

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Antonio Carlos Simões, professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo um grande professor, que me iniciou nos trabalhos de pesquisa e compreensão quanto às minhas dúvidas, e pela disposição e dedicação demonstradas durante a realização deste trabalho;

Ao Prof.Dr.Jorge Dorfman K , um grande amigo, incentivador da pesquisa, e pela humildade com que sempre me tratou;

À Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, que possibilitou o desenvolvimento da Dissertação de Mestrado;

Ao meu irmão Arthur Guilherme Leite de Bettencourt Sousa Augusto, que sempre me apoiou, cuja inestimável colaboração na elaboração e concretização deste trabalho, que jamais esquecerei;

Ao meu filho Alexandre Augusto Bettencourt Pitorri, pela colaboração na realização deste estudo; pelas dicas oportunas e não ter regulado o computador, quando não tinha o lap-top;

Aos professores que ministraram disciplinas na pós-graduação em nível de mestrado nas Instituições Ensino e Pesquisada Universidade de São Paulo, pela inestimável ajuda, idéias e sugestões, que engrandeceram este trabalho;

Aos técnicos e atletas, que colaboraram para que fosse possível identificar e caracterizar a “resistência psicológica” de maratonistas do sexo masculino e feminino;

Aos meus colegas, Ailton Bedani, Fátima Verônica, Carlos Deobaldo, José Carlos, Ricardo, José Paulo, Claudia e Norma (in memoriam), Ivone, Carlos, Ricardo Lucero, pela grande ajuda que me deram na medida em que compreenderam minha ausência em diversas circunstâncias;

Aos colegas de mestrado, pelo companheirismo;

À Ilza pela leitura e correção dos originais e Marcio, funcionários da secretaria de pós-graduação da EEFÉ - USP pela enorme ajuda e paciência quando precisei de esclarecimento;

Ao Paulo do comitê de ética, sempre disposto á esclarecer minhas dúvidas;

À Luciana da área de informática que auxiliou na formatação dos quadros;

Aos funcionários da biblioteca pela paciência, dedicação, e sempre prestativos aos alunos, em especial ao Sérgio, Amélia e Lúcia;

A todos os demais, professores e funcionários, que, direta ou indiretamente, acabaram auxiliando-me no transcurso deste trabalho.

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado a:

- meu pai José Augusto (in memoriam), que muito contribuiu na minha formação, sempre presente quando solicitado;
- minha mãe Laudalina Leite Bettencourt de Sousa Augusto, pelo constante apoio e incentivo e pelo auxílio que nunca recusou a dar, mesmo nos momentos mais difíceis;
- meu irmão José Leite Bettencourt, de Sousa Augusto, pela amizade fraterna e a sua esposa, Maria Inez de Figueiredo, pela atenção dispensada;
- meu sobrinho Kaleb de Figueiredo Bettencourt de Sousa Augusto, para quem pretendo ser um exemplo.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	viii
LISTA DE FIGURAS	ix
LISTA DE QUADROS	xi
LISTA DE ANEXOS	xviii
LISTAS DE APENDICES	xix
RESUMO	xx
ABSTRAT.....	xxi
1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJETIVOS	6
2.1 Geral	6
2.2 Específico.....	6
3.JUSTIFICATIVA	7
4. DELIMITAÇÃO DE ESTUDO	7
5. REVISÃO DE LITERATURA	8
5.1 Elementos históricos da maratona	8
5.2 Elementos psicológicos constitucionais e adquiridos no campo do esporte	15
5.2.1 Elementos psicológicos envolvidos com o comportamento dos Maratonistas.....	18
5.2.1.1 Ansiedade	18
5.2.1.2 Caracterização da autoeficácia,competência na tarefa,estratégias cognitivas e motivação de atletas no esporte de competição.....	20
5.2.1.3 Conflitos psicológicos relacionados com o processo competitivo	22

