

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - MESTRADO

LETÍCIA MARIA CUNHA DA CRUZ

**PERFIL DE TRIATLETAS BRASILEIROS E RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E
HISTÓRICO ESPORTIVO**

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Elisa Caputo Ferreira

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Aline Dessupoio Chaves

Juiz de Fora

2021



LETÍCIA MARIA CUNHA DA CRUZ

**PERFIL DE TRIATLETAS BRASILEIROS E RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E
HISTÓRICO ESPORTIVO**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV) como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física por Letícia Maria Cunha da Cruz.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Maria Elisa Caputo Ferreira

Coorientadora: Prof^ª. Dr^ª. Aline Dessupoio Chaves

Juiz de Fora

2021

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Cunha da Cruz, Letícia Maria .

Perfil de triatletas brasileiros e relação entre motivação e histórico esportivo / Letícia Maria Cunha da Cruz. -- 2021.

169 p.

Orientadora: Maria Elisa Caputo Ferreira

Coorientadora: Aline Dessupoio Chaves

Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Universidade Federal de Viçosa, Faculdade de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, 2021.

1. Trajetória esportiva. 2. Triathlon. 3. Psicologia do esporte. 4. Desempenho. I. Caputo Ferreira, Maria Elisa , orient. II. Dessupoio Chaves, Aline, coorient. III. Título.

Leticia Maria Cunha da Cruz

**PERFIL DE TRIATLETAS BRASILEIROS E RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E
HISTÓRICO ESPORTIVO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física. Área de concentração: Exercício e Esporte

Aprovada em 21 de setembro de 2021

BANCA EXAMINADORA



Orientadora: Profa. Dra. Maria Elisa Caputo Ferreira
Universidade Federal de Juiz de Fora



pt/Coorientadora: Profa. Dra. Aline Dessupoio Chaves
Universidade Federal do Triângulo Mineiro



pt/Membro titular: Profa. Dra. Juliana Fernandes Filgueiras Meireles
Kennesaw State University



pt/Membro titular: Prof. Dr. Mauricio Gattás Bara Filho
Universidade Federal de Juiz de Fora

Dedico este trabalho aos vovôs Justo e Toninho Branco e à querida amiga Simone Vieira. Sei que estão olhando por mim!

AGRADECIMENTOS

Esse agradecimento data muito antes do fim desta jornada. Incluir todos que contribuíram para essa conquista é tarefa árdua e, de certa forma, injusta. Resumir o sentimento de gratidão em uma página é o mesmo que tentar condensar essa dissertação em 5 laudas (não cabe, é quase impossível).

Foram inúmeras as vezes que me peguei redigindo esse texto mentalmente, nas várias etapas do processo de mestrado. E, que me perdoe o formalismo da escrita acadêmica, mas deixarei as normas e regras para as páginas seguintes. Aqui, gostaria de expressar da forma mais genuína os sentimentos e a imensa gratidão que me acompanham desde o início de todo processo. Sei que ainda será pouco frente a absoluta nostalgia que sinto ao pensar no esquecimento nominal de alguém. Seguirei tentando e, na esperança de conquistas futuras, que eu tenha mais espaço para agradecer, agradecer e agradecer, ou simplesmente, incluí-los nas minhas orações, pensar com carinho, afeto e mandar uma energia gostosa de paz e luz aos que permaneceram. Como dizia Tom Jobim, “fundamental é mesmo o amor, é impossível ser feliz sozinho”. Portanto, vocês todos fazem parte, junto comigo, da construção desse trabalho.

Deus, ser onipotente, onipresente e onisciente, que aturou desde as minhas preces suplicando por uma vaga durante o processo seletivo até a oração final pré defesa. Sei que estás presente em minha vida e que se manifesta de tantas formas, principalmente na sutileza das coisas simples. Obrigada pelo existir. Continue me acompanhando, ainda preciso compartilhar e aprender muito nessa jornada maior que é a vida.

Marcos e Cristina, que orgulho tê-los como pais. Talvez, durante minha vida seja o que eu busque dar a vocês também, orgulho. Suas lutas, abdições, caráter e o amor que têm por mim me motivam a ir além. Minha gratidão infinita por me ensinarem muito sobre a vida. Vocês são a parte essencial das minhas conquistas.

Dani, dentre nossas inúmeras semelhanças e diferenças, sei o quanto você, internamente, torce por mim. Acredite que uma das melhores frases que ouço é “como você e seu irmão são parecidos” e que alegria poder “parecer” com um ser tão lindo e iluminado como você. Espero que essa associação seja também de alma. Lembre-se que estarei ao seu lado, para sempre.

Ohana é um conceito havaiano que quer dizer família, e família quer dizer: nunca abandonar ou esquecer. Ao meu laço afetivo mais genuíno, a àqueles que se fazem presentes, que enfeitam o almoço de domingo e compartilham das mesmas histórias e raízes, minha gratidão imensa ao apoio que me dão.

Meus amigos queridos, como eu gostaria de citar todos vocês. Cada um foi fundamental e compartilhou comigo os inúmeros sentimentos que me acompanharam neste caminhar. Eu sou realmente abençoada por ter pessoas de coração enorme ao meu lado. Vocês são parte da família que eu escolhi para vida. Continuem ao meu lado, nem que seja para me lembrar que, pode até estar bagunçado, mas tem que ter gerência... O resto deixamos para a resenha.

Nem sempre pessoas que iniciaram conosco uma jornada irá terminá-la da mesma forma. Isso não quer dizer que deixaram de ser importantes ou que se apagaram. Ao contrário, reforça o sentimento de gratidão e admiração por tudo que foram e que deixaram permanecer. O meu muito obrigada a esses seres de luz, que se fizeram presentes, compartilhando sorrisos, tristezas, medos, angústias, alegrias, amor e afeto. Tudo que ficou, tá aqui.

Há, também, aqueles que chegaram sem hora marcada, sem data, sem bater na porta. Apenas chegaram e mudaram completamente o rumo da história. Se passarinho que voa solto sente saudade e volta, quero sentir saudade e saber que tenho para onde voltar, ficar e me aconchegar. Obrigada por tanto e por, de certa forma, me fazer reencontrar a paz. 400, de fato, virou meu número da sorte.

Das maiores realizações da minha vida, poder ingressar na UFJF está certamente no top 3. Além de todo conhecimento científico que pude absorver nos últimos 7 anos, a faculdade me fez conhecer pessoas, aprender com elas e compartilhar momentos que ficarão guardados para sempre na minha memória. FAEFID, MUITO OBRIGADA. Obrigada por ser minha casa por tanto tempo, obrigada por me fazer crescer em meio as adversidades, obrigada por me ensinar mais sobre mim mesma do que sobre os outros. Tenho muito orgulho de ser parte dessa instituição, tomara que eu possa seguir na missão de sempre “espalhar a luz”.

Prof. querida, Maria Elisa. Não sei se nessa trajetória você me orientou mais na vida pessoal ou acadêmica, acredito que em ambas na mesma proporção. Obrigada por acreditar e apostar em mim. Que bom saber que posso ser a Letícia de peito aberto com você. Minha gratidão e respeito infinito pela pessoa que você é. Guardarei para sempre seus ensinamentos.

Aline, Juliana e Maurício aos quais estendo os meus agradecimentos a todos os professores que me acompanharam durante essa trajetória. Aprender com vocês vai além do conhecimento técnico. Obrigada por me ajudarem a amadurecer de diferentes formas, continuem firmes nessa missão linda que é o lecionar. Vocês a fazem com louvor.

Alô pessoal do LABESC, vai um cafezinho aí?! Vocês são os aliados acadêmicos que a vida me deu. Desejo muito sucesso a cada integrante desse grupo.

Aos funcionários da UFJF, que auxiliam para que todos os trâmites e espaços sejam devidamente organizados. Vocês são também pilares para realização desse sonho.

Aos atletas e instituições que tornaram esse trabalho uma realidade. Obrigada pela disponibilidade e carinho com o tema. Com vocês aprendi que o *Triathlon* é mais que um esporte, é um estilo de vida. Ver nos olhos dessas pessoas o mesmo brilho que nos meus ao falar do esporte acende uma chama quentinha no meu coração. Estarei sempre torcendo por cada um de vocês.

Por último, mas não menos importante, gostaria de agradecer ao Clube de Regatas do Flamengo pelos incríveis anos esportivos de 2019 e 2020. Foi feliz demais passar esse período de mestrado com tantos títulos colecionados. SRN!

Como bem disse, esses são apenas alguns relatos de um recorte temporal para a formalização de um agradecimento. No meu íntimo, e nas vezes que redigi esse documento mentalmente, parecia ter ficado melhor, cabia mais gente e mais sentimentos, então continuarei agradecendo por lá. No mais, tirem proveito das páginas a seguir, foram todas pensadas e escritas com muito carinho. Aloha!

RESUMO

O *Triathlon* contempla três modalidades esportivas: natação, ciclismo e corrida. A motivação para a prática desse esporte tem sido considerada uma variável interveniente na adesão e no sucesso do atleta ou da equipe. **Objetivos:** Analisar o perfil de triatletas brasileiros amadores e profissionais e investigar a relação estabelecida por eles entre motivação e trajetória esportiva. **Método:** Essa investigação se caracteriza como mista sequencial e foi dividida em duas etapas. Participaram da primeira etapa 411 triatletas de ambos os sexos com idade acima de 18 anos. Para avaliar a motivação, foi aplicado o *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ), um questionário sociodemográfico e outro socioeconômico. Foram realizadas análises descritivas e comparativas. Na segunda etapa, foram entrevistados 12 triatletas amadores e profissionais, através de uma entrevista semiestruturada. A análise dos dados foi realizada por meio da Análise de Conteúdo e as categorias agrupadas por temas similares. **Resultados:** Em relação à Etapa 1, mulheres apresentaram maiores pontuações em relação aos homens nas categorias atividade de grupo, emoção e competência técnica. Os atletas profissionais apresentaram maiores pontuações nas dimensões de reconhecimento social e competição e menores na dimensão aptidão física, quando comparados aos atletas amadores. Triatletas mais jovens apresentaram maiores médias nas categorias reconhecimento social e competição, quando comparados aos mais velhos. Na Etapa 2, com base nas dimensões do PMQ, foram constatadas oito categorias: reconhecimento social; atividades de grupo; aptidão física; emoção; competição; competência técnica; afiliação e diversão. Além destas, emergiram outras três: planilha de treinos; provas e competições e pandemia de COVID-19. Verificou-se que atletas de *Triathlon* iniciam sua trajetória esportiva na modalidade tardiamente, em decorrência de fatores sociais relacionados aos estudos, família e trabalho ou por se dedicarem inicialmente a uma modalidade isolada. Há também maior valorização social e no meio esportivo das provas longas em detrimento das curtas distâncias. Observou-se grande apreciação e desejo dos atletas em completarem um *Ironman*, em especial, o mundial de Kona. Ao apresentarem suas planilhas de treinos, os triatletas expressaram os benefícios e as lamúrias de manter uma vida regrada e dedicada ao esporte. Por fim, a condição de reclusão domiciliar em decorrência da pandemia de COVID-19 foi recorrentemente relatada por todos os atletas entrevistados, uma vez que suas rotinas de treino e competições foram totalmente afetadas. **Conclusões:** Triatletas brasileiros são, majoritariamente, homens, com idade entre 30-40 anos, nível amador, empregados e economicamente favorecidos. Possuem características únicas e singulares e traçam íntima relação à prática do *Triathlon* com suas

respectivas trajetórias esportivas. São motivados por razões distintas, tanto de forma intrínseca como extrínseca.

Palavras-chave: Trajetória esportiva. *Triathlon*. Psicologia do esporte. Desempenho.

ABSTRACT

Triathlon includes three sports: swimming, cycling and running. Motivation for the practice of this sport has been considered an intervening variable in the adherence and success of the athlete or the team. Goal: Analyzing the profile of Brazilian amateur and professional triathletes and investigating the relationship established by them between motivation and sports trajectory. Method: This investigation is characterized as sequential mixed and was divided into two stages. 411 triathletes of both sexes over 18 years of age participated in the first stage. The Participation Motivation Questionnaire (PMQ) was applied to assess motivation, a sociodemographic and a socioeconomic questionnaire. Descriptive and comparative analyzes were performed. In the second stage, 12 amateur and professional triathletes were interviewed throughout a semi-structured interview. Data analysis was performed by Content Analysis and the categories were grouped by similar themes. Results: Regarding Step 1, women had higher scores than men in the categories of group activity, emotion and technical competence. Professional athletes had higher scores in the social recognition and competition dimensions and lower scores in the physical fitness dimension, when compared to amateur athletes. Younger triathletes had higher averages in the social recognition and competition categories, when compared to older ones. In Step 2, based on the dimensions of the PMQ, eight categories were found: social recognition; group activities; physical aptitude; emotion; competition; technical competence; membership and amusement. In addition to these, three others emerged: training sheet; competitions and the COVID-19 pandemic. It was found that Triathlon athletes start their sporting journey late in life, because of social factors related to studies, family and work, or for initially dedicating themselves to an isolated modality. There is also greater social and sporting value for long competitions to the detriment of short distances. There was a great appreciation and desire of athletes to complete an Ironman, especially the Kona World Championship. By submitting their training sheets, triathletes expressed the benefits and complaints of maintaining a disciplined and dedicated life to the sport. Finally, the condition of home confinement due to the COVID-19 pandemic was recurrently reported by all the interviewed athletes, since their training and competition routines were totally affected. Conclusions: Brazilian triathletes are mostly men, aged between 30-40 years, amateur level, employed and economically advantaged. They have unique and singular characteristics and draw an intimate relationship between the practice of Triathlon and their respective sports trajectories. They are motivated by different reasons, both intrinsically and extrinsically.

Keywords: Sports trajectory. Triathlon. Sport psychology. Performance.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABEP	Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa
A.C.	Antes de Cristo
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
CBTRI	Confederação Brasileira de <i>Triathlon</i>
COVID-19	Doença do Coronavírus
DeCS	Descritores de Ciências em Saúde
DP	Desvio padrão
EUA	Estados Unidos da América
g	Gramas
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corporal
ITU	<i>International Triathlon Union</i>
Km	Quilômetros
m	Metros
MeSH	<i>Medical Subject Headings</i>
MOMS	Motivos de Escalas de Maratonistas
OMS	Organização Mundial da Saúde
<i>p</i>	<i>p</i> valor
PMQ	<i>Participation Motivation Questionnaire</i>
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses</i>
PTDI	Para triatletas com deficiência intelectual
QMAD	Questionário de Motivação para Atividades Desportivas
SMS	Escala de Motivação Esportiva
SPSS	<i>Statistical Package of Social Sciences for Windows</i>
T1	Área de transição 1
T2	Área de transição 2
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UB515	Ultraman
UFJF	Universidade Federal de Juiz de Fora
VO ₂ máx	Consumo máximo de oxigênio

LISTA DE TABELAS

TABELA 1	Provas Oficiais <i>Triathlon</i>	26
TABELA 2	Frequência relativa e absoluta de triatletas quanto a faixa etária	52
TABELA 3	Frequência relativa e absoluta de triatletas quanto as profissões	55
TABELA 4	Frequência relativa e absoluta de triatletas quanto classificação socioeconômica	56
TABELA 5	Frequência absoluta e relativa de atletas amadores e profissionais e suas respectivas modalidades esportivas de origem divididos por sexo.....	58
TABELA 6	Competições mais importantes relatadas pelos triatletas	57
TABELA 7	Índices de confiabilidade por dimensão do PMQ	60
TABELA 8	Análise descritiva das dimensões do PMQ.	61
TABELA 9	Teste U de <i>Mann-Whitney</i> comparando a motivação entre o sexo e nível técnico.	63
TABELA 10	Teste de <i>Kruskal-Wallis</i> comparando a motivação entre a faixa etária	64

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1	Número de publicações excluídas considerando o de artigos.	36
QUADRO 1	Descrição dos participantes da etapa qualitativa da pesquisa	69
QUADRO 2	Descrição dos participantes de acordo com as médias e desvio padrão de cada dimensão do PMQ.....	74
FIGURA 2	Categorias do PMQ e itens correspondentes.	76
FIGURA 3	Categorias e subcategorias que emergiram a partir da fala dos entrevistados.....	77

LISTA DE ANEXOS

ANEXO I	Parecer consubstanciado do Comitê de Ética	143
ANEXO II	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	149
ANEXO III	Novo Critério de Classificação Econômica Brasil.....	150
ANEXO IV	PQP (<i>Participation Motivation Questionnaire</i>).....	152

LISTA DE APÊNDICES

APÊNDICE I	Descrição dos estudos incluídos na revisão sistemática.....	153
APÊNDICE II	Questionário Sociodemográfico.....	155
APÊNDICE III	Pré-teste.....	158
APÊNDICE IV	Roteiro da entrevista semiestruturada.....	167

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	18
OBJETIVOS	21
OBJETIVO GERAL.....	21
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	21
HIPÓTESES	22
CAPÍTULO 1: REFERENCIAL TEÓRICO	23
1.1 ASPECTOS GERAIS DO TRIATHLON	23
1.1.1 Histórico	23
1.1.2 Categorias e Divisões de provas.	25
1.1.3 Características da modalidade e de seus praticantes.	28
1.2 MOTIVAÇÃO.....	30
1.3. MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DO TRIATHLON: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	34
1.2.1. Nível motivacional de triatletas.....	37
1.2.2. Motivação intrínseca e extrínseca no triathlon.....	38
1.2.3. Variáveis associadas à motivação no triathlon	40
1.2.4. Instrumentos de avaliação da motivação em triatletas.....	41
CAPÍTULO 2: DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA.	44
2.1. ETAPA QUANTITATIVA DA PESQUISA.	45
2.1.1. Participantes.	45
2.1.2. Instrumentos.	46
2.1.3. Procedimentos.....	47
2.1.4. Análise dos dados da etapa 1: Quantitativa	47
2.2. ETAPA QUALITATIVA DA PESQUISA.	47
2.2.1. Participantes.	48
2.2.2. Instrumentos.	48
2.2.3. Procedimentos.....	48
2.2.4. Análises dos dados da etapa 2: Qualitativa	49
CAPÍTULO 3: RESULTADOS E DISCUSSÃO	51
3.1. RESULTADOS E DISCUSSÃO DA ETAPA 1: QUANTITATIVA	51

3.1.1. Sexo.....	SUMÁRIO	52
3.1.2. Faixa etária		52
3.1.3. Estado civil.....		53
3.1.4. Etnia.....		54
3.1.5. Situação/condição empregatícia		54
3.1.6. Classificação socioeconômica		57
3.1.7. Histórico esportivo.		58
3.1.8 Motivação.....		61
3.2. RESULTADOS E DISCUSSÃO ETAPA 2: QUALITATIVA.....		68
3.2.1. Perfil dos participantes.....		68
3.2.2. Dimensões da motivação do PMQ.....		73
3.2.3. Categorização dos discursos a partir da análise do PMQ		75
3.2.4. Categorias e subcategorias referentes ao PMQ		77
3.2.4.1. <i>Reconhecimento social</i>		77
3.2.4.2. <i>Atividade de grupo</i>		83
3.2.4.3. <i>Aptidão física</i>		88
3.2.4.4. <i>Emoção</i>		92
3.2.4.5. <i>Competição</i>		96
3.2.4.6. <i>Competência técnica</i>		99
3.2.4.7. <i>Afiliação</i>		102
3.2.4.8. <i>Diversão</i>		105
3.3. Categorias que emergiram a partir da fala dos entrevistados		110
3.3.1. Planilhas de treino.....		111
3.3.2. Provas e Competições.....		113
3.3.3. Pandemia Covid-19		118
CAPÍTULO 4: CONCLUSÕES		125
REFERÊNCIAS.....		129
ANEXOS		143
APÊNDICES		153

INTRODUÇÃO

A fácil disponibilidade para a prática de esportes individuais configura-se como um dos fatores que influenciam o desenvolvimento de modalidades esportivas de resistência nas sociedades atuais, devido a pouca disponibilidade de tempo dos indivíduos (ROMÁN et al., 2016). Paralelamente, observa-se que a participação em eventos esportivos aumenta, independentemente das distâncias praticadas pelos desportistas. Este crescimento tem sido percebido principalmente em relação aos esportes individuais como a natação, o ciclismo e a corrida (NEWLAND; AICHER, 2018), assim como o *Triathlon*, que contempla estas três modalidades de forma consecutiva (SCHEFFER et al., 2012).

Dentre os esportes *endurance*, o *Triathlon*, tem evidenciado grande desenvolvimento nos últimos anos, sendo que, o número de inscritos nas entidades responsáveis pela modalidade mais que dobrou entre 2005 e 2017 (CEJUELA et al., 2008; GUÉRIN, 2021). No *Triathlon*, os atletas são divididos em categorias amadoras ou profissionais, que geralmente consideram o nível de experiência, distância das provas, idade, sexo e peso, permitindo a acessibilidade para diferentes tipos de triatletas (POCZTA; MALCHROWICZ-MOSKO, 2020). Foram criadas, também, provas com quilometragens distintas, desde os *Triathlons* na distância *sprint*, geralmente com cerca de 750 metros (m) de natação, 20 quilômetros (km) de ciclismo e 5 (km) de corrida até os *ultratriathlons*, que são eventos de ultra-resistência (KNECHTLE et al., 2015) o que tornou o esporte acessível a uma maior população, uma vez que propiciou a mais indivíduos a prática de um esporte que era anteriormente visto como uma opção somente para atletas de alta *performance* em decorrência das elevadas distâncias (LOVETT, BARNES e MARLEY, 2018).

Ademais, o *Triathlon* é uma modalidade extremamente desgastante e apresenta motivações e características muito peculiares, permitindo ao praticante testar não somente limites físicos, mas também as capacidades excedentes com relação à resistência mental (DOMINGUES FILHO, 2001). Devido à sua grande complexidade, altas cargas de treino e constantes desafios, a vida pessoal do triatleta está diretamente relacionada com sua condição de desportista, uma vez que as horas de treino geram cansaço e podem interferir no convívio com familiares, colegas de trabalho e de profissão (CROFT; GRAY; DUNCAN, 2007; SZENESZI; KREBS, 2007).

Nesse sentido, pesquisas têm investigado o engajamento de atletas em treinamentos e competições a fim de compreender o que leva os indivíduos a ingressarem, permanecerem ou abandonarem o esporte (HAMBRICK; SIMMONS; MAHONEY, 2013; VOSER et al., 2014;

POCZTA; MALCHROWICZ-MOSKO, 2020). Autores da área são unânimes ao considerar que aspectos psicológicos são tão importantes quanto os sociológicos, fisiológicos, anatômicos e mecânicos (DESCHAMPS; CAPITANIO, 2007). Treinadores, atletas e investigadores da área do desporto concordam que características psicológicas em conjunto com as capacidades físicas, técnicas e táticas são essenciais para a otimização do desempenho atlético (GULBIN et al., 2013). O *Triathlon*, como modalidade de resistência, exige aptidões, tanto físicas como psicológicas (JONES; PARKER, 2019). Portanto, se faz necessário avaliar e compreender fatores psicológicos envolvidos no contexto esportivo, uma vez que esta variável é considerada uma interveniente no desempenho e sucesso do atleta ou da equipe.

Nessa perspectiva, a motivação pode ser considerada um construto chave para conhecimento de padrões, intensidade e direção de comportamentos (ISO-AHOLA; ST.CLAIR, 2000). De acordo com Weinberg e Gould (2001), motivação é o complexo processo que orienta a direção e a intensidade de esforço com que um indivíduo realiza uma tarefa. Ela tem sido utilizada como objeto de estudo por parte de psicólogos do esporte, buscando entender sua influência sobre o desempenho e o bem-estar dos atletas (REINBOTH; DUDA, 2006). Compreender os motivos que levam o indivíduo a optar por executar uma tarefa em detrimento de outra aparenta ser uma causa determinante e condicionante para o sucesso e eficácia do esforço pretendido. Segundo Ogles e Masters (2003), a motivação de um triatleta é um importante componente social e psicológico, especialmente quando se considera os enormes custos associados para participação, incluindo fatores sociais, econômicos, físicos e psicológicos.

Diversos são os estudos sobre *Triathlon* no que diz respeito à dimensão fisiológica (KNECHTLE et al., 2014; GILINSKY et al., 2014; KNECHTLE et al., 2015, LUCKIN-BALDWIN et al., 2021). No entanto, pesquisas a respeito do estado psicológico e da motivação não são tão frequentes considerando o crescimento e a popularização da modalidade. Em virtude desta realidade levantou-se os seguintes questionamentos: Existe um perfil predominante em atletas de *Triathlon*? Existem diferenças na motivação de atletas de diferentes idades, sexo e níveis técnicos? Quais são as motivações de atletas adultos para a prática do *Triathlon*? Como os respectivos históricos esportivos influenciaram na escolha dessa modalidade?

Portanto, sabendo que a motivação pode impactar a inserção e permanência de atletas no *Triathlon*, surge a necessidade de investigar os estudos e compreender como são aprendidos os padrões comportamentais a partir dos quais há prerrogativa da existência de um

motivo, de uma força motriz, de um instinto, de um desejo, de uma necessidade, de uma vontade. Por isso, o presente trabalho pretende auxiliar o preenchimento das lacunas científicas apontadas, colaborando com a melhor compreensão dessa temática, sendo dividido em quatro capítulos.

Os conteúdos investigados neste trabalho se apresentam divididos em quatro capítulos: 1º) Referencial teórico, o qual embasou a presente pesquisa, especificando os aspectos gerais relativos ao *Triathlon*, conceitos e teorias sobre a motivação e apresentando uma revisão sistemática sobre motivação relacionada a modalidade; 2º) descreveu a metodologia de pesquisa que se apresenta mais condizente com os objetivos do presente trabalho; 3º) apresentou os resultados obtidos por meio da investigação; 4º) concluiu o desenvolvimento da pesquisa, traçando seus principais resultados, limitações e apontamentos para estudos futuros. A seguir, os objetivos e hipóteses da presente dissertação estão apresentados em tópicos.

OBJETIVOS

Objetivo geral:

Analisar o perfil sociodemográfico, socioeconômico e motivacional de triatletas brasileiros amadores e profissionais e investigar a relação estabelecida por eles entre motivação e trajetória esportiva.

Objetivos específicos:

- Descrever o perfil dos praticantes de *Triathlon*;
- Comparar diferenças motivacionais entre sexo, idade e nível técnico;
- Analisar a trajetória esportiva e a motivação de triatletas amadores e profissionais.

HIPÓTESES

Para este estudo foram formuladas três hipóteses:

- Triatletas possuem perfis com características únicas, porém, similares.
- Atletas de diferentes níveis socioeconômicos, sexo, faixas etárias e níveis técnicos possuem motivações distintas para praticarem *Triathlon*.
- Atletas de diferentes níveis técnicos apresentam trajetórias esportivas e motivações singulares.

CAPÍTULO 1: REFERENCIAL TEÓRICO

Este capítulo está subdividido em três tópicos. No primeiro, procura-se trazer um pouco da história, das categorias e das divisões do *Triathlon*. No segundo tópico, apresenta-se conceitos e teorias sobre a motivação e no terceiro tópico uma revisão sistemática de literatura sobre motivação e prática do *Triathlon*.

1.1 ASPECTOS GERAIS DO TRIATHLON

1.1.1 Histórico

A origem das provas de esportes combinados ocorreu na Grécia e buscava-se a perfeição de um atleta completo (KAIUT; SILVA; NASCIMENTO, 2014). A prova nobre nos Jogos Olímpicos da Grécia antiga já data dos anos 708 a.C., representada pelo pentatlo, em uma combinação de uma corrida por todo o estádio (cerca de 183m), salto em distância, lançamento de disco, lançamento de dardo e uma luta entre dois atletas, que eram selecionados nas quatro primeiras modalidades (LESSA, 2004). A regularidade em todas as modalidades era o que configurava o atleta como o mais bem sucedido, diferente de competições individuais que priorizavam a excelência em apenas uma das provas de forma isolada. Segundo Carvalho (1995), em 1884, surgiu o *decatlon*, competição de atletismo composta por dez provas, que nos jogos olímpicos é uma modalidade exclusivamente masculina. São provas de: 100 m, salto em distância, salto em altura, lançamento de peso, 400 m, 110 m com barreira, lançamento de dardo, lançamento de disco, salto com vara e corrida de 1.500 m.

Segundo dados da Confederação Brasileira de *Triathlon* (CBTRI, 2019), o *Triathlon*, como é conhecido hoje, surgiu em 1974 na cidade de San Diego, Califórnia nos Estados Unidos da América (EUA), em um clube de atletismo que, ao dar férias aos seus atletas, elaborou planilhas com exercícios de natação e ciclismo. Os treinadores, ao retornarem com suas atividades, fizeram um teste para saber se os atletas haviam treinado como o planejado. O desafio consistia em nadar 500 m na piscina do clube, pedalar 12 km em um condomínio fechado ao lado do clube e, finalmente, correr 5 km na pista de atletismo. Os atletas gostaram tanto da ideia que pediram para os treinadores repetirem o programa nas férias seguintes, porém, convidando os guarda-vidas de San Diego para participar, como uma forma de competição. A prova contou com 55 participantes e os atletas levaram nítida vantagem. Em 1976, os salva-vidas propuseram algumas modificações no combinado: um percurso de 700 m

de natação em águas abertas (no mar), um ciclismo de 15 km na praia e arredores e, por fim, 4,5 km de corrida em terreno acidentado. Dessa vez, 95 pessoas participaram do evento, o qual passou a se repetir regularmente.

Contudo, havia ali uma dúvida sobre qual seria o atleta mais completo. John Collins, um ex-oficial da marinha em 1978, sugeriu então uma prova contendo as três modalidades de forma sucessiva e sem intervalos. Esta prova seria conhecida como “*Ironman*”, ou “Homem de Ferro”, sendo que o campeão seria o atleta que completasse o desafio em menor tempo (DI PIERRO, 2007). Em 1978, 15 atletas participaram da disputa, que foi vencida por um motorista de táxi chamado John Haley com o tempo de 11 horas 46 minutos e 58 segundos, tornando-se o primeiro a conquistar o título da prova que seria, posteriormente, a mais famosa competição entre os triatletas (CBTRI, 2019). A primeira participação feminina foi em 1979 por Lyn Lemaire, completando a prova em 5º lugar geral com o tempo de 12 horas e 55 minutos (IRONMAN, 2021). Com a divulgação na imprensa, muitos adeptos surgiram, mas o esporte passou a ser considerado uma opção de lunáticos (CARVALHO, 1995). Após esse desafio, diversos atletas encaram essa aventura anualmente no Havaí, idealizando cruzar a linha de chegada da prova que não apenas ajudou a popularizar o *Triathlon* ao longo dos tempos, mas tornou também a franquia *Ironman* internacionalmente conhecida e bem-sucedida (SILVA, 2018). Pela grande dimensão e o desejo cada vez maior de participar desta lendária competição, o número de participantes foi limitado em 1.500 atletas, distribuídos entre os sexos e escolhidos através de seletivas durante competições preliminares ao *Ironman* Havaí (FERRACINE, 2015).

No Brasil, o *Triathlon* surgiu em 1981, mas a primeira competição oficial foi realizada somente em 1983, na cidade do Rio de Janeiro, RJ. No início de 1984, o esporte começou a se expandir para outras localidades do país. Florianópolis, SC onde acontece anualmente o *Ironman* Brasil e Santos, SP são um dos polos da modalidade (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2016). No Brasil, a entidade oficial para a organização do *Triathlon* é a CBTRI, criada em 1991 e engloba 25 federações estaduais que legitimam e idealizam competições locais e regionais visando um alcance cada vez maior de praticantes (CBTRI, 2019). Foi na cidade do Rio de Janeiro que a prática do *Triathlon* se desenvolveu de forma mais rápida, provavelmente pelas aptas condições geográficas presentes (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2016). A capital fluminense é responsável por sediar as principais competições de *Triathlon* no Brasil e o estado do Rio de Janeiro conta com aproximadamente 30% dos atletas registrados no país (CBTRI, 2020).

Em Minas Gerais, a sede da Federação de *Triathlon* de Minas Gerais (TRIMINAS) está localizada no município de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (CBTRI, 2020). Juiz de Fora vem se destacando pela presença constante de triatletas no cenário nacional e internacional, que figuram entre competidores fervorosos de provas das mais variadas distâncias. Além disso, a cidade sedia, atualmente, as provas de *Aquathlon* e *Triathlon* (etapa única) válidas pelo Campeonato Estadual da Federação Mineira de *Triathlon* e já fez parte também do circuito da famosa franquia X-Terra, de esportes *off road* (MUNDO TRI, 2017).

1.1.2 Categorias e Divisões de provas

Nas provas de *Triathlon*, existe a largada, a chegada e a área de transição T1 (mudança da natação para o ciclismo) e T2 (mudança do ciclismo para a corrida) (PIGNATA, 2019). A área de transição é considerada um “vestiário” e é nessa etapa que os atletas trocam de equipamentos dando seguimento para as próximas modalidades (FORTES; ANDRIES JÚNIOR, 2006). A área é delimitada antes de começar a competição e é proibido invadir o espaço do outro competidor. A natação é geralmente realizada em águas abertas e, nesta fase, todos os atletas largam juntos, com a presença de boias para orientação do percurso. No ciclismo, não há largada e os atletas saem de acordo com a ordem que chegaram da natação. Na corrida, também não há largada e os participantes continuam o percurso de acordo com a ordem que chegaram do ciclismo. Os competidores não podem correr descalços, com a touca, com os óculos de natação ou sem camisa apropriada, o que se configura como uma infração, podendo desqualificar o atleta (FERRACINI, 2015).

A partir da década de 80 que se observa no mundo inteiro grande interesse pelo esporte, principalmente com a popularização do *Ironman* (WICKER et al., 2012). Entretanto, a distância utilizada durante percurso do Ironman causava limitações (LOVETT; BARNES; MARLEY, 2018). Segundo Myburgh, Kruger e Saayman (2014), para que se obtivesse a massificação e a possibilidade de novos atletas na modalidade, grandes patrocinadores tiveram a necessidade de alterar e diminuir os percursos. Nesse sentido, foram criadas provas que variam em distância e duração. Migliorini (2020) destaca que, com objetivo de regulamentar e difundir o esporte de forma global, foi criada a *International Triathlon Union* (ITU). A entidade é responsável pelas competições vigentes de *Triathlon* mundialmente. A ITU é realizadora do *Triathlon World Series*, que é uma série anual de eventos de *Triathlon* usados para coroar um campeão mundial. São consideradas provas oficiais:

Tabela 1 – Provas Oficiais Triathlon

Prova	Natação	Ciclismo	Corrida
Nomenclatura	(Km)	(Km)	(Km)
<i>Sprint</i> ou <i>Short</i>	0,75	20	5
<i>Standart</i> ou Olímpico	1,5	40	10
Longa Distância I	3	80	20
Longa Distância II	4,5	120	30
Meio <i>Ironman</i> ou 70.3	1,9	90	21
<i>Ironman</i> ou 140.6	3,8	180	42

Fonte: Cbtri (www.cbtri.org.br/triathlon.asp).

Apesar da grande variedade de competições com diferentes distâncias, ainda existem outras provas não oficiais que fazem parte do roteiro do esporte, inclusive no formato *indoor* (ARAÚJO et al., 2020). Desta forma, busca-se alcançar um número cada vez maior de participantes. A exemplo disto, o *Triathlon* estreante ou *super sprint*, que consiste em nadar 375m, pedalar 10km e correr 2,5km, é uma alternativa para atletas amadores que estão iniciando no esporte ou para aqueles mais experientes que desejam ingressar em provas de extrema velocidade (SILVA et al., 2014). Há também a distância *IronKids* (criada especificamente para crianças): nadar de 0,1 a 0,4 km, pedalar de 1,5 a 3 km e correr de 0,4 a 0,8 km (DOMINGUES FILHO et al., 1995).

Outra modalidade que também está aumentando em popularidade são os *ultratriathlons* (KNECHTLE et al., 2015). Um *ultratriathlon* é um *Triathlon* ininterrupto de longa distância cobrindo um maior volume se comparado ao *Ironman* (ou seja, 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,195 km de corrida) (LEPERS, 2008). Nos últimos 30 anos entre 1985 e 2014, as distâncias aumentaram de *ultratriathlons* Duplos (ou seja, 7,6 km de natação, 360 km pedalando e 84,4 km correndo) até *ultratriathlons Decaironman* (ou seja, 38 km de natação, 1.800 km de ciclismo e 422 km correndo). No entanto, há também *Triathlons* na distância Dupla *DecaIronman* (76 km natação, 3.600 km de bicicleta e 844 km de corrida) (KNECHTLE et al., 2012) e *ultratriatlons* Tripla *DecaIronman* (114 km de natação, 5.400 km de bicicleta e 1.266 km em execução) (KNECHTLE et al., 2014). Esses atletas vão ao ápice de suas formas físicas e têm por característica estarem extremamente treinados e

possuírem bastante experiência em competições anteriores de *Triathlon* (KNECHTLE et al., 2015).

