

PAIXÃO E RESILIÊNCIA EM TRIATLETAS BRASILEIROS

Diego Galdino França (PIBIC/CNPq/UEM), Renan Codonhato, Lenamar Fiorese (Orientadora), e-mail: lenamarfiorese@gmail.com

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências da Saúde / Departamento de Educação Física / Maringá, PR.

Ciências da Saúde - Educação Física.

Palavras-chave: teoria da paixão, resiliência psicológica, psicologia do esporte.

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo analisar as relações entre paixão, resiliência e desempenho em triatletas. A amostra foi constituída por 78 atletas do sexo masculino (\bar{X} idade = $36,97 \pm 10,29$ anos), participantes de duas competições realizadas no segundo semestre de 2018, na cidade de Matinhos/PR. Como instrumentos, foram utilizados uma ficha de identificação, a Escala da Paixão e a Escala de Resiliência de Connor-Davidson. Os dados foram analisados por meio do software RStudio (versão 3.5.2) com nível de significância $p < 0,05$. O teste de *Shapiro-Wilk* demonstrou que os dados não eram paramétricos. Em seguida, os dados foram analisados por meio dos testes de *Wilcoxon*, *U* de *Mann-Whitney* e coeficiente de correlação de *Spearman*. Os resultados demonstraram que os triatletas possuíam maiores níveis de paixão harmoniosa ($Md=5,83$) do que de obsessiva ($Md=3,33$) ($p < 0,05$). Os indivíduos melhores colocados na prova eram mais jovens ($p < 0,01$) e mais apaixonados pelo esporte ($p=0,03$) do que os demais participantes. A paixão harmoniosa, mas não a obsessiva, apresentou uma correlação positiva e moderada com a resiliência ($r=0,39$). Não foram encontradas correlações significativas entre as variáveis psicológicas e o desempenho. Conclui-se que ambos os tipos de paixão são capazes de conduzir indiretamente os atletas a melhores resultados. Entretanto, apenas a paixão harmoniosa parece ser capaz de auxiliar o atleta a superar as adversidades e se tornar resiliente.

Introdução

De acordo com a Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri), o triathlon é uma modalidade de *endurance* que reúne três esportes em uma mesma prova: natação, ciclismo e corrida. Dentre as competições organizadas no cenário desse esporte, as provas de triathlon *sprint* contam com 0,75km de natação, 20km de ciclismo e 5km de corrida, e as provas de triathlon olímpico possuem o dobro dessas distâncias. Para se alcançar um bom desempenho nas provas, é fundamental que os participantes apresentem um bom preparo físico, técnico e psicológico, podendo ser, este último, decisivo para o resultado final. Nesse sentido, a psicologia do esporte, dentro da psicologia positiva, busca entender as características positivas dos atletas e também investigar o esporte como um fator em potencial para o desenvolvimento dessas características.

Entre esses elementos, a paixão e a resiliência psicológica são consideradas importantes para a melhora do rendimento esportivo. O Modelo Dualístico da Paixão define a paixão como uma forte inclinação para a realização de uma atividade que um indivíduo gosta, valoriza e dedica uma quantidade de tempo e energia (VALLERAND, 2015). Este modelo aborda dois tipos de paixão: harmoniosa e obsessiva. A paixão harmoniosa é desenvolvida por meio de uma internalização autônoma da atividade na identidade, uma vez que o indivíduo pratica tal atividade por vontade própria e essa relação demonstra estar em harmonia com outros aspectos da vida. No esporte, este tipo de paixão está relacionado a resultados mais adaptativos, como o bem-estar psicológico e o sentimento de emoções positivas. Por outro lado, a paixão obsessiva é consequência de uma internalização controlada, sendo que o indivíduo se sente dependente da atividade. Esta relação gera conflitos e insatisfação com outras áreas da vida e está vinculada a fatores menos adaptativos, como o sentimento de ansiedade e de emoções negativas, que também estão presentes no esporte (VALLERAND, 2015).

