulista de Educação. Física,** São Paulo, 11(2): 148-54 , 1997.

DE ROSE Jr., D. ;SATO,C.T; SELINGARDI,D.; BETTENCOURT,E. L. S. & BARROS, J .C. T .S. ;FERREIRA,M. C .M. , **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**,São Paulo,v.18,n.4,p.385-95,2004.

DESCHAMPS, S.R.; DE ROSE Jr., D. Aspectos Psicológicos e sua Influência em atletas de alto Rendimento. In: **VII Congresso de Iniciação Científica; V Simpósio de Pós Graduação**. Anais. São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, p. 44, 2000.

DESCHAMPS, S.R **Aspectos Psicológicos e suas influências em atletas de Voleibol Masculino de Alto Rendimento**. Dissertação de (Mestrado) Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo, 2002.

DIENER, E. & FUJITA, F. .Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68(5), 926–935.1995.

DI NOLA, A. Origens. In: **Enciclopédia Einaudi,** Lisboa, INCM,v.12,p.11-31, 1987.

DUTRA,R.RevistaO22008,Disponívelem<http://www.starkonline.com.br/content/aplicacao/stark/treinamento/gerados/barreira 30.asp> Acessado em 22.02.2008

DUTRA, R. H. **Fatores fisiológicos básicos determinantes do alto desempenho da maratona.** Monografia, Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo ,1996.

EBERT, S.A.; TUCER, D.C.; ROTH,D L. Fatores de resistência psicológica como previsores de status de saúde gerais e relato de sintoma físico. Psychology**, Health and Medicine.** v. 7 (3): 363-375, 2002.

EPIPHANIO, E.H. (2010) Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da pratica esportiva de alto rendimento**. Mortricidade on line**. acessado em 20.01.2010.

ESTANISLAU, M. **Revista O2** .Edição 37, 2006.

FADIMAN,J.& FRAGER,R.**Teoria da personalidade**:Harba,1986.

FERNANDES, A.C.;MONTEIRO,L.;ARAÚJO,V. O que se entende por alta competição.**Treino Desportivo,**20,p.13-21,1991.

FERNANDES, D. **Iniciación a lós esportes de equipo**, Ed. Martinez Roca, Barcelona,1986.

FREITAS, M.H. **Crenças religiosas e personalidade e estudantes de psicologia**: um estudo por meio de questionário Pratt e do método de Rorschach. 2002.275f. Tese (Doutorado) Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília.

FREY, G.; Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten.**Leistungssport** v.5 ,339 -362, 1977.

GALLAHUE, G; OZMUN J.C **Compreendendo o desenvolvimento Motor,** São Paulo , ed. Phortes, 2003.

GALEMBECK, F. **Revista O2 -** Edição 41, 2006.

GARCIA ,R.P. A Maratona e o Sagrado. In: (org) BENTO,J.; MARQUES,A., **As ciências do desporto e a pratica desportiva.** Faculdade de ciências do desporto e de educação física, Universidade do Porto, 1991.

GEORGE, T. R.; FELTZ, D. L. Motivation in sport from a collective efficacy perspective. International **Journal of Sport Psychology,** 26(1), p. 98-116, 1995.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**.Atlas,1996.

GOULD,D.;DIEFFENBACH,K.;MOFFETT.A. Psychological Characteristics and their Development in Olympic Champions. **Journal of Applied Sport Psychology**. v.14(3) 172-204.2002.

GOUDIE,A.M.; TUNSTALL,P.;DAN S.; KERINS,M.- Altered Status Mental after marathon New England **Journal of Medicine**. v. 352 (15): 1613-1614,2005.

GRABITZ,G.G.; SCHMIDT,B.- The effect of freedom-restricting instructions on the behavior of Ss in psychological experiments. **Archiv fur Psychologie**. v.125 (2-3): 153-165,1973.

GRIMAL,P. (s.d.) **A Mitologia Grega**. Men- Martins, Pub.Europa-América .2ª ed.Portugal, 1989.

