

A INFLUÊNCIA DE FATORES PSICOLÓGICOS EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO NO TRIATLO

Luiza Sampaio Pimentel de Oliveira

CENTRO REGIONAL UNIVERSITÁRIO DE ESPÍRITO SANTO DO PINHAL CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. Dr. Marcelo Rodrigues– prof.marcelo.rodrigues@unipinhal.edu.br

CENTRO REGIONAL UNIVERSITÁRIO DE ESPÍRITO SANTO DO PINHAL CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo:

Este presente trabalho tem como objetivo principal a análise do triatlo, modalidade de esporte contínuo envolvendo a natação, ciclismo e corrida e as influências de fatores estreitamente psicológicos em atletas de alto rendimento nesta modalidade. Por ser um esporte de resistência física e, sobretudo, mental, o triatlo incide fortemente na saúde mental do indivíduo. Isso posto, a metodologia utilizada foi a análise qualitativa de artigos nas plataformas Pubmed, Scielo e Academia.edu, sendo utilizado o parâmetro de artigos, bibliografias e dissertações foram selecionados tão somente publicados entre o período de 2013 à 2023. Ademais, uma perspectiva interdisciplinar fez-se fundamental para entender os aspectos psicológicos que permitem ao atleta de triatlo em desempenhar efetivamente suas funções motoras-cognitivas par alto desempenho na modalidade, vez o triatlo exigir tamanho desempenho físico por decorrência do atleta. Através da análise, foi possível constatar a grande incidência de impactos psicológicos no atleta de triatlo em decorrência da demanda física, motora e, sobretudo, cognitiva, sendo o acompanhamento psicológico tão importante quanto o acompanhamento físico, devendo os dois serem realizados paralelamente para estímulo e alcance do melhor-desempenho do atleta.

Palavras-chave: Thriatlon; alta performance; endurance; saúde mental desportivo.

INTRODUÇÃO

O triatlão é uma prática que data a segunda metade do século XX. Como bem definido por André Domingo Lass, o triatlão é uma modalidade de “esporte de *endurance* com característica multidisciplinar que envolve natação, ciclismo e corrida” (LASS, 2019, p. 8).

Segundo os ensinamentos de Renée Parson-Smith, foi em 1974, mais especificamente San Diego, na Califórnia, que o triatlão apareceu pela primeira vez. A ideia da modalidade esportiva decorreu para que os atletas "descansassem" um pouco das competições e treinos, servindo como uma espécie de teste dos treinadores e preparadores para saber se eles realmente tinham cumprido sua planilha de treinos durante as férias, instruindo-os, portanto, a praticar as três diferentes modalidades esportivas, sendo, neste caso, a natação, ciclismo e corrida.

Ainda cerca da definição e conceituação desta modalidade desportiva, estabelece Henrique Manuel Pereira Telhado, divergindo do estabelecido por Renée Parson-Smith ao traçar o início da prática do triatlão na data de 1978, mais especificamente no Havaí:

O triatlão é uma competição que engloba três disciplinas de resistência, a natação, o ciclismo e a corrida, realizadas de forma contínua e sequencial. Esta competição iniciou-se em 1978 no Havaí, tem tido uma grande expansão em todo o mundo incluindo Portugal, e desde o ano de 2000 constitui uma modalidade Olímpica. É um desporto que movimentava todos os grandes grupos musculares, repartindo o esforço e minimizando assim o risco de lesão, melhora a postura e o equilíbrio corporais pelo trabalho do core, desenvolve a aptidão cardiorespiratória de forma intensa, potência uma continuidade da prática pois envolve três modalidades. (TELHADO, 2020, p. 12)

Acerca deste triatlão praticado no Havaí, em fevereiro de 1978, foi realizado o primeiro Ironman do Havaí, marca registrada que organiza competições de *triathlon* pelo globo, tendo como participantes 15 atletas e vencedor o taxista John Haley. Ressalta-se que, conforme ensinamentos de evento foi um sucesso, sendo o evento realizado anualmente, tendo, hodiernamente, mais de 3.000 participantes (BENTLEY *et al*, 2022).