5.2.1.4 Caracterização de crenças religiosas	23
5.3 Processos somáticos e psíquicos	24
5.4 O processo competitivo do maratonista	27
5.4.1 O desempenho esportivo do maratonista.....	28
5.4.1.1 Barreira dos 30 km na maratona	30
5.5 Resistência.....	31
5.5.1 Resistência psicológica no esporte	33
5.5.1.2.. Resistência psicológica na maratona	36
6. HIPÓTESES DESCRITIVAS	39
6.1. Central.....	39
6.2 Complementar.....	39
7. MATERIAL.E MÉTODO	39
7.1 Casuística.....	40
7.2 Coleta de dados	42
7.3 Instrumento de Pesquisa.....	42
7.4 Procedimentos de pesquisa	43
7.4.1 Primeira fase	43
7.4.2 Segunda fase	44
7.4.3 Terceira fase	45
7.4.4 Quarta fase.....	45.
7.4.5 Quinta fase.....	46
8. APRESENTAÇÃO, DISCUSSÃO E CONCLUSÃO DOS RESULTADOS	46
8.1 Respostas encontradas nas descrições e percepções das opiniões dos atletas.....	95
9. DISCUSSÃO.DOS RESULTADOS	111
10. CONCLUSÃO	122
11. CONSIDERAÇÕES FINAIS	123
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	124

ANEXOS	142
APÊNDICES.....	147

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Número de atletas em função do sexo e do nível de escolaridade.....	40
TABELA 2 - Número de atletas em função da idade, sexo e idade no início da prática da maratona.....	41
TABELA 3 - Número de atletas em função do tempo de pratica sexo e idade	41

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Dinâmica do comportamento de um atleta	5
FIGURA 2 – Estrutura de funcionamento da resistência psicológica segundo (SALMELA, 1990)	34
FIGURA 3 – Categorias de análise quanto à “resistência psicológica” de atletas (adaptado de SALMELA, 1990)	48
FIGURA 4 - Questões do inventário do e a quantidade de respostas dadas pelos atletas	50
FIGURA 5 – Categorias e a quantidade de respostas dadas pelos atletas sobre a “resistência psicológica”	51
FIGURA 6 – Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Conte sua história como maratonista	97
FIGURA 7 – Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Conte seus sentimentos ,pensamentos e emoções antes,durante e depois da maratona	100
FIGURA 8 – Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Nos momentos críticos da maratona o que faz você continuar. o percurso?.....	103
FIGURA 9 - Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: O que interfere positivamente e negativamente?	105
FIGURA 10 - Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão: Como você identifica a sua resistência psicológica?.....	107
FIGURA 11 -Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço. físico ou mental, o que você faz?.....	109
FIGURA 12 - Categorias e a quantidade de respostas dos atletas na questão Você tem treinamento psicológico?.....	110

FIGURA 13 - Categorias estabelecidas para analisar a resistência psicológica da fala dos atletas de acordo com SALMELA (1990).....	116
--	-----

LISTA DE QUADROS

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	49
QUADRO 2 –Categoria escolha da tarefa.....	52
QUADRO 3 – Respostas na categoria escolha da tarefa da questão: Conte sua historia como maratonista	53
QUADRO 4 –Respostas na categoria escolha da tarefa da questão: Conte sobre seus os pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.....	54
QUADRO 5 –Respostas na categoria escolha da tarefa da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?	54
QUADROS 6 - Resposta na categoria escolha da tarefa da questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?	55
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?	55
QUADRO 8 – Persistência	56
QUADRO 8 Persistência (cont.)	57
QUADRO 9 -Respostas na categoria persistência da questão: Conte sua história como maratonista.....	58
QUADRO 10 Respostas na categoria persistência da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.....	59
QUADRO 11 – Repostas na categoria persistência da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?	60

QUADRO 12 - Respostas na categoria persistência da questão: O que interfere positiva e negativamente?.....	60
QUADRO 13 - Respostas na categoria persistência na questão: Como você identifica a sua resistência psicológica?.....	61
QUADRO 14 – Respostas na categoria persistência na questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?	62
QUADRO 15 -Resposta na categoria persistência na questão: Você possui treinamento psicológico?	62
QUADRO 16 - Categoria Determinação.....	63
QUADRO 16 - Categoria Determinação (cont.).....	64
QUADRO 17 - Respostas na categoria determinação da questão: Conte sua história como maratonista	65
QUADRO 18 – Respostas na categoria determinação da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.....	65
QUADRO 19 – Respostas na categoria determinação da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?	66
QUADRO 20 – Respostas na categoria determinação da questão: O que interfere positiva e negativamente?.....	67
QUADRO 21 – Respostas na categoria determinação da questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?	67
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?	68
QUADRO 23 – Resposta na categoria determinação da questão: Você possui treinamento psicológico?	68
QUADRO 24 - Categoria precisão técnica	69
QUADRO 24 - Categoria precisão técnica (cont.).....	70