HANNA,T. **Corpos em Revolta**, Editora Mundo Musical, Rio de Janeiro, 1976.

HATFIELD,B.D. & BRODY, E.B. –The psycholology of athletic preparation and performance: **The Mental Management of Physical Resourses**.(1994)

HOLAHAN, C.J. & MOOS, R. Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: an extension of the stress-resistance paradigm. **Journal of Personality and Social Psychology**, *58*, 909–917,1990.

HONDA,A.;YAMAZAKI,K.- .Age dependent relationship between running addiction and psychological characteristics of runners. Japanese **Journal of Health Psychology**. v. 17(2) , 42-52, 2004.

HUME, P.A.; HOPKINS, W. G.; BOBINSOS, D. M.;ROBINSON,S..M. ;HOLLINGS,S.C. Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**,v.33,n.4,p.367-77,1993.

JAROV,K.P. **A vitória desportiva da vontade.-** Livros Horizonte. Lisboa,1982.

JESI, F. **O Mito**. Lisboa, Ed. Presença ,Portugal, 2ª ed.1988.

JONES,G.; HANTON,S.; CONNAUGHTON,-D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers .**Journal of Applied Sport Psychology.** v. 14(3) , 2002, 205-218,2002.

JONES, J.G. & HARDY, L. Stress and performance in sport. Chichester (Eng.), J.Willey and Sons, 1990.

JONATH,U. Circuit Traininng,Berlim,1970.

KENRIK,D.- Evolutionary Psychology: Resistance Is Futile. **Psychological Inquiry**.v. 17(2) 2006, 102-109.

KISS,M.A.P.D.M.; BÖHE,M.T.S. Desempenho Esportivo. In:**Revista Paulista de Educação Física**, v.13,p.62-68, nº.especial, 1999.

KNIJNIK,J.D.& KNIJNIK, S.F. Sob o signo de ludens: interfaces entre brincadeira jogos e significados do esporte de competição.In: **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 12,2,p.103-109, 2004.

KOBASA, S. C. - Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 37(1), 1-11,1979.

KOCHE,J.C. **Fundamentos e metodologia científica :teoria da ciência e prática de pesquisa,** São Paulo,1997.

LAIGRET, F. **O atletismo. As regras a técnica a pratica**. Editora Estampa,Lisboa, 2000.

LANDA ,L.M. la Organización del entrenamiento del maratón .In: VERA. P.; TERRADOS, N.; PLADA, F. (ORG.) **El Maratón Aspectos técnicos e científicos**. Ed. Alianza, Madri, 1994.

LAPLANCHE, J. & PONTALIS,J.B. **Vocabulário de psicanálise.** Martins Fontes, São Paulo, 8ª edição , 1985.

LEIBAR, X. & VERDUGO, M.G. **Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo.** Gymnos Editorial,1997.

LIEBERMAN , D.E, BRAMBLE,D.M.. The evolution of marathon running : capabilities in humans **Sports MedIcine**.v.37(4-5):288-90, 2007.

LIMA, T. Os limites da alta competição. **Revista Horizonte**, v.39, p.74, 1990.

LÉVI-STRAUSS,C. **Mito e Significado**.Lisboa,Edições 70, ed. Portugal,1989.

LUCENA R. Redenção passageira. Folha Equilíbrio. In: **Folha de São Paulo**, 05.06.2008.

LOTUFO,R **Revista O2**,2008.

MALINA,R.M. A multidisciplinary approach to physical performance. In: OSTYN, M.; BEUNEN,G.; SIMONS,J. eds. Kinanthropometry II. Baltimore, University Park Press, 1980. p.33-68.

MASTERS,K.S ;LAMBERT,M.J. The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. v. 11(2), 161-170, 1989.

MATTHIESEN,S.Q. **Corridas , Atletismo** l. Editora Odysseus, São Paulo , 2007.

MACHADO,A.A. **Aspectos psico-pedagogicos da competição esportiva escolar**.Tese (Doutorado) Escola de Educação Física da Universidade de Campinas, Campinas,1994.