Devido à procura do esporte por atletas dos 8 aos 80 anos, foram desenvolvidos mecanismos para regulamentar os procedimentos inerentes à modalidade, buscando a igualdade entre os atletas e respeitando a distribuição por faixa etária e possíveis deficiências. Visto isso, foram criados os Manuais de Árbitros, Regras e Operações, visando um ambiente equalitário e altamente competitivo (CBTRI, 2020). A divisão de categorias ocorre por idade (*Age Group*) e é a forma de padronização e categorização implementada para triatletas amadores. Nas competições de *Triathlon* e modalidades relacionadas, os amadores participam e competem dentro da seguinte segmentação etária: Infantil – 8 a 14 anos; *Youth* – 15 anos; categoria idade – 16 a 80+. A divisão de categorias é feita de 5 em 5 anos com a data base do atleta sendo o dia 31 de dezembro do ano vigente a competição. A categoria *Youth*, mesmo sendo considerada categoria idade, sofre classificação de pontos em conjunto com o alto rendimento (CBTRI, 2019). Normalmente, o triatleta participa de eventos de média distância como forma de aumentar sua experiência em distâncias mais curtas ou como uma progressão para eventos de longa distância (BERRIO-LÓPEZ et al., 2020).

Com o objetivo de auxiliar nos treinamentos e aumentar a inserção de atletas no *Triathlon*, foram criados os *Multisports*, que se configuram como junções das modalidades (natação, ciclismo e corrida) ou na prática do *Triathlon* de forma não tradicional (RÜST et al., 2013). Dentre os vários tipos de *Multisports*, alguns se configuram como os mais tradicionais no Brasil, como é o caso do *Aquathlon*, *Duathlon*, e *Cross Triathlon* (CBTRI, 2019).

O *Aquathon* é um combinado que inclui natação e corrida, duas atividades que grande parte dos atletas costuma praticar (VASCONCELOS et al., 2019). A modalidade passou por uma série de formatos desde o início do século 20. As variações também já incluíram natação tanto em águas abertas como em piscinas (CBTRI, 2020) Atualmente, o *Aquathlon* faz parte da categoria *Multisports* da ITU, sendo disputado na distância padrão de 1 km de natação e 5 km de corrida (MILLET; BENTLEY; VLECK, 2007). A natação em águas abertas é a modalidade de natação praticada em provas oficiais onde não existe qualquer dispositivo facilitador como raias e blocos de saída, aos quais os nadadores de piscina estão acostumados. Pode ser praticada em diferentes espaços com água doce ou salgada, em águas paradas ou com correntes significativas, com temperaturas variáveis e, algumas vezes, com forte ondulação e ventos fortes. O nado *crawl* é o mais utilizado nessa modalidade, por ser considerada a forma mais eficiente de deslocamento aquático (FREITAS FILHO, 2018).

O *Duathlon*, é uma combinação de ciclismo e corrida. A modalidade começou a ser organizada na Europa, quando alguns triatletas sentiam dificuldades para treinar natação devido ao frio rigoroso do hemisfério norte (SPARKS et al., 2005). Segundo dados da CBTRI (2020), atualmente muitos triatletas costumam utilizar a modalidade para testar sua *performance* e velocidade fora de temporada (*off-season*). O incentivo a prática da corrida de rua e ao ciclismo tem contribuído para o crescimento da modalidade que pode ser praticada tanto ao ar livre como dentro das academias (esteira e bicicleta ergométrica) (GARCÍA-TASCÓN et al., 2021). As distâncias padrão das provas oficiais se divide em: *Standard* – com 10 km de corrida, 40 km de ciclismo e 5 km de corrida; ou *Sprint* – 5 km de corrida, 20 km de ciclismo e 2,5 km de corrida (SPARKS et al., 2005).

Um outro *Multisports*, o *Cross Triathlon*, é uma modalidade que surgiu em 1996 em Maui, no Havaí (EUA), e incentivou, posteriormente, a prática do desporto na conhecida série mundial X-Terra (CBTRI, 2020). *Cross Triathlon* ou X-tri é uma variação de *Triathlon* no formato *off-road* que normalmente varia de percursos com uma natação de 1 a 1,5 km, um ciclismo de montanha de 20 a 30 km e uma corrida em trilha de 6 a 10 km. O atlético desafio do *Cross Triathlon* é, portanto, combinado com a incerteza do terreno em que é realizado. É considerado um formato de prova exigente e atraente devido aos ambientes naturais em que essas competições geralmente acontecem (ROMERO RAMOS et al., 2018).

1.1.3 Características da modalidade e de seus praticantes

O *Triathlon* têm sido praticado tanto por atletas amadores quanto por profissionais (MEGGS; CHEN; KOEHN, 2019). Segundo dados da CBTRI (2020) calcula-se que mais de um milhão de pessoas possuem envolvimento com essa prática a nível mundial, sendo o principal público atletas amadores que praticam este esporte no intuito de melhorar a qualidade de vida, manter o bom condicionamento físico e, até mesmo, como forma de lazer (FRANÇA; CODONHATO; FIORESE, 2020). De acordo com Stebbins (1982), os participantes de eventos de resistência podem se envolver tanto com a prática que o chamado “lazer sério” passa a ser ponto de destaque em suas vidas. Ou seja, o envolvimento em esportes de resistência vai muito além da participação em eventos. Para Lamont e Kennelly (2012), a prática da atividade pode se integrar à vida cotidiana de forma tão intensa que o indivíduo a transforma como uma parte central de sua identidade social. Na pesquisa realizada por Ma, Ma e Chen (2021) com 371 triatletas em Taiwan (China), os autores constataram que

triatletas com características de envolvimento esportivo como características de “lazer sério” são mais fortes e participam com mais frequência dos treinamentos diários, completam distâncias mais longas e permanecem durante mais tempo praticando o desporto devido a busca pela *performance* e alto envolvimento esportivo.

Entretanto, nem todos os triatletas são capazes ou desejam treinar 20,5 horas por semana devido as cargas horárias de trabalho, obrigações familiares, tarefas domésticas e outras responsabilidades pessoais. Triatletas que trabalham em empregos de tempo integral e/ou criando uma família podem não ter tempo disponível para exercitar-se várias vezes por dia. Além disso, triatletas não só vão nadar, andar de bicicleta e correr, mas também vão, possivelmente, realizar treinamentos de força, imagem/visualização mental de provas, alongamentos e treinos cruzados para prevenir o esgotamento mental e físico, o que despence ainda mais tempo em atividades com finalidades esportivas (NILES, 1993). Contrariamente, muitos triatletas escolhem treinar menos em termos da duração de um determinado treino (menos tempo ou menos distância), bem como uma diminuição no número de sessões de treinamento por semana (CIPRIANI; SWARTZ; HODGSON, 1998).

Para Lamont e Kennelly (2012), a participação voluntária e dedicação necessária para participar com sucesso desse esporte são um dos fatores que intrigam estudiosos do assunto. Assim, ajustes consideráveis no estilo de vida são realizados para acomodar a condição de desportista desses indivíduos. A ideia de ser um esporte para lunáticos foi gradualmente se perdendo e dando força para um cenário esportivo cada vez mais competitivo e dinâmico. Atualmente, os atletas de alto rendimento também atraem olhares de patrocinadores, que veem no esporte um grande nicho de mercado (GOUVEIA; ESTENDER, 2016). Além do ritmo de treinos intensos dos triatletas, o suporte profissional é imprescindível neste esporte, a fim de evitar lesões e aumentar a *performance* (FERRACINI, 2015). Nessa perspectiva, com a disseminação de informações, ampliação da oferta de competições e maior popularidade do esporte, as entidades regulamentares da modalidade buscam cada vez mais o incentivo e a participação de atletas de diferentes níveis de desempenho (LEPERS; KNECHTLE; STAPLEY, 2013). Portanto, diante de seu recente passado e estruturação, o *Triathlon* pode ser considerado como um dos esportes *endurance* de maior sucesso mundialmente (GUÉRIN, 2020; POCZTA; MALCHROWICZ-MOSKO, 2020; TELHADO, 2021).

Diante das questões discutidas, percebe-se que o *Triathlon* é um esporte complexo e em crescimento. Entender os motivos que levam os atletas a praticarem essa modalidade

parece ser importante para que haja maior compreensão das atitudes deste público em relação aos seus hábitos de vida e sua trajetória esportiva.

1.2. MOTIVAÇÃO

A psicologia do esporte representa uma das disciplinas da ciência do esporte e constitui um campo da psicologia aplicada, utilizando dados da psicologia na solução de problemas práticos na área esportiva (SAMULSKI, 2009). Nesse sentido, a motivação tem sido considerada por alguns estudiosos como um dos maiores tópicos individuais em psicologia, com pelo menos 32 teorias que tentam explicar porque as pessoas são ou não motivadas para alcançar um objetivo (ROBERTS; NERSTAD; LEMYRE, 2018). Há uma infinidade de técnicas de como aumentar e sustentar a motivação, estratégias para melhorar resultados, definir metas e buscar soluções. Percebe-se que diferentes teorias embasam as investigações sobre essa temática, dentre elas: a teoria da motivação humana (MASLOW, 1943), a teoria da realização das necessidades (MURRAY, 1978), a teoria da atribuição (WEINER, 1985), a teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 1985), a teoria da motivação através da percepção da competência (HARTER, 1988) e a teoria das metas de realização (DUDA, 2013). Nesse sentido, as teorias da motivação diferem entre si, tornando-se muitas vezes, até complementares (TELHADO, 2020).

Nos últimos anos, considerando a diversidade de conceitos sobre motivação, encontra-se na literatura um vasto arcabouço teórico, onde vários autores fazem referência a essa terminologia (COIMBRA et al., 2013; NAZARIO et al., 2013; BALBINOTTI et al., 2015). Apesar desse vertiginoso crescimento, entende-se que as teorias que predominavam no século XX ostentavam um caráter mecanicista, onde o ser humano era uma máquina comandada por estímulos psicológicos (COSTA, 2015). Woodworth (1918) apresentou o conceito de impulso, descrevendo como a energia que leva à ação, compreendeu-se como esses fenômenos levam o corpo a procurar o equilíbrio. Assim, a motivação passou a definir-se através de impulsos originados do desequilíbrio, instabilidade ou tensões homeostáticas. Confundia-se motivação com instinto, definindo-a como as forças irracionais, compulsórias, herdadas, que dão forma a tudo que as pessoas fazem, sentem, percebem e pensam (DAVIDOFF, 1983). A motivação também foi considerada como uma necessidade ou desejo acoplado com a intenção de atingir um objetivo apropriado (KRENCH; CRUTCHFIELD, 1948). Atualmente, os novos conceitos pautados em modelos e teorias da motivação orientam para uma linha cognitivo-social, onde concebem sentimentos que levam as pessoas a agirem

de acordo com determinado objetivo (BECKER JR, 2000; MAGILL et al., 2000; WEINBERG; GOULD, 2001; SAMULSKI, 2009; RYAN; DECI, 2020; SCHUNK; DIBENEDETTO, 2020).

No que se refere à motivação, é relevante trazer que o motivo é a base para qualquer processo motivacional, de modo a entender como se dá a iniciativa e a posterior manutenção da atividade realizada pelo indivíduo (ISLER, 2002). Conforme Bzuneck (2010), a ideia de motivação, aplicada a qualquer atividade humana, é fornecida pela própria origem etimológica da palavra. Para Krench e Crutchfield (1959, p. 272), “Um motivo é uma necessidade ou desejo acoplado com a intenção de atingir um objetivo apropriado”. Segundo Murray (1978), os motivos classificam-se em dois grupos distintos: inatos ou primários, constituídos pelas exigências orgânicas e fisiológicas; e adquiridos ou secundários, formados pelas necessidades sociais de origem externa, como alguns hábitos. De acordo com Gouvêa (1997), alguns motivos exercem predominância sobre outros, condicionando as razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras ou ainda persistir em uma atividade por longo período de tempo.

O modo pelo qual cada indivíduo se relaciona com o mundo depende de uma série de fatores internos e externos, muitas vezes conflitantes entre si e que produzem determinados tipos de comportamento. Birney e Teevan (1962) percebem o interesse pela pesquisa da motivação humana e subdividem essas investigações em três fontes principais dentro da psicologia, sendo elas: psicoterapia, (do grego *psykhē* - mente, e *therapeuein* - curar) que consiste no emprego de técnicas e aparatos específicos realizados por profissionais para tratamentos psicológicos (PERES; SIMÃO; NASELLO, 2007); psicometria, ramo da Psicologia que procura expressar numericamente os fenômenos psicológicos ao invés da mera descrição verbal (PASQUALI, 2009) e as teorias da aprendizagem, que buscam reconhecer a dinâmica envolvida nos atos de ensinar e aprender, partindo do reconhecimento da evolução cognitiva do homem, e tentam explicar a relação entre o conhecimento pré-existente e o novo conhecimento (OSTERMANN; CAVALCANTI, 2011). Para fins desse estudo, esta dissertação se aproximará da psicometria, devido ao interesse por testes de aptidões que levou, necessariamente, ao desenvolvimento de testes de motivação. Segundo Todorov e Moreira (2005), entender a psicologia da motivação humana sem atentar para esses aspectos é tarefa impossível, uma vez que seus diferentes objetivos e métodos, levaram a tratamentos divergentes de conceitos motivacionais.

Dentre as diversas teorias sobre motivação, destaca-se a teoria da autodeterminação por estar associada a consequências emocionais, cognitivas e comportamentais adaptativas. Deci e Ryan (1985) propuseram que os indivíduos possuem necessidades psicológicas inatas e fundamentais e que procuram satisfazê-las a fim de alcançar ajustes psicológicos, internalizações, bem-estar e o crescimento pessoal. Nesse sentido, os autores assumem que as pessoas são incentivadas por três necessidades psicológicas básicas: autonomia (sentimento de iniciativa e controle das nossas ações), competência (sentimento de domínio, de que podemos crescer e ter sucesso), e relacionamento (sentimento de pertencimento e conexão). Frustrar qualquer destas três necessidades básicas pode ser visto como prejudicial a motivação e ao bem-estar. Acredita-se que um ambiente de apoio à autonomia promova a satisfação das necessidades psicológicas básicas enquanto o ambiente de controle provavelmente desafiará a satisfação dessas necessidades e prejudicará o processo de obtenção de um equilíbrio saudável (RYAN; DECI, 2002). Ademais, a teoria da Autodeterminação indica que os indivíduos podem ser motivados por diferentes razões. Essas diferentes razões estão ajustadas em um continuum de autonomia que varia de alta a baixa autodeterminação. O pressuposto é que o incentivo percebido para o início de um comportamento é o que influencia os níveis subsequentes de motivação.

A regulação da motivação mais autônoma é rotulada de motivação intrínseca. Uma atividade é intrinsecamente motivada e autônoma quando é livremente vivida e autoavaliada pelo indivíduo. No entanto, algumas ações podem ser motivadas por fontes externas de regulamentações que não são necessariamente endossadas pelo próprio sujeito. Comportamentos intrinsecamente motivados estão associados ao bem-estar psicológico, interesse, ao próprio prazer, alegria e persistência (PEIXOTO et al., 2018). Já os comportamentos percebidos como extrinsecamente motivados aparecem quando os indivíduos realizam uma atividade na qual valorizam mais os resultados associados do que a realização da atividade em si.

Deci e Ryan (1985) afirmam que existe um continuum de motivação extrínseca, com cada tipo de motivação diferindo em função do nível de autodeterminação. A primeira regulação extrínseca é denominada regulação integrada, quando os comportamentos são realizados voluntariamente e motivados por terem como objetivo a obtenção de resultados pessoalmente importantes. A regulação identificada diz respeito a quando o sujeito decide participar de uma tarefa que julga importante para si, embora não seja realmente interessante, como se exercitar apenas para benefícios à saúde. A regulação introjetada é alimentada por

pressões internas, como a culpa, onde o indivíduo não está intrinsecamente interessado, mas sente que deve participar da atividade. A regulação externa representa a motivação extrínseca como foi originalmente definida na literatura, como um comportamento controlado por fatores externos específicos (DECI; RYAN, 2000). Um indivíduo regulado externamente normalmente se envolve na atividade para obter algo (por exemplo, um prêmio) ou para evitar uma consequência negativa (por exemplo, punição). Finalmente, os indivíduos também podem se comportar em alguns contextos sem quaisquer motivos motivacionais para participar da atividade. Este construto é denominado amotivação e resulta da não avaliação de uma atividade (DECI; RYAN, 2000). Indivíduos amotivados não têm intenção de participar de uma determinada atividade e não percebem contingências entre seu comportamento e os resultados de realização. Eles carecem totalmente de qualquer forma de autodeterminação, não têm relação com nenhuma meta de realização e seu comportamento é automatizado e controlado exclusivamente pelo ambiente. Portanto, não existe ação sem motivação, que pode ser mais ou menos intensa, dependendo do que se pretende realizar ou de como acontece a estimulação com objetivo de realizar algo. Tarefas como trabalhar ou estudar são realizadas porque há necessidade em algum momento da vida, mas, para que haja motivação, é necessário o desejo de realizar a tarefa, caso contrário, não haverá satisfação completa e isso não se difere nos esportes (CHAVES, 2015).

Os estudos sobre os fatores motivacionais relacionados às práticas desportivas são cada vez mais investigados, principalmente a partir da década de 80 (GAYA; CARDOSO, 1998). Várias são as modalidades avaliadas a fim de se entender como ocorre os processos motivacionais para a prática ou não prática de uma atividade física de forma constante (NETO et al., 2017; VOSER et al., 2017; PEIXOTO et al., 2018; BRUM; DOS SANTOS, 2020).

Investigações sobre essa temática em esportes competitivos sugerem que entre os principais fatores motivacionais situam-se: (a) adquirir habilidades; (b) estar em forma; (c) competir; (d) aprender novas habilidades e (e) participar de desafios (GIL et al., 1983; GOULD; FELTZ; WEISS, 1985). Em jovens nadadores, Brodtkin e Weiss (1990) encontraram como motivos relevantes para a prática desportiva, aspectos referentes à socialização, tais como: fazer novos amigos e estar com amigos. Souza et al. (2016), em estudo realizado com atletas jovens e adultos de atletismo, puderam constatar diferenças motivacionais com relação à idade, sexo e provas que são disputadas. Em atletas adultos de futebol, os objetivos para a realização das atividades estão intimamente ligados à fatores internos – demonstrando relação positiva para orientação à tarefa, enquanto fatores externos estão relacionados à orientação

para o ego (GOMES, 2006). Nesse sentido, estudos realizados com atletas de voleibol (VISSOCI et al., 2008), atletismo (SOUZA et al., 2016), basquetebol (BIDUTTE, 2001) e futsal (VOSER et al., 2014), apresentam resultados semelhantes ao sugerirem que as motivações para a prática dessas modalidades estão intimamente associadas a motivações intrínsecas, gerando resultados favoráveis como a permanência no esporte e a intenção dos atletas para a prática da modalidade no futuro.

No meio esportivo, autores renomados da área concordam que a motivação é um dos elementos fundamentais para o sucesso da carreira do atleta (SCHONARDIE FILHO; WINTERSTEIN, 1998; WEINBERG; GOULD, 2001). Ademais, o entendimento da influência dos aspectos sociais, econômicos e culturais no contexto desportivo torna-se relevante a fim de compreender a variabilidade de motivos para a prática esportiva, bem como entender os diferentes níveis de motivação desses indivíduos e como esses fatores influenciam na qualidade e no engajamento dos atletas condicionando sua continuidade no esporte.

1.3. MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DO TRIATHLON: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Com o objetivo de aprofundar os estudos sobre motivação e prática do *Triathlon*, foi realizada uma investigação teórica, sob forma de revisão sistemática, seguindo os procedimentos recomendados por Fernández-Ríos e Buela-Casal (2009). O processo de construção seguiu os critérios estabelecidos pelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*), elaborado para guiar estudos de revisão sistemática (MOHER et al., 2010).

A busca eletrônica de artigos indexados foi desenvolvida em janeiro de 2021 e inclui estudos publicados até esta data nas bases de dados, Scopus, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PsycINFO. Pretendendo englobar um número representativo da produção científica, optou-se pela utilização do cruzamento dos termos “*motivat**” englobando termos como “*motivation*”, “*motivational*”, “*motivator*” e “*triat**” abrangendo termos como “*Triathlon*”, “*triathletes*”, “*triatlon*” interligados por meio do operador booleano AND: “*Motivat**” AND “*Triat**”.

Em relação aos filtros, optou-se por limitar a sessão “*article types*” por “*journal articles*” e “*publication dates*”. Assim, quanto ao corte temporal, foi escolhido investigar publicações que ocorreram depois janeiro de 2011. Para cada base de dados, foi criado um documento a partir das buscas realizadas, contendo os títulos e os autores de todas as referências encontradas.

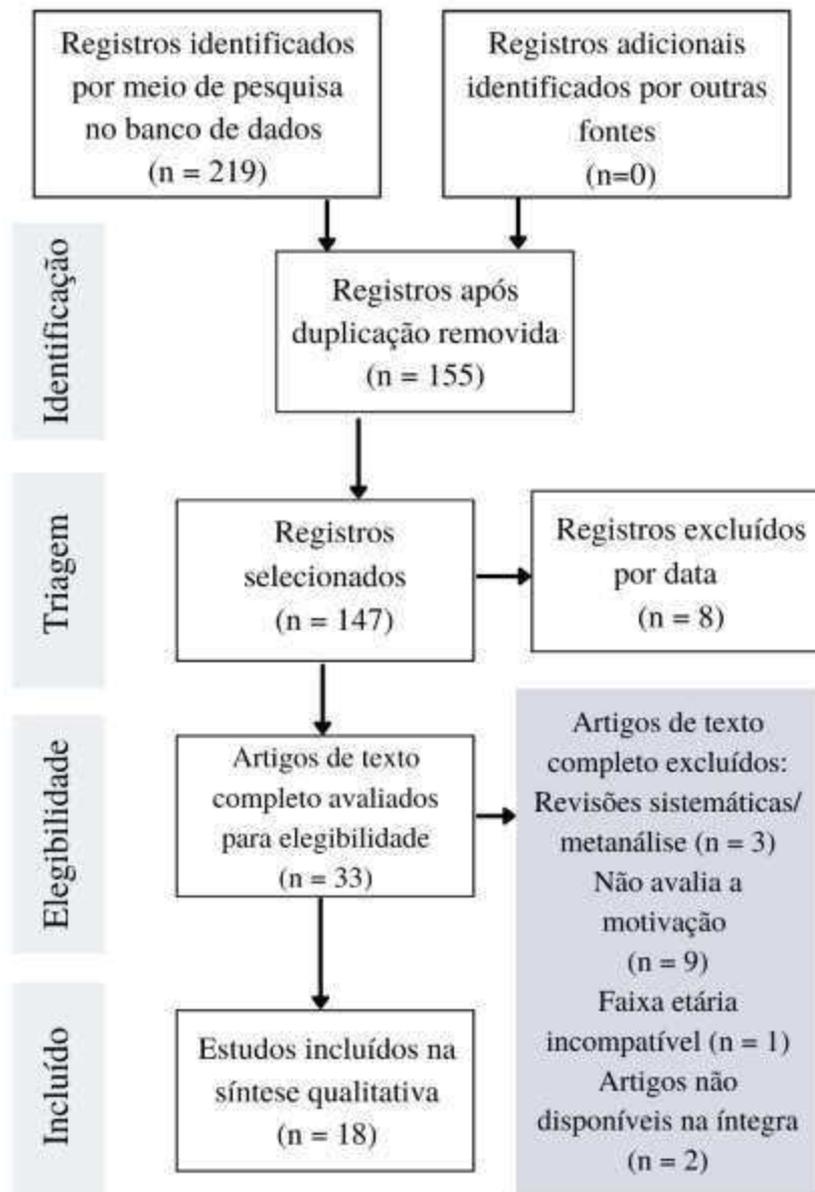
Os títulos e resumos dos artigos identificados por meio da busca na base de dados foram examinados independentemente por duas autoras e os artigos que não atendiam aos critérios foram removidos. Para os artigos restantes, uma avaliação da relevância do texto completo foi feita de forma independente por dois autores. Os motivos para a exclusão de artigos nesta fase foram registrados e verificados novamente quanto à precisão.

Em relação à elegibilidade, a primeira etapa dos critérios de exclusão foi a identificação e a eliminação dos artigos duplicados. Os critérios adicionais de exclusão foram: a) artigos não disponíveis na íntegra mesmo após busca com auxílio do portal de periódicos CAPES; b) artigos que não tratavam de motivação relacionada ao *Triathlon*; c) artigos de revisão e meta-análise e d) artigos cuja amostra não considerasse a idade alvo da presente pesquisa (adultos e seniores).

Todas as etapas, incluindo a busca, a organização e a seleção dos estudos foram conduzidas de maneira independente por duas pesquisadoras. Em caso de divergência sobre a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, uma terceira pesquisadora foi acionada. Foi atingido percentual de concordância superior a 95%, de modo que todas as divergências foram resolvidas pela terceira pesquisadora.

Um fluxograma do processo de seleção é apresentado na Figura 1. No total, seguindo a metodologia de busca proposta, foram encontrados 219 estudos. A base de dados com maior número de artigos encontrados foi a Scopus (n=84), seguido da BVS (n=57), Pubmed (n=45) e Psycinfo (n=33). Contudo, apesar do número de publicações encontradas inicialmente, após utilização dos critérios de exclusão, foram considerados 18 artigos que se enquadravam em todos os critérios.

Figura 1. Número de publicações excluídas considerando o total de artigos.



Fonte: a autora (2021).

De posse dos 18 textos na íntegra, foi realizada a leitura detalhada dos artigos, o que possibilitou extrair informações categorizadas da seguinte forma: 1) autor (ano); 2) país; 3) características da amostra; 4) modalidade esportiva 5) categorias de provas de *Triathlon*; 6) método; 7) instrumento de avaliação. Estas informações estão resumidas na Tabela (A) (APÊNDICE I)

Nestes estudos revisados, foram encontrados publicações entre 2012 e 2021, dos quais 11 foram publicados nos últimos três anos, na Espanha (3), nos EUA (3), na Inglaterra, Bélgica e Brasil (2), na Turquia, Noruega e Austrália (1), o que demonstra a prática do esporte e o interesse pelo mesmo em diversos países. A respeito dos países de realização dos estudos, Espanha (n=5) e Estados Unidos (n=3) mantêm posição de destaque quanto ao número de pesquisas realizadas.

Destaca-se que, entre os estudos explorados houve diversificações entre os tipos de *Triathlons* praticados, sendo: *Triathlon sprint* (ROBINSON et al., 2016), *Triathlon* olímpico (BOAT; TAYLOR, 2015), *Triathlon off-road* (LÓPEZ-FERNÁNDEZ et al., 2014) *Triathlon Ironman* (ÇETIN, 2019; TOBAR; MEURER; BENEDETTI, 2013) e *Ultratriathlon* (SCHÜLER; KNECHTLE; WEGNER., 2018). Além disso, diferentes tipos de populações foram encontradas praticando esta modalidade, incluindo adultos e idosos, com destaque para adultos de meia idade, sendo eles atletas profissionais e/ou amadores.

Ressalta-se ainda que alguns estudos também avaliaram a motivação de esportes diversos, em paralelo ou associados ao *Triathlon*, tais como: atletas de esportes *endurance* (RÓMAN et al., 2016; OLMEDILLA et al., 2018; TORNERO-QUIÑONES et al., 2019), atletas de esportes coletivos (GUCCIARDI et al., 2012; REIGAL et al., 2018; SCHÜLER; KNECHTLE; WEGNER., 2018) e atletas de esportes individuais (GUILHERME et al., 2020).

Com relação ao desenho das pesquisas, houve predominância de cortes transversais e quantitativos em comparação com estudos qualitativos e mistos. Os achados da revisão serão apresentados em quatro tópicos: 1) Nível motivacional de triatletas; 2) Motivação intrínseca e extrínseca no *Triathlon*; 3) Variáveis associadas à motivação no *Triathlon*; 4) Instrumentos de avaliação da motivação em triatletas.

1.3.1. Nível motivacional de triatletas

No que diz respeito aos níveis motivacionais de atletas de diferentes níveis técnicos, Olmedilla et al. (2018) constataram maiores escores de motivação em atletas profissionais de *Triathlon* e ciclismo quando comparados com atletas amadores das mesmas modalidades. Os mesmos autores também concluíram que triatletas possuem níveis motivacionais mais altos quando comparados aos ciclistas, tanto em nível amador quanto a nível profissional.

Nenhuma diferença de gênero foi encontrada com relação a motivação nos esportes abordados.

Reigal et al. (2018), ao investigarem uma população de 520 desportistas amadores (triatletas, corredores, futebolistas e golfistas), concluíram que o grupo de triatletas obteve pontuações mais altas ao serem comparados a atletas de atletismo e futebol, sugerindo que o nível motivacional de atletas sofre alteração em decorrência do desporto praticado. Os autores afirmam que, por se tratar de um esporte com larga duração, o *Triathlon* requer maiores habilidades no controle das emoções e maiores níveis motivacionais para sustentar o rendimento, tanto em competições como em treinamentos.

Já em pesquisa realizada no Brasil, durante a pandemia do novo coronavírus (COVID-19), quando as recomendações de saúde alertaram sobre a necessidade de isolamento social (DOMINGUEZ, 2020), Guilherme e colaboradores (2020) identificaram baixos níveis de motivação frente ao isolamento social em triatletas, ciclistas e corredores amadores. Além disso, os atletas aumentaram o consumo de bebidas alcoólicas, pioraram a qualidade do sono e apresentaram níveis elevados de estresse. Isso ressalta que diferenças podem ser explicadas por mudanças psicológicas, nas variáveis de treinamento de cada grupo e como esses atletas podem ser treinados durante este período de quarentena.

Os resultados dos estudos analisados apontam para a prevalência de altos níveis de motivação em atletas de *Triathlon*, tanto em triatletas amadores como em profissionais. Entretanto, novos estudos que controlam variáveis psicológicas no treinamento são necessários, uma vez que a falta de treinamentos intensos desencadeou mudanças negativas na rotina de triatletas durante o isolamento social, afetando seus níveis motivacionais. Possivelmente, esses resultados estão atrelados à falta de competições, desmotivando os atletas a manterem sua rotina de exercícios físicos.

1.3.2. Motivação intrínseca e extrínseca no *Triathlon*

Alguns estudos foram realizados a fim de comparar diferenças quanto ao tipo de motivação dos atletas para a prática do *Triathlon*. Robinson et al. (2016) constataram que homens e mulheres que competem a nível internacional neste esporte têm perfis motivacionais semelhantes. Para Gucciardi et al. (2012), no geral, triatletas de elite apresentam diferentes orientações motivacionais em comparação com atletas de elite de outros esportes individuais e coletivos, sendo essa variável uma conceituação categórica de

perfeccionismo, o que inclui a regulação da motivação, metas para realização de tarefas e o medo de fracasso.

Reigal et al. (2018) verificaram que tanto atletas de *Triathlon* quanto de golfe, praticam esses esportes mais pela motivação da prática em si (intrínseca) do que pelas recompensas extrínsecas que o esporte profissional pode oferecer. Ao contrário, Lamont e Kennelly (2012) identificaram a prevalência de motivações extrínsecas para impulsionar a participação contínua dos triatletas. Brown (2019) também constatou que em nível amador, os atletas relataram estar amplamente motivados por fatores extrínsecos.

Dessa forma, quanto ao tipo de motivação de atletas amadores e profissionais, parece não haver unanimidade na literatura, tornando os resultados inconclusivos, uma vez que as pesquisas investigaram triatletas de diferentes países e com níveis técnicos distintos, ora apontando prevalências de motivações extrínsecas, ora acusando prevalência de motivações intrínsecas. Isso evidencia a necessidade de mais estudos sobre a temática, comparando grupos e diferentes variáveis.

Por meio de abordagens mistas de pesquisa realizadas com mulheres triatletas negras, Brown, Masters e Huebschmann (2018) e Brown (2019) identificaram quatro bases culturais para a motivação, incluindo: melhorar a composição corporal para se tornar mais magro, atratividade física, pertencimento a família de triatletas e amizades. Já em estudo qualitativo realizado através de grupos focais com onze mulheres praticantes de *Triathlon* sobreviventes ao câncer de mama, Robinson et al. (2016) concluíram que todas as participantes ingressaram na modalidade por fatores associados a adesão a algum tipo de atividade física e envolvimento com um grupo. Os fatores que as sobreviventes descreveram como fundamentais para suas escolhas de exercícios estavam relacionados a influências internas e externas. Outros temas como compartilhar histórias, melhorar a composição corporal, aumentar os níveis de atividade física e ter um propósito de vida também foram ressaltados por essas mulheres.

Lamont e Kennelly (2012) encontraram disparidades de respostas em relação as motivações intrínsecas e extrínsecas entre os sexos. De acordo com os autores, mulheres tendem a estar mais motivadas para fins sociais (motivação extrínseca), enquanto homens buscam o esporte para superação de desafios pessoais e competição (motivação intrínseca).

Em relação a prática de *Triathlon* por idosos, foi possível observar que tanto competidores de *Ironman* (TOBAR; MEURER; BENEDETTI, 2013), como idosos estreantes na modalidade (JOHANSEN et. al, 2021), possuem motivações semelhantes no esporte,

sendo as mais citadas: prazer e diversão, desafios e competição e melhoria da saúde. Segundo Lamont e Kennelly (2012), maior estabilidade financeira, relações sociais melhor estabelecidas e busca por novos desafios são fatores que motivam pessoas de meia idade a ingressarem no esporte. Ademais, motivos facilitadores para ingresso de atletas mais velhos estavam relacionados ao treinamento individualizado, desenvolvimento de novas habilidades e aconselhamento técnico.

Portanto, nota-se que os fatores sexo e idade podem sugerir diferenças quanto ao tipo de motivação para o ingresso e permanência no ambiente esportivo, sendo esses fatores altamente relacionados com a busca por desafios pessoais e pela qualidade de vida. Os resultados observados, no que tange ao tipo de motivação para a prática do *Triathlon* não podem ser generalizados, uma vez que tanto fatores intrínsecos quanto extrínsecos influenciam os atletas para o ingresso e permanência na modalidade, o que sugere a necessidade de mais estudos que avaliem esse construto relacionado ao *Triathlon*. Ademais, variáveis como sexo, idade, nível de performance, condições culturais e estado de saúde devem ser melhor avaliadas.

1.3.3 Variáveis associadas a motivação no *Triathlon*

Alguns estudos foram realizados no sentido de verificar a relação entre variáveis associadas à motivação em atletas de *Triathlon*. Tornero-Quiñones et al. (2019), ao investigarem a dependência ao exercício físico e insatisfação corporal em desportistas de resistência (corredores, ciclistas, nadadores e triatletas), constataram maiores prevalências de dependência ao exercício físico em triatletas, com diferenças significativas em relação aos corredores, uma vez que os atletas realizam atividades com sentimento de pressão e ansiedade, para evitar culpa, satisfazer o ego ou o orgulho, características essas de uma regulação introjetada. Esse tipo de motivação extrínseca pode indicar fatores preditivos comuns para a dependência ao exercício físico e a insatisfação corporal. Junto a isso, a restrição alimentar foi outra variável encontrada no estudo de Róman et al. (2016), que verificou o aumento nos níveis de insatisfação corporal e dependência ao exercício físico de triatletas. Motivações para melhora da imagem corporal, como um reflexo da regulação introjetada, sugerem motivos para manutenção do vício em exercícios. Portanto, identificar os perfis dos atletas de resistência, em especial de triatletas, parece ser importante a fim de criar estratégias para prevenir e tratar (se necessário) o vício em esportes.

Reigal et al. (2018), ao analisarem o perfil psicológico desportivo e ansiedade estado competitivo em triatletas não profissionais, observaram que níveis motivacionais elevados não estavam associados com a ansiedade cognitiva e somática. Os autores indicam que capacidades psicológicas que permitem adaptar à aspereza deste esporte, como estratégias e habilidades de enfrentamento, são fatores essenciais para controlar situações estressantes e reduzir a ansiedade apresentada pelo atleta para assumir uma tarefa.

Em pesquisa com triatletas amadores de ambos os sexos, Boat e Taylor (2015) concluíram que a motivação autônoma varia durante os períodos pré-competitivos, sugerindo que avaliações da motivação nas duas semanas que antecedem a competição podem ser cruciais para determinar o desempenho do sportista. Çetin (2019) indicou que a motivação de triatletas amadores tem uma relação positiva e alta com a satisfação com a vida e a percepção de realização. Para o autor, existe uma relação significativa entre as subdimensões de motivação, incluindo significado da vida, objetivos de realização pessoal e subdimensões de reconhecimento, que têm um efeito positivo na satisfação com a vida. Além disso, o bem-estar tem um efeito positivo e significativo na percepção de realização da tarefa.

Os resultados encontrados nessas investigações sugerem que motivação tem sido relacionada a diferentes variáveis, como: imagem corporal, ansiedade, restrição alimentar e ao perfil psicológico dos atletas. Estudos com múltiplas variáveis ajudam na compreensão da motivação como um todo, sendo importantes para o entendimento e possível melhoria do estado de saúde geral do indivíduo. A avaliação dos níveis de ansiedade e de autoconfiança são as estratégias de enfrentamento de possíveis transtornos psicológicos e controle atencional mais utilizadas com esse público, principalmente ao investigar suas possíveis implicações na ansiedade-estado competitiva. A partir dos estudos levantados, parece que há variabilidade com relação a motivação para a prática do *Triathlon*, principalmente quando relacionada a variáveis como nível técnico e condições psicológicas diversas.