QUADRO 25 - Respostas na categoria precisão técnica da questão: Conte sua história como maratonista	70
QUADRO 26 - Respostas na categoria precisão técnica da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.....	71
QUADRO 27 - Respostas na categoria precisão técnica da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?	72
QUADRO 28 - Respostas na categoria precisão técnica na questão: O que interfere positiva e negativamente?	72
QUADRO 29 - Respostas sobre a “resistência psicológica” na categoria precisão técnica.....	73
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?.....	74
QUADRO 31 - Categoria relação social	74
QUADRO 31 - Categoria relação social	75
QUADRO 32 – Respostas na categoria relação social da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções, antes durante e depois da maratona.....	75
QUADRO 33- Respostas na categoria relação social da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?.....	76
QUADRO 34- Respostas na categoria relação social da questão: O que interfere positiva e negativamente.....	76
QUADRO 35 - Categoria Aspectos psicossomáticos	77
QUADRO 36 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona	78

QUADRO 37 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos na questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar?	79
QUADRO 38 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos da questão: O que interfere positiva e negativamente?	79
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?.....	80
QUADRO 40 - Respostas na categoria aspectos psicossomáticos da questão: Você possui treinamento psicológico?	80
QUADRO 41 Categoria Conflito	81
QUADRO 42 - Respostas na categoria conflito da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.....	82
QUADRO 43 - - Respostas na categoria conflito da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?	82
QUADRO 44 - Respostas na categoria conflito na questão: O que interfere positiva e Negativamente	83
QUADRO 45 - Respostas na categoria conflito da questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?.....	84
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?.	84
QUADRO 47- Categoria Religiosidade	85
QUADRO 48 - Respostas na categoria religiosidade da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.....	86
QUADRO 49 - Respostas na categoria religiosidade da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?	86

QUADRO 50 - Respostas na categoria religiosidade da questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?	87
QUADRO 51 - Respostas na categoria religiosidade da questão: Você possui treinamento psicológico?	87
QUADRO 52 - Categoria Aspecto Físico	88
QUADRO 53 - Respostas na categoria aspecto físico a questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar.?	88
QUADRO 54 - Categoria Infraestrutura.....	89
QUADRO 55 - Respostas na categoria infraestrutura da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?	89.
QUADRO 56 - Respostas na categoria infraestrutura da questão: O que interfere positiva e negativamente?.....	90
QUADRO 57 - Categoria Estratégia Mental	90
QUADRO 57 - Categoria Estratégia Mental (cont.).....	91
QUADRO 58 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: Conte sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções antes, durante e depois da maratona.....	92.
QUADRO 59 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ?	92.
QUADRO 59 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: Nos momentos críticos da maratona, o que faz você continuar ? (cont.)	93
QUADRO 60 - Respostas na categoria estratégia mental na questão: O que interfere positiva e negativamente	93
QUADRO 61 - Respostas na categoria estratégia mental na questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?	94
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?	94

QUADRO 63 - Respostas na categoria estratégia mental da questão: Você possui treinamento psicológico?	95
QUADRO 64 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte sua história como maratonista	96
QUADRO 65 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes durante e depois da maratona.....	97
QUADRO 65 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes durante e depois da maratona.....	98
QUADRO 65 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes durante e depois da maratona	99
QUADRO 65 - Respostas categorizadas em relação à questão: Conte seus pensamentos, sentimentos e emoções antes durante e depois da maratona	100
QUADRO 66 - Respostas categorizadas em relação à questão: Nos momentos críticos da maratona o que faz você continuar o percurso	101
QUADRO 66 Respostas categorizadas em relação à questão: Nos momentos críticos da maratona o que faz você continuar o percurso	102
QUADRO 67 - Respostas categorizadas em relação à questão: O que interfere positiva e negativamente.....	104
QUADRO 67 - Respostas categorizadas em relação à questão: O que interfere positiva e negativamente.....	105
QUADRO 68 - Respostas categorizadas da questão: Como você identifica a sua “resistência psicológica”?	106

QUADRO 69 - Respostas categorizadas em relação à questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?	107
QUADRO 69 - Respostas categorizadas em relação à questão: No momento em que ocorrem os primeiros sinais de cansaço físico e mental, o que você faz?	108
QUADRO 70 - Respostas categorizadas em relação a questão: Você possui treinamento psicológico?	110