_____Psicologia **do Esporte da Educação Física Escolar ao Esporte de Ato Nível,** Ed. Guanabara Koogan, 2006.

MAGNANE, **G. Sociologia do Esporte** São Paulo:Perspectiva,1969 n.19,p.26-29,1987.

MAGLISCHO,E.W. **Swimmig** even faster. Califórnia: Mayfield,1993.

_____ **Swimming fastest.** Califórnia: Mayfield,2003.

MANUEL, M. A. **Toward an understanding of marathon induced fatigue and, the phenomenological motives and meanings of perseverance under duress** (Doctoral dissertation) Carlos Albizu University,2000. Dissertation Abstracts International, 61, 4383–B.,2000.

MALINOWSKI,B. **Magia Ciência e Religião**, Lisboa,Circulo dos Leitores, 1990.

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign, Human Kinetics, 1977.

MARTENS,R.;VEALEY,R.BURTON,D.**Competitiveanxietyinsport**.Champaign,IL:Human Kinetics,1990.

MARTIN,J.J.; GILL,D.L. The relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. v. 13(2) , 149-159,1991.

MIGUEZ,J. A chicotada psicológica. In:**Revista Horizonte**,n.19,p.26-29,1987.

MOREHOUSE,C.Development and maintenance of isometric strength of subjects with diverse initial strength .**Research Quarterly** 38,1967.

MORGAN , W. P., & POLLOCK, M. L. Psychological characterization of the elite distance runner. Annals of the New York **Academy of Science**, 301, 382- 403,1977.

MORGAN,W.P.;COSTILL,D.L. Selected psychological characteristics and health behaviors of aging marathon runners: a longitudinal study.**International Jounal Sports Medicine.** 1996 ,v.17(4):305-12, 1996.

NEGRINE,A.Instrumento de coleta de informações na pesquisa qualitative.In: MOLINA NETO,V.;TRIVINOS,A.N.S. (org) . **A pesquisa qualitativa na educação física:**alternativas metodológicas. Ed.UFRGS/ Sulina, 2 ed. Porto Alegre, p.61-93, 2004.

NEUMANN**, O. Liebeseliche entwicklung in jugendalter**. München: Karl Hoffman, 1964.

NOAKES,T.D. **Lore of Running**,1991.

ODRIZOLA,J.M.Alimentacióndelmaratoniano.In:VERA,P.;TERRADOS,N.PLATA,F. (ORG.) El **Maratón Aspectos técnicos e científicos**. Ed. Alianza, Madri, 1994.

OGIlVIE, B.; TUTKO, T. Sport: if you want build character try something else. **Pshychology Today**, 10, 61-63. 1971.

OLBRECHT,J. The science of winning: planning, periodization and optimizing swim training. Luton: **Swimshop,**2000.

.

OLIVEIRA,R. **O papel da levantadora nas equipes de voleibol: Um estudo da representação social da características dessa atleta nas opiniões dos técnicos e atletas**.Dissertação (Mestrado) Escola de educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo São. Paulo, 2004

ONESTI, L.A. **Resistência psicológica e condições de vida em mulheres de baixa renda** Dissertação (Mestrado) Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 1993.

PASTOR, M.F. Fatiga y Deporte: Aspectos Fsisiologicos Y Bioquimicos en el Maratonionos In: VERA,P.;TERRADOS,N.PLATA,F. (ORG.). **El Maratón Aspectos técnicos e científicos.** Ed. Alianza, Madri, 1994.

PEENSGARD A.M. The dynamics of motivation and perceptions of control when competing. In The Olympic Games. **Perceptual and Motor Skills**. 89: 116-125, 1999.

PENNA, A. G. **História das Idéias Psicológicas**.Rio de Janeiro, Editora Zahar, 1980.

PETERSON, C. The Future of Optimism.American **Psychologist.** v.55(1) , 44-55,2000.

POLISENSK,M.; KARGE,J. – Possibilities for investigation *of* psychological resistance in Czechoslovak national team female basketball players.**Teorie a Praxe Telesne Vychovy** v. 35 (7). p. 429-439,1987.