1.3.4 Instrumentos de avaliação da Motivação em Triatletas

No que diz respeito aos instrumentos de avaliação de motivação, foi possível observar variações dentro dos três recortes metodológicos empregados (qualitativo, quantitativo e quanti-qualitativo). A maior parte dos estudos qualitativos avaliaram a motivação através de entrevistas no formato semiestruturado (TOBAR; MEURER; BENEDETTI, 2013; BROWN, 2019; LAMONT; KENNELLY, 2012; BROWN, MASTERS; HUEBSCHMANN, 2018). Descrições dos procedimentos do estudo e um roteiro previamente planejado serviram como

guia, a fim de assegurar a veracidade e organização das informações. As perguntas abordavam assuntos como o ingresso dos atletas no *Triathlon*, sua rotina de treinamento, experiências de viagens e competições, razões para a participação contínua e os sacrifícios para manter a constância no esporte. Além disso, questões relacionadas a vida social do atleta foram fomentadas para entender os bastidores e os sentimentos envolvidos fora do mundo esportivo. As análises das respostas se deram por meio de categorias. Além disso, dois trabalhos utilizaram grupos focais como método de intervenção (ROBINSON et. al, 2016; JOHANSEN et. al, 2021). O uso de grupos focais permitiu aos pesquisadores a oportunidade de capitalizar o conceito de treinamento em grupo inerente à realização de um *Triathlon*, fomentar discussões e respostas mais vigorosas dos participantes sobre o assunto, realizando inferências mais concretas sobre a temática, como a concepção do estado de saúde dos atletas, relatos sobre suas experiências na modalidade e projeções e perspectivas sobre a prática esportiva.

Para estudos quantitativos, dentro do escopo de artigos selecionados, a frequência dos questionários mais utilizados para a avaliação da motivação em atletas de *Triathlon*, do maior para o menor, foi a seguinte: Escala de Motivação Esportiva (SMS) n=4; *Behaviour Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3) n=3; Inventário Psicológico do Desempenho Desportivo (IPED) n=2; e Escala de Motivações dos Maratonistas (MOMS) n=2.

O SMS avalia três tipos de motivação intrínseca (conhecimento, estimulação e execução), três tipos de motivação extrínseca (identificada, introjetada e externa) e a amotivação. Brière e colaboradores (1995) desenvolveram em francês a *Échelle de Motivation dans les Sports* sendo composto por 28 itens estruturados em sete subescalas de quatro itens cada um. Mais tarde, esta escala foi traduzida para o inglês e intitulada Escala de Motivação Esportiva (SMS). Ambos os estudos encontraram valores semelhantes e satisfatórios em consistência interna (MALHOTRA, 2012) com alfas variando de 0,71 a 0,92 e 0,63 a 0,80, respectivamente, podendo o instrumento ser aplicado em diversos esportes.

O BREQ-3 baseado na teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985) pretende avaliar o tipo de regulação utilizada na motivação extrínseca (regulação externa, introjetada, identificada) e a regulação usada na motivação intrínseca (regulação intrínseca), bem como a amotivação. É um instrumento composto por 23 itens, apresenta as respostas em formato Likert de 0 (não verdadeiro) a 4 (completamente verdade) e são divididas em 6 fatores principais: 1) Regulação intrínseca; 2) Regulação integrada; 3) Regulação identificada; 4) Regulação introjetada; 5) Regulação externa; 6) Desmotivação. Os coeficientes alfa de

Cronbach em sua versão original situaram-se entre 0,643 e 0,920, revelando níveis adequados de confiabilidade, conforme preconizado por Malhotra, (2012).

IPED é comumente utilizado para avaliar diferentes habilidades do perfil psicológico competitivo do atleta. Composto por 42 itens, está dividido nos seguintes fatores: autoconfiança, controle de enfrentamento negativo, controle de atenção, controle visual-imaginativo, nível motivacional, controle de enfrentamento positivo e controle de atitude. Utiliza uma escala do tipo Likert que varia de 1 (quase nunca) a 5 (quase sempre). Mendo (2006), apresentou em sua versão atualizada os coeficientes alfa de Cronbach, sendo todos os fatores superiores a 0,6, apontando níveis adequados de confiabilidade (MALHOTRA, 2012).

O MOMS original possui 56 itens que avaliam os motivos da participação em maratonas com base em amplas categorias e nove subescalas (MASTER; OGLES; JOLTON, 1993). As nove subescalas se enquadram nas quatro grandes categorias: motivos psicológicos, motivos de saúde física, motivos sociais e realização. As pontuações nessas subescalas, ou variáveis dependentes, são derivadas dos meios e das perguntas que constituem cada subescala. Cada construção no MOMS é medida com um número diferente de perguntas, variando de três a sete. Apresenta valores satisfatórios de consistência interna (MALHOTRA, 2012) com coeficientes alfa de Cronbach variando de 0,80 a 0,93. Na presente revisão, os artigos utilizaram uma versão adaptada dessa escala, substituindo algumas palavras para representar os exercícios realizados por triatletas (por exemplo, nadar, andar de bicicleta e correr).

Ressalta-se que uma das principais limitações apontadas pelas pesquisas foi o uso de instrumentos de coleta não validados para as populações de interesse, sendo alguns deles adaptados. Outras limitações também foram, por exemplo, o delineamento transversal de todas as pesquisas, impossibilitando inferências causais. Finalmente, a restrita generalização dos dados também foi salientada, com uso de instrumentos que não avaliam apenas a motivação para a prática desportiva. A identificação desses fatores limitantes gera sugestões de estudos futuros que visem a preencher a essas lacunas.

A análise dos instrumentos utilizados para avaliar a motivação no *Triathlon*, aponta para a não existência de “padrão-ouro” para avaliação desse constructo. Todavia, verifica-se predileção dos pesquisadores para o uso do SMS, assim como o uso de entrevistas. Dessa forma, é possível propor a realização de estudos, qualitativos em amostras de triatletas, que utilizem instrumentos específicos para essa população, com amostras amplas e representativas.

CAPÍTULO 2: DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) sob o número de inscrição 11733819.4.0000.5147 e parecer número 4.561.546 (ANEXO I). Trata-se de um estudo de natureza descritiva e transversal, com abordagem mista sequencial que, de acordo com Hochman et al. (2005), investiga uma situação ou fenômeno em apenas um momento, com delineamento quantitativo e qualitativo.

Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), presente nas duas etapas deste trabalho (ANEXO II). Além dos objetivos e procedimentos do estudo, nesse termo estava explicado que a participação na pesquisa ocorreria de forma voluntária, sem custo ou retorno financeiro para o participante e os mesmos poderiam retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. Ademais, os participantes foram informados que a presente pesquisa era composta por duas etapas, justificando assim a coleta do número de telefone e e-mail daqueles que aceitaram participar. Ressalta-se ainda, que todos os dados ficarão arquivados com a pesquisadora responsável por cinco anos, mantendo o sigilo e anonimato dos participantes.

Depois de aprovado pelo Comitê de Ética em junho/2019, com previsão de coleta *in loco*, a população mundial foi assolada pela COVID-19, que de acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS (2020) é responsável pela onda de contágio e síndrome respiratória aguda e grave iniciada em 2019. Medidas de contenção como o isolamento social, através do confinamento domiciliar, impôs inevitavelmente uma alteração dos comportamentos e de outros estilos de vida. Segundo Oliveira et al. (2020), esses comportamentos de confinamento são reconhecidamente fundamentais para a prevenção da doença e manutenção do estado de saúde populacional e, em consequência disto, ocorreu no mundo uma onda de isolamento social.

Com a retomada da vida acadêmica e dos estudos por meios digitais, em setembro de 2020, constatou-se a necessidade, de retornar o Projeto ao Comitê de Ética para dar prosseguimento à pesquisa de forma segura, mudando a coleta *in loco*, para a coleta *online* (ANEXO I). Foi proposta a aplicação dos instrumentos via *Google Forms*, que é um aplicativo da *Web* que permite aos usuários criar pesquisas que podem ser distribuídas para usuários autorizados. Está disponível gratuitamente pelo *Google Drive*, baseado na nuvem do *Google*, sistema de armazenamento de arquivos. As respostas enviadas pelo *Google* por meio

de formulários são reunidas automaticamente em uma planilha que pode ser visualizada *online*, permitindo facilmente a análise de dados (DJENNO, INSUA; PHO, 2015).

Optou-se pela realização de um pré-teste, com a finalidade de ajustar os instrumentos, testá-los em uma população semelhante aos dos triatletas e de assegurar a efetividade da aplicação *online* dos instrumentos a serem analisados e corrigir possíveis erros. Assim, foram aplicados três instrumentos, os quais foram posteriormente utilizados no presente estudo: questionário sociodemográfico (APÊNDICE II), questionário socioeconômico (ANEXO III) e *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) (ANEXO IV). A descrição e os resultados do pré-teste estão inseridos no (APÊNDICE III) deste trabalho.

2.1 ETAPA: QUANTITATIVA DA PESQUISA

Esta etapa tem como objetivo analisar estatisticamente o perfil sociodemográfico, socioeconômico e motivacional dos triatletas.

2.1.1 Participantes

Para que a amostra desta etapa da pesquisa alcançasse representatividade da população de atletas de *Triathlon* no país, foi necessário realizar um levantamento do número de triatletas e seu respectivo nível técnico (amadores ou profissionais). Essa informação foi acessada através dos autorrelatos dos participantes de acordo com as competições que os mesmos já haviam participado, considerando o calendário oficial - CBTri. Há estimativa de cerca de 25.000 praticantes de *Triathlon* no Brasil, sendo 2.500 federados à CBTri. Para esta etapa, foi realizado um cálculo amostral¹ com base no número total de triatletas brasileiros. Levou-se em consideração o cálculo baseado em uma amostra finita e adotou-se um percentual mínimo de 50%. Ademais, considerou-se 95% de intervalo de confiança e 5% de erro amostral. Deste modo, chegou-se a uma amostra ideal mínima de 379 triatletas de ambos os sexos.

Foram incluídos os triatletas que: i) aceitassem voluntariamente participar da pesquisa e assinassem o TCLE; ii) maiores de 18 anos, de ambos os sexos; iii) em período de treinamento e em plenas condições para responder os questionários e a entrevista. Foram excluídos os triatletas que por qualquer motivo não responderam aos questionários na íntegra.

¹ Cálculo amostral realizado através da seguinte calculadora online: <https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>

2.1.2 Instrumentos

Foram utilizados três instrumentos. O primeiro trata-se de um questionário sociodemográfico (APÊNDICE II), desenvolvido especificamente para essa pesquisa e validado por 3 peritos da área. Neste, continha informações a fim de descrever o arranjo familiar, estado civil, idade, histórico esportivo, principais competições disputadas, dentre outros dados demográficos.

O segundo inventário aplicado refere-se ao Critério de Classificação Econômica do Brasil da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ANEXO III) em sua versão atualizada (ABEP, 2015) para caracterização do perfil socioeconômico da amostra. Este instrumento utiliza o levantamento de características domiciliares (presença e quantidade de alguns itens domiciliares de conforto e grau escolaridade do chefe de família) para diferenciar a população. O critério atribui pontos em função de cada característica e realiza a soma das pontuações variando de 0 a 100. A classificação é dada por: A1 – 45 a 100 pontos; B1 – 38 a 44; B2 – 29 a 37; C1 – 23 a 28; C2 – 17 a 22; D e E – 0 a 16.

E a terceira medida aplicada foi o PMQ (ANEXO IV). Esse instrumento é concebido com 30 itens equivalentes aos possíveis motivos que levam os atletas a praticarem esportes e apresenta seus resultados através de oito dimensões de motivação: a) reconhecimento social (7 itens); b) atividade de grupo (4 itens); c) aptidão física (4 itens); d) emoção (3 itens); e) competição (2 itens); f) competência técnica (3 itens); g) afiliação (3 itens); e h) diversão (4 itens). Em seu delineamento, o respondente indica o grau de importância que mais se aplica para a sua prática de esporte, mediante escala de medida tipo Likert de cinco pontos (GUEDES; SILVERIO NETTO, 2013). O presente instrumento foi validado com a população de jovens atletas brasileiros praticantes de 15 modalidades esportivas: basquetebol, handebol, voleibol, vôlei de praia, futsal, futebol, atletismo, ginástica rítmica, natação, judô, karatê, taekowdo, tênis de campo, tênis de mesa e xadrez. A fim de identificar as propriedades psicométricas do instrumento, foi realizada análise fatorial confirmatória com rotação varimax e, posteriormente, para análise da consistência interna de cada fator associado à motivação para a prática de esporte, foi empregado coeficiente alfa de Cronbach. Após pequenas modificações apontadas no processo de tradução, o comitê de juízes considerou que a versão para o idioma português do PMQ apresentou equivalências semântica, idiomática, cultural e conceitual. A análise fatorial confirmou a estrutura de oito fatores originalmente proposta, explicando 67% da variância total com satisfatórios valores de consistência interna. O alfa de Cronbach apresentou coeficientes entre 0,543 e 0,827.

2.1.3 Procedimentos

Os participantes foram recrutados de forma *online* via e-mail ou utilizando as redes sociais *Instagram*, *Facebook* e *Whatsapp*. Foi empregada a metodologia denominada bola de neve virtual (COSTA, 2018), sendo uma forma de amostra não probabilística que utiliza cadeias de referência. Assim, os contatos foram estabelecidos de forma direta (através de mensagens privadas aos perfis dos atletas) ou indireta (através de indicações de terceiros). Após este primeiro contato, os atletas foram convidados a acessarem um *link* onde eram redirecionados ao formulário na plataforma *Google forms*. Ao concluírem o preenchimento do formulário, os participantes recebiam automaticamente em seus e-mails cadastrados uma cópia de suas respostas dos questionários, bem como a cópia do TCLE, junto ao contato da pesquisadora responsável.

2.1.4 Análise dos dados da etapa 1: quantitativa

Nesta etapa, foram analisados os dados quantitativos por meio *software* SPSS 22.0 e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Para cada dimensão do PMQ, foram calculados a média, a mediana, o desvio padrão e os valores de mínimo e máximo. Todas as variáveis categóricas foram analisadas através de frequência absoluta e relativa. Para averiguar a consistência interna do PMQ para a amostra em questão foi calculado o alpha de Cronbach, o qual apresentou uma boa consistência ($\alpha = 0,905$). Assim, foi considerado adequado valor acima de 0,70 (STREINER, 2003). Em seguida, foi aplicado o teste de normalidade *Kolmogorov Smirnov*. Desse modo, verificou-se que as variáveis investigadas nesta pesquisa foram consideradas não paramétricas. Nesse sentido, foi utilizado o teste U de *Mann-Whitney* para comparar as médias das dimensões da motivação de acordo com o sexo e nível técnico (amador x profissional). Do mesmo modo, foi realizado o teste *Kruskal-Wallis* com comparações múltiplas em formas de pares para comparar os 11 grupos, divididos quanto às faixas etárias dos participantes de acordo com as divisões de idade realizadas nos campeonatos oficiais pela ITU.

2.2 ETAPA QUALITATIVA DA PESQUISA

Esta etapa teve como objetivo analisar qualitativamente a motivação e a trajetória esportiva de triatletas.

2.2.1 Participantes

A partir dos dados da etapa 1 desta investigação, foram selecionados 12 indivíduos, sendo 6 mulheres e 6 homens, com idades entre 19 e 67 anos. Para a seleção de cada entrevistado foram consideradas características únicas e muito particulares. Dessa forma, foram contactados atletas amadores e profissionais, de ambos os sexos, que apresentavam singularidades e peculiaridades como: idade, presença de algum tipo de doença e/ou deficiência, profissão, tempo de treinamento e nível de *performance*.

Ressalta-se que, apesar de todos os atletas consentirem com a divulgação de seus nomes, os mesmos foram ocultados a fim de preservar sua identidade. Ao invés dos nomes, cada participante recebeu um código de identificação. Esse código é composto pelas iniciais dos nomes dos atletas; pela identificação do sexo (♂ para homens e ♀ para mulheres); e, por fim, a idade do participante. O código completo pode ser exemplificado como: L.C, ♀, 25 anos.

2.2.2 Instrumentos

Utilizou-se como instrumento uma entrevista semiestruturada (APÊNDICE IV). O roteiro desta entrevista foi elaborado pelas pesquisadoras responsáveis e, com o auxílio de especialistas no assunto aplicado no formato de conversa. Para participar desta fase da pesquisa o participante deveria ter respondido a todos os questionários da etapa 1. O participante seria excluído caso não respondesse a entrevista em sua totalidade ou não aceitasse que a mesma fosse gravada.

Segundo Laville e Dionne (1999), a entrevista semiestruturada visa alcançar maior profundidade dos recursos coletados e proporciona uma flexibilidade à coleta de dados, assim como uma maior abertura ao entrevistado, tornando as respostas mais fidedignas, que se traduzem através de uma série de perguntas que seguem o fio condutor que é a raiz da problemática, feitas verbalmente em uma ordem prevista, mas, na qual o entrevistador pode acrescentar perguntas de esclarecimento. Nesse sentido, as indagações aos participantes foram realizadas considerando seu histórico esportivo, nível de *performance*, presença ou não de doenças e/ou comorbidades, rotina de treinamentos, relações familiares e sociais, condição financeira e projeções dentro da modalidade.

2.2.3 Procedimentos

Utilizando as informações disponíveis nos questionários aplicados na etapa 1 foi efetivada a seleção dos entrevistados. Os mesmos foram contactados via *Whatsapp* ou *Instagram* e informados sobre o interesse na realização da entrevista. Nesse contato foram explicitados os objetivos e condições da pesquisa e, em caso de aceite, marcado de forma individual data e horário para os encontros virtuais com duas pesquisadoras devidamente treinadas e com experiência na condução de entrevistas. Salienta-se que, devido a pandemia de COVID-19, todas as entrevistas foram realizadas via *Google Meet* no formato *online* de acordo com as recomendações da OMS. As conversas realizadas não tiveram limite de duração.

Ao iniciar a entrevista na plataforma, as pesquisadoras se apresentavam, relembavam a participação anterior do entrevistado no preenchimento dos questionários na etapa 1 e solicitavam a autorização para gravação em áudio e vídeo. Foram explicitados os objetivos do estudo e o interesse pela seleção dos sujeitos da pesquisa a partir dos dados pessoais de cada participante.

A pergunta norteadora e inicial indagava sobre as primeiras experiências esportivas de cada sujeito, o que desencadeou recordações longas e detalhadas sobre a infância e adolescência de cada participante. As entrevistas ocorreram de maneira tranquila e os sujeitos mostraram bastante interesse, disponibilidade e entusiasmo ao compartilharem suas trajetórias esportivas. Ademais, todos os participantes foram consultados e optaram, sem exceções e objeções, por explicitar o desejo de serem citados nominalmente no estudo, o que reforça o sentido de identidade ao serem reconhecidos como triatletas.

Destaca-se ainda que, no relato dos sujeitos, alguns fatores imprevisíveis e imponderáveis, muitas vezes determinados pelo acaso, podem ter tido papel fundamental no processo de construção de uma linha de raciocínio, rompendo com análises deterministas e expostos sem nenhuma intenção de julgamento por parte das pesquisadoras.

2.2.4 Análise dos dados da etapa 1: Qualitativa

A duração das entrevistas variou de 33' 23" a 01 41' 33" e a transcrição na íntegra totalizou 143 páginas com letra *Times New Roman*, número 12, espaçamento entre linhas 1,5 centímetros. As entrevistas foram realizadas pelas pesquisadoras e a transcrição foi realizada por duas colaboradoras devidamente treinadas. Tratando-se de pesquisa qualitativa, buscou-se, em um primeiro momento analisar as entrevistas, como sugere Alves-Mazzotti e

Gewandsznajder (2000), iniciando “um grande mergulho na realidade” para tecer as trajetórias esportivas dos sujeitos pesquisados. A avaliação dos dados transcritos foi feita através da Análise de Conteúdo por se tratar de um conjunto de técnicas para análise das comunicações, ou seja, um tratamento das informações contidas em diferentes tipos de mensagens (BARDIN, 2011). Como uma das possibilidades existente nessa técnica foi estabelecida categorias de análise conforme surgiram na fala dos entrevistados. Os relatos foram agrupados em categorias dentro dos oito componentes da motivação citadas no PMQ: 1) reconhecimento social, 2) atividades de grupo, 3) aptidão física, 4) emoção, 5) competição, 6) competência técnica, 7) afiliação e 8) diversão. Além destas, emergiram no discurso outras três temáticas abordadas pelos entrevistados: planilha de treinos, provas e competições e pandemia de COVID-19.

Justifica-se o fato de utilizar a análise temática devido ao tema investigado, geralmente utilizado como unidade de registro para estudar motivações de opiniões, atitudes, valores, crenças, tendências etc. As respostas às questões abertas, entrevistas individuais e em grupos, de inquéritos, protocolos, testes, reuniões de grupo e comunicação de massa, frequentemente são analisados tendo o tema por base (BARDIN, 2011).

CAPÍTULO 3: RESULTADOS E DISCUSSÃO

O aumento dos praticantes de esportes *endurance* trouxe a necessidade de compreender melhor o perfil dos atletas e os motivos que podem influenciar a motivação para a prática de mais de uma modalidade, assim como buscar entender como transcorreu a carreira esportiva dos atletas. Em revisão sistemática realizada por Cruz et al. (submetido), foi possível perceber que a motivação deste público pode ser influenciada por um conjunto de fatores e comportamentos, e não apenas por só uma condição isolada.

3.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO DA ETAPA 1: QUANTITATIVA

Foram coletados dados de 411 triatletas, sendo 402 (97,9%) brasileiros residentes em diferentes regiões brasileiras e de nove (2,1%) brasileiros residentes em outros países. Desta forma, a coleta de dados foi realizada em pelo menos uma cidade de cada região do Brasil: Norte (n=12; 2,9%); Nordeste (n=29; 7,1%); Centro-Oeste (n=46; 11,2%); Sudeste (n=221; 53,8%); e Sul (n=94; 22,9%); e em pelo menos uma cidade de quatro países distintos: Alemanha, Espanha, EUA e Canadá.

Segundo Reese (2008), muitos países estão conseguindo desenvolver o *Triathlon* atualmente, dentre eles Austrália, Áustria, Nova Zelândia, África do Sul, Espanha e Brasil. Segundo dados de uma pesquisa realizada nos EUA, o esporte atrai geograficamente uma grande variedade de atletas, especialmente nas regiões litorâneas (TRIBE GROUP, 2009). No presente estudo, houve prevalência de triatletas das regiões Sudeste, Sul e Centro-oeste do Brasil, onde estão, hoje, as maiores concentrações de renda do país (IBGE, 2020).

No que diz respeito a ingestão de bebidas alcoólicas, 65,9% (n=271) dos atletas afirmaram consumir, sendo a periodicidade dessa ingestão autorrelata pelos participantes de 49,5% (n=137) às vezes, 45,8% (n=127) raramente e 4,7% (n=13) sempre. A maior parte dos atletas (63,7%; n=262) afirmou não apresentar doenças. Todavia, as três comorbidades mais

relatadas foram gastrite (10,9%; n=45), asma/bronquite (9,7%; n=40) e depressão (7,1%; n=29). Nessa perspectiva, a maioria dos entrevistados avaliaram seu estado de saúde atual como satisfatório, com predominância de respostas de “Muito Bom” (43,6%; n=179) e “Excelente” (37%; n=152).

3.1.1 Sexo

A amostra foi composta por 127 mulheres (30,9%) e 284 homens (69,1%). Observa-se que, no presente estudo, houve prevalência de atletas do sexo masculino. Esses resultados corroboram os achados de pesquisas recentes onde há, majoritariamente, maior participação masculina no *Triathlon* (LÓPEZ-FERNÁNDEZ; MERINO-MARBÁN; FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, 2014; BOAT; TAYLOR, 2015; REIGAL et al. 2018; ÇETIN, 2019). É possível que esses achados se justifiquem devido ao fato que as mulheres estão sujeitas a maiores jornadas de trabalho, a dividirem/sobreporem necessidades profissionais e incumbências domésticas e familiares, flexibilizando o uso do tempo privado.

Todavia, é válido ressaltar que o número de mulheres competindo *Triathlon* vem aumentando progressivamente desde a década de 1980 (LEPERS; KNECHTLE; STAPLEY, 2013). Fatores que levam a este crescimento incluem a aceitação da sociedade de mulheres fisicamente ativas, mulheres se sentindo mais confortáveis vivendo um estilo de vida esportivo e o aumento da participação feminina em eventos *endurance* (DEANER, 2013). Segundo Lepers, Knechtle e Stapley (2013), as taxas de participação feminina parecem diminuir com o aumento na distância das provas de *Triathlon*. Por exemplo, em 2010, as mulheres representaram, respectivamente, 26%, 19% e 13% dos atletas competindo nas distâncias *Sprint*, *Meio Ironman* e *Ironman* em *Triathlons* realizados na Suíça. No entanto, para *ultratriathlons*, a participação feminina permanece relativamente baixa, representando menos do que 10% do número geral de participantes (KNECHTLE; KNECHTLE; LEPERS, 2011; RÜST et al., 2012).

3.1.2 Faixa etária

Em relação à faixa etária foram identificados triatletas com idades entre 18 e 67 anos (Média = 36,58 anos; DP = $\pm 9,35$). Optou-se por dividir a amostra em 11 grupos, de 5 em 5 anos, de acordo com a forma de padronização e categorização implementada pela ITU.

Tabela 2 - Frequência relativa e absoluta de triatletas quanto a faixa etária

Faixa etária	Total	Mulheres	Homens
> 20	14 (3,4%)	6 (4,7%)	8 (2,8%)
20-24	32 (7,8%)	6 (4,7%)	26 (9,1%)
25-29	44 (10,8%)	12 (9,5%)	32 (11,3%)
30-34	76 (18,5%)	21 (16,6%)	55 (19,4%)
35-39	97 (23,6%)	28 (22,1%)	69 (24,3%)
40-44	77 (18,7%)	27 (21,3%)	50 (17,7%)
45-49	42 (10,2%)	16 (12,6%)	26 (9,1%)
50-54	13 (3,2%)	8 (6,3%)	5 (1,8%)
55-59	9 (2,2%)	2 (1,5%)	7 (2,5%)
60-64	4 (0,9%)	1 (0,7%)	3 (1%)
< 65	3 (0,7%)	0 (0%)	3 (1%)

Fonte: a autora (2021).

Foi possível identificar entre os triatletas amadores, maior frequência de participação de adultos com média de idade de 36 anos. Achados de estudos anteriores apontam que a média de idade dos triatletas também variou entre o final dos 30 ou início dos 40 anos (REESE, 2008; WICKER et al., 2012; WERNECK et al., 2014). Segundo Lamont e Kennelly (2012), maior estabilidade financeira, relações sociais melhor estabelecidas e busca por novos desafios são fatores que motivam pessoas nesta faixa etária a ingressarem no esporte. Foi observado que triatletas profissionais apresentaram média de idade inferior aos amadores (PESSI; FAYH, 2011; DE JESUS et al., 2017). Apesar disso, estudos anteriores demonstram que, triatletas profissionais obtêm médias de idade superior se comparados a atletas profissionais de outros esportes como atletismo, natação e basquete (CARLSSON et al., 2020; SIEKANSKA; BLECHARZ, 2020; GALATTI et al., 2021). Tal fato pode ser explicado pela mudança de esporte praticado anteriormente por triatletas, uma vez que atletas profissionais usualmente já praticavam uma das três modalidades individuais (natação, ciclismo ou corrida).

3.1.3 Estado Civil

Em relação ao estado civil, 58,6% da amostra (n=241) se declarou casada ou em uma união estável, 33,1% (n=136) se declarou solteira e 8,3% divorciada (n=34). Esses achados corroboram os resultados da investigação de Myburgh et al. (2014) em que três quartos dos triatletas eram casados. Segundo Lamont e Kennelly (2012), busca por desafios, melhores relações sociais e estabilidade financeira são fatores que motivam pessoas nesta faixa etária a ingressarem no esporte, o que pode explicar também a prevalência de triatletas casados ou em união estável.

Entretanto, salienta-se que estar em relacionamentos matrimoniais parece ser um dos aspectos que geram conflitos entre mulheres triatletas. De acordo com Hambrick et al. (2013), triatletas do sexo feminino admitem que possuir uma família e atribuições vinculadas à casa, como tarefas domésticas, são um dos dificultadores para manutenção dos treinamentos e participação em competições. Tais informações apontam para a necessidade de maiores pesquisas no que tange o estado civil de triatletas, principalmente considerando as diferenças entre sexos.

3.1.4 Etnia

Quando perguntados sobre etnia, 72% (n=296) se autodeclarou branco(a), 21,9% (n=90) pardo(a), 4,2% (n=17) negro(a), 1,7% (n=7) amarelo(a) e 0,2% (n=1) indígena. Dessa forma, observou-se, na presente investigação alta prevalência (72%) de atletas que se autodeclararam brancos. De acordo com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) realizada em 2015, 45,22% dos brasileiros se declara brancos, 45,06% como pardos, 8,86% como pretos, 0,47% como amarelos e 0,38% como indígenas. Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2019, o rendimento médio mensal das pessoas ocupadas brancas (R\$ 2.796) foi 73,9% superior ao das pretas ou pardas que é de R\$ 1.608). Apesar das pessoas de cor ou etnia preta ou parda constituírem a maior parte da força de trabalho no Brasil, em 2018, apenas 29,9% dos cargos gerenciais eram ocupados por esses indivíduos (IBGE, 2019). Em revisão de literatura realizada por Myburgh et al. (2014), os resultados apontam que os triatletas são, em sua maioria, caucasianos do sexo masculino, com uma idade média de 38 anos e economicamente favorecidos. Desse modo, entende-se que o *Triathlon* ainda é considerado um esporte elitizado e, majoritariamente, praticado por pessoas brancas de classe média/alta.

3.1.5 Situação/condição empregatícia

No que diz respeito às profissões, foi encontrada maior incidência de profissionais ligados ao esporte (profissionais de educação física e treinadores). Parte expressiva da população investigada 94,4% (n=388) relatou trabalhar em sua área de formação 70,7% (n=282), sendo a jornada de horas semanais trabalhadas mais frequente superior à 40 horas. As profissões que mereceram destaque foram: profissionais de educação física 17,8% (n=73), empresários 8,5% (n=35), militares 6,8% (n=28) e atletas 4,5% (n=19). Tal fato pode ser explicado já que, muitas vezes, o engajamento com esporte acontece por meio da prática, unindo objetivos comuns. Para Brasil et al. (2015), os treinadores têm valorizado diversas fontes de conhecimento, destacadamente as experiências de prática como atleta, a observação de seus pares, o compartilhamento de informações e a reflexão sobre sua prática. A tabela 3 a seguir apresenta a frequência relativa e absoluta das profissões relatadas pelos triatletas.

Tabela 3 - Frequência relativa e absoluta de triatletas quanto as profissões

Profissões	Total	Mulheres	Homens
Administrador(a)	18 (4,4%)	5 (3,9%)	13 (4,6%)
Atleta	19 (4,5%)	9 (7,1%)	10 (3,5%)
Bombeiro Militar	21 (5,2%)	0 (0%)	21 (7,4%)
Profissionais de Educação Física	73 (17,8%)	18 (14,2%)	55 (19,4%)
Empresário(a)	35 (8,5%)	5 (3,9%)	30 (10,6%)
Engenheiro(a)	23 (5,6%)	2 (1,6%)	21 (7,4%)
Estudante	16 (3,9%)	8 (6,3%)	8 (2,8%)
Médico(a)	11 (2,7%)	3 (2,4%)	8 (2,8%)
Militar	28 (6,8%)	1 (0,8%)	27 (9,5%)
Professor(a)	26 (6,3%)	13 (10,2%)	13 (4,6%)
Servidor(a) Público(a)	14 (3,4%)	8 (6,3%)	6 (2,1%)
Outras	127 (30,9%)	55 (43,3%)	55 (25,3%)

Fonte: a autora (2021).

A aprendizagem profissional do treinador pode ser entendida como um processo de socialização esportiva que inicia na infância e se prolonga ao longo da vida, em que prepondera a participação do treinador em situações de aprendizagem em contexto informal (BRASIL, 2015). Em contrapartida, profissões como a de empresários e militares também mereceram destaque. Empresários almejam com o esporte a busca de desafios pessoais e metas permeáveis (CODA; FALCONI, 2004). Além disso, a associação entre

esportes *endurance* e o ambiente corporativo não é uma novidade. Referências ao mundo empresarial em paralelo ao esportivo como a necessidade de disciplina, resiliência, estabelecimento de metas, planejamento e estratégias criam uma relação positiva entre vida profissional e esportiva, aumentando as chances de sucesso em ambos os ambientes (SANTOS, 2020). Militares, por sua vez, já possuem o exercício físico em sua rotina e, muitas vezes, carreiras estabilizadas, o que pode contribuir com a prática sistematizada do *Triathlon*. Ademais, um melhor condicionamento físico possibilita suportar com mais eficiência as situações de estresse inatas à atividade militar (O'CONNOR; BAHRKEM, TETU; 1988)

3.1.6 Classificação socioeconômica

No que diz respeito ao perfil socioeconômico levantado pelo ABEP, é relevante destacar que a classificação predominante na presente amostra foi o estrato A, (88,6 %; n=364), onde homens e mulheres possuem médias semelhantes em relação ao estrato econômico autorrelatados. A Tabela 4 a seguir apresenta mais detalhadamente os dados frequência absoluta e relativa quanto à classificação socioeconômica da amostra divididos por sexo.

Tabela 4 - Frequência relativa e absoluta de triatletas quanto a classificação socioeconômica

Classificação socioeconômica	Total	Mulheres	Homens
A	364 (88,6%)	111 (87,4%)	253 (89,1%)
B1	26 (6,3%)	11 (8,7%)	15 (5,3%)
B2	15 (3,6%)	3 (2,3%)	12 (4,2%)
C1	4 (1%)	0 (0%)	4 (1,4%)
C2	2 (0,5%)	2 (1,6%)	0 (0%)
D-E	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Fonte: a autora (2021).

Os triatletas do presente estudo, em sua grande maioria, pertencem ao estrato A (88,6%), poucos ao estrato B (6,3%) e baixa incidência de resultados nas demais classificações socioeconômicas. De acordo com Wicker et al. (2012), triatletas alemães possuem salário com média entre 2.000 - 2.500 euros por mês. Já triatletas americanos possuem renda econômica média de \$126 mil dólares/ano e há elevados percentuais de pessoas atuando em profissões de alto escalão (TRIBE GROUP, 2009). Adicionalmente, de acordo com o presente estudo, 70,7% dos triatletas possuem alta escolaridade e atuam

profissionalmente em sua área de formação. Assim, os resultados apontam que os triatletas frequentemente são socioeconomicamente privilegiados, fato esse identificado com a alta incidência (88,6%) de indivíduos pertencentes a estratos mais altos (A) e baixa incidência de resultados nas demais classificações socioeconômicas. Pressupõe-se que pelos altos custos dos equipamentos esportivos, investimento em profissionais envolvidos no esporte, inscrições em provas e dispêndio de tempo para a prática esportiva, triatletas necessitam de condições favoráveis para se manterem fisicamente ativos e competitivos, sugerindo perfis similares de atletas de *Triathlon*.

3.1.7 Histórico Esportivo

Dentre os atletas pesquisados, 93,4% (n=384) eram atletas amadores [Média de idade = 37,23 anos; Desvio Padrão (DP) = $\pm 8,92$] e 6,6% (n=27) profissionais (Média de idade = 27,41 anos; DP = $\pm 10,62$). Com relação ao histórico esportivo, grande parte dos atletas amadores possuem como esporte de origem para a prática do *Triathlon* a corrida 50,6% (n=208), a natação para 29,2% (n=112) e o ciclismo para 18,2% (n=70). Já entre os atletas profissionais, 66,7% (n=18) praticavam inicialmente a natação, 22,2% (n=6) a corrida e 11,1% (n=3) o ciclismo.

Os achados da presente investigação demonstram a prevalência de triatletas profissionais que tiveram a natação como esporte primário e anterior ao *Triathlon*. Para Silva (2018), a natação é a modalidade no *Triathlon* que mais exige técnica e, como geralmente as provas são em águas abertas, incentivo e coragem para participar. Assim, fatores biomecânicos influenciam mais no desempenho na natação do que a própria capacidade de produção e liberação de energia para o deslocamento (RODRIGUES; BANJA, 2016). Portanto, triatletas profissionais parecem ter melhores antecedentes na natação por favorecer, tecnicamente, seu desempenho quando comparados com ciclistas e corredores.

Do total dos triatletas, 41,8% (n=172) apresentaram frequência semanal de treino de seis vezes na semana. Grande parte dos atletas amadores 83,3% (n=320) realiza de uma 26,3% (n=101) a duas 57% (n=219) sessões de treino diárias, enquanto atletas profissionais realizam, duas 22,2% (n=6), três 48,1% (n=13) ou quatro ou mais 29,7% (n=8) sessões. Na maior parte dos casos, 86,9% (n=357) dos participantes afirmaram praticar algum tipo de exercício físico complementar. Entre os exercícios físicos complementares mais citados está a musculação (66,1%; n=238), o treinamento funcional (39,2%; n=141), o pilates (15,6%; n=56), o crossfit (5,3%; n=19) e outros (12,5%; n=15). Desse modo, triatletas se mostram

ativos ao realizarem exercícios complementares, como musculação, treinamento funcional e pilates.