Em territórios brasileiros, o triathlon chegou no ano de 1981, sendo a primeira competição oficial, contudo, realizada em 1983 no Rio de Janeiro. A instituição representante da modalidade no Brasil, a CBTri e as Federações de Brasília, São Paulo, Rio de Janeiro e Bahia foram criadas e fundadas na data de 1991 (DESCHAMPS; CAPITANOIO, 2007), sendo a CBTri filiada à ITU, ao Comitê Olímpico do Brasil (COB) e ao Comitê Paralímpico

Brasileiro (CPB) (BELLETE JÚNIOR; CORRÊA, 2020). Ademais, “na atualidade a entidade conta com 24 Federações em todo o país e tem 3.100 atletas filiados” (DESCHAMPS; CAPITANOIO, 2007).

Acerca da popularização da prática esportiva, estabelece Enrico Fuini Puggina *et al* (2013, p. 116) que “apesar de recente quando comparado com outros esportes, o triathlon tem se difundido rapidamente no cenário mundial, alcançou o status de esporte olímpico nos Jogos Olímpicos de Sidney, em 2000”.

No cerne das características das modalidades cíclicas do triathlon, mormente “caracterizadas pela repetição do gestor motor” (DESCHAMPS; CAPITANIO, 2007, p. 3), cada etapa da modalidade detém características únicas e inerentes a prática esportiva específica.

Ademais, conforme exposto por Carvalho (2016), a predominância das características de força e resistência são características intrínsecas do esporte, desde a distância short até a modalidade Ironman.

A natação configura a primeira etapa da modalidade, caracterizada pela incidência de um forte ritmo e demanda de um longo tempo de recuperação. Em função de se nadar em águas abertas, é uma etapa com aumento significativo de dificuldade, demandando maior foco na técnica para tal (DESCHAMPS; CAPITANIO, 2007).

O ciclismo, segunda etapa da modalidade, é uma etapa caracterizada pelo grande número de detalhes técnicos, bem como responsável por permitir ao atleta uma vantagem (ou desvantagem) em decorrência da velocidade da modalidade dentro do triatlo. A tática do ciclismo é importantíssima nesta etapa, vez permitir aprendizagem e adaptação de pedalada durante o trajeto (DESCHAMPS; CAPITANIO, 2007).

O ciclismo é um momento onde ocorre, também, maior variação térmica no corpo, podendo incidir em desidratação, razão pela qual o estresse físico e mental é muitíssimo elevado, exigindo muito da capacidade motora do atleta (APTONIA, 2017).

Em terceiro lugar, a corrida “é considerada a parte mais importante do Triathlon atual”. A corrida é etapa importantíssima, pois junta as quatro capacidades motoras inerentes à prática, sendo velocidade, força, técnica/coordenação e resistência, desenvolvendo a capacidade aeróbia, em nível cardiorrespiratória e anaeróbica. (DESCHAMPS; CAPITANIO, 2007).

Ocorre que, ainda que seja uma modalidade de desempenho predominantemente físico, a incidência psicológica no triátlon é basilar, afinal, a demanda esportiva em decorrência do esforço e força mental é altíssima:

Quando se trata de atletas competidores, fala-se de esportistas que estão dispostos “voluntariamente” a empregar, durante anos, todas as forças físicas e mentais disponíveis, para alcançar um determinado objetivo. (EIPHANIO, AMATTUZI, 1997)

Dessa maneira, o objetivo do presente trabalho está em destrinchar como a demanda mental do participante de triatlo incide frente o rendimento do atleta de triatlo, analisando as influências psicológicas da prática em atletas de alta performance na referida modalidade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Vale preceituar, primordialmente, que a presente pesquisa detém como metodologia a revisão bibliográfica, feita a partir da coleta, análise e revisão de periódicos e produções científicas disponíveis nas bases de acesso eletrônico de livre acesso, sendo elas: PubMed, SciELO, Academia.EDU e Google Acadêmico.