Por sua vez, a resiliência psicológica é entendida como uma adaptação positiva diante de uma situação de risco ou adversidade (GALLI; VEALEY, 2008). Segundo o modelo de resiliência no esporte (GALLI; VEALEY, 2008), adversidades são necessárias para o processo de resiliência, as quais causam uma agitação mental no atleta, que buscará enfrentar tais dificuldades com auxílio de recursos, como o amor pelo esporte e o suporte social, por exemplo. Recuperar-se desse processo de agitação traz resultados positivos que tornam o atleta mais fortalecido psicologicamente.

A paixão e a resiliência parecem ter grande importância no triathlon, tendo em vista a longa duração das provas e os desafios característicos dessa modalidade de *endurance*, entretanto, há uma lacuna na literatura atual a respeito das relações entre paixão, resiliência e desempenho em triatletas. Desta forma, o objetivo dessa pesquisa foi analisar as relações entre paixão, resiliência e desempenho em triatletas.

Materiais e métodos

O estudo caracterizou-se como descritivo correlacional. A amostra foi composta por 78 triatletas do sexo masculino (idade = $36,97 \pm 10,29$ anos) que participaram da 2ª etapa do Circuito Renault – Triathlon Olímpico de Caiobá e da Copa Triathlon Brasil - Etapa Sul, realizadas no segundo semestre de 2018 em Matinhos/PR. As provas possuíam distâncias diferentes, sendo que uma prova foi caracterizada como triathlon *sprint* e a outra como triathlon olímpico. Os instrumentos utilizados foram: ficha de identificação, Escala da Paixão (PRATES, 2015) e Escala de Resiliência de Connor-Davidson de 10 itens (LOPES; MARTINS, 2011). O desempenho dos atletas foi obtido pelo seu tempo total na prova. A participação foi voluntária e os instrumentos foram preenchidos individualmente no dia anterior a competição ou após o término da mesma, mediante a assinatura de um Termo de Consentimento. Os dados foram analisados no software RStudio (versão 3.5.2) por meio dos testes *Shapiro-Wilk* para normalidade, *Wilcoxon* para comparar os níveis de paixão, U de *Mann-Whitney* para comparações em função do desempenho (melhores colocados = cinco primeiros colocados do *sprint* e dez primeiros do olímpico), e o coeficiente de

correlação de *Spearman* foi utilizado para correlacionar as variáveis investigadas. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

Resultados e Discussão

Com respeito a paixão dos atletas pelo esporte, foi encontrado que os participantes possuíam maior paixão harmoniosa ($Md = 5,83$; 5,16-6,16) do que obsessiva ($Md = 3,33$; 2,50-4,57) ($p < 0,001$), sugerindo que estes indivíduos acreditam que o triathlon foi internalizado predominantemente de forma autônoma na identidade e está em harmonia com os demais aspectos da vida. Os resultados da Tabela 1 revelam que os atletas que obtiveram as melhores colocações na prova eram mais jovens e mais apaixonados pelo triathlon. Com o envelhecimento, a perda de força muscular e a diminuição das funções cardiovasculares tendem a piorar o desempenho aeróbio (KATCH; McARDLE; KATCH, 2011). Além do mais, os atletas mais apaixonados tendem a se engajar no esporte para além dos treinamentos e com maior dedicação, o que pode contribuir indiretamente para um maior desempenho (VALLERAND, 2015).

Tabela 1 - Comparação da idade, do tempo de prática e dos níveis de paixão e resiliência em função do desempenho dos triatletas.

| | Melhores colocados (n = 15) | Demais atletas (n = 63) | p |
|----------------------|-----------------------------|-------------------------|---------|
| | Md (Q1 - Q3) | | |
| 1. Idade | 30,00 (23,00 - 36,00) | 37,00 (33,00 - 43,00) | < 0,01* |
| 2. Tempo de Prática | 5,00 (3,00 - 14,50) | 3,00 (1,50 - 7,50) | 0,07 |
| 3. Paixão Harmoniosa | 6,00 (5,83 - 6,58) | 5,83 (5,00 - 6,17) | 0,03* |
| 4. Paixão Obsessiva | 4,60 (3,17 - 5,17) | 3,16 (2,33 - 4,42) | 0,03* |
| 5. Resiliência | 33,00 (29,50 - 34,50) | 31,00 (28,50 - 34,00) | 0,20 |

Notas: *Significante a $p < 0,05$.