Já é bem documentado na literatura que o fortalecimento muscular pode ajudar triatletas durante o período de treinamento (LACERDA; MACÊDO; CARVALHO, 2014; HAUSSWIRTH et al., 2010; LUCKIN-BALDWIN et al., 2021). No presente estudo, os atletas apresentaram alta frequência de treino semanal, realizando inclusive, mais de uma sessão de treino por dia. Atletas profissionais executam mais sessões de treino diárias, variando de duas a quatro sessões, enquanto atletas amadores realizam, em sua maioria, de uma a duas sessões de treino. Esse resultado corrobora os achados de Araújo et al. (2020), onde triatletas iniciantes relatam realizar 2 ou 3 treinos na semana, enquanto intermediários mais experientes de 3 a 4 treinos. Não surpreendentemente, quanto mais provas os atletas participam, maior é a probabilidade de eles treinarem o ano todo e adotar uma abordagem mais organizada (TRIBE GROUP, 2009). A Tabela 5 a seguir apresenta a frequência absoluta e relativa de atletas amadores e profissionais e suas respectivas modalidades esportivas de origem, divididos por sexo.

Tabela 5 - Frequência absoluta e relativa de atletas amadores e profissionais e suas respectivas modalidades esportivas de origem divididos por sexo.

	Total	Mulheres	Homens
Atleta			
Amador	384 (93,4%)	116 (30,2%)	268 (69,8%)
Profissional	27 (6,6%)	11 (40,7%)	16 (59,3%)
Esporte de origem			
Natação	130 (31,6%)	47 (37%)	83 (29,2%)
Ciclismo	73 (17,8%)	12 (9,4%)	61 (21,5%)
Corrida	208 (50,6%)	68 (53,6%)	140 (49,3%)

Fonte: a autora (2021).

Quanto ao recebimento de patrocínio, apenas 10,2% (n=39) dos atletas amadores eram patrocinados, enquanto 81,5% (n=22) dos profissionais recebiam algum tipo de auxílio. Cerca de 7,8% (n=32) dos atletas disputavam competições na categoria elite, figurando entre os primeiros colocados das provas. Entre as distâncias mais praticadas pelos participantes está o *Triathlon Sprint* (56,9%; n=234), *Meio Ironman* (48,9%; n=201) e *Olímpico* (46%; n=189). Ao serem questionados sobre suas metas futuras com o *Triathlon*, 58,2% (n=239) dos atletas

relataram querer participar de um *Ironman*, 45,7% (n=188) de um Meio *Ironman* e 21,9% (n=90) de um *Triathlon* Olímpico. Ressalta-se que triatletas geralmente praticam a modalidade em diferentes formatos de prova, sendo comum o mesmo atleta competir tanto em provas curtas (ex: *Sprint* e olímpico) como em provas longas (ex: meio *Ironman* e *Ironman*) ao longo da temporada, justificando os percentuais encontrados.

Quando perguntados sobre a competição mais importante de que participaram 20,9% (n=86) citaram o Meio *Ironman*, 16,5% (n=68) *Sprint*, 14,1% (n=58) o *Ironman* e 11,7% (n=48) o *Triathlon* Olímpico. Salienta-se ainda que, 1,2% (n=5) da amostra participou das edições dos Jogos Olímpicos (Atenas, Sidney e Pequim). A Tabela 6 a seguir apresenta as competições e as respectivas divisões por sexo dos participantes da pesquisa.

Tabela 6. Competições mais importantes relatadas pelos triatletas

Competições	Homens	Mulheres	Total
Meio <i>Ironman</i>	60 (21,1%)	26 (20,5%)	86 (20,9%)
Brasileiro	12 (4,2%)	10 (7,9%)	22 (5,4%)
<i>Cross Triathlon</i>	18 (6,3%)	4 (3,1%)	22 (5,4%)
Triathlon Estreante	21 (7,4%)	16 (12,6%)	37 (9%)
<i>Ironman</i>	45 (2,8%)	13 (2,4%)	58 (14,1%)
Jogos Olímpicos	3 (1,1%)	2 (1,6%)	5 (1,2%)
<i>Ironman</i> Kona	8 (2,8%)	3 (2,4%)	11 (2,7%)
Mundial ITU	28 (9,9%)	13 (10,2%)	41 (10%)
<i>Triathlon</i> Olímpico	32 (11,3%)	16 (12,6%)	48 (11,7%)
Panamericano	7 (2,5%)	1 (0,8%)	8 (1,9%)
<i>Triathlon Sprint</i>	45 (15,8%)	23 (18,1%)	68 (16,5%)
<i>Ultratriathlon</i>	5 (1,8%)	0 (0%)	5 (1,2%)
Total	284	127	411

Fonte: a autora (2021).

Em geral, os triatletas não apenas planejam continuar com sua participação no esporte, como a maioria também espera aumentar o número de provas nas quais possa competir (TRIBE GROUP, 2009). O compromisso dos triatletas com a modalidade também é evidenciado pelo fato de que a maioria dos entrevistados relatou estar planejando treinar para longas distâncias no futuro, como provas do *Ironman* e Meio *Ironman*. Em pesquisa conduzida por Roethenbaugh (2017), sobre a participação de atletas em eventos nos EUA em

2017, foi constatada uma média de 2.030 atletas que competiram o Meio *Ironman* (70.3), esse número aumentou para 2.230 em 2018. Na distância *Ironman*, também ocorreu um aumento na média de participantes, de 2.360 em 2017 para 2.510 em 2018, testemunhando uma crescente participação média nesses eventos (TRIBE GROUP, 2009).

No que diz respeito as distâncias mais percorridas, grande parte dos triatletas investigados participa de *Triathlons sprint*. Essa prevalência de prática na referida distância também já foi documentada anteriormente na literatura e constatado que apenas um em cada seis triatletas participa de *Triathlons Ironman* (TRIBE GROUP, 2009). As divisões realizadas pelas federações permitiram a popularização da modalidade *Sprint*, tornando-a acessível a um maior número de pessoas. Desta forma, o *Triathlon* com distâncias mais curtas atrai o público pela sua intensidade, velocidade e por ser uma das portas de entrada para o esporte (CEJUELA et al., 2008). Todavia, observou-se que as metas de distância mais relatadas pelos triatletas do presente estudo foram, respectivamente, *Ironman* e Meio *Ironman*, possivelmente por atraírem o público pelo histórico e, principalmente, pelo sucesso e visibilidade da marca *Ironman* (GENEL, 2020).

3.1.8 Motivação

No que diz respeito a confiabilidade interna geral do PMQ, os resultados apresentaram um bom índice psicométrico, com Alpha de Cronbach total de 0,905. Entretanto, por se tratar de uma escala multidimensional, torna-se importante calcular a confiabilidade de cada dimensão de forma separada. Na Tabela 7, a seguir, estão representados os fatores de motivação, bem como seus respectivos índices de confiabilidade na população de triatletas.

Tabela 7. Índices de confiabilidade por dimensão do PMQ

Fatores de Motivação	Itens	Alpha de Cronbrach
Reconhecimento Social	7	0,843
Atividade de grupo	4	0,774
Aptidão Física	4	0,575
Emoção	3	0,647
Competição	2	0,428
Afiliação	3	0,546
Competência Técnica	3	0,654
Diversão	4	0,530

Fonte: a autora (2021).

Em relação à motivação, a dimensão “Aptidão física” foi a que apresentou médias superiores (Média=18,41; DP=±1,90). Nessa perspectiva, o “Reconhecimento social” foi a dimensão que apresentou a pior média entre os entrevistados (Média=20,29; DP=6,86), visto que o valor máximo considerado é de 35. Na Tabela 8 encontra-se a análise descritiva das dimensões do PMQ.

Tabela 8 - Análise descritiva das dimensões do PMQ.

	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	DP
Reconhecimento social	7	35	20,00	20,29	6,86
Atividade de grupo	4	20	13,00	12,55	4,09
Aptidão Física	9	20	19,00	18,41	1,90
Emoção	3	15	13,00	12,90	2,23
Competição	2	10	9,00	8,54	1,97
Competência técnica	6	15	14,00	13,38	1,97
Afiliação	3	15	10,00	10,12	2,86
Diversão	6	20	16,00	15,60	2,95

Fonte: A autora (2021).

A fim de responder aos objetivos propostos na presente pesquisa, foi realizado o teste de *Mann-Whitney* para comparar as médias das dimensões da motivação de acordo com o sexo e nível técnico (amador x profissional). Desse modo, constatou-se que as mulheres apresentaram maiores pontuações nas dimensões de atividade de grupo ($p=0,020$), emoção ($p=0,002$) e competência técnica ($p=0,007$) quando comparadas aos homens. Já com relação ao nível técnico dos atletas, triatletas profissionais apresentaram maiores pontuações nas dimensões de reconhecimento social ($p=0,001$) e competição ($p=0,001$) e menores pontuações na dimensão aptidão física ($p=0,005$) quando comparados aos triatletas amadores.

Para verificar as diferenças nas médias nas dimensões da motivação em relação à idade, foi realizado o teste de *Kruskal-Wallis*. Em relação às faixas etárias, o grupo de triatletas com idades entre 35 a 39 anos, 40 a 44 anos e 45 a 49 anos obteve, respectivamente,

menores médias na dimensão reconhecimento social quando comparados aos grupos de faixa etária de 20 a 24 anos ($p=0,007$), ($p=0,012$) e ($p=0,004$) e 25 a 29 anos ($p=0,027$), ($p=0,012$) e ($p=0,015$). Já o grupo de triatletas com idades entre 30 e 34 anos também obteve menores médias ($p=0,014$) na dimensão reconhecimento social quando comparados aos grupos de faixa etária de 20 a 24 anos. Apesar da dimensão atividade de grupo ser estatisticamente significativa, na análise por pares não foi identificada o local dessa diferença. Na dimensão competição, o grupo de triatletas com idades entre 30 a 34 anos e 35 a 39 anos obteve, respectivamente, menores médias quando comparados aos grupos de faixa etária de 20 a 24 anos ($p=0,028$) e ($p=0,008$) e 25 a 29 anos ($p=0,044$) e ($p=0,070$).

As Tabelas 9 e 10 a seguir, apresentam as médias, desvio padrão e p-valor de cada uma das dimensões do PQM.

Tabela 9. Teste U de *Mann-Whitney* comparando a motivação entre o sexo e nível técnico.

	Reconhecimento social			Atividade de grupo			Aptidão física			Emoção			Competição			Competência técnica			Afiliação			Diversão		
	Média	DP	P	Média	DP	P	Média	DP	p	Média	DP	P	Média	DP	p	Média	DP	p	Média	DP	p	Média	DP	p
Sexo																								
Feminino	20,52	6,39	0,631	13,20	3,78	0,02	18,46	1,88	0,63	13,43	1,80	0,00	8,47	1,61	0,47	13,20	1,71	0,00	15,92	2,65	0,63	10,21	2,60	0,16
Masculino	20,19	7,07		12,26	4,20	0	18,39	1,91	7	12,66	2,36	2	8,56	1,67	4	13,78	2,05	7	15,45	3,07	6	10,08	2,97	8
Atleta																								
Amador	19,90	6,80	0,000	12,47	4,13	0,16	18,51	1,80	0,00	12,99	2,10	0,03	8,47	1,67	0,00	13,38	1,95	0,64	15,64	2,94	0,95	10,11	2,88	0,31
Profissional	25,89	3,70		13,67	3,29	3	17,07	2,73	5	11,59	3,70	2	9,52	0,64	1	13,44	2,25	3	15,04	3,00	7	10,33	2,57	5

Fonte: a autora (2021).

Tabela 10. Teste de *Kruskal-Wallis* comparando a motivação entre a faixa etária.

	Reconhecimento social			Atividade de grupo			Aptidão física			Emoção			Competição			Competência técnica			Afiliação			Diversão			
	Média	DP	X ² /p	Média	DP	X ² /p	Média	DP	X ² /p	Média	DP	X ² /p	Média	DP	X ² /p	Média	DP	X ² /p	Média	DP	X ² /p	Média	DP	X ² /p	
<20	24,86																								
20-24	24,78	6,70		15,07	4,61		16,79	4,06		11,50	4,12		9,57	0,64		13,64	2,24		15,14	4,05		10,71	3,64		
25-29	23,75	6,28		13,84	3,50		18,64	1,76		12,59	2,86		9,44	0,80		13,63	1,87		15,84	2,74		10,09	2,42		
30-34	19,45	6,13		13,34	4,43		18,36	1,96		13,48	3,18		9,23	1,23		13,66	2,24		16,34	2,94		10,39	3,09		
35-39	19,41	5,98		11,92	3,46		18,34	1,64		13,11	1,97		8,32	1,58		13,28	1,90		15,37	2,03		10,08	2,86		
40-44	18,87	7,16	45,038	11,85	4,45	26,539	18,21	1,92	10,422	12,91	2,05	10,638	8,17	1,85	40,252	13,23	1,90	9,594	15,55	3,01	11,923	9,87	2,98	10,184	
45-49	18,26	6,65		12,32	4,13		18,65	1,85		13,08	1,95		8,48	1,69		13,49	2,03		15,34	3,47		10,00	2,84		
50-54	17,54	6,71	0,000*	11,76	4,04	0,003*	18,64	1,39	0,404	12,17	2,49	0,386	8,19	1,81	0,000*	13,17	1,93	0,477	15,19	3,04	0,290	9,60	2,66	0,424	
55-59	20,00	5,95		13,38	2,59		18,31	1,70		12,77	1,87		7,77	1,83		13,31	2,01		15,85	2,07		10,92	1,49		
60-64	26,00	6,98		15,22	3,19		19,33	1,00		13,56	2,65		9,11	0,92		13,89	1,26		16,44	3,57		12,22	2,77		
<65	17,33	3,55		15,00	2,16		19,50	0,57		12,75	0,50		9,75	0,50		12,50	1,91		16,75	2,87		11,00	1,82		
		4,04		16,00	2,00		19,33	1,15		13,00	2,00		8,00	2,00		13,00	3,46		18,67	2,30		13,00	2,00		

Fonte: a autora (2021).

^a - Diferença entre o grupo de 45-49 anos com o grupo de 25-29 anos ($p=0,015$) e 20-24 anos ($p=0,004$); Diferença entre o grupo de 40-44 anos com o grupo de 25-29 anos ($p=0,012$) e 20-24 anos ($p=0,003$); Diferença entre o grupo de 35-39 anos com o grupo de 25-29 anos ($p=0,027$) e 20-24 anos ($p=0,007$); Diferença entre o grupo de 30-34 anos com o grupo 20-24 anos ($p=0,014$).

^b Apesar da dimensão Atividade de grupo ser estatisticamente significante, na análise por pares não foi acusada essa diferença.

^c Diferença entre o grupo de 35-39 anos com o grupo de 25-29 anos ($p=0,070$) e 20-24 anos ($p=0,008$); Diferença entre o grupo de 30-34 anos com o grupo de 25-29 anos ($p=0,044$) 20-24 anos ($p=0,028$).

Em relação aos resultados da presente pesquisa, as mulheres obtiveram médias superiores de motivação no PMQ nas dimensões atividade de grupo, emoção e competência técnica, quando comparadas aos homens. Em estudo realizado com triatletas por López-Fernández, Merino-Marbán e Fernández-Rodríguez (2014), comparando as diferenças de motivação entre sexos, concluiu que homens e mulheres de qualquer idade competindo em nível internacional no *Triathlon* apresentaram perfis motivacionais altamente semelhantes. Já Lamont e Kennelly (2012) encontraram disparidades de respostas em relação as motivações intrínsecas e extrínsecas entre os sexos. De acordo com os autores, mulheres tendem a estar mais motivadas para fins sociais, enquanto homens buscam por superação de desafios pessoais e competição, o que corrobora os achados da presente pesquisa. No entanto, Nazário et al. (2011), ao investigarem 47 triatletas do sexo masculino indicaram que os motivos mais importantes para a prática do *Triathlon* são saúde, condicionamento físico e técnica. Segundo os autores, o fator técnico justifica-se pelo fato de o *Triathlon* ser um esporte altamente competitivo e praticado, majoritariamente, por homens, sendo a economia de energia durante o treinamento e em competições um fator importante para o desempenho. Desta forma, destaca-se que, apesar dos estudos envolvendo triatletas se atentarem para as diferenças entre os sexos, ainda se faz necessário uma pesquisa mais acurada com essa população para que informações precisas sobre a motivação e o histórico competitivo em atletas de *Triathlon* sejam produzidas.

No que diz respeito à idade, Souza et al. (2016) constataram que triatletas na faixa etária dos 20 aos 30 anos parecem estar mais motivados para fins competitivos e de reconhecimento social quando comparados com triatletas com idade entre 30 a 45 anos. Isso porque atletas jovens adultos são mais motivados intrinsecamente e buscam por maior competitividade (LAMONT e KENNELLY, 2011). Foi possível identificar também entre os triatletas amadores maior frequência de participação de adultos com média de idade de 36 anos. Achados de estudos anteriores apontam que a média de idade dos triatletas também variou entre o final dos 30 ou início dos 40 anos (REESE, 2008; WICKER *et al.*, 2012; DEVINE *et al.*, 2010, MARTIN e PANCOSKA 2010; WERNECK et al, 2014).

Quando analisadas as diferenças motivacionais entre atletas de diferentes níveis técnicos, foram encontradas maiores médias nas dimensões reconhecimento social e competição entre atletas profissionais e maiores médias na dimensão aptidão física entre os atletas amadores. Para De Rose (2002), a competição é muito mais que um único momento, é um processo que envolve inúmeros aspectos que interagem para proporcionar aos atletas as

melhores condições de atuar. Esses aspectos estabelecem uma relação entre o atleta e os diferentes fatores que fazem parte do meio ambiente competitivo (local, adversários, árbitros, técnicos, torcida, preparação e clima.). Desta forma, caracterizar e identificar um atleta profissional por seus resultados e treinamento parece ser importante durante o processo motivacional desses indivíduos. Todavia, em nível amador, triatletas parecem estar mais motivados para aptidão física do que profissionais. Lamont e Kennelly (2012), em seus achados, concluíram que triatletas amadores relataram estar amplamente motivados por fatores extrínsecos. A incorporação de hábitos de vida mais saudáveis e abandono de alguns vícios mostrou-se como sendo tipos de comportamento reguladores diretamente interligados ao exercício. Ademais, nos últimos anos, o crescimento da oferta de provas de corridas de rua, o aumento de empresas de assessoria esportiva e o uso cada vez maior da tecnologia através de aplicativos esportivos elevou o número de adeptos às corridas (BENETTI et al., 2018). Essas circunstâncias podem explicar o grande número de triatletas amadores que ingressaram no *Triathlon* a partir desse esporte, vislumbrando a superação de metas e desafios pessoais.

No entanto, é importante salientar que a construção de condutas voltadas para a população de triatletas deve levar em consideração, não somente os treinamentos voltados para a parte física e nutricional, mas também para aqueles comportamentos que promovem a saúde mental dessa população. Nesse sentido, conhecer as motivações para ingresso e permanência desses atletas pode ser fator determinante para a longevidade do indivíduo dentro do esporte, facilitando a atuação profissional em diversas áreas envolvidas nesse nicho esportivo. Desse modo, é necessário o planejamento de estratégias que melhorem tanto a capacidade física quanto os aspectos psicológicos de triatletas.

Por fim, a partir dos achados deste estudo quantitativo, verificou-se prevalência de homens brancos, com idade entre 30-40 anos, amadores, saudáveis, casados e/ou em união estável, empregados e economicamente favorecidos. Ademais, sexo, nível técnico e faixa etária impactaram diretamente na motivação dos triatletas avaliados, considerando as diferentes dimensões motivacionais do PMQ. Esses resultados chamam atenção para a necessidade do desenvolvimento de intervenções e treinamentos pautadas em aspectos psicológicos e nos antecedentes esportivos de cada esportista.

No capítulo seguinte, será possível compreender algumas particularidades envolvidas na avaliação da motivação por parte deste público. Por meio da etapa qualitativa, buscou-se complementar os achados da primeira etapa dessa dissertação, procurando identificar os fatores envolvidos na adoção de comportamentos relacionados a motivação e histórico

esportivo de diferentes personalidades envolvidas com o *Triathlon*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DA ETAPA 2: QUALITATIVA

Neste capítulo serão apresentados e discutidos os resultados da etapa qualitativa da presente pesquisa. Vale ressaltar que, os participantes desta etapa foram selecionados a partir dos resultados da primeira pesquisa (Etapa 1) desse trabalho. Na primeira etapa desse trabalho, os atletas responderam ao PMQ. A partir destes dados, foram entrevistados 12 indivíduos, sendo 6 mulheres e 6 homens, com idades entre 19 e 67 anos. Após a seleção, foi realizada uma entrevista semiestruturada a fim de investigar os fatores relacionados a motivação e histórico esportivo desses participantes. Para melhor aprofundamento do conteúdo investigado, foi realizada uma análise sistemática dos dados das entrevistas. Neste capítulo, inicialmente, procurou-se descrever a amostra e os grupos selecionados para esta etapa. Posteriormente, iniciou-se a apresentação e discussão das categorias de acordo com cada componente da motivação e de outras características evidenciadas nas entrevistas.

3.2.1 Perfil dos participantes

A faixa etária mais prevalente dos 12 entrevistados variou entre 30 e 40 anos de idade. Em relação ao nível competitivo, foram entrevistados 7 atletas profissionais (4 homens e 3 mulheres) e 5 atletas amadores (2 homens e 3 mulheres). No que diz respeito às distâncias e provas de *Triathlon* disputadas, entre profissionais e amadores, foram identificados participantes em provas de curta distância (*Sprint/Olímpico*) e longas distâncias (*Meio Ironman/Ironman*). Apenas um atleta profissional direcionava seus treinamentos para o *Ultratriathlon*. No tocante às profissões, entre os atletas profissionais, apenas um não acumulava outras funções e se dedicava inteiramente ao *Triathlon*. Já entre os atletas amadores, todos encontravam-se empregados e possuíam ensino superior completo e/ou cursando.

No **Quadro 1** a seguir está apresentada a análise descritiva de cada atleta e suas principais características.

Quadro 1 – Descrição dos participantes da etapa qualitativa da pesquisa.

Identificação	Sexo	Idade	Nível competitivo	Triathlon que pratica	Profissão
(A.B., ♂, 21 anos)	M	21	Profissional	<i>Sprint/Olímpico</i>	Atleta
(C.B., ♀, 37 anos)	F	37	Amadora	Meio <i>Ironman</i> e <i>Cross-Triathlon</i>	Professora
(C.C., ♀, 23 anos)	F	23	Profissional	<i>Sprint/Olímpico</i> e <i>Cross-Triathlon</i>	Atleta e estudante
(E.B., ♂, 38 anos)	M	38	Amador	Meio <i>Ironman</i> e <i>Ironman</i>	Médico
(G.B., ♀, 40 anos)	F	40	Profissional	<i>Sprint</i> , Olímpico, Meio <i>Ironman</i> , <i>Ironman</i> e <i>Cross-Triathlon</i>	Atleta e treinadora
(H.A., ♂, 33 anos)	M	33	Profissional	<i>Sprint</i> , Olímpico, Meio <i>Ironman</i> , <i>Ironman</i> e <i>Cross-Triathlon</i>	Atleta, treinador e empresário
(L.V., ♂, 21 anos)	M	21	Profissional	<i>Sprint</i>	Atleta e divulgador de imagem (marketing)
(M.K., ♀, 53 anos)	F	53	Amadora	Olímpico e Meio <i>Ironman</i>	Psicóloga
(N.L., ♀, 19 anos)	F	19	Profissional	<i>Sprint</i>	Atleta e estudante
(R.L., ♀, 34 anos)	F	34	Amadora	Meio <i>Ironman</i> e <i>Ironman</i>	Servidora pública
(S.C., ♂, 67 anos)	M	67	Profissional	<i>Ultraironman</i>	Atleta e pedagogo

(T.V., ♂, 37 anos)	M	37	Amador	<i>Sprint</i> /Olímpico	Analista comercial
--------------------	---	----	--------	-------------------------	--------------------

Legenda: F= feminino; M= masculino
 Fonte: a autora (2021).

Cada participante foi selecionado para as entrevistas por apresentar características pessoais muito peculiares, reforçando a heterogeneidade dos sujeitos e destacando seus aspectos únicos, absolutamente singulares e características próprias. Salienta-se que todos os atletas, sem objeções, consentiram e permitiram ser identificados nominalmente:

- (A.B., ♂, 21 anos), americano, atleta profissional, solteiro, reside na cidade de Juiz de Fora (MG). Tem como esporte de origem a natação, onde iniciou a prática por volta dos 8 anos de idade. Atualmente, figura entre os principais triatletas no cenário nacional, nas distâncias *sprint* e olímpico, sendo campeão brasileiro geral e sub 23 na distância *sprint* (2019) e campeão sub 23 na distância olímpica (2019). É atleta do exército brasileiro e do Esporte Clube Pinheiros. Identifica o *Triathlon* como estilo de vida e mantém em sua narrativa intensa admiração e amor pelo esporte.
- (C.B., ♀, 37 anos), brasileira, atleta amadora, professora, casada/união estável, reside na cidade de Barbacena (MG). Possui histórico de colesterol elevado e depressão. Tem como esporte de origem a natação, onde iniciou a prática com 4 anos de idade. Participa de provas de *cross-triathlon* e meio *Ironman*. Considera a prova mais importante que já participou o *Iron 70.3* Rio de Janeiro (2018). Percebe o *Triathlon* como a junção dos 3 esportes que mais gosta de praticar (natação, ciclismo e corrida), como meio de tratamento para a depressão e vital para a manutenção da sua condição física.
- (C.C., ♀, 23 anos), brasileira, atleta profissional, estudante de educação física, solteira, reside na cidade de Divinópolis (MG). Tem como esporte de origem a natação, onde iniciou a prática com 4 meses de idade e aos 10 anos de forma competitiva. Participa de provas nas distâncias *sprint*, olímpico e *cross-triathlon*. Considera como prova mais importante que já participou a 3ª colocação na distância olímpica no campeonato mundial de *Triathlon* na categoria júnior em Cozumel - México (2016). Para ela o *Triathlon* é sinônimo de resiliência, foco, disciplina e prazer pela prática esportiva.

- (E.B., ♂, 38 anos), brasileiro, atleta amador, médico, casado/união estável, reside na cidade de Juiz de Fora (MG). Tem como esporte de origem a corrida, onde iniciou a prática por volta dos 16 anos de idade. Participa de provas nas distâncias meio *Ironman* e *Ironman*. Considera a prova mais importante de que já participou o *Iron 70.3* na Áustria (2019) onde conseguiu a vaga para o mundial. Compreende o *Triathlon* como estilo de vida, valorização da natureza e entendimento das funções do organismo.
- (G.B., ♀, 40 anos), brasileira, atleta profissional, treinadora, solteira, reside na cidade de Curitiba – Paraná. Tem como esporte de origem a natação, iniciando a prática aos 8 anos de idade. Participa de provas nas distâncias *sprint*, olímpico, meio *Ironman*, *Ironman* e *Cross-Triathlon*. Considera como provas mais importantes de que já participou as etapas do circuito mundial em busca da vaga olímpica e o *Triathlon* Internacional de Santos (2004) onde foi campeã. Descobriu no *Triathlon* um estilo de vida e amor pelo esporte.
- (H.A., ♂, 33 anos), brasileiro, 33 anos, atleta profissional, treinador e empresário, casado/união estável, reside na cidade de Juiz de Fora (MG). Tem como esporte de origem a natação, onde começou a praticar aos 3 anos e a competir aos 12 anos de idade. Participa de provas nas distâncias *sprint*, olímpico, meio *Ironman*, *Ironman* e *Cross-Triathlon*. Considera como provas mais importantes de que já participou as 3 etapas do mundial de *Ironman* no Havaí e, atualmente, o circuito Xterra onde foi 4º colocado geral no *ranking* (2019). Distingue o triathlon como estilo de vida e interação com a natureza.
- (L.V., ♂, 21 anos), brasileiro, atleta profissional, divulgador de imagem, solteiro, reside na cidade de São Paulo – São Paulo (SP). É um jovem com Síndrome de Down e possui histórico de doença coronariana. Tem como esporte de origem a natação, onde começou a praticar aos 2 anos de idade. Participa de provas na distância *sprint*. Foi o primeiro e único triatleta com síndrome de Down a ser federado pela CBTRI. Considera como prova mais importante de que já participou o brasileiro de triathlon adaptado. Em sua entrevista, o pai, Leandro Vasconcelos, o acompanhou e respondeu à maioria das perguntas. O *Triathlon* é, para eles, um estilo de vida e um meio de manter a forma

física e divulgar o esporte para mais pessoas com deficiência, em especial as pessoas com Síndrome de Down.

- (M.K., ♀, 53 anos), brasileira, atleta amadora, psicóloga, casada/união estável, reside na cidade de São Paulo (SP). Possui histórico de câncer de mama, com diagnóstico em 2018, quando já praticava o triathlon. Tem como esporte de origem a natação, onde começou a praticar aos 13 anos de idade. Participa de provas na distância *sprint*, olímpico e meio *Ironman*. Considera como prova mais importante de que já participou o Iron 70.3 Rio de Janeiro (2017). Tem paixão pelo *Triathlon*, que considera responsável pela manutenção da forma física, saúde e bem-estar.
- (N.L., ♀, 19 anos), brasileira, atleta profissional, estudante de educação física, solteira, reside na cidade de Itapetininga (SP). Tem como esporte de origem a natação, onde começou a praticar aos 14 anos de idade. Participa de provas na distância *sprint*. Considera a prova mais importante de que já participou o campeonato brasileiro de *Triathlon Sprint* (2019). enxerga o triathlon como sinônimo de alegria, amizades e independência.
- (R.L., ♀, 34 anos), brasileira, atleta amadora, funcionária pública, casada/união estável, reside na cidade de Juiz de Fora (MG). Tem como esporte de origem a corrida, que começou a praticar aos 23 anos de idade. Participa de provas na distância meio *Ironman* e *Ironman*. Considera como prova mais importante de que já participou, o *Ironman*, em Florianópolis (2019). Percebe o *Triathlon* como sinônimo de estilo de vida.
- (S.C., ♂, 67 anos), brasileiro, atleta profissional, pedagogo, casado/união estável, reside na cidade de Magé – Rio de Janeiro. Tem como esporte de origem para a prática do *Triathlon* a corrida, iniciada aos 26 anos. Participa de provas na distância *ultraironman*. Considera como provas mais importantes o *DecaIronman* onde foi campeão aos 50 anos de idade, em 2007, 3º lugar em 2010 e o 2º lugar em 2012 todas realizadas em Monterrey - México. Completou também 12 *Ultramans* no Havaí, Canadá, e mais os 4 do *ultraman* (UB515), no Brasil. Identifica o *Triathlon* como qualidade de vida, saúde e encontro com os amigos.

- (T.V., ♂, 37 anos), brasileiro, atleta amador, analista comercial, casado/união estável, reside na cidade de Juiz de Fora (MG). Apresentou durante a vida episódios de asma e bronquite. Tem como esporte de origem a natação, praticada desde a infância e aprimorada na adolescência, por volta dos 13 anos. Considera como a prova mais importante o circuito TriDay Séries. Destaca o *Triathlon* como uma maneira de se conectar com os amigos, boa forma, saúde e superação pessoal.

As entrevistas destes participantes permitiram as pesquisadoras maior aproximação com os atletas e oportunizou entender o estilo de vida e escolhas individuais para o treinamento e a prática do *Triathlon*.

3.2.2 Dimensões de motivação do PMQ

O Quadro 2, apresentado a seguir, ressalta as dimensões de motivação do PMQ, destacando médias e desvio padrão das respostas de cada um dos participantes. Foram evidenciados em negrito, alguns aspectos que chamam a atenção para as dimensões mais pontuadas por cada um dos entrevistados. Notou-se que a dimensão “competição” foi a que mereceu maior destaque entre os atletas profissionais. Já entre os amadores a dimensão “aptidão física” foi a que obteve maiores médias. Entre triatletas amadores e profissionais as dimensões que obtiveram as menores médias foram “reconhecimento social” e “atividades de grupo”.

Quadro 2 – Descrição dos participantes de acordo com as médias e desvio padrão de cada dimensão do PMQ.

Atletas	Reconhecimento social		Atividade de grupo		Aptidão física		Emoção		Competição		Competência técnica		Afiliação		Diversão	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
(A.B., ♂, 21 anos)	4,43	0,78	4,25	0,95	4,00	0,81	3,67	0,57	4,50	0,70	4,33	0,57	3,33	0,57	4,00	1,15
(C.B., ♀, 37 anos)	4,00	1,15	4,25	0,95	4,50	0,57	4,67	0,57	4,00	1,41	5,00	0,00	4,33	1,15	3,75	1,25
(C.C., ♀, 23 anos)	3,86	1,00	3,50	1,29	4,50	0,57	2,67	1,52	5,00	0,00	4,67	0,57	3,33	2,08	3,50	1,00
(E.B., ♂, 38 anos)	1,43	0,78	1,50	1,00	4,00	2,00	4,33	1,15	3,00	0,00	3,33	1,52	3,67	2,30	3,00	1,82
(G.B., ♀, 40 anos)	3,71	1,59	4,75	0,50	4,00	2,00	4,00	0,00	5,00	0,00	5,00	0,00	4,00	1,73	5,00	0,00
(H.A., ♂, 33 anos)	3,29	0,48	3,50	1,00	4,50	0,57	4,00	1,00	4,50	0,70	4,33	0,57	3,33	1,15	4,00	0,81
(L.V., ♂, 21 anos)	4,43	0,78	4,50	1,00	5,00	0,00	5,00	0,00	5,00	0,00	5,00	0,00	4,33	1,15	4,50	1,00
(M.K., ♀, 53 anos)	2,57	1,51	4,00	2,00	4,50	1,00	4,33	1,15	3,50	2,12	3,67	1,15	3,67	2,30	3,00	1,63
(N.L., ♀, 19 anos)	2,71	1,11	2,75	0,95	2,75	1,25	2,67	2,08	4,50	0,70	4,00	1,00	2,33	1,15	2,25	1,89
(R.L., ♀, 34 anos)	2,43	1,81	3,25	0,50	5,00	0,00	4,67	0,57	5,00	0,00	4,67	0,57	4,00	0,00	4,50	1,00

(S.C., ♂, 67 anos)	3,00	1,52	4,50	1,00	5,00	0,00	4,33	1,15	4,50	0,70	5,00	0,00	5,00	0,00	5,00	0,00
(T.V., ♂, 37 anos)	3,29	1,79	2,50	1,91	5,00	0,00	5,00	0,00	4,00	1,41	5,00	0,00	1,67	1,15	4,00	1,15

Fonte: a autora (2021).

3.2.3 Categorização dos discursos a partir da análise do PMQ

Nesta etapa da pesquisa buscou-se categorizar e analisar os oito componentes da motivação citados no PMQ: 1) reconhecimento social, 2) atividades de grupo, 3) aptidão física, 4) emoção, 5) competição, 6) competência técnica, 7) afiliação e 8) diversão. Além destas, emergiram no discurso outras três temáticas abordadas pelos entrevistados: planilha de treinos, provas e competições, e pandemia de COVID-19.

A Figura 2 traz as categorias e as subcategorias identificadas nas falas dos entrevistados e que serão apresentadas e discutidas nos tópicos a seguir.



Figura 2. Categorias do PMQ e itens correspondentes.

A Figura 3 apresenta as categorias e subcategorias que emergiram das entrevistas. Nas falas dos participantes, pode-se perceber características similares agrupadas em temáticas atuais e que dizem respeito à rotina desses atletas.

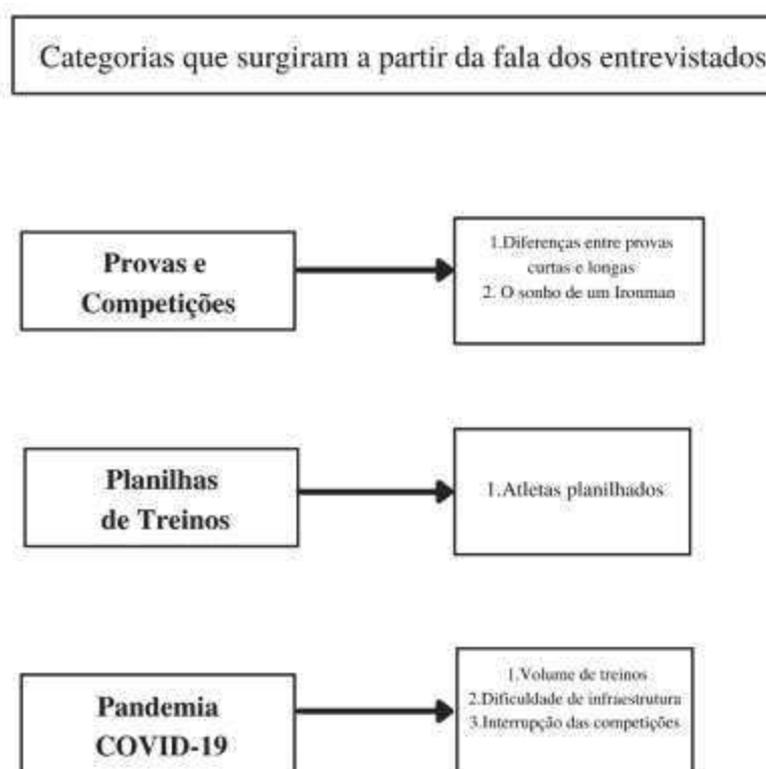


Figura 3. Categorias e subcategorias que emergiram a partir da fala dos entrevistados.

3.2.4 Categorias e subcategorias referentes ao PMQ

É importante ressaltar que as oito dimensões da motivação se destacaram como categorias presentes nos discursos dos entrevistados e serão discutidas a seguir.