Para fins de filtragem dos artigos e seleção qualitativa deste material extraído através das supramencionadas bases de acesso eletrônico de livre acesso, foram selecionados majoritariamente artigos publicados entre o período de 2013 à 2023.

Os descritores utilizados para a seleção de artigos foram escolhidos de maneira que permitisse uma análise abrangente, mas precisa, da temática, sendo estes delimitadores as seguintes palavras-chaves: triathlon, triatlo, alta performance, endurance, saúde mental e fatores psicológicos no esporte.

O descritor “e” e “and” também se fizeram necessários e pertinentes para uma melhor filtragem e seleção, vez permitir a localização de artigos que abordassem mais de um dos descritores acima apontados e, subsequentemente, diferentes campos de estudo da Educação Física no que diz respeito ao tema desta presente pesquisa.

Complementarmente, o levantamento de obras e livros pertinentes para a pesquisa também se fez necessário, sendo utilizado bibliografias do campo da Educação Física que abordassem, também, os descritores acima elencados no que diz respeito à seleção de artigos.

Da mesma maneira, se fez pertinente o levantamento de teses, dissertações e revisões literárias para trazer ainda maior embasamento teórico no que diz respeito a esta pesquisa, permitindo maior arcabouço de referências bibliográficas para o estudo.

Conclusivamente, podemos verificar que a pesquisa qualitativa trará dados suficientes para entender como o tema se desdobra na prática, podendo, portanto, verificar a incidência dos fatores psicológicos nos atletas de alto rendimento na modalidade do triátlon.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A modalidade de triatlo vem ganhando notoriedade recente, com cada vez mais competidores aderindo a prática e se postando a superar os desafios inerentes à prática. A modalidade “tem sido considerado um dos mais extenuantes desafios criados pelo homem, para testar não apenas os limites das capacidades físicas do ser humano, mas também os extremos de sua resistência mental” (TOWN, 1988, p. 13). De acordo com estudos referentes à área do triatlo:

O triatlo é um esporte que vem se desenvolvendo muito nos últimos anos. Ele é conhecido como o esporte de mulheres e homens de aço, por ser um esporte de resistência, que exige muito preparo físico. (CRUZ, CHAVES, NEVES et al, 2023)

Consequentemente, vale frisar que a definição e conceituação técnica do triatlo em territórios brasileiros é dada segundo a Confederação Brasileira de Thriatlon (CTBri). Segundo preceitua a Confederação:

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 (FRANÇA, CODONHATO, FIORESE, 2019).

Os dados disponibilizados pelo CTBri também apontam pela crescente adesão à modalidade, sobretudo na seara amadora:

Segundo dados da Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri) (2020) calcula-se que mais de um milhão de pessoas possuem envolvimento com a modalidade a nível

mundial, sendo o principal público atletas amadores que praticam este esporte com intuito de melhorar a qualidade de vida, manter o bom condicionamento físico e, até mesmo, como lazer. (CRUZ, CHAVES, NEVES *et al*, 2023)

Verifica-se do supramencionado levantamento realizado pela CBTri que, além da questão de resistência atrelada à prática esportiva do triatlo, a modalidade também reserva um efetivo melhoramento físico de quem o pratica e um tempo de lazer para os seus praticantes.

Por conseguinte, acerca das particularidades inerentes a modalidade desportiva do triatlo, podemos destacar que a evolução não está, portanto, apenas no âmbito físico, mas também na seara mental, conforme bem explica Domingues Filho (2001):

(O triatlo) permite ao praticante testar não somente limites físicos, mas também capacidades excedentes com relação à resistência mental e, encontrar na rotina de treinos, os motivos que levam a permanecer no esporte.

A prática do triatlo é, portanto, além de um teste de resistência física, mental, exigindo o desempenho da psique humana para um bom desempenho na modalidade, vez os três percursos (natação, ciclismo e corrida) exigirem muito do atleta, sobretudo naqueles que buscam o alto rendimento em provas como o *Ironman*, por exemplo.