LISTA DE ANEXOS

ANEXO I - Termo de consentimento livre e esclarecido 148

LISTA DE APÊNDICE

APÊNDICE 1 Comitê de Ética da Escola de Educação Física e Esporte –USP..	148
APÊNDICE 2 “Inventário do comportamento do maratonista”	149
APÊNDICE 3 Entrevista com atleta maratonista masculino	150
APÊNDICE 4 Entrevista com atleta maratonista masculino	155
APÊNDICE 5 Entrevista com atleta maratonista feminino	161
APÊNDICE 6 Entrevista com atleta maratonista masculino	172
APÊNDICE 7 Entrevista com atleta maratonista masculino	181
APÊNDICE 8 Entrevista com atleta maratonista feminino	188
APÊNDICE 9 Entrevista com atleta maratonista feminino.	191

RESUMO

ESPORTE E “RESISTÊNCIA PSICOLÓGICA”: UM ESTUDO DAS CARACTERÍSTICAS
COMPORTAMENTAIS DE ATLETAS MARATONISTAS

Autora: ELIZABETH LEITE BETTENCOURT DE SOUSA AUGUSTO

Orientador: PROF.DR. ANTÔNIO CARLOS SIMÕES

O principal objetivo deste estudo foi o de abordar o comportamento de atletas maratonistas, no que diz respeito à “resistência psicológica” durante o transcorrer da prova. O estudo restringiu-se a pesquisar opiniões de sete atletas, quatro do sexo masculino e três do feminino, que participavam de provas de maratonas promovidas pelas organizações que representam a modalidade no Brasil. Os dados foram coletados mediante a aplicação do instrumento denominado “Inventário do Comportamento do Maratonista”, criado e desenvolvido pela autora do presente estudo, visando compreender o processo de elaboração mental quanto à “resistência psicológica dos atletas no transcorrer das provas. O instrumento é composto de sete questões objetivas e descritivas que possibilitam a obtenção de informações sobre fatores sociais e psicológicos dos atletas maratonistas e de como eles se comportam e descrevem as suas percepções (pensamentos, sentimentos e emoções) quanto à “resistência psicológica”. Os resultados alcançados foram baseados em 242 falas dos atletas foram classificadas em onze categorias cujos percentuais obtidos se desenvolveram da seguinte forma: persistência (19,4%), determinação (15,7%), precisão técnica (15,7%), 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 aspecto físico (0,8%). Conclui-se que, o comportamento dos atletas maratonistas está estritamente relacionado com a ‘resistência psicológica’ no que diz respeito a finalizar as prova de maratona.

Palavras-chave:: Modalidade esportiva individual; Comportamento; “Resistência psicológica”; Maratona, Inventário.

ABSTRACT

SPORT AND “PSYCHOLOGICAL RESISTANCE”: A STUDY OF BEHAVIOR
CHARACTERISTICS OF MARATHONIST ATHLETES

Author: ELIZABETH LEITE BETTENCOURT DE SOUSA AUGUSTO

Orientate: PROF.DR.ANTONIO CARLOS SIMÕES

The main purpose of this study was to approach the behavior of marathon athletes, in what concerns the “psychological resistance” during the elapse of the test. The study restrained to research opinions of 7 athletes, four of the masculine sex and three of the feminine sex, that took part in tests of marathons promoted by the organizations that represent the category in Brazil. The data was collected by the application of the instrument denominated “Inventory of the Marathonist Behavior”, created and developed by the author of the present study, aiming to comprehend the process of mental elaboration as to the “psychological resistance” of the athletes during the elapse of the test. The instrument is composed of seven objective and descriptive questions that makes possible the attainment of information about social and psychological factors of marathonist athletes and about how they behave and describe their perceptions (thoughts, feelings and emotions) as to the “psychological resistance”. The achieved results were based in 242 speeches of the athletes, that were classified in eleven categories, in relation to which the speeches developed in the following way, in percentages: persistence (19,4%), determination (15,7%), technical accuracy (15,7%), mental strategy (10,7%), task choice (9,9%), psychosomatic aspects (8,3%), conflict (7,4%), social relation (5,8%), religiosity (4,9%), infrastructure (1,2%) and physical aspect (0,8%). It is concluded that the behavior of marathonist athletes is strictly related to the “psychological resistance” in what concerns ending the marathon test.

Key words : Individual sport modality; Behavior; “Psychological resistance”; Marathon, Inventory