3.2.4.1 Reconhecimento social

Nesta categoria, foram identificados componentes nos discursos dos atletas relativos ao reconhecimento social e à respectiva motivação diante dessa dimensão para a prática do *Triathlon*. Deste modo, foram descritas sete subcategorias: “Ganhar dos adversários” (item 3 do PMQ), “Fazer algo que sou bom” (item 12 do PMQ), “Ganhar prêmios” (item 14 do

PMQ), “Sair de casa” (item 19 do PMQ), “Sentir importante” (item 21 do PMQ), “Ser conhecido” (item 25 do PMQ) e “Ser reconhecido e ter prestígio” (item 28 do PMQ).

Na primeira subcategoria “Ganhar dos adversários”, os atletas ressaltaram a importância de obter resultados positivos frente a seus oponentes em competições de renome. Ressalta-se que na etapa 1 dessa investigação, atletas profissionais (ME=9,52/DP=±0,64) e com menor faixa etária 25-29 anos ($p=0,070$) e 20-24 anos ($0=0,008$) demonstraram estar mais motivados para essa finalidade. Entre os entrevistados nessa etapa qualitativa, enquanto um triatleta profissional pontuou como “muito importante”, outro considerou como “nada importante” esse subitem do PMQ. Na fala dos triatletas a seguir é possível identificar algumas referências:

O brasileiro de *sprint* que eu ganhei, tinha muita gente boa. Eu ganhei não só a categoria sub 23, mas eu também ganhei a geral, né. Foi a última prova que eu achei que foi 10/10. Eu nadei bem, pedalei bem e corri bem. Então foi 10. Encaixou (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

O Brasileiro também foi legal porque tinha muita gente de nome na prova e ganhar a prova foi muito bom. (C.C., ♀, atleta profissional, 23 anos).

Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há desporto sem competição. Nessa perspectiva, o esforço desses atletas ao disputar com adversários competentes, bem preparados e em eventos importantes auxilia na busca da excelência esportiva e, por conseguinte, um aumentado reconhecimento de seus feitos. Assim, procurar superar obstáculos e demonstrar melhor *performance* do que outras pessoas conduz o indivíduo ao favorecimento de seus talentos e habilidades e a um estado de orgulho (WEINBERG; GOULD, 1999).

Neste seguimento, a segunda subcategoria “Fazer algo que sou bom” contou com discursos que relatavam a experiência de triatletas e suas motivações para continuar no desporto por acreditarem serem bons naquilo que estavam se propondo a realizar. Entre os triatletas entrevistados, cinco triatletas (três profissionais e dois amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” nesse subitem do PMQ. Em alguns momentos essa concepção foi incentivada por terceiros, como nos exemplos de fala dos atletas:

Eu quero me dedicar a alguma coisa que sou boa, se eu não conseguir no sentido de pódio ou prêmio, eu quero conseguir em tempo, coisas minhas, recordes pessoais. (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos)

Um amigo meu (cita o amigo) era da turma de natação, fazia *Ironman*, e ele sempre falava “pô cara, você tem que pedalar, você vai se dar bem” você já pedala, já tem uma bicicleta, aí ele me chamou para pedalar uma vez por mês. E a gente já corria muito, eu mandava bem nos desafios de corrida que tinham lá na piscina mesmo, principalmente em pré-temporada que a gente fazia muito treino fora d’água, eu ia bem naquilo misturado. (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos)

Em 2015, um amigo triatleta, já era triatleta há mais de 20 anos, me convidou para fazer o *Triathlon*, participar de um revezamento. Falou “olha Marisa, você já nada, você não topa participar de um *Triathlon* só de mulheres? Você nada, uma vai pedalar e a outra correr”, você é boa, você já tem histórico de atleta. Eu aceitei e fui fazer (M.K., ♀, atleta amadora, 53 anos).

De acordo com Heckhausen (1963) citado por Samulski (2009), a motivação de rendimento é caracterizada por duas tendências: procurar o êxito e evitar o fracasso. Essas podem ainda se subdividir em determinantes internos, que dizem respeito a uma expectativa subjetiva no próprio rendimento futuro e determinantes externos, que geralmente estão atrelados a incentivos, elogios, reconhecimento social e a prêmios. Na fala dos atletas, suas motivações para ingressarem ou permanecerem no *Triathlon* dizem respeito a marcos em suas vidas, como incentivo de amigos ou percepções próprias de desempenho. No geral, o histórico esportivo em modalidades anteriores os levou a almejavam sucesso no *Triathlon* e, assim, continuarem com os treinamentos específicos.

A terceira subcategoria “Ganhar prêmios” contou com o relato dos participantes que se sentiam motivados ao projetarem recompensas externas. Entre os entrevistados nesta etapa qualitativa, cinco triatletas (três profissionais e dois amadores) pontuaram como “muito importante” e dois atletas amadores pontuaram como “nada importante” neste subitem do PMQ. Nos relatos a seguir, os atletas discorrem sobre suas experiências pessoais em momentos específicos de suas carreiras esportivas:

Essas provas aí que a gente participa, a maior premiação em dinheiro que eu ganhei foi 1.500 reais, mas já ganhei 700 reais, muito brinde, mochila, roupa. Isso ajuda. Não é o foco, mas ajuda. Nessas de treinar um dia antes de competição eu já perdi uma bike de premiação, aí eu pensei “nossa, podia ter vindo mais descansado” e isso motiva um pouco sim, não vou negar. (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos)

Eu larguei tudo, minha família e fiquei 2 anos nos EUA. E eu não tinha dinheiro, não falava inglês, e eu dizia “eu quero ser campeão mundial em uma prova de *Triathlon* e trazer o troféu para o meu país”. (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

A atratividade da tarefa e a estimulação da situação/problema estão em uma relação linear com o nível de rendimento dos atletas pesquisados. O ambiente das provas desportivas, o foco no ganhar (pressão extrínseca) e suas respectivas consequências como o reconhecimento social, os prêmios e o envolvimento do ego são claramente fatores de motivação extrínseca (DECI; RYAN, 1985; LAMONT e KENNELLY, 2012). No relato do participante S.C. (♂, 67 anos), os motivos para reconhecimento de seus feitos e conquistas pessoais foram fortes ao ponto de abdicar de sua família e mudar de país para um propósito maior: ser campeão e conseguir um troféu.

Na quarta subcategoria “Sair de casa”, as atletas relataram como atitudes de deixar provisoriamente o lar ou mudar de ambiente foram positivas em suas trajetórias esportivas. Entre os participantes, quatro triatletas (dois profissionais e dois amadores) pontuaram como “muito importante” e quatro atletas (dois profissionais e dois amadores) pontuaram como “nada importante” esse subitem do PMQ. Nos relatos pode-se perceber mulheres de diferentes faixas etárias, com objetivos diversos, mas que se motivam por um propósito em comum: a prática do *Triathlon*. Esses fatores podem ser observados nas falas a seguir:

Eu já tive 3 episódios de depressão e foi através do esporte, saindo de casa para treinar que eu canalizei isso (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

No dia 28 de janeiro, eu estava morando em São Carlos (SP), treinando com a equipe de rendimento. Já tinha me tornado triatleta profissional em 3 meses. E daí não larguei mais o *Triathlon*, foi muito importante para a minha independência também (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Eu gosto de treinar, eu amo treinar. Para mim a jornada faz muita diferença. Igual o *Ironman*, eu amei o processo. Foi muito dolorido, foi muito cansativo, mas eu adorava essa ansiedade dos treinos, de sair para treinar “aí amanhã eu tenho 150 km e mais 21 km, que legal” (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Para a atleta C.B. (♀, 37 anos), sair de casa significava um momento íntimo com seus pensamentos e sentimentos ou simplesmente um tempo de esquecimento dos problemas. De acordo com Samulski (2009), técnicas de motivação esportivas podem auxiliar como medidas terapêuticas frente a problemas psíquicos ou conflitos sociais. Já a atleta N.L. (♀, 19 anos) viu no *Triathlon* uma oportunidade de emancipação ao sair da casa dos pais. Ainda segundo Samulski (2009), o nível ótimo de motivação de cada indivíduo pode ser alcançado a partir de modificações das condições e incentivos externos. Em estudos anteriores, pesquisadores

observaram a importância de esportes que demandavam muitas horas de treino para seus participantes (MILOCH; LAMBRECHT, 2006; PUCHAN, 2005). Envolver-se em situações de lazer esportivo como a prática do *Triathlon* por atletas amadores, demandou uso extensivo de seu tempo (GILLESPIE; LEFFLER; LERNER., 2002). Essa condição parece não ser um problema no relato de R.L. (♀, 34 anos). Ao contrário, envolver-se em atividades com várias horas de treino fora de casa foi considerado fator motivacional importante durante o treinamento para uma prova de longa distância pela atleta.

A quinta subcategoria “Sentir importante” contou com falas de atletas que se sentem honrados mediante a fatos ou situações históricas e conquistas pessoais. Entre os entrevistados, quatro triatletas (três profissionais e um amador) pontuaram como “muito importante” e dois atletas amadores pontuaram como “nada importante” este subitem do PMQ. Nos relatos a seguir, ser um dos precursores do *Triathlon* no país e ser o primeiro triatleta federado com síndrome de Down no Brasil foram destacados como situações de importância pelos entrevistados:

(fala do pai, Leandro) Motivar outros atletas é importante, ainda mais ele (Lucas) sendo o primeiro triatleta do Brasil com Síndrome de Down. Isso é um marco (L.V., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Não tinha você participar de corrida sem ser oficialmente, eu fiz a primeira corrida de rua e o primeiro *Triathlon* no país. Então eu sou o precursor disso tudo (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Eu tive uma participação tão abrangente nesses últimos anos. Inimaginável. Jamais passou na minha cabeça tudo isso, eu tenho mil, dois mil troféus e eu adquiri cultura. (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Uma das grandes motivações de qualquer atleta que participa de importantes competições nacionais ou internacionais está não somente na vitória, mas justamente na luta pela conquista do recorde. Esta busca incessante pelo sucesso e pela superação dos records pressupõe, de maneira assertiva, uma evolução física do atleta (RUBIO, 2008). O motivo de atletas ao procurarem o sucesso é a capacidade de vivenciar orgulho e satisfação na realização de tarefas (ATKINSON, 1974; FARIA; GOMES, 2018). Esse reconhecimento social citado pelos participantes em suas falas ilustra tal situação. Ademais, por se tratar de atletas profissionais, a grande exposição na mídia e divulgação auxiliam para a popularização de suas imagens, sendo muitas vezes colocados como modelos e exemplos a se seguir.

A sexta categoria “Ser conhecido” contou com relatos de atletas onde o reconhecimento de suas identidades foi relacionado ao incentivo a outros esportistas, a

contribuição com a sociedade e ao fato de o atleta ser modelo, exemplo e, muitas vezes, ser considerado um ídolo. Entre os participantes, dois triatletas (um profissional e uma amadora) pontuaram como “muito importante” e quatro amadores pontuaram como “nada importante” esse subitem do PMQ. A falas a seguir demonstram algumas situações:

(fala do pai, Leandro) Aí passou uma semana e a CBTRI abriu uma categoria para o Luquinhas disputar o campeonato brasileiro. O nome da categoria é para triatletas com deficiência intelectual (PTDI), e hoje em dia ele está representando essa categoria para incentivar outras pessoas a virem para o *Triathlon* e para o esporte também. (L.V., ♂, atleta profissional, 21 anos)

Olha só, as vezes eu saio para pedalar sozinho e passa uns amigos pedalando, param e pedem para tirar uma *selfie*, e colocam lá no *facebook* “treinei com o Sérgio Cordeiro campeão mundial” (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Para Telhado (2020), a motivação extrínseca, em especial, o envolvimento pessoal e recompensas externas parece ter papel importante no continuado envolvimento dos triatletas em provas. Nos exemplos selecionados, os atletas citam sua condição de desportistas, o que envolve inevitavelmente a superação de limites, tornando-os alvo de identificações e projeções por parte do público. Esse reconhecimento é tido pelos entrevistados como positivo, levando-os a almejavem conquistas futuras e motivando-os a continuar na modalidade.

Assim, a subcategoria “Ser reconhecido e ter prestígio” também aborda questões que dizem respeito à fama e ao reconhecimento social dos atletas profissionais, principalmente aqueles que já possuem histórico e experiência no meio esportivo e, por isso, carregam em seus nomes seu maior legado de conquista. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, dois triatletas (profissionais) pontuaram como “muito importante” e quatro atletas (amadores) pontuaram como “nada importante” esse subitem do PMQ. A seguir, algumas passagens com exemplos:

Hoje eu dei o meu nome para minha assessoria, várias pessoas falaram que eu tinha que usar meu nome e aí hoje eu levo as duas coisas em paralelo, né. Eu consigo treinar e consigo dar treino também. (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos)

Não sei se dá para ver (mostra tocha paralímpica), o pessoal do comitê achou legal eu me envolver com o lado paralímpico, por eu ser uma pessoa diferente, pelas minhas condições de vida, eu era uma pessoa diferente (Fazendo referência as dificuldades socioeconômicas). Então, eu estive na paraolimpíada, na abertura e fechamento. Estive também na paraolimpíada de Londres, que foi um evento de

ultratriathlon que aconteceu em 2012. E ter participado de algum evento de Olimpíada foi uma coisa marcante para mim, de reconhecimento aqui no Brasil (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

A prática voluntária e plurianual de uma atividade esportiva, com o objetivo de alcançar altos níveis de desempenho, é um dos determinantes da formação da carreira esportiva (SAMULSKI et al., 2009). Visto isso, ao serem reconhecidos pelo seu nome e legado construído dentro do meio esportivo, os atletas pesquisados citam momentos marcantes em suas trajetórias, como a condução da tocha olímpica e a oportunidade de utilizar o nome como uma referência esportiva e marca pessoal. Desta maneira, nas falas dos entrevistados, é possível perceber a importância do reconhecimento social como fator de motivação para a prática do *Triathlon*, especialmente em atletas profissionais. A compreensão e conhecimento da sociedade sobre os feitos esportivos desses indivíduos configura-se como importante meio para permanência e aumento do desempenho. Todavia, apesar de aparecerem em menor número, também foram encontradas falas de atletas amadores que se motivavam por fatores externos, como elogios, prêmios e conquistas, sinalizando a importância desses motivos para adesão ao treinamento.

Assim, o conhecimento desses resultados e relatos de atletas envolvidos com esporte é fundamental, uma vez que motivações extrínsecas foram sinalizadas por terem um papel determinante no envolvimento progressivo de triatletas com o esporte.

3.2.4.2 Atividade de grupo

Esta categoria agrupou os atletas que relataram ser motivados a praticarem o triathlon por conta das atividades desenvolvidas em grupo. Portanto, o esporte torna-se um meio socializante e local para novas amizades e estabelecimento de relações afetivas. Como exposto na etapa 1 da presente investigação, mulheres tendem a se motivar significativamente mais ($p=0,020$) em atividades em grupo quando comparadas aos homens. Desta forma, para compreender melhor os relatos dos participantes, esta categoria foi organizada em quatro subcategorias, a saber: “Trabalhar em equipe” (item 8 do PMQ), “Desenvolver espírito de equipe (item 18 do PMQ)”, “Pertencerem a um grupo” (item 22 do PMQ) e “Satisfazer o professor/treinador” (item 27 do PMQ).

Na subcategoria “Trabalhar em equipe”, os atletas relataram que os treinos se tornavam mais agradáveis quando possuíam companhia. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, sete triatletas (quatro profissionais e três amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum atleta pontuou como “nada importante” esse subitem do PMQ.

Também foram identificadas falas no sentido de troca de conhecimento entre os atletas, ao planejarem seus treinos e competições, como pode ser destacado nos exemplos abaixo:

O pró é que eu sempre tenho companhia para treinar, igual eu falei, eu gosto de treinar com pessoas. É muito bom ter alguém treinando, às vezes tem algum atleta desmotivado e você consegue puxar. (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Tem um amigo que me ajuda nesse planejamento, mas na verdade ele é mais ajudado do que me ajuda. A gente vive uma troca de aprendizagem (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Às vezes, tem alguém cansado e aí o outro vai lá e puxa e dá aquele gás, isso é incrível (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

Aquino (2016) considera o esporte como agente socializador que induz a hábitos e regras sociais que serão úteis para a vida dos atletas, muito importante no desenvolvimento físico, psíquico e emocional de seus praticantes. Apesar de possuir características majoritárias de desporto individual, o *Triathlon*, por meio de suas diferentes facetas proporciona, em alguns momentos, a oportunidade de desenvolvimento do trabalho em grupo, principalmente durante os treinamentos. Para Virnig e McLeod (1996), triatletas tendem a treinar com outras pessoas significativamente mais do que corredores, sugerindo um componente social mais forte para a subcultura do *Triathlon*. Com o trabalho em equipe, desenvolvem-se valores como: respeito, confiança, cooperação e responsabilidade (SAMULSKI, 2009). Pelo fato do *Triathlon* apresentar características muito desgastantes, o trabalho em grupo surge como alternativa para altas demandas físicas e psíquicas que envolvem o dia a dia dos atletas, compartilhando os desafios com demais companheiros, treinadores e equipe técnica envolvida.

Deste modo, a subcategoria “Desenvolver espírito de equipe” também aborda relatos de atletas que percebem em companheiros do esporte motivos para continuar a prática. Entre os participantes, sete triatletas (cinco profissionais e duas amadoras) pontuaram como “muito importante” e um atleta (amador) pontuou como “nada importante” esse subitem do PMQ. Os triatletas destacam pessoas que dão suporte e estimulam a participação na modalidade, como nos exemplos a seguir:

Muitas vezes eu falo “Nossa! Já deu. Não quero mais, já passou”. Ela (companheira): “Não... Você ainda pode. Eu acredito”. E vai... Me ajuda e sempre adora ser minha *staff*, quando ela não vai competir também. Sabe? Isso é bem legal, a gente vive super bem com isso. Ainda bem! (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos)

Voltei a competir, a fazer algumas provas, eu consegui medalhar algumas vezes, sem aquela pressão que eu me sentia desagradável. Eu encontrei um grupo de amigos que estava unido pelo esporte e a gente se fala até hoje. (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

Para Volpe e Lorusso (2009), atitudes proativas podem auxiliar no desenvolvimento do espírito de equipe e criatividade do indivíduo. Segundo os autores, isso acontece mediante treinamento, o que pode gerar crescimento e mudanças de comportamento. Como visto na etapa 1 da presente investigação, mulheres motivam-se mais em atividades em grupo do que homens. O relato da atleta G.B. (♀, 40 anos) reforça essa constatação. Ademais, Hendy e Boyer (1993) apontaram que mulheres triatletas dão mais importância ao apoio social do que homens, e mulheres triatletas de elite indicam a importância do apoio dos cônjuges e familiares como chave para a participação contínua na modalidade. Em adição, Di Pierro (2006), ao entrevistar mulheres triatletas brasileiras, mostrou que a influência e o incentivo familiar são fatores determinantes para continuidade na modalidade. A prática do *Triathlon* na distância *Ironman* para essas atletas foi vista como um objeto de desejo a ser alcançado, que traz benefícios como aceitação, valorização e realização. Nesse seguimento, percebe-se pelo relato dos entrevistados do presente trabalho, que essas experiências vivenciadas com os companheiros foram importantes para o fortalecimento e permanência em determinados treinos e competições, motivando-os a conquistarem ou a não desistirem de seus objetivos.

Na subcategoria “Pertencer a um grupo” os atletas discorrem sobre a importância de partilhar experiências, encontrar com pessoas também envolvidas com a mesma modalidade e como estes fatos geraram motivação para superar até mesmo algumas adversidades, como a cura de um câncer. Entre os atletas entrevistados nesta etapa qualitativa, quatro triatletas (três profissionais e uma amadora) pontuaram como “muito importante” e dois atletas pontuaram como “nada importante” esse subitem do PMQ. A seguir, algumas falas que constata essas informações:

A minha maior motivação para superar o câncer foi o esporte, então as vezes eu nem ia treinar, nem ia fazer o treino, mas eu ia lá para a assessoria. Ficava lá dando água, hidratando o pessoal. Mas eu estava lá, eu levava meu rolo (equipamento de treino) na assessoria e eu ficava lá. Então essa parceria, essas coisas de você estar junto umas das outras pessoas, de não me isolar, me ajudou. Eu sempre me mantive ali junto com o pessoal, nunca sozinha (M.K., ♀, atleta amadora, 53 anos).

A maioria dos meus amigos está no esporte. Então a gente meio que concilia isso junto. Em um pós-treino a gente ficava trocando uma ideia, tomava uma cerveja. (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

O meio (esportivo) faz a gente, né? Eu via lá todo mundo se exercitando e correndo, eu fiz amizade com todo mundo e comecei a correr e participar das corridas de rua e nessa eu conheci amigos que praticavam *Triathlon* e eu botei como meta da minha vida: a primeira era voltar a nadar e a segunda era fazer um *Triathlon* (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Em estudo de Robinson et al. (2015), conduzido com um grupo de mulheres triatletas sobreviventes ao câncer de mama, uma das principais motivações encontradas para a prática da modalidade estava associada ao pertencimento de grupo. Para as atletas, ser parte de uma equipe é o que muitas das mulheres descobriram que precisavam para aumentar a motivação e encarar o tratamento. Esse resultado corrobora a fala da participante M.K. (♀, 53 anos), que expressa a importância de estar junto com parte da equipe como forma de não se isolar frente ao tratamento do câncer. Já para o atleta H.A. (♂, 33^a anos), o senso de pertencimento ao grupo esportivo estava associado também às relações estabelecidas com os amigos extra treino. Para R.L. (♀, 34 anos), estar inserida em um ambiente esportivo também a motivou retomar sua rotina de exercícios físicos e a praticar o *Triathlon*. Segundo Silveira (2008), o significado da prática e o convívio com pessoas que o esporte proporciona está entrelaçado a diversos sentimentos, como o senso de pertencimento e amizade com o respectivo grupo social, reforçando a importância desse aspecto como motivo para a prática na população investigada.

Na subcategoria “Satisfazer o professor/treinador”, as falas dizem respeito às relações estabelecidas com o professor/treinador, alusivas às condições físicas e ambientais do treino e ao fornecimento de *feedbacks*. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, nenhum triatleta pontuou como “muito importante” e três triatletas (amadores) pontuaram como “nada importante” este subitem do PMQ. Não foram identificadas falas de atletas que, necessariamente, praticavam a modalidade com intuito de agradar seus treinadores, embora em algumas falas esses motivos possam estar implícitos, como nos exemplos a seguir:

A gente nadava com um treinador e ele dava “bronca” o dia inteiro, chegava gritando, xingando, tampando prancha na gente, a gente tinha que cumprir o treino e a gente se amarrava. Fazia piadinha com ele e ele ameaçava que a gente não ia poder voltar mais (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Eu sempre vi o meu curso (Faculdade de Educação Física) como um auxiliar no meu treinamento. Eu até consegui dar *feedbacks* mais

coerentes para o técnico, entender mesmo todo o processo, dialogar... Acho que isso enriquece muito (C.C., ♀, atleta profissional, 23 anos).

Agora com a pandemia meu namorado é muito tranquilo, ele é meu treinador, ele entende como funciona o processo, ele não me cobra de treinar em cada horário, às vezes ele me cobrava e alterava o treino no meio do treino e aí eu ficava brava, porque ele tirava meu foco. Ele fazia meio de propósito, porque numa prova você não pode pensar que vai fazer tudo certo porque não vai (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Aprender novas habilidades motoras é um aspecto crítico da vida e há pouca discordância de que *feedback* e motivação desempenham papéis fundamentais nesse processo. *Feedback* é a informação sobre o desempenho de um indivíduo e geralmente são fornecidos por fontes externas: professor, treinador e/ou terapeuta (CUNHA, 2003). Por meio destas fontes, os aprendizes podem confirmar, ajustar ou reorganizar não somente o desempenho, mas também conhecimentos, estratégias, concepções e visões sobre si, suas capacidades e habilidades (CHIVIACOWSKY, 2020). Para os atletas entrevistados, os treinadores são peças fundamentais na manutenção e direcionamento dos treinos, mas não atuam, necessariamente, como motivação imprescindível para a prática esportiva.

Outro fator de destaque no relato do participante H.A. (♂, atleta profissional, 33 anos), foi a presença de características do treinador, o que para o atleta eram positivas. Segundo Weinberg e Gould (1999), atletas de alta performance estabelecem metas voltadas à tarefa, possuem alta competência e autocontrole e trabalham bem em situações de avaliação. Contudo, mais recentemente, Samulski (2009), relata que um comportamento agressivo é prejudicial e pode provocar frustrações na vida do indivíduo. Ainda, segundo o autor, a descarga de energia negativa depende de estímulos provocadores externos e implica também na defesa do espaço vital, seleção dos mais fortes e formação de hierarquia. Comportamentos nesse sentido podem trazer instabilidade para a maioria das pessoas, diminuindo seus níveis de motivação. Ao fornecerem *feedbacks* e estabelecer diálogos constantes com os treinadores, os atletas necessitam de respostas referentes aos treinos, mas com o propósito de criarem ambientes estimulantes e contribuir para a melhoria do rendimento.

Proporcionar ambientes esportivos propícios e espaços de interações sociais promovem não só a saúde, mas também podem contribuir para uma proposta de lazer e um destacado incentivo à convivência e preservação do bem-estar emocional dessa população. Assim, profissionais envolvidos com o *Triathlon* necessitam estar cientes dos benefícios da prática conjunta e da integração social na rotina dos atletas, fornecendo um ambiente agradável, dinâmico e aumentando as possibilidades de sucesso esportivo.

3.2.4.3 Aptidão física

Nos dados da etapa 1 desse trabalho, a presente dimensão apresentou as maiores médias totais do PMQ (Média=18,41; DP=1,90). Além disso, atletas amadores apresentam maiores motivações relacionadas a aptidão física ($p=0,005$) quando comparados aos triatletas profissionais. Nesse sentido, de forma a compreender melhor essa categoria, os benefícios destacados em relação à aptidão física foram organizados em quatro subcategorias: “Estar em boas condições físicas” (item 24 do PMQ), “Fazer exercício físico” (item 15 do PMQ), “Manter a forma física” (item 6 do PMQ) e “Ter ação” (item 17 do PMQ).

Na subcategoria “Estar em boas condições físicas”, a escolha para praticar o triathlon aparece relacionando o estilo de vida e a saúde na fala dos participantes. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, onze triatletas (seis profissionais e todos os amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” este subitem do PMQ. Esses participantes relataram que a prática de exercícios lhes confere maior entendimento do próprio corpo e auxiliam na promoção da saúde. Tais fatores podem ser observados nas falas a seguir:

Eu acho que o *Triathlon* é estilo de vida. É uma relação de você entender o seu organismo (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).

A Covid chegou e eu penso: porque não praticamos viver bem? É saúde física e mental acima de qualquer coisa. Quero continuar vivendo uma história de vida no *Triathlon* e poder dividir com as pessoas. É incrível a necessidade da atividade física como um remédio físico e psicológico (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

O *Triathlon* é meu remédio de verdade, para o corpo e para o emocional (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Segundo a OMS (2005), a qualidade de vida está relacionada diretamente com o estilo de vida, o qual pode ser definido como um conjunto de hábitos, escolhas e costumes vivenciados pelos indivíduos ao longo da sua existência. Para alguns participantes, o significado de estar em boas condições físicas tem estreita relação com seus hábitos e rotina, uma vez que entendem o *Triathlon* como parte fundamental de suas vidas para manutenção da boa saúde. Pozena e Cunha (2009) relatam que a prática de exercícios físicos pode atuar melhorando a disposição dos indivíduos para o lazer e a execução de outras atividades.

Também foram percebidas nessa subcategoria discursos de mulheres relatando melhores condições físicas em comparação a pessoas da mesma idade ou mais novas. Nas falas a seguir, é possível notar a manutenção dos treinos, tendo em vista a necessidade de permanecerem com boa condição física:

Pratico o *Triathlon* pela condição física mesmo. Eu daqui a pouco vou fazer 40 anos e eu vejo gente da minha idade, a maioria não faz o que eu faço. Meu condicionamento físico é muito bom. Menina aí de 20 anos não faz o que eu faço, elas cansam no primeiro quilômetro, isso me dá gás no dia seguinte. (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Primeira coisa é se manter saudável. Pela prática. Eu vejo pelos meus amigos de escola, hoje eu encontro umas pessoas assim que eu fico: “Nossa! Essa pessoa nunca se cuidou”. Eu fico com pena assim... (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos).

A escolha do padrão de comparação é um processo complexo e que demanda tempo para a tomada de decisão (CARVALHO; FREITAS; FERREIRA, 2016). Para Festinger (1954), questionamentos e comparações sociais são inerentes ao ser humano, que busca por informações externas a fim de obter conhecimento sobre si e sobre o mundo. É possível perceber na fala dessas participantes, algumas relações de comparação social considerando sua posição de atleta. Bell e Howe (1988), ao avaliarem a escala motivacional de triatletas canadenses de ambos os sexos, indicaram que mulheres estão mais motivadas à prática por Aptidão Física, Competir Consigo Próprio e Gozo. Nesse sentido, ao se compararem com outros indivíduos as atletas acentuam sua boa condição física em virtude da prática do *Triathlon*.

Na subcategoria “Fazer exercício físico”, os entrevistados relataram comportamentos que dizem respeito à prática de exercícios em virtude do *Triathlon*. Entre os entrevistados, nove triatletas (quatro profissionais e todos os amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ, reforçando a relevância dessa subcategoria, principalmente aos atletas amadores. Além disso, é possível observar nas falas a seguir grande apelo para diminuição do peso corporal:

(fala do pai, Leandro) Ele (referindo-se ao filho, Lucas) estava com 16 anos e pesando 100kg e ele pediu para mim, para eu ajudar ele a emagrecer, a gente tava voltando da escola dele. Eu parei no farol dirigindo e ele disse: pai, eu estou muito gordo. Aí eu falei: não, você está lindo. Aí ele me disse assim: Você me ajuda a emagrecer? Tem como eu fazer o *Triathlon*? (L.V., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Eu engordei muito, eu engordei 12kg, eu cheguei a pesar 67kg e eu tenho 1,67 e hoje eu estou pesando 54,55kg. Tive um episódio de hipertireoidismo. E eu estava bem sedentária, bem indisposta e aí que eu engrenei mesmo na academia e dieta e foi por conta de peso, saúde também, eu não conseguia andar (...). Aí nessa daí eu comecei a fazer minhas corridinhas, comecei a emagrecer e cheguei ao *Triathlon* (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Eu quero perder mais um pouquinho ainda (de quilos). (Lucas mostra o músculo) (L.V., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Em estudo feito por Telhado (2020), com triatletas portugueses de ambos os sexos, as dimensões motivacionais mais citadas por parte da amostra estavam relacionadas à aptidão física, saúde e bem-estar, estando intimamente associadas à motivação extrínseca. Como relatado na etapa 1 da presente pesquisa, a categoria aptidão física apresenta maior relevância motivacional entre atletas amadores quando comparados a atletas profissionais. Desse modo, pode-se dizer que a fala desses triatletas demonstra preocupação com a criação e execução de estratégias para a manutenção da sua saúde, sendo a prática de exercícios físicos motivada para a perda de peso, como apontado em estudo realizado por Araújo et al. (2020).

A subcategoria “Manter a forma física”, diz respeito aos triatletas que têm como motivação a prática do *Triathlon* para manutenção da boa condição física. Foram identificados participantes que relataram estratégias de continuação do treinamento como aspecto fundamental para que possam manter-se ativos e projetando sua participação em competições. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, seis triatletas (dois profissionais e quatro amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” este subitem do PMQ. A seguir algumas falas que ilustram em algumas passagens:

O importante é estar ativa e se movimentando, isso que eu acho mais importante. Então, enquanto não tem nada de prova garantida, assim, eu continuo treinando como se tivesse alguma prova. Estou doida para essa pandemia acabar e fazer mais um 70.3 (M.K., ♀, atleta amadora, 53 anos).

De vez em quando a gente faz um *Triathlon* aqui entre os amigos só para ver como que tá o condicionamento físico de cada um. Querendo ou não já ajuda. Mesmo não sendo uma prova oficial já ajuda a gente bastante a trabalhar isso (referindo-se ao condicionamento físico) (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Mesmo mais desmotivado eu tenho que continuar treinando porque eu vou chegar na prova lá, o cara vai tá andando bem pra caramba e eu vou pensar: “Caraca, o que você fez?”. Aí ele: “Ué, eu só continuei treinando...normal”. Então tenho que pensar assim (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

O destreinamento é a perda parcial ou completa das adaptações induzidas pelo treinamento, em resposta a um estímulo insuficiente (MUJIKKA; PADILLA, 2000). Os atletas na presente investigação relataram manter uma rotina de exercícios mesmo considerando o

atual cenário pandêmico e a ausência de competições. Em suas falas, manter-se ativos sinaliza que quando as competições retornarem estarão mais aptos e em melhores condições físicas e de vitória. Para Guilherme et al. (2020), a suspensão das competições deixa os atletas em fase de transição dentro de seu período de treinamento ou destreinamento, dada a falta de estímulos reduzindo assim, o desempenho máximo e submáximo do sistema aeróbio. Ainda segundo os autores, além do provável dano à aptidão física resultante deste período de "transição" que os atletas estão experimentando, há um agravamento dos fatores de isolamento que modificam completamente a rotina desses indivíduos, como diminuição da motivação, aumento do estresse e piora da qualidade do sono. Nesse sentido, manter-se ativo parece ser importante para triatletas, vislumbrando competições e projeções de sucesso dentro da modalidade.

Por fim, na subcategoria “Ter ação”, os atletas destacam como o esporte possibilitou atitudes e ações voltadas para o movimento e relatam suas experiências atuais na modalidade, mencionando sua trajetória esportiva até culminar com a prática do *Triathlon*. Entre os participantes, seis triatletas (quatro profissionais e dois amadores) pontuaram como “muito importante” e um triatleta (amador) pontuou como “nada importante” este subitem do PMQ. Para melhor compreensão dessa subcategoria, algumas falas são apresentadas a seguir:

E eu tenho essa consciência que eu quero levar o *Triathlon* como estilo de vida. Quero treinar, me sentir forte e capaz, entendeu? (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Fiquei quase 15 anos no sedentarismo. Meu pai me chamou para correr, a gente foi fazer uma corridinha de 5km e aí eu descobri aquela endorfina de novo, aquela sensação de bem estar, foi maravilhoso. Saúde. Boa forma. Movimento. Superação pessoal assim! (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

Comportamentos intrinsecamente motivados são aqueles que são praticados livremente, sem interesse e sem a necessidade de consequências separáveis (DECI; RYAN, 2000). Nesse contexto, nota-se que os entrevistados atribuem o sentido de movimento e ação em suas falas, podendo ser identificados comportamentos relacionados diretamente com a motivação intrínseca. De acordo com Vallerand (2007), a motivação intrínseca representa a forma mais determinada de motivação, estando diretamente relacionada ao sucesso, aumento da performance e longevidade no esporte. Assim, na presente categoria, evidenciou-se que, tanto atletas profissionais, como amadores relataram praticar o *Triathlon* por diversos motivos relacionados à aptidão física e incluem apresentar boas condições físicas, manter o bom

condicionamento aeróbico e estarem se movimentando, como comportamentos substanciais para a permanência no esporte.

3.2.4.4 Emoção

Nessa categoria, os entrevistados externaram emoções e sensações percebidas ao praticarem *triathlon*. Para Hackfort (1993), as emoções podem ser entendidas como um sistema complexo de interrelações entre os sistemas psíquico (processos cognitivos), fisiológico (nível de ativação) e o social (relações sociais). Na etapa quantitativa deste estudo, a dimensão emoção apresentou (ME=12,90/DP=2,23) sendo que mulheres foram estatisticamente mais motivadas ($p=0,002$) a praticarem o *Triathlon* pelas emoções quando comparadas aos homens. Buscando compreender melhor essas informações, a presente categoria foi dividida em três subcategorias: “Ter emoções fortes” (item 7 do PMQ), “Liberar energias” (item 4 do PMQ) e “Liberar tensões” (item 13 do PMQ).

Na subcategoria “Ter emoções fortes”, os entrevistados relataram comportamentos e situações que os levam ao ápice da realização. Entre os participantes nesta etapa qualitativa, seis triatletas (quatro profissionais e dois amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ. As falas foram associadas à ampliação das emoções positivas, estimulação social (felicidade) e aumento da motivação:

Porque eu gosto de treinar e os treinos quanto mais horas, pedalar, correr e nadar várias horas me deixa feliz. Eu não sei explicar (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

O que me motiva é muito a natureza, saio para correr aqui perto de casa, entro numa trilha, saio para desbravar o mato aí, me perder. é outra motivação grande minha é estar em contato com a natureza, as vezes sair e dar uma purificada na alma assim é um remédio (H.A., ♂, atleta profissional, 34 anos).

Segundo Samulski (2009), para entender as emoções no esporte, é preciso analisar as ações esportivas dentro de um contexto situacional, de interação entre o indivíduo, tarefa e meio ambiente. Essas relações estabelecidas com o ambiente e tarefa são observadas na fala dos participantes, ao relacionarem a execução das atividades com nível de ativação e disposição para realização do treinamento. Diante desse contexto, associamos as emoções que acompanham as ações esportivas ao conceito de *flow-feeling* (sensação de fluidez) de Csikszentmihalyi (1985). O *flow* é uma sensação de alegria durante a atividade, a total e

absoluta identificação e concentração na tarefa realizada, esquecendo-se de si mesmo (SAMULSKI, 2009). Para os atletas, o envolvimento nas atividades é tão forte que se associam a estados de purificação de alma e completa felicidade, motivos de bem-estar que podem ser categorizados como intrínsecos.

