



## RELAÇÃO ENTRE GARRA E ASSIDUIDADE NOS TREINAMENTOS: UM ESTUDO DE CASO

Mateus Fabrício Pallone Manzini <sup>1</sup>  
Maria Regina Ferreira Brandão <sup>2</sup>

A prática do ciclismo vem sendo considerado um meio eficiente e pouco oneroso financeiramente para a manutenção ou obtenção de níveis mais altos de qualidade de vida. Nesse contexto, o ciclismo aparece como uma opção de prática acessível para uma considerável parcela da população, por haver no mercado bicicletas de diferentes valores. Uma das formas de manifestação do ciclismo é o esporte, em que o indivíduo busca acima de tudo a melhora na performance e resultados em competições. Nesse contexto, existe uma necessidade do ciclista ser capaz de cumprir os treinos programados, quando assessorado por um treinador. O constructo de Garra, definido como a perseverança e paixão de um indivíduo por metas de longo prazo (Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. ,2007), é um indicador da capacidade da pessoa ter consistência num determinado interesse, e ser perseverante no esforço envolvido para realizar certa tarefa. Dessa forma, o objetivo desse estudo foi avaliar a relação entre a assiduidade nas sessões de treinamento e a Garra em um ciclista de 45 anos, que treina há 3 anos, em média 5 vezes por semana. Os dados da assiduidade foram coletados através da plataforma de treinamento online Training Peaks (<https://app.trainingpeaks.com/>), que gravou cada treino realizado pelo ciclista no período analisado. Ao todo, foram analisadas 123 sessões de treinamento, e dessas, 118 foram cumpridas, o que é relativo a 95,93% de todas as sessões de treinamento programadas. A garra foi avaliada por meio da *Short Grit Scale – (Grit – S)* (Escala de Garra Curta) (Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. ,2009), traduzida para o português. A Escala de Garra Curta possui duas subescalas, cada uma com 6 itens. A primeira subescala corresponde à Consistência de Interesse e a segunda à Perseverança de Esforço; a cada item é outorgado um número, numa escala tipo Likert de 5 pontos, indo de 1 = De maneira nenhuma como eu, a 5 = Muito parecido comigo. A análise do resultado do preenchimento da escala é feita através da média da soma das 12 respostas. Pela análise das respostas à escala no estudo, a média ficou em 3,1 pontos de um mínimo de 1 ponto e máximo de 5 pontos. Especificamente à subescala relativa à consistência de interesses, a média foi de 2,5 pontos, e à subescala de persistência de esforço foi de 3,6. Considerando a porcentagem de treinos realizados e a média de pontos total atingidos na Escala de Garra Curta pelo ciclista, concluímos através das análises que nesse trabalho a Garra está positivamente correlacionada com a assiduidade nas sessões de treinamento.

---

<sup>1</sup> Mestrando com bolsa CAPES do Curso de Educação Física da Universidade São Judas Tadeu - USJT, [mateusmanzini@gmail.com](mailto:mateusmanzini@gmail.com);

<sup>2</sup> Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> do Curso de Educação Física da Universidade São Judas Tadeu - USJT, [mrfbrandao@gmail.com](mailto:mrfbrandao@gmail.com);