O desempenho está intrinsecamente atrelado ao esporte e exercício, vez estas modalidades serem símbolo de motivação de pessoas, além de serem motivos a agir em prol de atividades que exijam esforço, energia, foco e, com muita frequência, disciplina (RYAN, DECI, 2020).

Não apenas na seara do triatlo, mas sim na seara esportiva, o desempenho envolve as mais distintas manifestações simultâneas, a depender do tipo de relacionamento desempenhado com as normas sociais determinadas (KISS, BÖHME, 1999).

Conclusivamente, Silvia Regina Deschamps e Ana Maria Capitanio (2007) apontam acerca das formas e maneiras em que o desempenho pode ser pincelado segundo o campo de estudo da Educação Física Esportiva:

O desempenho pode ser considerado como uma modificação operada nas dimensões: cultural, motora e orgânica. Pode-se referir ao desempenho positivo ou negativo de um atleta. O desempenho pode ser considerado como uma somatória de conceitos vindos de algumas disciplinas, como a sociologia, a antropologia, pedagogia, fisiologia, e principalmente a psicologia. (DESCHAMPS, CAPITANIO, 2007)

O desempenho também está vinculado ao nível de estresse do atleta quando pratica a modalidade do triatlo. Em decorrência da dinâmica das três distintas etapas da modalidade, o esforço físico culmina em forte carga emocional que desagua, na prática, em estresse. (CORREA, PIGNATA, 2020)

Ocorre, todavia, que o estresse também pode ser benéfico em determinadas situações práticas, conforme bem explicado:

Cobra (2003) diz que o estresse pode ser utilizado a favor do atleta, servindo como uma “mola propulsora”, nos colocando em nosso melhor desempenho quando somos exigidos. Isso faz com que o indivíduo utilize a pressão que coloca em si mesmo a favor de seu rendimento. Porém, esse estresse deve ser controlado e não extrapolar ao ponto de atrapalhar o desempenho e interferir até mesmo na saúde.

Ademais, acerca desse fator psicológico envolvendo o desempenho, Dias, Cruz e Fonseca (2010) apontam a concordância entre treinadores, atletas e investigadores esportivos que os fatores e características psicológicos, quando aplicados conjuntamente com capacidades físicas, técnicas e táticas, otimizam o desempenho da prática esportiva.

Christensen e Smith (2018) apontam, ainda, a existência de um quesito psicológico relevante para a prática esportiva: os recursos psicológicos para lidar com a adversidade no esporte. Acerca desses recursos, os autores dão a nomenclatura ao termo de *psychological coping resources*.

Esses recursos apontam um grande fator de resistência do triatlo, afinal, podem ser responsáveis pela redução de influência de capacidades físicas e técnicas no esporte, criando condições equitativas e, ademais, equiparando os díspares no tocante à talento físico e técnica, culminando, portanto, na maior competitividade entre indivíduos na modalidade do triatlo (CHRISTENSEN, SMITH, 2018).

Miranda e Bara Filho (2008) apontam nessa motivação uma razão necessária para suportar o alto grau de intensidade dos treinos, além do estresse gerado pela competição. Como se não fosse suficiente apenas essas razões, a motivação também é necessária para adequar o atleta as pressões decorrentes de patrocinadores, clubes, familiares e torcedor.

O impulso através da motivação é, portanto, um fator psicológico intrinsecamente vinculado pelo alto desempenho do atleta na modalidade, permitindo a potencialização do desempenho do atleta em decorrência de fatores externos.