Outro ponto citado pelos participantes diz respeito ao sentir emoções fortes associadas às competições e busca por novos desafios. Nesse sentido, Unestahl (1986) citado por Samulski (2009), destaca que o esportista, ao experimentar a “sensação de ganho”, dirige sua atenção exclusivamente à ação, protegendo-se de estímulos externos perturbadores. Como exposto nas passagens a seguir:

Na hora da competição (referindo-se à competição em águas abertas), que você está assim geralmente dentro da água e daí o cara começa a falar e falar e falar e não dá a buzina logo. E na hora que acumula toda a pressão, assim na gente, e daí assim que dá a buzina, a gente esquece todo o mundo e começa a nadar. É incrível, não tem sensação melhor (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Eu acho que uma atividade física foi levando à outra, a corrida me levou para a meia maratona, a meia maratona me levou para a maratona e a maratona me levou para o *Triathlon*. Eu acho que foi um curso que eu queria uma coisa maior, uma emoção nova, queria uma coisa diferente (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).

A manutenção do atleta no processo de treinamento depende de experiências subjetivas positivas vivenciadas no esporte (SILVA, 2013). Nesse sentido, ao procurar por desafios superiores, o atleta assume as consequências de suas escolhas e busca pela superação de exigências, seja no âmbito físico ou psíquico, como relatado por um dos entrevistados. Além disso, a alegria se apresenta somente diante de condições estimulantes (SAMULSKI, 2009). Ao relatarem suas experiências em competições, os atletas externalizam sentimentos e emoções que geralmente são desejadas e que também tem relação com o estado de *flow feeling*. No fluir, quando o objeto de realização está na tarefa, a atividade absorve o atleta e torna-se inconscientemente e intrinsecamente gratificante (MIRANDA; BARA FILHO, 2008). Tais fatores são fundamentais para continuidade e busca de maiores desafios no esporte, seja para atletas de nível profissional ou amador.

Nesse seguimento, na subcategoria “Liberar energias” foram identificados participantes que relataram estratégias para dispendar energias através do esporte. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, cinco triatletas (um profissional e quatro amadores) pontuaram como “muito importante” e uma triatleta (profissional) pontuou como

“nada importante” neste subitem do PMQ. A seguir algumas falas que destacam a necessidade de liberar energia através da prática esportiva:

Meu trabalho é bem estressante, então o esporte me ajuda a canalizar e aumentar muito a minha autoestima porque eu vejo que consigo fazer as coisas, me sinto realizada e capaz de fazer uma planilha (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Eu não consigo ficar parada, eu fico pulando e tudo. Eu posso tá morta no treino, mas eu estou animada e sempre me ajuda (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Hoje são 30km” aí eu falava “corri 40km porque os 10 primeiros foram só para aquecer, eu comecei a ver uns passarinhos voando, estava lindíssimo e eu só sentia a necessidade de “viver mais”, ou seja, é uma coisa tão louca e inexplicável (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Foi possível verificar que se emocionar, manter-se em movimento, contemplar a paisagem e ter o planejamento dos treinos como uma atividade rotineira, foram exemplos apontados como protetoras da saúde física e psicológica dos participantes. Para Miranda e Bara Filho (2008), o atleta, ao constatar o benefício recompensador da tarefa, pode-se mobilizar para a atividade que o favorecerá em treinamentos de qualidade. Nesse sentido, a manutenção dos treinos de *Triathlon* pode ser considerada como um dos fatores que auxiliam na a preservação da saúde mental e controle do estresse.

Na subcategoria “Liberar tensões”, a necessidade da prática do esporte para saúde e bem estar foram citadas como fuga e “válvula de escape” em situações desafiadoras, como a presença de doenças e a reclusão domiciliar perante a pandemia da COVID-19. Entre os participantes, sete triatletas (dois profissionais e todos os amadores) pontuaram como “muito importante” e uma triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ. Algumas percepções diante dessa temática podem ser ilustradas pelas seguintes falas:

Eu vou pela minha percepção. O que me motiva mais? É praticar esportes! Então eu vou no meu limite. Foi aí que quando eu fui fazer a consulta com o oncologista, ele me disse “Marisa, você está certa, não pare de fazer atividade física”. (M.K., ♀, atleta amadora, 53 anos).

(relato do pai, Leandro) Essa parte do *Triathlon* fez o Lucas ficar mais atento, mais disciplinado. Antes ele era disperso, ficava triste por estar gordo e hoje ele vê como uma profissão mesmo (referindo-se ao filho) (L.V., ♂, atleta profissional, 21 anos).

O *Triathlon* foi minha válvula de escape. Foi minha fuga, foi o que eu conseguia fazer na quarentena, eu fazia fortalecimento em casa todo

dia, na época que eu parei de nadar na piscina (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Observa-se na fala dos participantes que o exercício físico e, mais precisamente, o *Triathlon*, foram fundamentais para superação de situações adversas. Urbscheit e Brown (2013) verificaram que a prática de exercício físico pré-diagnóstico de câncer pode ter uma relação linear com a cura da doença. Ademais, após o diagnóstico de câncer de mama, o exercício moderado sustentado esteve associado com melhores taxas de sobrevivência em pesquisa conduzida por Chen et al. (2011). Visto isso, a prática do *Triathlon* pode ser considerada como uma motivação fundamental para mulheres diagnosticadas com câncer de mama, como sinalizado na presente investigação. Em pesquisa realizada por Robinson et al. (2015), mulheres sobreviventes ao câncer de mama e praticantes de *Triathlon Sprint* declararam sentirem-se melhor com o exercício, foram inspiradas e se divertiram com suas colegas e demais profissionais envolvidos. As mulheres também notaram que estavam mais motivadas para se exercitar. Nesse sentido, por se tratar de um esporte altamente desgastante e que exige não somente valências físicas, mas também emocionais dos atletas, o *Triathlon* pode ser associado à superação pessoal e, assim, auxiliar no enfrentamento de situações desafiadoras na vida desses participantes, como o surgimento de doenças.

Outros fatores também associados nas falas dos entrevistados foram as relações da prática da modalidade com a insatisfação corporal e o isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19. Para Fortes e Ferreira (2011), há maior prevalência de insatisfação corporal no grupo de não atletas quando comparado ao grupo de atletas. Isso reforça a fala e história do participante (L.V., ♂, atleta profissional, 21 anos), que iniciou a prática da modalidade com a intenção de melhorar sua autoestima em decorrência do sobrepeso. Concomitante a isso, a situação de reclusão domiciliar imposta pela pandemia de COVID-19 trouxe consequências físicas e psicológicas para a população, como o aumento do comportamento sedentário e níveis elevados de ansiedade e estresse (SILVA et al., 2020; PEDROZO-PUPO; PEDROZO-CORTÉS; CAMPO-ARIAS, 2020). Na fala da entrevistada (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos), a possibilidade de continuação dos treinamentos voltados para o triathlon foram essenciais para manutenção da saúde psíquica. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos durante a pandemia, configura-se como uma alternativa não medicamentosa e economicamente viável de ser executada, de modo a contribuir com a manutenção da saúde física e mental (CRUZ et al., 2021).

Assim, para se compreender os aspectos que envolvem as emoções durante a prática do *Triathlon* é necessário ampliar o olhar para as demais motivações relatadas por essa

população, considerando a complexidade envolvida no processo de treinamento e os significados relacionados à prática de esportes no imaginário desses atletas. Desse modo, é possível compreender as necessidades dessa população e elaborar condutas alcançáveis e possíveis de serem executadas, ampliando as emoções positivas, continuidade e permanência dos atletas na modalidade.

3.2.4.5 Competição

Neste componente, procurou-se identificar as estratégias utilizadas pelos participantes para lidar com competições e seus respectivos desempenhos esportivos. Como exposto na etapa 1 desse trabalho, a presente categoria obteve altas médias entre os pesquisados (ME=8,54/DP=±1,97). Salienta-se que atletas profissionais obtiveram maiores médias na etapa 1 deste trabalho frente aos amadores ($p=0,001$) e, também, apresentaram em suas falas discursos com menções ao alto grau competitivo e desafiador ao qual estão submetidos no meio esportivo. Para evidenciar tais resultados, duas subcategorias emergiram dos relatos dos participantes: “Competir” (item 20 do PMQ) e “Vencer desafios” (item 26 do PMQ).

Assim, na subcategoria “Competir” foram identificados comportamentos adotados pelos com objetivo de participar de competições como estratégias de motivação. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, seis triatletas (cinco profissionais e uma amadora) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem. A seguir algumas passagens que ilustram essa necessidade:

Em 2019, eu competi 37 vezes, ou seja, eu me amarro em competir, mesmo sem estar super treinado, eu gosto de me desafiar. (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Meu foco é Olimpíada. Todo cara que está no *Sprint* ou olímpico quer uma olimpíada. A próxima (Olimpíada) é em Paris, na França, então os treinos já são focando nela (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Eu fiquei um tempo sem competir muito, querendo largar o *Triathlon*. Mas eu via que eu sentia um vazio, sabe? Eu ficava “Nossa! Parece que eu não sirvo para mais nada”, eu pensava assim. E aí eu sempre voltei a competir e voltei mais forte, com outra visão e isso sempre aconteceu na minha vida inteira (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos).

Aí no mundial eu competi duas provas, fiz o Olímpico e o *Sprint*. Podia fazer quantas provas quisesse e pensava “Eu estou indo longe, vou fazer todas as provas possíveis”. Aí o *Sprint* eu peguei sétimo e o Olímpico eu peguei terceiro. Aí a premiação tinha um troféu gigante e

tal... Nó! É doido. Aí comecei a curtir o negócio e no ano seguinte já eu já tava competindo profissional (C.C., ♀, atleta profissional, 23 anos).

Em recente revisão bibliográfica conduzida por Telhado (2020), as motivações intrínsecas revelaram-se como as mais presentes entre os triatletas, sobretudo nas dimensões competir consigo, disputa interior, desafio, competência e divertimento, o que corrobora os achados do presente estudo. Todos os atletas profissionais entrevistados apresentaram em suas falas discursos voltados para os eventos em que competiam, citando e salientando a importância da competição para aumentar seus níveis motivacionais. Para o atleta H.A. (♂, 33 anos), participar de competições é algo comum em sua rotina de treinamento, sendo crucial para manter sua motivação. Na fala da atleta G.B. (♀, 40 anos), essa necessidade fica evidente ao afirmar que não se sentia apta a fazer outra coisa que não fosse o *Triathlon* e a vontade de testar seu estado físico em competições. Já para C.C. (♀, 23 anos), participar de provas e eventos foi fundamental em seu amadurecimento profissional, sendo também motivada por fatores externos que chamam a atenção, como a presença de troféus e colocações expressivas.

Nesta perspectiva, a subcategoria “Vencer desafios” reforça características presente na fala de triatletas. Essas qualidades próprias de atletas dizem respeito a metas para o rendimento, percepção subjetiva das próprias capacidades e comportamentos voltados a alta *performance* (Newton, 1993). Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, nove triatletas (cinco profissionais e quatro amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” este subitem. Essas percepções podem ser entendidas nos exemplos a seguir:

Pensei “Vou focar aqui, eu estou ganhando, né”. Então fui do amador para o profissional, você começa a viver para ganhar, você começa a viver do esporte (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Quando eu vejo, de uma planilha para outra, que eu não tive evolução, vira um desafio para mim, vira uma proposta pra mim, não me frustra... eu me sinto capaz fazendo isso. (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Ter vivido essa prova do *Iron* me motivou a voltar e tentar algo melhor. “Eu tenho que voltar e melhorar meu tempo” (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

As metas de *performance* se subdividem em duas: orientadas para o resultado e orientadas para a tarefa (SAMULSKI, 2009). Portanto, vencer os desafios impostos no *Triathlon* fornecem direcionamento e foco aos atletas pesquisados, sendo eles amadores ou

profissionais. Apesar de se importarem com o resultado, triatletas parecem ser motivados pelo processo de treinamento e os desafios diários de execução de seus compromissos esportivos. Para Weinberg e Butt (2005), metas de processo tendem a produzir resultados mais positivos do que metas de resultado, apesar de ambas serem responsáveis pelo desempenho e ganho de habilidades psicológicas. Nessa perspectiva, é importante ressaltar que alguns triatletas também buscam modos de vencer desafios, competindo consigo mesmos e não necessariamente com demais competidores, como nos exemplos a seguir:

Eu gosto dessas provas desafiadoras. Te leva a poder desistir da prova, mas não... Você volta e termina. (C.C., ♀, 23 anos).

Ah, eu sempre gostei do que é mais difícil. Na natação, eu não gostava de fazer um esporte só, eu gostava de fazer os 4 estilos. E daí eu falei “Não, tá fácil demais esse negócio. Eu preciso ter alguma coisa mais difícil”. E daí eu falei assim “Eu vou fazer 3 de uma vez”, vou fazer *Triathlon* (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Eu sou muito disciplinada. Eu tenho muito foco quando eu quero uma coisa, eu só pensava “eu tenho um *Iron*, eu tenho meio *Iron*, eu quero performar, eu quero melhorar meu tempo, eu quero abaixar”, então se eu não focar nisso (treinamento) eu não vou abaixar (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Myburgh, Kruger e Saayman (2014), ao investigarem 425 triatletas encontraram como fatores motivacionais mais importantes o desafio e a disputa interior. Deste modo, são indicadas por meio das falas dos atletas, menções a motivações intrínsecas com a presença de termos como disciplina, foco e desafio, estando muito relacionadas ao comportamento competitivo. Segundo Bell e Howe (1988), triatletas de ambos os sexos privilegiam competir consigo, primariamente, do que competir com os outros. Assim, fica evidente a importância do desafio na rotina de triatletas, uma vez que utilizam esse mecanismo como forma de motivação, principalmente em momentos de maior tensão e estimulação como a presença de dificuldade em alguma prova ou sessão de treinamento.

Observa-se nesta categoria que os entrevistados se demonstram altamente motivados frente às competições e aos desafios impostos durante o processo de treinamento. Diante dessas observações, parece que triatletas buscam, majoritariamente, comparar-se consigo mesmo do que com outros triatletas, por meio de novos desafios, como competições inéditas ou melhora de seu próprio desempenho em eventos já experimentados, projetando compromissos e metas para manter a motivação ao longo do tempo e, assim, encontrarem maior longevidade no esporte.

3.2.4.6 Competência técnica

Neste componente procurou-se identificar como os participantes eram motivados diante das competências técnicas exigidas pelo *Triathlon*. Para tal, os atletas foram indagados sobre a aprendizagem de novas habilidades esportivas, a vontade de melhorar os objetivos alcançados e a necessidade de superação dos limites. Na etapa 1 desse trabalho, foram encontrados os seguintes resultados para essa dimensão (ME=13,38/DP=±1,97), sendo que mulheres apresentaram maiores médias ($p=0,007$) quando comparadas aos homens. Deste modo, foram identificadas três subcategorias nas falas dos participantes, a saber: “Melhorar as habilidades técnicas” (item 1 do PMQ), “Aprender novas habilidades” (item 10 do PMQ) e “Superar limites” (item 23 do PMQ).

A subcategoria “Melhorar as habilidades técnicas”, diz respeito à motivação para a prática do *Triathlon* com intuito de melhorar as técnicas empregadas em cada segmento (natação, ciclismo e corrida). Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, oito triatletas (quatro profissionais e quatro amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ. Nas falas estão demonstrados o entusiasmo ao ver a evolução das métricas utilizadas para traçar estratégias, extrair o melhor desempenho e minimizar falhas na tomada de decisão. A seguir algumas passagens que evidenciam essas questões:

Eu gosto muito de pegar meu treino, por exemplo sábado, que é um treino bacana e ver o que eu fiz, o que eu deixei de fazer, onde que eu errei, o que aconteceu. Eu gosto muito de métricas, eu adoro fazer essa análise de métricas e da corrida também (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Queria fazer o ciclismo com uma cadência alta, com um cardio controlado, porque também não adianta sentar o pau no negócio e terminar a prova morta. Quero fazer em uma zona de frequência cardíaca tranquila. Então meu objetivo é esse, melhorar (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Para Lepers, Knechtle e Stapley (2013), o aumento de atletas femininas no *Triathlon* vêm acompanhado da melhora no desempenho final nas provas, devido ao aprimoramento da sua forma física e melhoria das habilidades técnicas. Isso pode explicar os resultados da presente investigação, uma vez que a crescente participação feminina em competições favorece o aumento do nível competitivo e, conseqüentemente, a melhora de detalhes técnicos tonam-se fundamentais para o desempenho.

Nesse sentido, a busca pela performance aumentada fica evidente no discurso das participantes, que procuram vencer a si mesmas nos treinamentos e competições como forma de superação de desafios pessoais. Numerosos triatletas externaram que ser capaz de realizar melhorias mensuráveis em seu tempo total ou nos tempos de corrida, ciclismo e natação, os motivou a treinar mais e a continuar competindo (LAMONT; KENNELLY, 2012). À vista disso, Samulski (2009) entende que pessoas motivadas para o êxito apresentam níveis de aspiração altos e definem expectativas para o próprio rendimento futuro, comparando-se consigo mesmo, como observado no relato das atletas ao comparem seus próprios desempenhos e projetar melhorias.

No que diz respeito a subcategoria “Aprender novas habilidades”, os atletas ressaltaram a busca pelo novo e a necessidade de entendimento do *Triathlon* como um esporte que engloba as três modalidades (natação, ciclismo e corrida), mas que possui particularidades e desafios diferentes da prática segmentada de cada um desses esportes. Entre os participantes, seis triatletas (quatro profissionais e dois amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ, alguns pontos podem ser identificados nas seguintes falas:

É completamente diferente. Treinar o *Triathlon* e treinar modalidades individuais. Você precisa aprender a fazer as transições e essas mudanças de uma modalidade para outra, é totalmente diferente (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Eu gosto dessa disciplina, de ter resultados, de aprender coisa nova, do método, de perceber a evolução (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

Poczta e Malchrowicz-Mosko (2020) relatam que o *Triathlon*, por combinar diferentes modalidades esportivas em uma única prova, é considerado uma atividade difícil, exigindo planejamento e treinamentos intensos. Por isso, o atleta necessita aprender a dosar energia e a desenvolver habilidades para adaptação rápida nas etapas subsequentes. Nesse sentido, novos desafios podem ser uma motivação para a melhora do rendimento, como apresentado nas falas dos participantes. Para Rheinberg e Ulrike (1980), atletas que buscam alcançar o êxito, tendem a se orientar para normas individuais e traçar comparações com seus próprios rendimentos.

A subcategoria “Superar limites” relata a aspiração dos participantes em melhorar suas próprias marcas e objetivos individuais. Ressalta-se que esse subitem foi amplamente relatado pelos participantes, tanto por atletas profissionais (6 pontuações como “muito importante”), como amadores (4 pontuações como “muito importante”), podendo ser considerado uma

característica intrínseca recorrente de indivíduos praticantes de *Triathlon*. Durante a condução das entrevistas foi notória a alusão rotineira feita a alguns termos e projeções de performance, o que torna essa categoria fundamental para entender os motivos de pessoas ao praticarem *Triathlon*.

A prática do *Triathlon* meio que despertou essa vontade de querer estar sempre melhorando, buscando sempre ultrapassar os limites e estar ampliando o limite (C.C., ♀, atleta profissional, 23 anos).

Eu não tenho atletas na família, mas eu sempre quis muito ser atleta, eu sempre quis ser atleta profissional “para sempre”, eu pensava. Então eu sempre lidei muito bem com isso, com lesão, para superar os limites físicos e psicológicos (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos).

Então, para mim, a minha meta sempre vai ser melhorar o tempo. Eu fiz 3 provas lá no mundial em Kona, nas 3 eu melhorei meu tempo (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Eu quero fazer mais. Eu sei que eu consigo mais. Eu cheguei no meu máximo, mas eu vou fazer além do meu máximo para eu conseguir sempre mais, sempre além. E eu gosto muito disso, sempre gostei, desde pequenininha (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Segundo Telhado (2020) o que permite triatletas evoluírem não é apenas ter talento, mas ter capacidade de utilizar esse talento de forma continuada e focada. Nas falas dos entrevistados percebe-se altos níveis de motivação orientados para a tarefa, pelo estabelecimento de normas de referências individuais. Assim, a mentalização de capacidades positivas e o estabelecimento de metas auxiliam a manutenção da motivação para os treinamentos e competições (SAMULSKI, 2009). Muito do que se percebe durante o estudo tendo este público como alvo é que há um fator de seleção esportiva de pessoas que apresentam estruturas de personalidade em comum e que se interessam por modalidades específicas. No presente estudo, mesmo frente às adversidades, triatletas procuram evoluir em suas propostas pessoais.

De acordo com a teoria de hipótese de seleção proposta por (SACK, 1975) e citado por Samulski (2009), personalidades especiais se interessam por modalidades esportivas especiais ou por formas especiais de prática esportiva, da mesma forma que são escolhidos pelo subsistema desportivo. Existe melhoria na adaptação da estrutura da personalidade e ao perfil da exigência das modalidades escolhidas. Pessoas orientadas para o rendimento se dedicam a esportes altamente competitivos (SAMULSKI, 1992). A princípio, pode-se sugerir que

triatletas são extremamente motivados a desafios e a superação de limites e, por isso, possuem personalidades com características semelhantes na busca por objetivos e metas esportivas.

Como visto nesta categoria, triatletas tendem a ser movidos pela superação de limites diante de situações nas quais são desafiados a melhorar seu desempenho por meio de técnicas e habilidades específicas do esporte. Dessa forma, é importante que treinadores estejam atentos ao fato de que, mesmo em situações adversas, por características próprias, atletas de *Triathlon* buscam e estão dispostos a priorizarem o esporte para aumentar a *performance*. Entretanto, essas atitudes precisam ser direcionadas e avaliadas com cautela, de forma a não prejudicar o rendimento esportivo, gerar ansiedade e estresse ou comprometer o bom funcionamento do organismo desses indivíduos.

3.2.4.7 Afiliação

Nesta categoria, buscou-se entender quais as motivações para a prática do *Triathlon* relacionadas à afiliação. Na etapa 1 desse trabalho, foram encontrados os seguintes resultados para essa dimensão (ME=10,12/DP=2,86), enquanto na etapa 2 também foram identificadas falas dos participantes externando relações com a família e os amigos. Nessa perspectiva, este componente aborda as subcategorias: “Estar com os amigos” (item 2 do PMQ), “Fazer novas amizades” (item 11 do PMQ) e “Satisfazer a família ou os amigos” (item 9 do PMQ).

Na subcategoria “Estar com os amigos”, os entrevistados relataram a importância de compartilhar momentos no contexto esportivo e como isso influencia sua motivação. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, seis triatletas (três profissionais e três amadores) pontuaram como “muito importante” e um triatleta (profissional) pontuou como “nada importante” este subitem do PMQ. As parcerias e amizades estabelecidas no esporte foram categorizadas como fundamentais para a continuidade dos treinamentos, bem como para a manutenção de treinos mais prazerosos. As falas a seguir citam alguns exemplos:

Acho que a primeira (motivação/razão esportiva) é a conexão com amigos sim. O pessoal falava que eu era o cara da resenha (conversa), e para mim a resenha é tão importante quanto o treino (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

A principal motivação nessa época (adolescência) eram os amigos, eu tinha muitos amigos, os melhores amigos que eu tenho até hoje são da natação, do esporte e do *Triathlon* (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Eu tenho disposição para treinar cedo e eu sei que se eu não for cedo eu não consigo ir outra hora do dia, porque a rotina do dia não deixa. E isso é ruim porque eu não tenho companhia e eu

gosto de treinar com meus amigos... (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).

O contato com os amigos como fator motivacional para a prática esportiva já é bem documentado na literatura (BARA FILHO; GARCIA, 2008; INTERDONATO et al., 2008; VOSER et al., 2017). Assim, fica claro na fala dos entrevistados que as interações sociais advindas do meio esportivo são fatores que influenciam na construção do atleta. Estudos anteriores realizados com triatletas já enfatizavam que um dos fatores motivacionais mais importantes para permanência na modalidade é o contato social proporcionado pelo esporte (EPIPHANIO; AMATUZZI 1997; LAMONT; KENNELLY, 2012). Logo, pela alta exigência física e psíquica requerida pelo *Triathlon*, é comum que grupos e parcerias sejam formados dentro de equipes e assessorias esportivas, reforçando a identidade de grupo.

Ogilvie e Tutko (1971), há algumas décadas, em seus achados, concluíram que atletas de esportes individuais tendem a ser mais introvertidos e menos motivados a contatos sociais. Outras pesquisas mais atuais apontam para resultados diversos (LAMONT; KENNELLY, 2012; MYBURGH; KRUGER; SAAYMAN, 2014; BOAT; TAYLOR, 2015), os quais demonstram que triatletas amadores e profissionais apresentam bons escores nas dimensões sociabilidade e afiliação, podendo esses fatores serem determinantes para permanência na modalidade.

A subcategoria “Fazer novas amizades”, também diz respeito às relações sociais estabelecidas dentro do esporte. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, sete triatletas (quatro profissionais e três amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ. A oportunidade de encontrar novas pessoas com os mesmos propósitos, modos de vida e personalidades com características semelhantes são exemplos a seguir:

Amigos! O *Triathlon* me trouxe muitos amigos (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Então para se motivar eu acho muito interessante as pessoas que tão ali te animando, brincando, mesmo que não aguento o seu ritmo. E outra, conhecer gente nova com o esporte... (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

A ampliação das redes de amizade e a socialização do indivíduo por meio da prática esportiva nas mais variadas faixas etárias são temáticas exploradas no meio científico (BECKER JUNIOR, 2000; INTERDONATO et al., 2008; VIANNA; LOVISOLO, 2011; MELLO; VOTRE, 2013). Nesse sentido, ao atribuir valor às amizades conquistadas a partir

da prática do *Triathlon*, os atletas externalizam a busca por maior sociabilidade, principalmente voltada a pessoas que compartilham os mesmos interesses e/ou possuem o mesmo estilo de vida, criando um processo de identificação. Para Mansfield, Marx e Guralnik (2003), as interações sociais, a oportunidade de fazer novos amigos e ocupar o tempo livre são motivos relevantes, que levam pessoas a procurarem por atividades físicas. No *Triathlon* este fato não parece ser diferente, visto o crescimento da modalidade nos últimos anos e a organização cada vez maior de novas assessorias esportivas, grupos específicos, entidades especializadas e oferta de eventos, o que contribui para maior socialização e compartilhamento de experiências por este público.

Na subcategoria “Satisfazer a família e os amigos”, foram categorizadas falas que dizem respeito à família e aos amigos. Entretanto, cabe ressaltar que este subitem foi o que possuiu as menores médias (ME=2,25/DP=1,42) entre amadores e profissionais dentro do questionário aplicado (PMQ) na etapa 1 desta investigação. Curiosamente, as falas atreladas a esse subitem estavam relacionadas à falta de incentivo da família em situações específicas ou uma relação inversa, onde os familiares e amigos necessitavam entender as particularidades e peculiaridades da vida de atleta, como pode ser observado nas passagens a seguir:

Com a minha mãe, meus irmãos e meu pai, é mais difícil porque eles não entendem. Era briga atrás de briga. Quando tinha reunião de família e eu estava treinando para o *Iron* eu não ia e minha mãe não entendia que eu tinha 4h de treino. Inclusive um dos motivos que a relação com a minha mãe ficou mais desgastada era porque todos os dias que eu entrava em casa com a minha *bike*...era um inferno (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Eu não conseguia ir mais nas festas de família, nas convivências da minha família, porque eu não era mais parte da família, eu era uma celebridade da família. Muito maluco, né? (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Você vai na casa do seu amigo, numa festa e chega as 19h, você não vai sair de lá menos de 22h. No outro dia tenho que acordar 5h da manhã para pedalar, pedalar 4/5hrs. Prejudica bastante. Eu não posso ficar fazendo isso toda hora. Tem dia que o treino é mais tranquilo e dá pra fazer, mas tem dia que não é, e aí meus amigos têm que entender (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Segundo Samulski (2009), a motivação depende de uma hierarquia de motivos que vão desde os importantes (primários) até os subordinados (secundários). Ainda segundo o autor, apoiado pela teoria de Maslow (1943), pode-se diferenciar os motivos em diferentes níveis (fisiológicos, de segurança, sociais, autoestima e autorrealização), sendo que o mais

desejado na vida é o da autorrealização. Deste modo, podemos inferir por meio do relato dos participantes que, apesar da família e dos amigos possuírem grande significado na vida dos triatletas, as motivações primordiais para a prática não são advindas dessa condição, uma vez que motivos relacionados à aptidão física, ao divertimento, à competição e ao desafio parecem ser priorizados por este público (MYBURGH; KRUGER; SAAYMAN, 2014; LAMONT e KENNELLY, 2012).

Assim, triatletas parecem estar mais motivados por fatores intrínsecos, que dizem respeito aos seus próprios interesses, do que agradar terceiros. Na infância, percebe-se que a criança ainda não tem autonomia para suas próprias escolhas e a família, neste momento, ainda exerce valiosa contribuição, o que pode gerar conflitos e sentimentos de baixa satisfação pessoal com a prática esportiva. A partir do momento em que o adulto/atleta possui autonomia e liberdade, reflete sobre o sentido do esporte para si, retomando sua prática esportiva como uma escolha própria e mais presente em sua vida (EPIPHANIO; AMATUZZI, 1997). Portanto, pela maior média de idade de triatletas, podemos considerar tal hipótese, quando os mesmos fazer valer a autonomia para praticar o *Triathlon*.

Desse modo, nesta categoria, ficou evidente a percepção dos benefícios que a prática do *Triathlon* oferece para além do ponto de vista biológico. Os triatletas, por sua vez, procuram com a prática da modalidade socializar e aumentar sua rede de amigos. Esses achados são fundamentais para os profissionais envolvidos com a modalidade, uma vez que fornece subsídios para que atividades em grupo sejam estimuladas, de modo a contribuir para a continuidade e maior motivação de parte dessa população no contexto esportivo.

3.2.4.8 Diversão

Neste componente, procurou-se identificar quais eram as motivações para a prática do *Triathlon* relacionadas à diversão. Na etapa 1 desse trabalho, foram encontrados os seguintes resultados para essa dimensão (ME=15,60/DP=2,95). Desta forma, foram identificadas três categorias a saber: “Divertir” (item 29 do PQM), “Ter algo para fazer” (item 16 do PQM), “Viajar” (item 5 do PQM) e “Utilizar instalações e equipamentos esportivos” (item 30 do PQM).

Na subcategoria “Divertir”, os entrevistados relataram a procura por diversão, ao mencionarem a prática do *Triathlon* e seus desdobramentos. De acordo com Gill e Williams (2008), os motivos que possivelmente relacionam-se à prática de esportes são diversos, dependendo das expectativas estabelecidas pelos próprios praticantes, o que resulta na interação entre múltiplos atributos socioculturais e ambientais, como por exemplo os motivos

associados à diversão e ao convívio de grupos. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, onze triatletas (todos profissionais e quatro amadores) pontuaram como “muito importante” e nenhum triatleta pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ. Nesse caso, identificou-se na fala dos entrevistados menções sobre divertimento e estratégias para pensar melhor antes de executar qualquer tipo de ação:

São 43 anos nadando, correndo e pedalando igual um maluco e isso está no meu dia seguinte. Eu tento levar para as pessoas: antes de ser campeão, que você tem que se divertir, se você não aprender a gostar daquilo que você faz, você não vai conseguir nada na vida (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Então, ela (companheira). gosta de me ver divertindo. O *Triathlon* me proporciona isso (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).

Mas eu também fico pensando em completar uma prova bem e isso pra mim é melhor do que ficar pensando em tempo. Hoje pra mim isso é mais importante. Como eu falei, eu sou amador e eu faço pelo sentido literal dessa palavra, porque eu amo o que eu faço, então eu faço pelo astral da prova, por diversão, porque aquilo me faz bem, né? (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

Os atletas ressaltaram como o ato de treinar e de participar de eventos de *Triathlon* proporcionou maior divertimento em suas vidas. Lamont e Kennelly (2012), em pesquisa realizada com triatletas amadores, identificaram que motivos relacionados à competência e ao divertimento foram as principais motivações intrínsecas para a prática da modalidade. Fatores externos também contribuíram para um ambiente positivo.

De acordo com a fala dos participantes, o astral das provas, o envolvimento de pessoas próximas e o sentimento de amor à prática desportiva, foram fundamentais para o sucesso e permanência no esporte. Todavia, na ausência de alta motivação básica para competir os atletas podem se divertir e desfrutar do treinar, mas dificilmente eles trabalharão no dia a dia com a mesma dedicação, intensidade, persistência, tolerância às dificuldades e espírito de melhoria que são necessários para alcançar grandes desafios (BUCETA, 1996). Tal fato fica explicitado na fala “se você não aprender a gostar daquilo que você faz, você não vai conseguir nada na vida” do participante S.C. (♂, atleta profissional, 67 anos), ao referir-se à necessidade de realização na vida pessoal e esportiva.

Na subcategoria “Ter algo para Fazer” foi identificada uma menção relacionada a necessidade do treino como parte da rotina de uma atleta. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, cinco triatletas (três profissionais e dois amadores) pontuaram como

“muito importante” e dois triatletas (uma profissional e um amador) pontuaram como “nada importante” neste subitem do PMQ. Pode-se observar na passagem a seguir:

Por exemplo no domingo que geralmente não treino, eu vou acordar sem despertador, vou enrolar um pouquinho, vou cruzar os braços e pensar “o que que eu vou fazer agora?” Não tem!!! Então faz parte da minha rotina treinar (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Para a atleta R.L. (♀, atleta amadora, 34 anos), a rotina de treinamentos complementa seu dia, sendo parte fundamental na sua rotina. Visto a questão observada nesta categoria, alguns triatletas, têm consciência de que o *Triathlon* também pode ser praticado como forma de diversão, sem necessariamente, possuir formato competitivo. A preocupação com a manutenção de um estilo de vida ativo e de práticas que podem auxiliar no desenvolvimento do bem-estar contribuem para a melhor qualidade de vida dessas pessoas.

Na subcategoria “Viajar”, os atletas também relataram suas experiências de viagem, relacionando-as com a motivação esportiva para a prática da modalidade. O *Triathlon* é um esporte muito seletivo, o que atrai um público específico, onde o participante leva sua mente e corpo a extremos e faz ajustes de estilo de vida a fim de competir (MYBURGH; KRUGER; SAAYMAN, 2014). Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, quatro triatletas (dois profissionais e dois amadores) pontuaram como “muito importante” e uma triatleta (amadora) pontuou como “nada importante” este subitem do PMQ. Dessa forma, é importante ressaltar que os próprios entrevistados apontaram a subcategoria “viajar” como relevante, demonstrando desejo de continuar viajando e gratidão pelas experiências vivenciadas:

Eu conheci o mundo inteiro. O *Triathlon* me levou para o mundo inteiro. Eu sempre fui uma pessoa com pouco poder aquisitivo, mesmo meus pais ajudando, a gente nunca teve muito dinheiro. E eu conheci o mundo... Imagina, né? Quem tem essa oportunidade? Quem tem essa chance? Então eu sou muito grata a isso (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos).

E eu estou há 43 anos quase, vivendo isso, eu não sei se vocês viram nas minhas redes sociais, eu viajei o mundo inteiro, tive em extremos do planeta, o esporte me proporcionou isso (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

É uma coisa que eu quero levar para minha vida... eu me vejo mais velha, viajando. Essa questão de encaixar as férias com uma prova de *Triathlon* e conhecer outros lugares, isso para mim que é o *Triathlon* hoje em dia (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Nas falas acima é possível notar que existe a tendência por parte dos atletas em conciliar o ritmo competitivo com a oportunidade de viagens. Ademais, é perceptível que mesmo em momentos de lazer, os entrevistados instituem o *Triathlon* em suas vidas. Nesse sentido, Getz (2008) propôs uma progressão das motivações de necessidades de ordem inferior para necessidades de ordem superior como experiência em viagens para eventos esportivos. Dessa forma, cinco critérios foram considerados a fim de avaliar se uma atleta tem estímulo: (1) um atleta (triatleta) têm desejo intrínseco de viajar para participar de um *Triathlon*; (2) há uma progressão nas viagens de eventos e os benefícios buscados com este evento; (3) deve haver uma progressão ao longo do tempo na escala de viagens de eventos (por exemplo, de eventos locais para eventos no exterior); (4) evolução das preferências dos atletas em relação às características dos eventos (por exemplo, em termos de conclusão que o evento oferece); e (5) os atletas devem fazer modificações no seu comportamento (por exemplo, organizar suas férias em combinação com eventos esportivos).

Em pesquisa recente, ao comparar a frequência e os comportamentos de viagem de triatletas, ciclistas e nadadores, Myburgh, Kruger e Saayman, (2014) constataram que triatletas possuem o gasto médio em viagens muito maior do que ciclistas e nadadores e viajam em grupos menores. Portanto, é fundamental que esta condição seja considerada, uma vez que pode determinar motivos reais para continuidade e longevidade de atletas no *Triathlon*.

Por fim, a subcategoria “Utilizar instalações e equipamentos esportivos” como fator motivacional foi identificado na fala de alguns participantes. Entre os triatletas entrevistados nesta etapa qualitativa, quatro triatletas (todos profissionais) pontuaram como “muito importante” e uma triatleta (amadora) pontuou como “nada importante” neste subitem do PMQ. Destaca-se que a maior parte da amostra salienta como importante possuir e frequentar bons ambientes esportivos, mas não considera este fator como essencial. Também foram constatadas falas onde o equipamento esportivo, em especial as bicicletas, assumem papel de destaque e são colocadas como principal material esportivo no ambiente do *Triathlon*.

