

09

## Questão 7

Em 2013 Erick e sua filha Laila participaram de algumas provas de esporte juntos. Provas de triatlon, [stand up paddle](https://reme.paddles.com.br/br/campeonatos-brasileiro-sup/paulo-do-reis-campeao-no-rei-e-rainha-do-mar-141214) (<https://reme.paddles.com.br/br/campeonatos-brasileiro-sup/paulo-do-reis-campeao-no-rei-e-rainha-do-mar-141214>) na Região dos Lagos e uma em [5 de maio chamada de rei e rainha do mar](http://reierainhadomar.com.br/edicoes-anteriores/2013-rj2/resultados/beach-triathlon/) (<http://reierainhadomar.com.br/edicoes-anteriores/2013-rj2/resultados/beach-triathlon/>), uma travessia importante na cidade do Rio de janeiro.

Apesar dos resultados também serem considerados por equipe, este esportes tem por característica a **autosuperação**.

O atleta principalmente está buscando superar sua própria marca ao invés de propriamente competir com outros atletas, para **serem bem sucedidos e terem boa energia** durante a prova, eles precisam ter **os fundamentos da resiliência** muito desenvolvidos, são eles:

*Seleciona uma alternativa*

**A** Ser paciente, perseverante e otimista.

**B** Autoestima, autocontrole e bom estado de espírito.

**C** Ser bem sucedido e ter bom nível de energia.

**D** Adaptabilidade e solução de problemas.