A motivação também é um fator psicológica capaz de afastar a ansiedade na prática do triatlo, afinal, quando o treinador evita criar um clima motivado em ego, afastando a comparação pública e desestimulando competições interpessoais, é constatada uma menor ansiedade e uma maior satisfação com o ambiente esportivo (FRAILE, 2014)

O esforço mental é, da mesma maneira, um fator relevantíssimo no campo do triatlo, executado através de “treinos mentais”, afinal, “os estudos dos treinos mentais já têm uma longa tradição na psicologia esportiva” (CORRÊA, PIGNATA, 2020)

Acerca de como o treino mental é aplicado na prática e, sobretudo, como permite reforçar a mente do atleta, podemos trazer a sua incidência no atleta de performance, bem como critérios de exemplo, conforme os ensinamentos, mais uma vez Alberto Soares Lundgren Correa e Bruno Henrique Pignata:

Com o passar do tempo e acúmulo das experiências, o poder de se imaginar realizando cada movimento com mais perfeição acentua-se. Aos poucos, o atleta agrega cada momento de experiência positiva já realizado e constrói mentalmente “o todo”, aperfeiçoando cada movimento. Mas, mesmo em eventos que ainda não aconteceram, pode-se usufruir da mentalização como técnica para a melhora do desempenho. Todos os dias o atleta deve se imaginar (utilizando todos os sentidos) executando os movimentos que pretende realizar de forma perfeita e com riqueza de detalhes e sensações. Esse processo de mentalização aumenta a possibilidade de um gestual aprimorado, porém, esse processo não é exclusivo para os movimentos. Podemos utilizar a mentalização para nos imaginarmos com diversas emoções durante prova. (CORRÊA, PIGNATA, 2020)

Dentre os fatores psicológicos analisados e estudados neste presente estudo, a resistência à dor também desponta como um deles, afinal, estudos de Henrique Manual Pereira Telhado (2020) aponta a modulação do dor como um fator relevantíssimo.

Segundo o autor, “os triatletas apresentaram maior Tolerância à Dor, menor avaliação da Dor Percebida, e menor Receio da Intensidade da Dor”, o que, na prática, é sentido e refletido” (TELHADO, 2020). Dessa maneira, pode o atleta superar a dor inerente ao corpo através do aspecto psicológico e, assim, aumentar seu desempenho e, conseqüentemente, alcançar o alto rendimento.

Importante frisar, todavia, que nem todos os fatores psicológicos são benéficos para o triatleta de alto desempenho. Existem fatores psicológicos que podem incidir negativamente no atleta, acarretando em consequências prejudiciais para quem pratica o triatlão.

Conforme supramencionado, quando a prática esportiva é motivada por ego, a tarefa é realizada tão somente pela consequência, não sendo recompensadora. Ao ser motivado tão somente pela competitividade, o atleta tem diminuído o seu senso de competência, autonomia e relacionamento.

A modalidade do triatlo pode, ainda, acarretar em vícios para o praticante, sendo estes vícios incidentes não apenas na seara fisiológica, mas também psicológica-comportamental. Acerca destes vícios, aponta com clareza Letícia Maria Cunha da Cruz *et al* (2023) que pesquisas investigativas apontam que vícios esportivos podem criar e atribuir consequências negativas.

A respeito dessas consequências negativas, há de se apontar aspectos fisiológicos, tal como a abstinência e tolerância, mas também, aspectos psicológicos, tal como a ansiedade e depressão ou, ainda, aspectos comportamentais, tal como a redução de outras atividades ou, ainda, perfis perfeccionistas. (HAUSENBLAS; FALLON, 2002; TORNERO-QUÍÑONES et al, 2019)

Extrai-se, portanto, que o vício da prática esportiva excessiva se manifesta através do abuso do esporte no cotidiano, trazendo prejuízo explícito para fatores da vida a serem considerados e analisados (CRUZ, CHAVES, NEVES et al, 2023).

Dessa maneira, ainda que posto os incontáveis benefícios físicos e psicológicos decorrente da prática do triatlo, o triatlo é uma modalidade que exige muito fisicamente e, conseqüentemente, psicologicamente, podendo ser uma faca de dois gumes em determinadas ocasiões e ocorrências.