Eu coloquei como meta comprar uma bicicleta e fazer um *Triathlon* só depois que eu passasse em um concurso. Porque eu não tinha como bancar isso... Eu via que as pessoas que praticavam gastavam muito dinheiro, que tinham um poder aquisitivo maior, que tinha uma certa estabilidade na vida e eu não tinha isso, mas meu sonho era ter uma bicicleta (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Eu tenho uma Cervélo (bicicleta). Quando surgiu o *Triathlon* era uma das marcas mais “bambambam”. Eu já vi até bicicletas mais caras, mas

o meu sonho era ter uma bicicleta escrito Cervélo. Ai um amigo meu, que mora na Espanha, juntou o pessoal e fez uma vaquinha para mim e trouxe da Espanha uma Cervélo e até hoje eu paro, tiro uma foto, olho pra ela e digo pra mim “nossa, eu estou pedalando uma Cervélo” isso pra mim é uma realização (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Compra uma *bike* mais simples, daqui a um, dois anos, você está meio desmotivado de pedalar? Compra uma bicicleta nova! Você fica louco para andar na bicicleta nova. Então te motiva, um equipamento novo, eu acho interessante isso (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Para Myburgh, Kruger e Saayman, (2014), a qualidade é o aspecto mais importante para um triatleta, ao escolher o produto a ser comprado, seguido de experiência pessoal e preço. Os triatletas consideram artigos e análises sobre determinados produtos para finalizar sua compra. Apesar de não ser apresentado como fator motivacional imediato, tal fato pode ser entendido, a partir dos discursos dos participantes, como uma motivação extrínseca para a prática da modalidade. O ciclismo é a modalidade em que o atleta despende maior tempo em provas, principalmente em longas distâncias. Chowdhurye e Alam (2014) e Barry et al. (2015) demonstraram em suas investigações que pequenos detalhes nessa modalidade são relevantes no tempo final de prova. Pode-se constatar que um atleta mais bem preparado e que possui a melhor bicicleta conseguirá melhores tempos e, conseqüentemente, melhores colocações. Entretanto, nem sempre isso ocorre, não sendo verdadeiro que o melhor atleta possui a melhor bicicleta. Admitindo isso, entende-se que não há endogeneidade entre valor da bicicleta e tempo final de prova (LORENA, 2015). Porém, no reconhecimento do alto custo que a modalidade oferece, parte dos atletas relata não se interessa por equipamentos e dependências esportivas modernas ou possuir dificuldades econômicas para arcar com os gastos:

Eu não compro nada para mim, fora prova e competição, eu entendia que a prova pra mim era um vestido que eu ia numa festa e assim, eu não faço nada, eu não comia uma pizza, não saía pra lado nenhum, então assim, minhas provas são o meu lazer, eu encarava dessa maneira (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Eu não sou uma pessoa de ter a melhor bicicleta, de ter o melhor tênis. Eu acho que à medida que eu fui crescendo eu fui tentando colocar equipamentos que acompanhassem essa minha evolução. É mais uma questão externa do que de necessidade (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).

Eu não sou aquela pessoa que gasta dinheiro com roupa, sapato, maquiagem, balada, entendeu? Então meu dinheiro vai para o esporte. Igual, eu troquei de *bike* agora, eu estou juntando já deve ter uns 3 anos pra pegar uma melhor. As pessoas falam

“nossa, porque você anda com um carro simples e não pega esse dinheiro que você investiu na *bike* e troca de carro?” Porque não é o carro que vai me fazer mais feliz, é a bicicleta. Então pronto e acabou (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Percebe-se na fala dos participantes, intenso apreço e engajamento no esporte. Isto fica evidente ao abdicarem de alguns produtos e distrações para tornar o *Triathlon* uma prioridade. De acordo com pesquisa feita pelo Tribo Group (2009), os triatletas têm maior engajamento em seu esporte e, portanto, gastarão mais dinheiro na participação e preparação. Lamont e Kennelly (2012) descobriram que três temas dominantes relacionados com restrições foram encontrados nas prioridades concorrentes a triatletas. Prioridades concorrentes podem ser vistas como os conflitos entre as necessidades e desejos do dia a dia. Isso fica evidenciado em algumas passagens nas entrevistas, em que compras de outros setores são deixadas de lado, em detrimento das demandas do *Triathlon*.

Além disso, ressalta-se que a palavra “felicidade” foi mencionada por uma das participantes ao preferir sua bicicleta ao automóvel. Ainda que seja complexo definir felicidade, estudos estabelecem correlação positiva entre atividade física, felicidade e maior satisfação com a vida (CAMARGO; ABAID; GIACOMONI, 2011; MONTEIRO et al., 2014; PERES et al., 2019). Segundo Giannetti (2006), no contexto econômico, os indivíduos ampliam sua competência como produtores de bens materiais e a capacidade de moldar sua conduta de acordo com os princípios da razão. Para o autor, não importa como a felicidade é concebida, ela é uma preocupação universal da humanidade. Desta forma, entender as escolhas de determinados espaços e materiais esportivos demonstra ser fator influenciador na motivação dessa população. Instalações e equipamentos esportivos também devem ser considerados na construção do atleta.

3.3. Categorias que emergiram a partir da fala dos entrevistados

A partir das discussões dos tópicos sugeridos pelas pesquisadoras, notou-se forte apelo dos atletas em questões relacionadas a rotina de treinamentos e expectativas de competições futuras. Por ser caracterizado também como um recurso para compreender o processo de construção das percepções, das atitudes e das representações sociais de grupos humanos (VEIGA; GONDIM, 2001), o processo de análise dessas informações foi subdividido considerando três categorias principais: “Planilhas de treinos”, “Provas e competições” e “Pandemia COVID-19”.

3.3.1 Planilhas de treino

Durante o processo de treinamento do *Triathlon*, é comum que atletas sigam treinos específicos e planejados de acordo com as demandas e objetivos individuais. A quantidade de treino que se aplica a um atleta é produto das variáveis: frequência, intensidade e duração dos treinamentos. Cada período de treino é dividido em etapas específicas: microciclos (semanais), mesociclos (mensais ou bimensais) e macrociclos (visão panorâmica, que leva em conta os picos de desempenho e competições alvo do atleta) (PEDRINELLI, 1997; TUBINO; MOREIRA, 2003; DANTAS et al., 2011). Para Miranda e Bara Filho (2008), vários são os fatores que influenciam o desempenho esportivo, como as cargas de treino, aspectos financeiros e relacionamentos. Equacionar todos esses fatores exige dos atletas motivação constante a fim de que permaneçam no esporte competitivo pelo maior período e para que possam realizar todas as tarefas de forma mais eficaz.

Nesse sentido, ao realizar a análise dos discursos percebeu-se a existência da subcategoria “Atletas planilhados” e o relato das experiências dos participantes ao executarem suas planilhas e a condição de as cumprirem de forma periódica.

Sou planilhada e gosto, gosto de ver minha planilha verdinha. A assessoria lança vários desafios, tem algumas provas virtuais, e aí eu estou junto, para não ficar parada (M.K., ♀, atleta amadora, 53 anos).

Eu adoro, eu não consigo viver sem a minha planilha, eu fico louca para ela vir logo para eu poder me programar. Eu arrumo minhas roupas de 2-3 dias antes, eu arrumo meu café da manhã de 2-3 dias antes, água, tudo bonitinho, *bike*, luz, tudo certinho. Todo treino para mim é importante. (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Eu mantinha o treinamento planilhado, eu amava, já estava tudo planilhado e até então eu nunca tinha feito prova nenhuma... (relato da atleta quando iniciou os treinamentos de *Triathlon*) (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

A gente tem que fazer essa questão da planilha porque é meio obvio, né? A gente tem que fazer aquilo porque senão vira bagunça, não tem como seguir um padrão básico (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Observa-se que o compromisso com os treinos é levado tão a sério que atletas se preocupam com a escolha do esporte como uma prioridade de vida. Segundo Ryan e Deci (2020), esporte e exercício simbolizam a motivação de pessoas, sendo movidas a agir,

procurando atividades que exigem esforço, energia, foco e frequentemente, muita disciplina. De acordo os atletas entrevistados, seguir uma planilha de treinos é essencial para programação de suas vidas, uma vez que a alta carga horária dispendida antes, durante e após o treinamento precisa se encaixar minuciosamente em suas rotinas, principalmente se tratando de triatletas amadores, que dividem tarefas esportivas com atividades pessoais e profissionais. O atleta necessita adaptar sua vida e isso inclui dividir seu tempo entre nadar, pedalar, correr e mais outras atividades. Para que isso ocorra, é necessário abdicar de coisas e, ainda, iniciar novos hábitos (EPIPHANIO e AMATUZZI, 1997). Assim, é comum que atletas de *Triathlon* se envolvam com a modalidade a ponto de buscarem estar sempre “planilhados”, seguindo uma rotina, de forma metódica, o que pode gerar uma série de consequências.

O esporte como prioridade diferencia-se da prática esportiva descompromissada. A dedicação exagerada pode gerar prejuízos pela frustração em não alcançar as metas estipuladas em um determinado espaço de tempo. Alguns relatos destacam fadiga exacerbada e falta de propósito com a prática e a disciplina para executar as planilhas, gerando desmotivação, sendo necessário resgatar sentidos e significados próprios atribuídos ao esporte.

Chegou um momento antes da pandemia, que eu percebi que eu estava planilhado para tudo, que estava muito por fazer... Então a alimentação era planilhada, as horas de sono eram planilhadas e vida pessoal ficando em detrimento disso. E aí fiquei pensando, eu sou um triatleta amador, eu faço isso pelo melhor sentido da palavra, porque eu gosto do que eu faço, não faço isso para competir, não sou patrocinado. Faço isso para ter qualidade de vida, e chegou um momento que eu percebi que eu não estava tendo qualidade de vida fora do esporte. Então, aquele cansaço vai virando uma bola de neve... Depois que veio a pandemia eu consegui me reconfigurar, fiz muito treino *indoor*, comecei a valorizar mais o ócio, uma coisa que eu não me permitia valorizar. Eu era sempre muito pilhado e comecei a perceber como era bom ter esses momentos de descanso. (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos),

Tinha uma fase que eu não conseguia muito bem lidar com isso (planilhas), por conta da dedicação. Mas hoje se eu precisar não ir em algum evento para treinar eu faço isso, se eu não conseguir ir treinar também é tranquilo. Hoje em dia eu não me estresso com isso não. Mas eu acho que naturalmente a atividade física te tira de alguns eventos, são escolhas de vida, estilos de vida diferentes. Não tem como eu ir em uma balada e fazer *Triathlon*. (E.B., ♂, atleta amador, 37 anos).

É possível observar na fala dos participantes que o excesso e a dedicação exacerbada ao *Triathlon* estavam prejudicando a vida pessoal de alguns atletas, causando cansaço e piora na qualidade de vida. Pesquisas investigando os vícios que o esporte pode criar atribuem consequências negativas, não apenas nos aspectos fisiológicos (abstinência e tolerância), mas também nos psicológicos (ansiedade e depressão) ou comportamentais (redução de outras atividades e perfis perfeccionistas) (HAUSENBLAS; FALLON, 2002; GUCCIARDI et al., 2012; TORNERO-QUIÑONES et al., 2019). Logo, o vício da prática excessiva do esporte se manifesta pelo abuso do mesmo no dia a dia, prejudicando outros fatores da vida a serem considerados.

No relato de triatletas, é comum perceber que o não cumprimento dos treinos, em sua maioria, gera ansiedade e desconforto físico e mental alertando para o risco de dependência ao exercício. Román et al. (2016) verificaram alta prevalência de dependência ao exercício em diferentes esportes de resistência (*Triathlon*, natação, ciclismo e atletismo), sendo os triatletas aqueles que apresentaram maiores escores. Esses resultados alertam para o aparecimento de possíveis transtornos psicológicos em função do acúmulo de atividades nesta população, o que pode prejudicar a saúde física, mental e a permanência dos atletas na modalidade.

Considerando as entrevistas, foi possível perceber que muitos triatletas utilizam o termo “planilhado” para confirmar sua assiduidade, obediência e dedicação ao treinamento. No entanto, apesar da maioria dos atletas entrevistados terem demonstrado gosto por esse tipo de compromisso, outros relataram fadiga mental e física, além da piora da qualidade de vida e abdicação da vida pessoal ao se manterem completamente imersos no contexto esportivo analisado. Portanto, é necessário o desenvolvimento de meios para dialogar com essa população de forma a estimular a autonomia, o acesso e a capacidade de manter a rotina de treinamento de modo social, cultural, psicológica e biologicamente saudável, alertando sobre os riscos envolvidos com a prática exagerada de treinos principalmente a atletas amadores, que muitas vezes não possuem suporte necessário e acabam tendo rotinas semelhantes à de atletas profissionais.

3.3.2 Provas e Competições

Neste subcomponente, procurou-se identificar como os triatletas selecionados percebiam sua motivação para participar de provas e competições. Para tal, os entrevistados foram questionados sobre os eventos esportivos em que competem, suas projeções de provas e desafios a relação com patrocinadores e a mídia. Nesse sentido, duas subcategorias emergiram: “Diferenças entre provas curtas e longas” que aborda a atenção dada por

patrocinadores, mídia e demais pessoas envolvidas com o esporte, direcionadas para a ascensão de provas longas (Meio *Ironman* e *Ironman*) em detrimento de provas curtas (*Sprint* e Olímpico) e "O sonho de um *Ironman*" que relata a grande projeção da maioria dos triatletas, a conclusão de um *Ironman* e, mais especificamente, um mundial em Kona.

Em relação à disposição dos entrevistados na primeira subcategoria, emergiram colocações que enfatizam a atenção dada por patrocinadores, mídia e demais pessoas envolvidas com o esporte, direcionadas para a ascensão de provas longas (Meio *Ironman* e *Ironman*) em detrimento de provas curtas (*Sprint* e Olímpico). Essas colocações ficam evidentes nas falas a seguir:

Ah, todo triatleta que fala que não sonha em fazer um meio Ironman e um Ironman é mentira (...) A maioria das pessoas que entra no *Triathlon* já pensa: eu quero fazer um meio iron e um *Ironman*. O cara não entra pensando em um *Sprint*, um Olímpico, "eu quero ir para uma etapa de mundial num *sprint*" o cara não quer isso! Hoje a mídia total, o *glamour* está no *Ironman* e no meio *Ironman*. Hoje em dia está muito em baixa assim o *Sprint* e Olímpico, ao meu ver (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Eu tenho certeza que o *Triathlon* de longa distância hoje é o que chama as pessoas. Por que quem que pode ir pro mundial de meio Ironman? Quem que pode ir para um mundial em Kona? Todo mundo pode, né? Tem que ter um super resultado, mas se você quiser ir você pode ir. Você tem que ganhar na sua categoria e classificar. E agora me responde, quem vai para Olimpíada? É muito difícil, é muito difícil (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos).

Os caras que ganharam as Olimpíadas no passado são os atuais campeões do Meio *Iron* e do *Iron*. Os caras são experientes. Eu quando ficar mais velho, sim, penso muito em focar no *Iron*, focar no Meio, mas é um projeto a longo prazo (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Eu acho assim, está entranhado na gente, por mais que a gente tente sair desse padrão... Você chega no seu serviço: "eu fiz um *Sprint* abaixo de uma hora" cara, isso é um espetáculo, você é muito bom, você fez abaixo de uma hora. Aí o cara vem e fala "tá". Aí você chega e fala pro cara "eu fiz um *IRONMAN* em 14h, e olha, é bem ruim, é ruim... ai o cara fala pra você: "nossa, você fez um *Ironman* de 14h! Que fantástico!!!". Entendeu? Eu acho que as pessoas elas têm muito a questão da superação, entendeu? (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

É possível perceber na fala dos atletas o grande interesse e a tendência das pessoas de buscarem a prática do esporte vislumbrando a participação em *Triathlons* de longa distância. O desejo de participar dos eventos de *Triathlon* mais desafiadores tende a aumentar constantemente com a experiência. Os padrões de participação seguem tendências

semelhantes para provas de *Ironman* (TRIBE GROUP, 2009). Para Telhado (2020), há uma tendência natural da maioria dos atletas que iniciam no *Triathlon* em procurar avançar o mais rápido possível nas distâncias para atingir as chamadas distâncias rainhas: a média distância (*Meio Ironman*) e a longa distância (*Ironman*). Quando se termina uma destas provas há um momento que todos os triatletas procuram, quando se recebe a medalha e ouvem “*You are an Ironman!*”. O reconhecimento social, pela grandeza do evento e pelo crescimento da marca *Ironman*, parece impactar diretamente na escolha dos atletas. Essas descobertas sugerem que, se a população de triatletas continuar a crescer, as demandas por eventos de longa distância provavelmente também mostrarão um crescimento consistente.

Ademais, segundo Wicker et al. (2012), nos últimos 15 anos, o *Triathlon* também cresceu em popularidade e recebeu maior atenção da mídia, o que está refletido na fala dos participantes que, inclusive, relatam ter modificado o treinamento, ao optarem por participar de provas de longa distância, atraindo maiores olhares da mídia e de patrocinadores.

O *Triathlon Sprint* e Olímpico não tem tanto glamour quanto o *Ironman*. E, infelizmente, às vezes a gente tem que fazer essa transição para conseguir pegar patrocínio e ter mais apoio do pessoal, porque atualmente ninguém quer saber de resultado pra patrocínio, eles querem saber de mídia. Então mais ou menos o principal motivo foi isso, para eu conseguir continuar com a minha carreira às vezes a gente precisa dar umas modificadas. Mas eu sempre gostei da ideia de fazer um *Iron* (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Você mostra seu resultado para galera que te patrocina, pro clube que te apoia, na competição. A gente não está tendo competição e então têm que mostrar nas redes sociais, dar uma de blogueiro... Ser blogueiro, é tipo assim, é difícil cara, é uma coisa que eu não gosto tanto, então minha namorada nesse aspecto está me ajudando muito, para dar uma bombada na minha rede social (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Nota-se que as relações públicas de atletas, principalmente profissionais, precisam se adequar ao contexto digital e garantir um trabalho promissor frente às marcas e produtos que representam, uma vez que a busca por patrocínios e apoiadores se configura como uma das fontes de renda para esses indivíduos. Nesse sentido, Thomson (2006) defende o conceito de marca humana, isto é, de uma celebridade como marca ao dizer que ela se refere a todo indivíduo que apresente a si mesmo e a seu nome como uma marca. Ao entender o atleta como uma marca significa compreender que, ao endossar um produto, as empresas utilizarão a imagem do atleta para aumentar a comercialização de suas marcas (SANTOS; STOROPOLI; FLEURY, 2017). Isso pode explicar a motivação de atletas profissionais ao migrarem para provas de maior distância e, portanto, vislumbrarem maior visibilidade e

reconhecimento social no nicho de mercado esportivo. Contudo, percebe-se que há necessidade de maior atenção das entidades e federações ligadas ao esporte para que competições e atletas nas distâncias curtas (*Sprint* e Olímpico) sejam valorizados, evitando transições precoces que, majoritariamente, estão ligadas a fatores externos e não por motivações pessoais.

É relevante entender o árduo processo de treinamento enfrentado por aqueles que pretendem completar uma prova do *Ironman*, quando inúmeras situações de grande dificuldade e sacrifício são enfrentadas antes e durante a realização da prova. Nesse sentido, a segunda subcategoria “O sonho de um *Ironman*” aborda tais projeções. Além disso, a própria tradução “homem de ferro” expressa o caráter desafiador que, além do esforço físico, compromete a capacidade de superação, perseverança e concentração. Essas características são explícitas nas seguintes passagens:

Eu tinha um ano para me preparar para o mundial e o legal do *Iron* é que você se motiva por um ano. E falando de motivação, o *Ironman* trabalha muito isso, a motivação. “*Anything is possible*”, filmes, clipes, superação. Isso motiva muito o atleta. (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Fazer o dia inteiro aquela prova, é bem diferente. Para quem faz *Triathlon*, o *Iron* é meio que icônico (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).

Quando você faz a inscrição é demais. Muitos atletas meus quando fazem a inscrição eu vejo que eles mudam o “*mindset*” ali na hora. Começa a treinar igual um maluco, não falta um dia... Mas com certeza você se comprometer com uma prova é diferente: o “quero fazer” do “estou inscrito” (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

A prova de *Ironman*, como outros eventos de resistência, começa quando você toma a decisão de participar (SILVA, 2014). Por ser uma das provas de *endurance* mais exaustivas, está altamente relacionada com desgastes físicos, psicológicos e a ideia de superação, fato que fica perceptível na fala dos entrevistados. Segundo Silva e Rubio (2003), há diferentes discursos de atletas sobre a importância de terem persistido, perseverado e buscado caminhos alternativos às dificuldades impostas ao longo da carreira para construir uma trajetória vitoriosa. A esse resultado na solução de problemas é dado o nome de superação. O que faz um atleta romper barreiras, alcançando o que às vezes parece ser impossível, é um conjunto de fatores técnicos, físicos, materiais e psicológicos que, quando bem trabalhados, ampliam muito os seus limites. Soma-se a isso o fato da publicidade e da história do evento e da marca *Ironman*, onde o mundial que é disputado no Havaí, atrai os olhares e desejos de grande parte dos triatletas, como expressado nas seguintes falas:

Até os 30 anos eu quero estar lá. Depois mais para frente a gente tenta ser campeã. Eu falei para o meu treinador “Eu quero fazer o que a Fernanda Keller não conseguiu, eu quero ser campeã de Kona” (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

Se eu falar que eu não tenho o sonho de ir (a Kona) é mentira, porque todo triatleta tem o sonho de conseguir uma vaga. Mas também é aquela coisa, conseguir uma vaga, pagar a inscrição em dólar (caríssimo), mais a viagem para o Havaí (caríssimo), mais o calor, quente, insuportável. Se você pensa racionalmente a Rafaela pensa “é quente e muito caro”, mas a Rafaela triatleta pensa “é meu sonho”. Então assim, se eu conseguir uma vaga eu vou fazer de tudo para conseguir ir, mas se eu não for não vou pensar que eu não sou uma triatleta realizada. (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Eu acho que todo triatleta, mesmo que distante sonha “gostaria de fazer uma prova dessa lá no Havaí” (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Observa-se na fala dos entrevistados o desejo que alguns triatletas manifestam ao cogitar participar deste evento. O Campeonato Mundial de *Triathlon Ironman* é realizado em Kona, Havaí. As 1.500 vagas são obtidas competindo nas etapas classificatórias do *Ironman*, que são realizadas em todo o mundo. A prova consiste na natação de 3.900m, ciclismo de 180 km e corrida de 42 km, e deve ser concluído sequencialmente em menos de 17 horas (SCOTT, 2004). Como citado pela atleta R.L. (♀, 34 anos), o “sonho de participar” dessa determinada prova, pode ser percebido como um exercício estimulante e forma de estabelecer uma relação linear com a intensidade de motivação para realização da tarefa uma vez que a atratividade da situação fornece incentivos, reconhecimento social e elogios (SAMULSKI, 2009). Entretanto, por se tratar de uma tarefa extremamente árdua e difícil, pode despertar sentimentos de fracasso e frustração do atleta, gerando ambientes desfavoráveis para o aumento do rendimento e sucesso no ambiente esportivo (SAMULSKI, 2009).

Nessa perspectiva, é importante que os profissionais de saúde considerem essas particularidades na elaboração de suas condutas profissionais, levando em conta não só os aspectos físicos, mas, também, os aspectos culturais, sociais e psicológicos envolvidos na escolha das competições por parte dessa população. O diálogo entre treinador-atleta é fator importante para que se consiga identificar os sentidos que os triatletas atribuem às competições das quais participam e os motivos que levam os mesmos a engajarem em um determinado ciclo de treinamento. Após a identificação desses fatores, é possível elaborar planejamentos mais próximos das necessidades desses indivíduos, com maior probabilidade de aderência e permanência no esporte por parte dos mesmos.

3.3.3 Pandemia Covid-19

A pandemia da COVID-19 começou na China, na cidade de Wuhan, em dezembro de 2019, com o surgimento de pneumonia que progrediu rapidamente para síndrome respiratória aguda (SDRA). Em 26 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde confirmou o primeiro caso da nova doença provocada pelo Corona vírus no Brasil. De acordo com o *American College of Sports Medicine* (2020), em meio às preocupações com a pandemia da doença, indivíduos em comunidades de todo o país foram incentivados a ficar em casa. Todos os residentes brasileiros, incluindo atletas amadores e profissionais foram forçados a rever seus hábitos de vida e se adaptar à nova rotina. Essa perturbação da vida diária, impedindo os atletas de treinar em um ambiente adequado, pode ter levado a consequências emocionais, cognitivas e comportamentais negativas (BARREIRA; TELLES; FILGUEIRAS, 2020). Surge a questão de como os atletas foram capazes de adaptar seu treinamento e seu ritmo de vida. Com eventos esportivos cancelados, triatletas tiveram que reorganizar seus treinos.

Nesse sentido, procurou-se identificar as estratégias utilizadas pelos participantes para lidar com os problemas, conflitos e situações de treinamento em meio a pandemia da COVID-19. Para alcançar esse objetivo, os entrevistados foram questionados sobre sua percepção das mudanças no ritmo de treinamento, a forma com que lidam com a pandemia no dia a dia e sobre as estratégias adotadas para manter os treinos em meio ao isolamento social. Desse modo, três categorias foram identificadas: “Volume de treinos”, “Dificuldade de infraestrutura” e “Interrupção das competições”.

Na subcategoria “Volume de treinos”, foram identificados comportamentos adotados pelos entrevistados para manutenção da forma física e/ou desenvolvimento de outras capacidades físicas, como estratégia de treinamento. Os triatletas buscaram como método para ajudar a lidar com as situações de confinamento domiciliar a continuação dos treinos em casa. Procuraram realizar exercícios voltados para manutenção da forma física, executando atividades que os ajudassem a se desligar daquilo que os entristeciam, diminuindo a carga de estresse imposta pelo ritmo de treinamento. Para os atletas, o tempo de confinamento modificou substancialmente a rotina de treinos, principalmente no início da pandemia, como exposto a seguir:

Nesse último ano a gente não voltou ao normal nos treinos. Eu ainda continuo treinando bem menos... Mesmo para não gerar muito estresse, para não ficar doente... Que esse é o grande objetivo de hoje, né? Ninguém quer adoecer aí e passar por tudo isso que está acontecendo no mundo. (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos)

(fala do pai) Hoje em dia com a pandemia ele (Lucas) está fazendo meio calmo. Ele pega um dia e ele só nada, outro dia ele só pedala e só corre. (L.V., ♂, atleta profissional, 21 anos)

Modificou muito. A gente estava começando os treinos longos, começando a aumentar tudo e aí veio a pandemia. Então ele (treinador) reduziu drasticamente nossa carga e a gente trabalhou coisas que a gente nunca tem tempo de trabalhar, como por exemplo, potência, força. As academias ainda estavam abertas, então a gente começou a fazer uns trabalhos que a gente nunca conseguia fazer por falta de tempo (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos).

Assim, para mim mudou tudo. Mas eu te confesso que eu estou me sentindo muito mais forte agora, porque antes eu não tinha tempo de fazer um trabalho de fortalecimento igual eu faço agora. O funcional está me ajudando demais (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

Observa-se na fala dos participantes a redução na carga de treinamento e a necessidade de adaptação às novas condições de vida. Outro fator que chama atenção é a preocupação com relação à manutenção da saúde. Segundo os achados de Guérin (2021), ao pesquisar 1.536 triatletas amadores franceses durante a pandemia da COVID-19, houve diminuição significativa no volume de treino semanal das três modalidades esportivas e aumento das práticas de fortalecimento e alongamento muscular durante o confinamento, sendo que as preocupações com a saúde estavam atreladas à não contaminação pelo coronavírus. Estudo realizado por Martinez et al. (2020) com atletas de diferentes esportes coletivos e individuais reportou reduções notáveis na frequência de treino e tempo gasto em atividades de treinamento específicas do esporte. Esses resultados corroboram o atual estudo, uma vez que o tempo para treinamentos de outras valências físicas como força e potência foram priorizadas pelos entrevistados.

Nota-se ainda que, pela redução da carga de treinamento, alguns atletas se readaptaram à nova rotina diária e conseguiram ter maior tempo de descanso. Para outros, apesar das dificuldades de treinamento o retorno às atividades só foi possível de forma gradual. Isso fica evidenciado nas seguintes passagens:

Até celebrei isso (a volta aos treinos) esses dias. Hoje eu consigo voltar num volume e intensidade parecidos com a que eu fazia antes, só que com mais qualidade (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

No início da pandemia eu estava bem reclusa, só treinando *indoor*. Eu fiquei fazendo *bike* e eu moro numa casa e eu corri 12km em volta da minha casa, eu nem acredito que fiz isso (R.L., ♀, atleta amador, 34 anos).

O que eu acho foi que eu consegui descansar mais, dei uma descansada, uma aliviada daquela tensão toda de treino... foi mais isso (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Então, no começo afetou bastante, eu sofria bastante para treinar sozinha, eu não me adaptei muito bem no começo, mas com o tempo a gente vai aprendendo a se automotivar e a ter mais disciplina com os treinos... E daí eu acho que depois de meses de pandemia eu já tinha conseguido treinar sozinha direitinho. Tem uns triatletas, poucos triatletas que têm em Itapetininga... A gente consegue marcar uns treinos juntos, dependendo da planilha de cada um. Mas a gente dá um jeito (N.L., ♀, atleta profissional, 19 anos).

A redução da carga semanal de treinamento trouxe consequências variadas para os atletas amadores e profissionais, como treinos que trabalharam valências físicas diferentes, necessidade de automotivação e maior tempo de descanso. Para Guérin (2021), apesar dos triatletas terem diminuído o volume de treinamento durante a pandemia da COVID-19, ter equipamentos de treino em casa e, em particular, o contato com um treinador pode ter auxiliado na manutenção da qualidade dos treinos.

A automotivação também se caracteriza como uma forma de estimulação pessoal e foi citada por uma das atletas como fator para continuação do treinamento, mesmo em condições adversas. Samulski (2002) propõe o estabelecimento de metas e a mentalização de técnicas de automotivação para o controle positivo da motivação. Outro ponto importante é que a interrupção da intensa rotina de atividades durante o tempo de confinamento domiciliar pode ter auxiliado momentaneamente no tempo de recuperação muscular dos participantes, principalmente em atletas de alto rendimento. Segundo Roschel, Tricoli e Ugrinowitsch (2011), determinar o efeito de uma sessão de exercícios no organismo e pausas durante os ciclos de treinamento é extremamente importante, uma vez que há de ser considerado que atletas treinam vários dias na semana e, muitas vezes, mais de uma vez por dia.

Também foram identificados aqueles triatletas que, apesar da pandemia da COVID-19, demonstraram não ter diminuído sua motivação ou modificado em demasia o volume de treinos. Aliás, alguns participantes citam momentos em que conseguiram aumentar o volume de treinamento em modalidades específicas, quando comparados ao período pré-pandemia.

Eu não perdi minha motivação em momento nenhum. Eu não deixei de treinar, muito pelo contrário, ano passado foi um ano de recorde, de meta, de tudo. Ano passado eu pedalei quase 15.000km. Mesmo na época que eu estava no *indoor* eu não deixei de pedalar (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

Tenho vivido minha vida normal no esporte do *Triathlon*, ciclismo e corrida que me ajudam (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

No início da pandemia eu treinei só em casa, eu pedalei muito, pedalei só no rolo, tanto que o pneu da minha bicicleta está até quadrado (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

De todos os esportes, o que eu consegui voltar com mais rapidez foi a bike, acho que é porque eu tenho uma ergométrica em casa, então eu pedalei muito durante o isolamento. Acho que isso me deu uma casca (T.V., ♂, atleta amador, 37 anos).

Constata-se o aumento do volume de treinos na modalidade ciclismo para alguns atletas. Podemos inferir que a possibilidade de realização de treinos *indoor* com bicicletas ergométricas e/ou equipamentos auxiliares foi um diferencial para os participantes que possuíam tais condições de acesso. Esse resultado corrobora os achados de Guérin (2021) ao constatar que triatletas mudaram seus hábitos de treinamento, aumentando o número de sessões de ciclismo.

Nesse sentido, é essencial que treinadores e demais profissionais envolvidos com o *Triathlon* estejam atentos para o retorno das atividades, monitorando as atitudes dos atletas durante a pandemia da COVID-19, a fim de evitar lesões e estresse psicológico em decorrência da retomada dos treinamentos. Pesquisas que avaliem a disponibilidade e o uso de equipamentos esportivos, saúde mental e estilo de vida de outros triatletas durante o período de pandemia são necessários, não devendo ser generalizados os resultados dessa investigação.

Na subcategoria “Dificuldade de infraestrutura”, os participantes relataram as dificuldades para estabelecer maneiras diferentes de adaptar a rotina de treino, como por exemplo a manutenção de exercícios em casa, refletindo e pensando soluções viáveis para lidar com a falta de locais propícios para prática de exercícios físicos. Fica evidente que a modalidade mais prejudicada diante do fechamento das academias e clubes foi a natação. Ademais, os atletas relataram que os treinos específicos de transição ficaram defasados e/ou foram interrompidos.

A natação eu não treino. Não voltei. Eu tentei fazer treino estático na natação, na água mesmo, mas não deu muito certo, porque era muito difícil. As transições ficaram muito complicadas, eu tenho que desmontar a bicicleta, colocar no carro... assim, a estrutura de treinamento mudou totalmente (C.B., ♀, atleta amadora, 37 anos).

A questão que mais pegou foi a piscina, ficar sem nadar né... porque a gente conseguia pedalar em casa, saía mais afastado aí e corria e pedalava, mas a piscina realmente fez bastante falta, falta mesmo (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

A questão da estrutura mesmo... Com esse vai e vem de clube fecha... Clube abre... Isso é de uma instabilidade muito ruim, mas a gente vai se adaptando e vai com o que dá, né? (C.C., ♀, atleta profissional, 23 anos).

É uma coisa que é ruim porque a natação está sendo negligenciada e o treino de força muscular também. Eu tenho sentido falta também, até para o desempenho na corrida e no pedal (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).

Nesse contexto de fechamento de academias de ginástica, centros esportivos, parques públicos e orla marítima durante a COVID-19, a relação do movimento humano como fator de proteção à saúde recebeu grande destaque, não apenas da literatura científica, mas do jornalismo de modo geral (JÚNIOR; MENDONÇA; TOSCANO, 2020). Nessa perspectiva, entende-se que, ao não praticar a natação, há intensa defasagem no treinamento do *Triathlon* de uma forma global. Esses resultados corroboram os achados de um estudo recente realizado por Guérin (2021), onde o número de horas de prática por semana diminuiu significativamente para cada uma das modalidades e, este fato em particular, foi destacado para a natação com um volume médio de treinamento usual de 2,5 horas, tendo diminuído para 0,2 horas durante o confinamento.

Por fim, na subcategoria “Interrupção das competições” os triatletas relataram como lidaram com a falta de eventos esportivos e o adiamento de provas em que já estavam inscritos. Nesse sentido as falas estão atreladas à (des)motivação e à falta de perspectivas para planejamento estrutural da rotina de treinamento.

Ah, tipo assim, falar que não desmotiva é mentira, porque a gente treina para competir, pra um objetivo, mas ao mesmo tempo eu penso assim: se eu não estou treinando, com certeza alguém está. Então vai chegar na hora e eu vou perder para esse cara que está treinando... aí vou chegar na prova lá, o cara vai estar andando bem pra caramba e eu vou pensar: “caraca, o que você fez” aí ele: ué, eu só continuei treinando, normal (A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).

Em relação a treino eu estou um pouco desmotivado, porque eu gosto de competir e isso me motiva muito. Eu gosto de treinar com pessoas e isso me motiva muito, então isso, a pandemia tirou de mim. E aí veio essa segunda onda, então eu interrompi os treinos em grupo, e faz umas 3 semanas que eu não estou conseguindo treinar direito. Eu tenho muita dificuldade de treinar *indoor* (H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Com a interrupção dos eventos esportivos, notou-se a falta de motivação por parte de alguns atletas. Para Miranda e Bara Filho (2008), o atleta necessita de alto grau de motivação

para suportar as cargas dos treinos e o estresse gerado durante as competições, além da pressão de patrocinadores, familiares e treinadores. Deste modo, treinamentos e competições compatíveis com a capacidade do atleta provocam um nível ótimo de motivação. Todavia, parece que o próprio ritmo de treinamento é fator motivacional para alguns entrevistados:

Até que nesse período de pandemia foi um período que até... Eu vi que eu não preciso de ter competição para estar me sentindo motivada pra treinar. O próprio treino... O processo de treinamento em si... Eu já fico motivada para cumprir. Eu não tive tanta dificuldade assim... Eu gosto de treinar, sempre gostei e... Eu coloco metas curtas... Assim... Para cada sessão de treino, que me motiva. Mas... Estresse com isso também não, de não ter assim... Provas (C.C., ♀, atleta profissional, 23 anos).

Essa é a grande dificuldade né... Porque quando a gente tem uma prova a gente faz de tudo para se organizar e treinar, porque a prova tá ali né... Faltam meses, semanas. E agora não tem né. Então agora eu acho que (a pandemia) mostrou realmente quem gosta de treinar quando está continuando. Quem não gostava, quem fazia por outro motivo eu acho que não conseguiu se manter treinando (G.B., ♀, atleta profissional, 40 anos).