A Tabela 2 apresenta as correlações entre as características, o desempenho e as variáveis psicológicas dos atletas. A idade relacionou-se positiva e moderadamente com o tempo de prática na modalidade ($r = 0,42$; $p < 0,01$) e tempo total de prova ($r = 0,34$; $p < 0,001$). A paixão harmoniosa correlacionou-se positiva e moderadamente com a resiliência ($r = 0,34$; $p < 0,001$), indicando que envolver-se com o esporte de forma harmoniosa pode auxiliar um atleta a superar as adversidades e tornar-se mais resiliente. O desempenho dos atletas não mostrou relação direta com as variáveis psicológicas, apesar da importância da resiliência para o sucesso esportivo (GALLI; VEALEY, 2008), e favorecendo, ainda, a teoria de que a paixão influencia indiretamente o desempenho por meio da prática deliberada (VALLERAND, 2015).

Tabela 2 – Matriz de correlações das características, do desempenho e das variáveis psicológicas dos triatletas.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------------------|---------------|-------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| 1. Idade | - | | | | | |
| 2. Tempo de prática | 0,42** | - | | | | |
| 3. Tempo total de prova (minutos) | 0,34* | -0,07 | - | | | |
| 4. Paixão Harmoniosa | 0,05 | 0,12 | -0,01 | - | | |
| 5. Paixão Obsessiva | -0,10 | -0,14 | 0,02 | 0,22 ^a | - | |
| 6. Resiliência | 0,21 | 0,14 | 0,01 | 0,39** | 0,11 | - |
| <i>Md</i> | 36,00 | 4,00 | 87,88 | 5,83 | 3,33 | 31,00 |
| Q1 - Q3 | 30,00 - 42,00 | 1,50 - 9,00 | 75,07 - 148,68 | 5,16 - 6,16 | 2,50 - 4,57 | 29,00 - 34,75 |

Nota: * $p < 0,01$; ** $p < 0,001$; ^a $p = 0,054$; Md: Mediana; Q1 - Q3: Quartil 1 - Quartil 3.

Conclusões

Conclui-se que menores idades e estar fortemente apaixonado pelo triathlon foram fatores que diferenciaram os indivíduos melhores colocados dos demais. Entretanto, foi observado que somente a paixão harmoniosa parece ser capaz de auxiliar os atletas na superação das adversidades e contribuir para seu desenvolvimento resiliente. Mesmo não havendo relações diretas entre as variáveis psicológicas e o desempenho na prova, tanto a paixão como a resiliência são características que podem trazer benefícios para os atletas, tornando-os mais preparados e motivados para buscarem os próprios objetivos no esporte.

Agradecimentos

A presente pesquisa contou com o apoio do CNPq.

Referências

GALLI, N.; VEALEY, R. B. "Bouncing back" from adversity: athletes' experiences of resilience. **The Sport Psychologist**, v. 22, p. 316-335, 2008.

KATCH, V. L.; McARDLE, W. D.; KATCH, F. I. **Essentials of exercise physiology**. 4. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2011.

LOPES, V. R.; MARTINS, M. C. F. Validação fatorial da escala de resiliência Connor-Davidson (Cd-Risc-10) para brasileiros. **Revista Psicologia: Organizações e trabalho**, v. 11, n. 2, p. 36-50, 2011.

PRATES, M. E. F. **A paixão pela atividade docente de professores universitários de Educação Física**. 2015. 259f. Tese (Doutorado)-Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2015.

VALLERAND, R. J. **The psychology of passion: a dualistic model**. New York: Oxford University Press, 2015.