É tão somente com o acompanhamento e orientação profissional que a modalidade do triatlo pode trazer benefício ao corpo e a mente, afinal, “por exigir demais do condicionamento físico”, a prática da modalidade “executada sem conhecimento e orientação desrespeitando os limites do próprio corpo e de forma errônea pode trazer mais prejuízos do que benefícios” (CANCIAN, ROMAN, 2017).

CONCLUSÃO

Do exposto neste trabalho, é possível verificar que, em decorrência de ser um esporte que exige muito do corpo no aspecto físico, o triatlo também culmina em intensa exigência mental, sendo diversos os fatores psicológicos que decorrem da prática, sobretudo em atletas de alto rendimento, que necessitam atingir seus limites fisiológicos e psicológicos para conseguir executar com êxito as etapas inerentes ao triatlão.

Por ser uma prova de resistência, a mente é muito exigida e, subsequentemente, o esforço mental é uma alternativa viável para permitir o alto desempenho do atleta. Dentre as grandes variedades de técnicas utilizadas para melhorar o desempenho, o trabalho psicológico relativo à emoções humanas, como ansiedade e estresse, podem ser superados através do estudo e análise da psique humana frente a essa específica modalidade.

Este estudo, portanto, visa não esgotar as questões de fatores inerentes ao psicológico dos atletas na modalidade do triatlo, mas sim, apontar alguns e incentivar estudantes cujo foco é a modalidade para darem a devida atenção ao aspecto psicológico dos atletas de alto rendimento. O alto rendimento, portanto, está intrinsecamente vinculado a mente do atleta e não somente ao corpo, conforme pensa o senso comum.

Há de se falar, dessa forma, que o atleta precisa não somente preparar sua força física, mas a força mental, atento as especificidades psicológicas da prova e, na questão prática, obter o desempenho máximo para alcançar seu objetivo esportivo ao máximo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APTONIA; Fazer a boa gestão de seu Triathlon. Disponível em: <https://www.aptonia.com.br/conselhos/fazer-boa-gestao-de-seu-triathlon-a_4899>. Acesso em: 29 nov. 2023.

BENTLEY, DJ, MILLET, GP, VLECK, VE E MCNAUGHTON, LR. Aspectos específicos do triatlo contemporâneo: implicações na análise fisiológica e no desempenho. **Medicina Esportiva**. 32, 2002, p. 345–359. Disponível online: endereço

CARVALHO R. **Thiathlon. universo da educação física**. Editora Photer 2016. Disponível: <http://universoef.com.br/profissional/biblioteca-digital/treinamento/periodizacao-dotreino-de-forca-no-triathlon>

CANCIAN, Q.G. ROMAN, E.P. Triathlon: contextualização histórica e características da modalidade. Encontro Científico Cultural Interinstitucional, 15, **Anais** [...] <s.l>, 2017. Disponível em: < <https://www.fag.edu.br/mvc/assets/pdfs/anais-2017/QUELI%20GHILARDI%20CANCIAN-quelicancian@gmail.com-1.pdf> >. Acesso em: 11 nov. 2023.

CHRISTENSEN, D. S., SMITH, R. E. (Leveling the playing field: can psychological coping resources reduce the influence of physical and technical skills on athletic performance? *Anxiety, Stress, & Coping*, v. 31, n. 6, 626-638, 2018.

COBRA, N. **A semente da vitória**. 47. ed. São Paulo: Editora Senac, 2003.

CORREA, ASL. PIGNATA, BH. Principais fatores psicológicos que influenciam no treinamento de Triathlon. *In: PIGNATA, BH. ANDREIES JÚNIOR, O. Triathlon: terceira coletânea de estudos*. Campinas: FEF, Unicamp, 2020.

CRUZ, LMC. CHAVES, AD. NEVES, CM et al. Nada, pedala e corre: análise qualificativa das motivações para a prática esportiva de triatletas amadores e profissionais. **Movimento**, v. 29, <s.l.>, 2013. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/121238/89110>>. Acesso em: 12 out. 2023.