PRATT ,J.B. **The psychology of religious belief**. New York: the Macmillan, 1907.

---------- **The religious consciousness** : a psychological study. New York: the Macmillan,1923.

PRETTO,N.**O corredor descalço.** Revista O2 2005.

_____**A rainha norueguesa**, Revista O2 2005.

PUNI,A.T. Problem of Voluntary Regulation of Motor Activity in Sports, IN:Ferruccio Antonelli (ed), Proceeding of Frist **International Congress of Sport Psychology**, 1:103-113, 1965.

RAGLIN,J.S. The psychology of the marathoner : of one mind and many.**Sports Medine.** 2007;37(4-5):404-7,2007.

REICH,W. **Analise do Caráter**. Martins Fontes,1989.

REIS ,M.P. **Revista O2**, 2008.

RICOEUR,P. **O Conflito das Interpretações**, Porto, Res-Editora, ed.Portugal,s.d.,1969

ROBBINS,A. **O Poder sem limites**, São Paulo, Best Seller, 1987.

ROBINSON, T. L.; KENNINGTON, P. A. D. Holding Up Half the Sky: Women and Psychological Resistance **Journal of Humanistic Counseling, Education and Development** 41 no2 164-77 ,2002.

ROUDIK,P.A. Psychophysiological Mechanisms of Surmounting Diffculties in Sports, IN: :Ferruccio Antonelli (ed), Proceeding of Frist **International Congress of Sport Psychology,** 1: 79 -83, 1965.

RUTTER M.Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding **Annals of the New York Academy of Sciences** ,v.1094, 2006

_____ Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. **British Journal of Psychiatry***,* 147, 598-611,1985.

_____ Resilience: some conceptual considerations**. Journal of Adolescent Health**,14, 626-631,1993.

RYAN, R.M. Motivation for physical activity research on persistence, performance, and enjoyment in sport, exercise, and everyday life from a self-determination theory viewpoint **Journal of Sport & Exercise Psychology** Jul Supplement, v. 29, pS2 1p.2007.

SALMELA, J. Descobrir e desenvolver a resistência Psicológica. In:**Revista Treino Desportivo**, v.8 nov.1990.

SÁNCHES, J.C. J Psicologia del deporte y maratón. In:VERA,P.; TERRADOS,N.;PLATA,F.(ORG.)**El Maratón Aspectos técnicos e científicos**. Ed. Alianza, Madri, 1994.

SAMULSKI,D.M **Psicologia do Esporte**, São Paulo, Manole, 2002.

_____Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. **Revista. Brasileira de Educação. Física e Esporte**. São Paulo, v.20, p.165-67, Suplemento n.5, 2006.

_____Conceito de treinamento psicológico no esporte In**: III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte**. Juiz de Fora, p.39-59, 1998.

SAMULSKI,D.; CHAGAS, M.H. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, Londrina, v.11, n.19, p.3-11, 1996.

SAMULSKI, D. ; CHAGAS, M.H; NITSCH,J **Stress: teorias básicas**.Belo Horizonte:Costa e Cupertino, 1996.

SANTIN,S. **Educação física: a abordagem filosófica da corporeidade**. Ijuí. Unijui, 1987

SANTOS, J.A. A fisiologia da Maratona, In: BENTO,J.; MARQUES,A. (ORG.) As **ciencias do desporto e a pratica desportiva**. Faculdade de ciências do desporto e de educação física, Universidade do Porto, 1991.

SCANLAN,T.K.;PASSER,M.W. Factors related to competitive stress among male youth sport participants.**Medicine and Sciences in Sports**,10,2,p.103-108,1978.

SCHINKE,R.J; JEROME,W.C, Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. **Journal of Sport Psychology**. v. 4(3) 2002, No Pagination Specified.

SILVA,M.L.; RUBIO,K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.**v. 3, nº 3 (69–76) 69,2003.

SIMÕES,A.C.; A Pisicossociologia do vínculo esporte- adulto –crianças e adolescentes: análise das influências. In: **Esporte e atividade física na infância e adolescência** Uma abordagem multidisciplinar. p.52-60, 2002.

_____ Psicossociologia aplicada ao esporte: contribuições para sua compreensão. **Revista de Educação Física**,v.13,p.88-97,1999.

_____ **Comportamento ideológico de liderança de professores-técnicos de equipes escolares masculinas e femininas de basquetebol,handebol, futsal, e voleibol**:**uma análise da descrição dos professores-técnicos e percepção dos alunos- atletas**.Relatório Científico “FAPESP”.São Paulo,2005.

_____ **Estudo do comportamento de liderança dos técnicos de handebol**.São Paulo, Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo,1987.

SIMÕES,A.C. ; CONCEIÇÃO,P.F.M.;CORTEZJ.A.A. Psicossociologia do Esporte: Um Jogo Paradoxal de Forças Inconscientes. **Boletim de Psicologia** , v.LIX, n.130,p. 31-43,2009.

SIMÕES,A.C.;HATA,M.;RUBIO,K.Dinâmica das relações grupais:Análise sociométrica de uma equipe de handebol. In: **Revista Paulista de Educação Física**,p.115-25,1998.

SMITH, R.E. A component analysis of athletic stress: In : WEISS, M.P.; GOULD,D. (Ed). **Sport for children and youths**. Champaign:Human Kinetics, p. 107-11, 1986.

SINGER, R.N. **Psicologia dos Esportes mitos e verdades**, Ed.Harpa, 1982.

STEVISON, C. D. & BIDDLE, S. J. H. Cognitive orientations in marathon running and hitting the wall. British **Journal of Sports Medicine**, 32, 229–235,1998.

STRATTON,P.;HAVES,N. **Dicionário de Psicologia** ,São Paulo, Pioneira,1994.

SUMMERS,J.J.;MACHIN,V.J.; SARGENT,G.I. Psychosocial factors related to marathon running **Journal of Sport-Psychology**. v.5(3) 314-331, 1983.

TAKAI, K. Cognitive strategies and recall of pace by long-distance runners**. Perceptual and Motor Skills**. v. 86, 763-770,1998.

TABOADA,N.G.;LEGAL,E.J.;MACHADO,N. Resilience: looking for a concept **Revista. brasileira de crescimento desenvolvimento humano**;16(3):104-113, 2006.

TUBINO,F.M.; GARRIDO ,F.A.C.; TUBINO,M.J.G. **Dicionário Enciclopédico** Tubino no Esporte, 2007.

TRÓCCOLI,B.T. Teoria do Self Cognitivo Experimental. IN: MARILIA F. D. C. (ORG) **Métodos para pesquisa e modificação de comportamentos de saúde, teorias, estudos e instrumento**s. Cabral Editora e Livraria Universitária, 2004.

TYSZKOWA,M.Cognitive theory of psychological resistance. **Przeglad-Psychologiczny**. v.21 (1): 3-18, 1978.

VASCONCELLOS, E.G. O Modelo Psiconeurológico de Stress. In: **Psicologia e Odontologia**: Uma abordagem integradora, São Paulo, Santos, 1992.

VAZQUEZ,C.;PEREZ,S.P. Emociones positivas, trauma y resistencia. **Ansiedad y Estres.** v.9(2-3) , 231-254.2003.

WARREN,H.C. **Dicionário de Psicologia,** Fondo de Cultura Economica, México,Bueno Aires,1956.

WEINBERG, R. S. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**, Ed. Manole, 1991.

WEINER,B. Theories of motivation: From mechanism to cognition.**Skokie**, III.Rand McNally,1972.

WEISS.M. & CHAUMETON,N. Motivacional orientations in sport In: HORN,T(ed) **Advances in Sport Psychology.** Champaign: Human Kinetics,1992.

WERTHEIMER,M. **Pequena Historia da Psicologia** ,Companhia Editora Nacional, São Paulo, 1970

ZINTLl, F. **Entrenamiento de la Resistencia.** Barcelona: Ed. Martínez Roca.1991.