DESCHAMPS, SR. CAPITANIO, AM. Triathlon: um relato de uma experiência de intervenção psicológica. *Revista Digital*, v. 11, n. 106, Buenos Aires, mar. 2007. Disponível em: <https://www.luizdomingues.com.br/assets/files/triathlon_7_relato_experiencia_intervencao_psicologica.pdf>. Acesso em: 22 out. 2023.

DIAS, C. CRUZ, J.F. FONSECA, AM. Emoções, "stress", ansiedade e "coping": estudo qualitativo com treinadores de nível internacional. **Rev. bras. educ. fís. Esporte**, v. 24, n. 3, set. 2010. Disponível em: <

<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/FVgTKzDpWD6TybTMzWRBzSn/?lang=pt#> >. Acesso em: 11 nov. 2023.

EPIPHANIO, EH. AMATUZZI, MM. A opção pelo triatlo como uma prioridade de vida: um estudo fenomenológico. **Estudos de Psicologia**, v. 14, n. 1, p. 61 – 70, <s.l.>, 1997. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/knNGLn7CgJpzz7KgWHP8N3P/abstract/?lang=pt> >. Acesso em: 12 out. 2023.

FRANÇA, DG CODONHATO, R. FIORESE, L. Paixão e resiliência em triatletas brasileiros. Paixão e resiliência em triatletas brasileiros. In: Encontro Anual de Iniciação Científica, 28., 2019, Maringá. **Anais Eletrônicos** [...] Maringá: UEM, 2019. Disponível em: <<http://www.eaic.uem.br/eaic2019/anais/artigos/3383.pdf> >. Acesso em: 08 out. 2023.

FRAILE, S. G. Aspectos psicológicos que afetan al rendimiento de los triatletas. Trabajo para la obtención del Título de Graduado en Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF, Universidad Politécnica de Madrid, 2013-2014.

LASS, AD. **Efeito de uma prova de triathlon na variabilidade da frequência cardíaca em atletas amadores**. Dissertação - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4369/1/CT_PPGEF_M_Lass%2C%20Andr%C3%A9%20Domingos_2019.pdf> Acesso em: 06 out. 2023.

KISS, M.A.P.D.M; BÖHME, M.T.S. Desempenho Esportivo. **Revista Paulista de Educação Física**, v.13, p.62-68 dez.1999.

MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Artmed Editora, 2009

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva; MOLINA NETO, Vicente (org.). **A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: UFRGS/Sulina, 2010.

PUGGIANA, E.F. TOURINHO FILHO, H. MACHADO, D.R.L. BARBANTI, V.J. Efeitos do treinamento e de uma prova de triathlon em indicadores de lesão muscular e inflamação. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*. v. 38, n. 2, jun. 2016. Disponível em: <>. Acesso em: 11 nov. 2023.

TELHADO, HMP. **Factores psicológicos preditores da evolução e do desempenho do triatlo**. Disponível em: < <https://recil.ensinolusofona.pt/handle/10437/11785> > Acesso em: 19 set. 2023.

TORNERO-QUIÑONES, Inmaculada et al. Risk of dependence on sport in relation to body dissatisfaction and motivation. *Sustainability*, v. 11, n. 19, p. 5299, 2019. Disponível em: <>. Acesso em: 11 nov. 2023.

**CENTRO REGIONAL UNIVERSITÁRIO DE ESPÍRITO
SANTO DO PINHAL**

**Mantido pela Fundação Pinhalense de Ensino
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



VASCO, LR. Características entre as variáveis fisiológicas da natação e sua influência no desempenho final em uma prova de sprint triathlon: revisão narrativa. Monografia – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30046/1/2021_LarissaRochaVasco_tcc.pdf>.

OLIVEIRA, ALG. MELLO, MT. TUFIK, S et al. Dependência de exercício físico em atletas de endurance prolongada: corrida de aventura e triatletas. Revista Psicologia e Saúde, v. . 7, n. 1, jan. /jun. 2015, p. 56-64.