De acordo com a Teoria dos Objetivos de Realização (CID; LOURO, 2010), as diferenças relatadas no comportamento motivacional e nas respostas cognitivas e afetivas dos indivíduos são consequências de dois estados predominantes: orientação para realização (tarefa) e orientação para resultado (ego). A orientação para realização (tarefa) sinaliza quando os indivíduos são orientados a adotarem a noção autorreferenciada de sucesso, acreditam que a competência é demonstrada por meio do desenvolvimento e/ou domínio de novas habilidades, manifestando o máximo esforço e melhorando o seu desempenho pessoal. Já a orientação para resultado (ego), diz respeito à quando os indivíduos se orientam de forma a adotar uma concepção normativa de competência e acreditam que esta é demonstrada por meio de comparações sociais. Assim, o fato de as (os) atletas utilizarem os treinos como forma de motivação sinaliza uma tendência ao comportamento direcionado à realização da atividade, não dependendo exclusivamente de eventos competitivos para se motivarem. Desta maneira, os atletas que se orientam mais para a tarefa (treinos), tendem a adotar estratégias adaptativas do comportamento, ou seja, esforçam-se mais, escolhem tarefas mais desafiadoras e são mais persistentes na modalidade (CID et al., 2016).

Por meio das entrevistas, foi possível perceber a diminuição no volume de treinamento semanal, sendo as três modalidades foram impactadas, especialmente a natação. O uso de equipamentos para treinamento *indoor* e as relações sociais mantidas com o auxílio de

ferramentas digitais, foram considerados fatores que limitaram a o volume de treinamento e a consequente falta de motivação pelos triatletas. Alguns participantes relataram apresentar diminuição da motivação para a prática do esporte, o que pode estar associado a uma redução maior no volume de treinamento e a falta de eventos esportivos e competições. Por isso, é necessário que treinadores permaneçam em contato com os atletas para auxiliá-los no planejamento de seus treinamentos, apresentem-lhes objetivos e/ou organizem desafios, de modo a reduzir os impactos provocados pelo tempo de isolamento social e o consequente impacto sobre a rotina esportiva de triatletas.

CAPÍTULO 4: CONCLUSÃO

O presente estudo trouxe como objetivo geral analisar o perfil de triatletas brasileiros amadores e profissionais e investigar a relação estabelecida por eles entre motivação e trajetória esportiva. Tanto nos resultados da primeira quanto da segunda etapa, foi possível observar que a motivação e o histórico esportivo exercem influência na trajetória de vida e competitiva dessa população.

Assim, na primeira etapa do estudo buscou-se avaliar, em uma amostra de 411 triatletas, o sexo, faixa etária, nível esportivo, etnia, estado civil, número de comorbidades, situação de trabalho e classificação socioeconômica. Verificou-se que há prevalência de triatletas homens, amadores, com faixa etária entre 30-40 anos, empregados e economicamente favorecidos, confirmando a hipótese de que triatletas possuem perfis com características similares. Com relação ao histórico esportivo, atletas amadores possuem a corrida como esporte de base para o *Triathlon* e atletas profissionais iniciam sua carreira esportiva pela natação. Entre as distâncias mais praticadas estão o *Triathlon sprint* e meio *Ironman*. Em geral, triatletas são saudáveis e apresentam poucas comorbidades, praticam a modalidade com frequência semanal prevalente de seis dias e concluem em média duas sessões de treino por dia. Grande parte da amostra também realiza exercícios físicos complementares, sendo os mais citados a musculação e o treinamento funcional.

Em relação à motivação para a prática do *Triathlon* de acordo com o PMQ, constatou-se que as mulheres apresentaram maiores pontuações nas dimensões “atividade de grupo”, “emoção” e “competência técnica” quando comparadas aos homens, confirmando a hipótese de que homens e mulheres apresentam motivações distintas para a prática esportiva. Já com relação ao nível técnico dos atletas, triatletas profissionais apresentaram maiores pontuações nas dimensões “reconhecimento social” e “competição” e menores pontuações na dimensão “aptidão física” quando comparados aos triatletas amadores, o que ratifica a hipótese de que atletas de diferentes níveis técnicos possuem motivações distintas em relação à prática do *Triathlon*. No que diz respeito a faixa etária, o grupo de triatletas com idades entre 35 a 39 anos, 40 a 44 anos e 45 a 49 anos obteve, respectivamente, menores médias na dimensão “reconhecimento social” quando comparados aos grupos de faixa etária de 20 a 24 anos e 25 a 29 anos. O grupo de triatletas com idades entre 30 e 34 anos também obteve menores médias na dimensão “reconhecimento social” quando comparados aos grupos de faixa etária de 20 a 24 anos. Na dimensão “competição”, o grupo de triatletas com idades entre 30 a 34 anos e 35

a 39 anos obteve, respectivamente, menores médias quando comparados aos grupos de faixa etária de 20 a 24 anos e 25 a 29 anos. Portanto, conforme exposto na hipótese (2) dessa investigação, triatletas de diferentes faixas etárias possuem motivações diversas para praticarem o *Triathlon*.

Por conseguinte, a segunda etapa deste trabalho teve como objetivo analisar qualitativamente o perfil de 12 triatletas e suas respectivas motivações de acordo com as oito categorias e subcategorias apresentadas no instrumento utilizado nessa pesquisa (PMQ). Foi possível verificar que atletas de *Triathlon* iniciam sua trajetória esportiva dentro da modalidade tardiamente, em decorrência de fatores sociais, relacionados aos estudos, família e trabalho ou por se dedicarem inicialmente a uma modalidade isolada (natação, ciclismo ou corrida). Outras condições como *status* social, preocupação com a forma física, intensa dedicação a modalidade e presença de motivações ora intrínsecas, ora extrínsecas, foram percebidas nas falas dos entrevistados. Por meio da investigação qualitativa, observou-se também que outras categorias emergiram e diziam respeito a participação em competições e provas, presença constante de planilhas de treinos e o advento da pandemia de COVID-19. Em relação às provas e competições, notou-se que há uma valorização social e no meio esportivo das provas longas (meio *Ironman* e *Ironman*) em detrimento das curtas distâncias (*sprint* e olímpico). Também constatou-se grande apreciação e desejo dos atletas em completarem a um *Ironman* (140.6), em especial, o mundial de Kona. Triatletas, ao apresentarem suas planilhas de treinos também expressaram os benefícios e as lamúrias de manter uma vida regrada e dedicada ao esporte. Vale ressaltar que foi verificado nessa pesquisa a presença de similaridades entre personalidades e perfis de triatletas brasileiros que, majoritariamente, se dedicam a modalidade como uma de suas prioridades de vida. Por fim, a condição de reclusão domiciliar em decorrência da pandemia de COVID-19 foi intensamente relatada por todos os atletas entrevistados, uma vez que suas rotinas de treino e competições foram totalmente afetadas, apontando para a necessidade de investigações que abordem essa temática.

Por meio das análises das duas etapas percebe-se a existência de algumas particularidades envolvidas na motivação e histórico esportivo de triatletas brasileiros. Assim, os resultados da primeira etapa constatarem que os triatletas de ambos os sexos, níveis técnicos e faixas etárias diversas possuem motivações distintas e, a etapa subsequente dessa pesquisa, complementou a investigação, uma vez que deu a oportunidade aos participantes de acrescentarem aspectos singulares e muito particulares ao estudo, trazendo suas realidades e opiniões, principalmente em decorrência da diversidade de perfis dos atletas selecionados. Os

resultados dessa segunda etapa chamam atenção para a necessidade de intervenções voltadas para a individualidade das motivações de triatletas, principalmente ao levar em consideração as diferenças sexuais, de faixa etária e níveis técnicos. Nesse sentido, é importante que haja esforços dos diversos profissionais envolvidos com esse público de modo a auxiliar no ingresso e permanência dos indivíduos nessa modalidade

É preciso mencionar algumas limitações da presente pesquisa. Inicialmente, na etapa 1, todos os dados foram autorrelatados e coletados de forma *online*. Dentre as principais desvantagens da pesquisa *online* é possível citar amostra limitada à pessoas com acesso a internet e os respondentes podem considerar o formulário como um “*spam*”, não visualizando as mensagens enviadas. Justifica-se o uso da ferramenta *online* pelas indicações mundiais dos órgãos de saúde em decorrência da pandemia da COVID-19 e devido a maior taxa de resposta. A segunda limitação refere-se à utilização de apenas um instrumento para avaliar a motivação, o PMQ, uma vez que outros instrumentos foram abordados na revisão sistemática realizada neste trabalho, investigando populações e variáveis similares. A utilização do PMQ para indicar as motivações da prática esportiva desta população fundamenta-se no interesse prioritário da pesquisa em investigar os motivos para a prática da modalidade, excluindo em um primeiro momento a classificação desses motivos em (intrínsecos ou extrínsecos), o que pode influenciar na avaliação da motivação de triatletas brasileiros.

Apesar dessas limitações, é importante destacar que os achados dessa investigação trazem avanços em relação aos estudos existentes nessa temática, trazendo características relevantes e únicas. Inicialmente, a metodologia mista sequencial abordada permitiu compreender melhor a relação entre motivação e histórico esportivo de atletas de *Triathlon* brasileiros, apresentando um número amostral significativo. Outro considerável progresso foi a realização da investigação qualitativa baseada no instrumento utilizado na etapa 1 da pesquisa, o que permitiu investigar as motivações individuais de um grupo representativo da amostra, e em especial, a triangulação dos dados.

Por fim, é importante ressaltar que os motivos para a prática de qualquer modalidade esportiva sofre influência de inúmeras variáveis. As principais apontadas nessa dissertação dizem respeito ao sexo, faixa etária, nível técnico e histórico esportivo. Portanto, triatletas brasileiros são, majoritariamente, homens, com idade entre 30-40 anos, nível amador, empregados e economicamente favorecidos. Possuem características únicas e singulares e traçam íntima relação à prática do *Triathlon* com suas respectivas trajetórias esportivas. São motivados por razões distintas, tanto de forma intrínseca como extrínseca. Sugere-se que estudos futuros abordem a motivação relacionada a diferentes variáveis, com populações de

triatletas distintas, como crianças e adolescentes, e em diferentes níveis de desempenho. Outra sugestão é a realização de estudos longitudinais a fim de averiguar o impacto da motivação ao longo vida e suas diferentes apropriações. Recomenda-se, também, o desenvolvimento de instrumentos que possibilitem avaliar a motivação de triatletas considerando as particularidades dessa população, para que no futuro, pesquisas possam ser desenvolvidas buscando correlacionar os componentes aqui estudados a diversos outros construtos, além da motivação e histórico esportivo.

REFERÊNCIAS

- ALVES-MAZZOTTI, A. J.; GEWANDSZNAJDER, F. O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa. In: **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa**. 2000. p. 203-203.
- ARAÚJO, P. J. et al. Perfil de triatletas amadores do estado de Minas Gerais: análise dos treinamentos, lesões e competições. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 25, n. 265, 2020.
- AQUINO, G. B. O esporte como elemento socializador e formador de crianças e jovens. **Revista Científica da Faminas**, v. 6, n. 2, 2016.
- ATKINSON, J. W. The mainsprings of achievement-oriented activity. **Motivation and achievement**, p. 13-41, 1974.
- BALBINOTTI, M. A. A. et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 37, p. 65-73, 2015.
- BARA FILHO, M. G.; GARCIA, F. G. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 4, p. 293-300, 2008
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3ed. Edições 70: São Paulo, 2011.
- BARREIRA, C. R. A.; TELLES, T. C. B.; FILGUEIRAS, A. Perspectivas em psicologia do esporte e saúde mental sob a pandemia de COVID-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020.
- BARRY, N. et al. Aerodynamic performance and riding posture in road cycling and triathlon. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers. **Journal of Sports Engineering and Technology**, n.1, p. 28-38, 2015.
- BECKER JUNIOR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: NOVAPROVA, 2000.
- BELL, G. J.; HOWE, B. L. Moodstate profiles and motivations of triathletes. **Journal of Sport Behavior**, v. 11 n.2 p. 66, 1988.
- BENETTI, M. et al. Assessorias esportivas e prática de corrida de rua: avaliação do cenário na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 32, n. 1, p. 131-140, 2018.
- BERRIO-LÓPEZ, A. et al. Hábitos de entrenamiento del triatleta amateur de media y larga distancia. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 29, 2020.
- BIDUTTE, L. D. C. Motivação nas aulas de educação física em uma escola particular. **Psicologia escolar e educacional**, 5(2), 49-58, 2001.
- BIRNEY, R. C.; TEEVAN, R. C. Measuring human motivation: an enduring problem in psychology. **An Insight Book**, 1962.
- BOAT, R.; TAYLOR, I. M. Patterns of change in psychological variables leading up to competition in superior versus inferior performers. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 37, n. 3, p. 244-256, 2015.

- BRASIL, V. Z. et al. A trajetória de vida do treinador esportivo: as situações de aprendizagem em contexto informal. **Movimento**, v. 21, n. 3, p. 815-829, 2015.
- BRIÈRE, N. M. et al. Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). **International journal of sport psychology**, 1995.
- BRODKIN, P.; WEISS, M. R. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 12, n. 3, p. 248-263, 1990.
- BROWN, C. S. Motivation regulation among black women triathletes. **Sports**, v. 7, n. 9, p. 208, 2019.
- BROWN, C. S.; MASTERS, K. S.; HUEBSCHMANN, A. G. Identifying motives of midlife black triathlete women using survey transformation to guide qualitative inquiry. **Journal of cross-cultural gerontology**, v. 33, n. 1, p. 1-20, 2018.
- BUCETA, J. M. Variables, habilidades y técnicas psicológicas. **Clinic: Revista técnica de baloncesto**, v. 9, n. 32, p. 11, 1996.
- BRUM, F.; DOS SANTOS, D. C. Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 9, n. 3, p. 271-285, 2020.
- BZUNECK, J. A. Como motivar os alunos: sugestões práticas. **Motivação para aprender: Aplicações no contexto educativo**, p. 13-42, 2010.
- CAMARGO, S. P. H.; ABAID, J. L. W.; GIACOMONI, C. H. Do que eles precisam para serem felizes? A felicidade na visão de adolescentes. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 15, p. 241-250, 2011.
- CARLSSON, M. et al. Gross and delta efficiencies during uphill running and cycling among elite triathletes. **European journal of applied physiology**, v. 120, n. 5, p. 961-968, 2020.
- CARVALHO, E. B. **O Triathlon Olímpico**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- CARVALHO, P.; FREITAS, L.; FERREIRA, M. Comparação Social, Insatisfação Corporal e Comportamento Alimentar em Jovens Adultos Interação Psicológica, **Interação Psicol.**, Curitiba, v.20 n.2, p. 219-225, 2016.
- CBTRI**. Página institucional. Disponível em <<http://www.cbtri.org.br/triathlon/>>. Acesso em: 07 fev. 2019.
- CBTRI**. Página institucional. Disponível em <<http://www.cbtri.org.br/triathlon/>>. Acesso em: 21 jun. 2020.
- CEJUELA, A. R. et al. An analysis of performance factors in sprint distance triathlon. **Journal of Human Sport and Exercise**, [S.l.], v. 2, n. 2, p. 1-25, dec. 2008.
- CHAVES, A. D. **O clima motivacional nas práticas pedagógicas do esporte educacional**. Tese (Doutorado em Educação Física). Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São. São Paulo, pág. 171. 2015.
- CHIVIACOWSKY, S. **The motivational role of feedback in motor learning: Evidence, interpretations, and implications**. In: M. BERTOLLO, E. FILHO, e P. C. TERRY (Eds.). *Advancements in Mental Skills Training*. (London: Routledge), 44–56, 2020.

- CHEN, X. et al. Exercise after diagnosis of breast cancer in association with survival. **Cancer Prevention Research**, v. 4, n.1, p. 409–1418, 2011.
- CHOWDHURY, H; ALAM, F. An experimental study on aerodynamic performance of time trial bicycle helmets. **Sports Engineering**. 17, 3, 165-170, Jan. 1, 2014. ISSN: 14602687
- CID, L. et al. Paixão, motivação e rendimento dos atletas de natação. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 11, n. 1, p. 53-58, 2016.
- CID, L.; LOURO, H. Praticar natação é uma paixão ou um sacrifício? Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 5, n. 1, p. 99-114, 2010.
- CIPRIANI, D. J.; SWARTZ, J. D.; HODGSON, C. M. Triathlon and the multisport athlete. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, v. 27, n. 1, p. 42-50, 1998.
- CODA, R.; FALCONE, G. F. Em busca do significado do trabalho: relato de um estudo qualitativo entre executivos. **Revista Brasileira de Gestão de Negócios**, v. 6, n. 14, p. 7-18, 2004.
- COIMBRA, D. R. et al. Características motivacionais de atletas brasileiros. **Motricidade**, v. 9, n. 4, p. 64-72, 2013.
- COSTA, B. R. L. Bola de neve virtual: o uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. **Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, v. 7, n. 1, 2018.
- COSTA, N. M. M. **Estudo Comparativo da Motivação para a Prática da Educação Física em alunos do 4º e 6º Anos do Ensino Básico**. Tese (Doutorado). Universidade Da Beira Interior Ciências Sociais e Humanas. Covilhã, pág 81. 2015.
- CROFT, S. J., GRAY, C. C., DUNCAN, J. F. Motives for participating in triathlon: An investigation between elite and non-elite competitors in an Australian setting. **Health**, v. 34, n. 1, p. 3-6, 2007.
- CRUZ, L. M. C, et al. Motivação no triathlon: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte**, submetido.
- CRUZ, L. M. C. et al. A. Prática de exercício físico, ingestão alimentar e estado de ansiedade/estresse de participantes do projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19. **HU Revista**, v. 47, p. 1–6, 2021.
- ÇETIN, A. Triathletes' Motivational Dimensions for Participation in Ironman, and Comparison of these Factors with Their Life Satisfaction and Achievement Perceptions. **International Journal of Human Movement And Sports Sciences**, v. 7, n. 3, p. 43-50, 2019.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.; FAUSTO M. On the psychological selection of bio-cultural information. **New Ideas in Psychology**, 1985.
- CUNHA, F. A. Feedback como instrumento pedagógico em aulas de educação física. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 66, p. 4, 2003.
- DANTAS, E. H. M. et al. Adequabilidade dos principais modelos de periodização do treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 483-494, 2011.

- DAVIDOFF, L. L. Introdução à psicologia. In: **Introdução à psicologia**. 1983. p. 732-732.
- DEANER, R. O. Distance running as an ideal domain for showing a sex difference in competitiveness. **Archives of Sexual Behavior**, v. 42, n. 3, p. 413-428, 2013.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. **Journal of Research in Personality**, v. 19, n. 2, p. 109-134, 1985.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.
- DE JESUS, J. S. et al. Respostas da razão testosterona/cortisol no Triathlon distância olímpica. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 67, p. 453-460, 2017.
- DE ROSE, D. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência, uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.
- DESCHAMPS, M. S. R., CAPITANIO, M. A. M. Triathlon: um relato de uma experiência de intervenção psicológica. **Lecturas, Educacion física y deportes**, Buenos Aires, 2007.
- DJENNO, M.; INSUA, G. M.; PHO, A. De papel a pixels: usando o Google Forms para colaboração e avaliação. Biblioteca **Hi Tech News**, 2015.
- DI PIERRO, C. Mulher e esporte: uma perspectiva de compreensão dos desafios do Ironman. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 1, n. 1, p. 01-22, 2007.
- DOMINGUES FILHO, L. A. **Triathlon**. 1. ed. São Paulo: Sprint, 1995. 170p.
- DOMINGUES FILHO, L. A. **Triathlon: treinamento e marketing**. Jundiaí: Fontoura, 2001.
- DOMINGUEZ, B. Alerta global: novo coronavírus é a sexta emergência em saúde pública de importância internacional declarada pela OMS. **RADIS: Comunicação e Saúde**, n. 210, p. 14-21, mar. 2020.
- DWECK, C. S. **Self-theories: Their role in motivation, personality, and development**. Psychology press, v.5, 2013.
- EPIPHANIO, E. H.; AMATUZZI, M. M. A opção pelo triatlo como uma prioridade de vida: um estudo fenomenológico. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 14, n. 1, p. 61-70, 1997.
- FERNÁNDEZ-RÍOS, L.; BUELA-CASAL, G. Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 9, n. 2, p.329-344, 2009.
- FERRACINI, Silvia Helena Fusco. **Prevalência de lesões em triathlon de longa distância - Ironman®**. 2015. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 2015.
- FESTINGER, L. A theory of social comparison processes. **Human relations**, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.
- FORTES, J. B. P.; ANDRIES JUNIOR, O. et al. Análise quantitativa dos tempos despendidos nas transições das provas de triathlon olímpico e sua relação com o resultado. **Movimento e Percepção**, v. 6, n. 9, 2006.

FORTES, L. S.; FERREIRA, M. E. C. Comparação da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado em atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 707-716, 2011.

FRANÇA, D. G.; CODONHATO, R.; FIORESE, L. Relação entre paixão, resiliência e desempenho no triathlon. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e666997767-e666997767, 2020.

FREITAS FILHO, J. B. Q. et al. Perfil dos praticantes de natação em águas abertas da cidade de Fortaleza - Ceará. **Motri.**, Ribeira de Pena, v. 14, n. 1, p. 336-340, 2018.

GALATTI, L. R. et al. Trajetória no basquetebol e perfil sociodemográfico de atletas brasileiras ao Longo Da Carreira: Um Estudo Com A Liga De Basquete Feminino (LBF). **Movimento**, Porto Alegre, v. 27, e27014, 2021.

GARCÍA-TASCÓN, M. et al. La Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain). **Retos**, v. 42, p. 684-695, 2021.

GAYA, A. C. A.; CARDOSO, M. F. S. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil. Porto Alegre**. n. 2 (1998), p. 40-52, 1998.

GENEL, Z. Building Powerful Private Label Brands in Creating Effective Communication Processes: Turkish Ironman as Case Study in Scope of Linear Communication Approach. In: **Improving Marketing Strategies for Private Label Products**. IGI Global, p. 39-60, 2020.

GETZ, D. Event tourism: definition, evolution, and research. **Tourism management**, v. 29, n. 3, p-403-428, 2008.

GIANETTI, E. **Felicidade**: Diálogos sobre o bem-estar na civilização, São Paulo, Companhia das Letras, 2002.

GILINSKY, N. et al. Predictive variables for half-Ironman triathlon performance. **Journal of science and medicine in sport**, v. 17, n. 3, p. 300-305, 2014.

GILLESPIE, D. L.; LEFFLER, A.; LERNER, E. If it weren 't for my hobby, I'd have a life: dog sports, serious leisure, and boundary negotiations. **Leisure Studies**, v. 21, n. 3-4, p. 285-304, 2002.

GOMES, C. **Motivação para a prática do futebol: motivos para a prática, objetivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso, de jovens pertencentes a escalões de formação de futebol**. Monografia (Licenciatura em Educação Física), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Porto, pág 64. 2006.

GOULD, D.; FELTZ, D.; WEISS, M. Motives for participating in competitive youth swimming. **International Journal of Sport Psychology**, 1985.

GOUVÊA, F. C. Motivação e atividade esportiva. **Psicologia do esporte—temas emergentes I. Jundiaí: Ápice**, p. 187-194, 1997.

GOUVEIA, G. N.; ESTENDER, A. C. Percepções acerca do patrocínio e marketing esportivo como diferencial estratégico. **Pensamento & Realidade**, v. 31, n. 3, p. 19, 2016.

- GUCCIARDI, D. F. et al. Perfectionistic profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 34, n. 2, p. 159-183, 2012.
- GUEDES, D. P.; SILVERIO NETTO, J. E. Questionário de motivação para a participação: tradução e validação para uso em atletas-jovens brasileiros. **Revista brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v. 27, n. 1, pág. 137-148, 2013.
- GUÉRIN, C. Stratégies d'entraînement et mode de vie des triathlètes pendant le confinement. **Médecine humaine et pathologie**, 2021.
- GUILHERME, F. R. et al. Perceptive changes in endurance athletes during social isolation due to covid-19. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, p. 473-477, 2020.
- GULBIN, J. et al. Patterns of performance development in elite athletes. **European journal of sport science**, v. 13, n. 6, p. 605-614, 2013.
- HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In R.N. SINGER, M. MURPHEY, e L.K. TENNANT, (Eds.). **Handbook of research on sport psychology**. New York (Macmillan), p. 328–364, 1993.
- HAMBRICK, M. E.; SIMMONS, J. M.; MAHONEY, T. Q. An inquiry into the perceptions of leisure-work-family conflict among female Ironman participants. **International Journal of Sport Management and Marketing**, v. 13, n.3-4, p. 173-199, 2013.
- HARTER, S. **Self-perception profile for adolescents**. University of Denver, 1988.
- HAUSENBLAS, H. A.; FALLON, E. A. Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, v. 32, n. 2, p. 179-185, 2002.
- HAUSSWIRTH, C. et al. Endurance and strength training effects on physiological and muscular parameters during prolonged cycling. **Journal of Electromyography and Kinesiology**, v. 20, n. 2, p. 330-339, 2010.
- HECKHAUSEN, H. Eine Rahmentheorie der Motivation in zehn Thesen. **Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie**, 1963.
- HENDY, H. M.; BOYER, B. J. Gender differences in attributions for triathlon performance. **Sex roles**, v. 29, n. 7-8, p. 527-543, 1993.
- HOCHMAN, B. et al. Desenhos de pesquisa. **Acta Cirúrgica Brasileira**, v. 20, p. 2-9, 2005.
- IBGE**. Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em:> <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/25844-desigualdades-sociais-por-cor-ou-raca.html><. Acesso em: 06 mai, 2021.
- INTERDONATO, G. C. et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, p. 63-66, 2008.
- IRONMAN. **Página Institucional**. Hall da fama. Disponível em <<https://www.ironman.com/hall-of-fame>>Acesso em: 09 jul. 2021.
- ISLER, G. L. **Atleta, seus pais o motivaram para a prática esportiva? Análise das histórias de vida**. 2002. Dissertação de Mestrado, Instituto de Biociências–Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, Brasil.

- ISO-AHOLA, S. E.; CLAIR, B. S. Toward a theory of exercise motivation. **Quest.** p. 131-147, 2000.
- JOHANSEN, B. T. et al. Experiences of Older Adults Preparing for Their First Triathlon: “A Qualitative Study of the Participation in an Endurance Training Intervention.”. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being**, v. 16, n. 1, p. 1872824, 2021.
- JONES, M. I.; PARKER, J. K. An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. **Journal of sport and health science**, v. 8, n. 1, p. 71-76, 2019.
- JÚNIOR, J. A. A.; MENDONÇA, G.; TOSCANO, J. J. O. Atuação das academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19. **Scientia Plena**, v. 16, n. 10, 2020.
- KAIUT, J. P.; SILVA, A. I.; NASCIMENTO, A. J. Análise do desempenho dos atletas nas provas combinadas no período de 2000 a 2012. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 8, n. 44, p. 6, 2014.
- KNECHTLE, B. et al. Age-related changes in ultra-triathlon performances. **Extreme physiology & medicine**, v. 1, n. 1, p. 1-9, 2012.
- KNECHTLE, B. et al. Variables that influence Ironman triathlon performance—what changed in the last 35 years? **Open access journal of sports medicine**, v. 6, p. 277, 2015.
- KNECHTLE, B.; KNECHTLE, P.; LEPERS, R. Participation and performance trends in ultra-triathlons from 1985 to 2009. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 21, n. 6, p. e82-e90, 2011.
- KNECHTLE, R. et al. The best triathletes are older in longer race distances—a comparison between Olympic, Half-Ironman and Ironman distance triathlon. **Springerplus**, v. 3, n. 1, p. 1-16, 2014.
- KRECH, D.; CRUTCHFIELD, R. S. **Theory and Problems of Social Psychology**. New York: McGraw-Hill, 1948.
- KRENCH, D.; CRUTCHFIELD, R. S. New York: Alfred A. Knopf, p. 272, 1959.
- MALHOTRA, N. K. Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada: Bookman Editora. 2012.
- LACERDA, F. B.; MACÊDO, M. P.; CARVALHO, A. C. A. Treinamento de estabilização central em atletas de triathlon: um estudo clínico. **Rev. Fisioter. S. Fun.**, Fortaleza, v. 3, n. 2, p. 24-30, ago./dez. 2014.
- LAMONT, M.; KENNELLY, M. A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes. **Leisure Sciences**, v. 34, n. 3, p. 236-255, 2012.
- LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Editora UFMQ, Belo Horizonte, 1999.
- LEPERS, R. Analysis of Hawaii ironman performances in elite triathletes from 1981 to 2007. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 40, n. 10, p. 1828-34, 2008.
- LEPERS, R.; KNECHTLE, B.; STAPLEY, P. J. Trends in triathlon performance: effects of sex and age. **Sports Medicine**, v. 43, n. 9, p. 851-863, 2013.
- LESSA, F. S. Corpo, esporte e masculinidade em Atenas. **PHOÏNIX**, v. 10, n. 1, p. 111-132, 2004.

- LORENA, P. H. V. Performance no Ironman Brasil: impacto de equipamentos/ São Paulo: Insper. Dissertação (Mestrado – Programa de Mestrado Profissional em Economia e Finanças. Área de concentração: Microeconomia e Econometria Aplicadas) – Insper Instituto de Ensino e Pesquisa, 2015.
- LÓPEZ-FERNÁNDEZ, I.; MERINO-MARBÁN, R.; FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, E. Examining the relationship between sex and motivation in triathletes. **Perceptual and motor skills**, v. 119, n. 1, p. 42-49, 2014.
- LOVETT, M.; BARNES, J.; MARLEY, S. An Examination of the Motives to Participate in Sprint-Distance Triathlon. **Journal of Sport Behavior**, v. 41, n. 4, 2018.
- LUCKIN-BALDWIN, K. M. et al. Strength Training Improves Exercise Economy in Triathletes During a Simulated Triathlon. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 16, n. 5, p. 663-673, 2021.
- MA, S.; MA, S. C.; CHEN, S. F. The influence of triathletes' serious leisure traits on sport constraints, involvement, and participation. **Leisure Studies**, p. 1-16, 2021.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. Tradução: Aracy Mendes da Costa. São Paulo: Blucher, 2000.
- MANSFIELD, J.C.; MARX, M.S.; GURALNIK, J.M. Motivators and barriers to exercise on older community. Dwelling population. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v.11, n. 2, p. 242-253, 2003.
- MARTINEZ, E. Z. et al. Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4157-4168, 2020.
- MASLOW, A. H. A theory of human motivation. **Psychological review**, v. 50, n. 4, p. 370, 1943.
- MASTERS, K. S.; OGLES, B. M.; JOLTON, J. A. The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). **Research quarterly for exercise and sport**, v. 64, n. 2, p. 134-143, 1993.
- MAQUES, A.; OLIVEIRA, J. O treino e a competição dos mais jovens: rendimento versus saúde. [s.l.] : [s.n.], 2000.
- MEGGS, J.; CHEN, M. A.; KOEHN, S. Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. **Perceptual and motor skills**, v. 126, n. 2, p. 241-252, 2019.
- MELLO, J. G.; VOTRE, S. J. Fatores que interferem na participação de homens idosos em programas de esporte e lazer. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, 2013.
- MENDO, A. H. Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 15, n. 1, p. 71-93, 2006.
- MIGLIORINI, Sergio (Ed.). **Triathlon Medicine**. Springer, 2020.
- MILLET, G. P.; BENTLEY, D. J.; VLECK, V. E. The relationships between science and sport: application in triathlon. **International journal of sports physiology and performance**, v. 2, n. 3, p. 315-322, 2007.

- MILOCH, K. S.; LAMBRECHT, K. W. Consumer awareness of sponsorship at grassroots sport events. **Sport Marketing Quarterly**, v. 15, n. 3, p. 147, 2006.
- MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Triatlo**. Inteligência esportiva, 2016. E-book.
- MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. **Construindo um atleta vencedor**: Uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MOHER, et al. The PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **International Journal of Surgery**, v. 8, n. 5, p.336-341, 2010.
- MONTEIRO, C. et al. Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 1, 2014.
- MUJIKA, I.; PADILLA, S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I. **Sports Medicine**, v. 30, n. 2, p. 79-87, 2000.
- MUNDO TRI, **Edição inaugural do SSTS agita o multiesporte em Juiz de Fora**. Julho, 3, 2017. Disponível em> <https://www.mundotri.com.br/2017/03/edicao-inaugural-do-ssts-agita-o-multiesporte-em-juiz-de-fora/>< Acesso em: 14 mai, 2021.
- MURRAY, M. E. Psychological evaluation of specific learning disorders. **Bulletin of the Orton Society**, v. 28, n. 1, p. 142-159, 1978.
- MYBURGH, E.; KRUGER, M.; SAAYMAN, M. First time versus repeat triathlon participants at Ironman South Africa. **African journal for physical health education, recreation and dance**, v. 20, n. 3, p. 1010-1039, 2014.
- NAZARIO, P. F. et al. Motivos de prática do triatlo: um estudo com atletas de Santa Catarina. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 10, n. 19, p. 55-60, 2011.
- NAZARIO, P. F. et al. Níveis de motivação em nadadores: uma comparação em relação a autoeficácia, sexo e categorias da modalidade. **BIOMOTRIZ**, v. 7, n. 1, 2013.
- NETO, G. P. P. et al. Surfe é estilo de vida: motivação para a prática em mulheres jovens. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 20, n. 1, p. 115-139, 2017.
- NEWLAND, B. L.; AICHER, T. J. Exploring sport participants' event and destination choices. **Journal of Sport & Tourism**, v. 22, n. 2, p. 131-149, 2018.
- NEWTON, M. et al. The relationship of task and ego orientation to performance: Cognitive content, affect, and attributions in bowling. **Journal of Sport Behaviour**, v. 16, p. 209-209, 1993.
- NILES, R. Overtraining: The delicate balance. **Triathlete**, n.1 v.1 p.64-69, 1993.
- O'CONNOR, J. S.; BAHRKE, M. S.; TETU, R. G. 1988 active Army physical fitness survey. **Military medicine**, v. 155, n. 12, p. 579-585, 1990.
- OGILVIE, B.; T. TUTKO. Sport: Ifyouwantto build character, trysomethingelse. **Psychology Today**, v. 5, n. 5, p. 61-63, 1971.
- OGLES, B. M.; MASTERS, K. S. A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. **Journal of Sport Behavior**, v. 26, n. 1, 2003.

OLIVEIRA, A. et al. **Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença**—Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19), 2020.

OLIVEIRA, R. V.; RIBAS, J. F.M.; GOMES, P. N. S. Relação entre o praxema e as interações motrizes: implicações nos processos de leitura de jogo e tomada de decisão nos jogos esportivos. **Pensar práct.(Impr.)**, p. 473-483, 2018.

OLMEDILLA, A. et al. Psychological profiling of triathlon and road cycling athletes. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 825, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Doença de coronavírus 2019 (COVID-19): relatório da situação**, 72. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde**, 2005.

OSTERMANN, F.; CAVALCANTI, C. J. H. Teorias de aprendizagem. **Porto Alegre: Evangraf**, p. 32, 2011.

PASQUALI, L. Psicometria. **Rev Esc Enferm USP**, v. 43, n. 2009.

PEDRINELLI, A. Aspectos preventivos no esporte. **Âmbito Med Desp**, v. 3, n. 30, p. 15-8, 1997.

PEDROZO-PUPO, J. C.; PEDROZO-CORTÉS, M. J.; CAMPO-ARIAS, A. Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. **Cadernos de saúde publica**, v. 36, 2020.

PEIXOTO, S. V. et al. Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, 2018.

PERES, A. C. S. et al. A Prática De Esporte E Felicidade – Algumas reflexões. **Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN)**, v. 3, n. 1, 2019.

PERES, J. F. P.; SIMÃO, M. J. P.; NASELLO, A. G. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, p. 136-145, 2007.

PESSI, S.; FAYH, A. P. T. Evaluation of the nutritional knowledge of professional track and field and triathlon athletes. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 242-245, 2011.

PIGNATA, Bruno Henrique. **Estresse e ansiedade de atletas em treinamento para o IRONMAN. 2019**. 1 recurso online (60 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 2019.

POCZTA, J.; MALCHROWICZ-MOSKO, E. Mass triathlon participation as a human need to set the goals and cross the borders. How to understand the triathlete? **Olympianos-Journal of Olympic Studies**, v. 4, p. 244-254, 2020.

POZENA, R.; CUNHA, N. F. S. Projeto" construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". **Saúde e sociedade**, v. 18, p. 52-56, 2009.

PUCHAN, H. Living “extreme”: Adventure sports, media and commercialisation. **Journal of Communication Management**, 2004.

REESE, S. An examination of direct spending patterns and economic impact figures associated with the 2007 XTERRA World Championship. **VAHPERD Journal**, v. 29, n. 4, p. 3, 2008.

- REIGAL, R. E. et al. Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2018.
- REINBOTH, M.; DUDA, J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. **Psychology of sport and exercise**. p. 269-86, 2006.
- RHEINBERG, F.; ULRIKE H. Verbesserte Wahrnehmungeigenen Lernzuwachs. Anlage und Ergebnisse eines Unterrichts experiments. **Zeitschrift für Pädagogik** v.26, n. 6, p. 895-906, 1980.
- ROBINSON, K. M. et al. Survivors speak: a qualitative analysis of motivational factors influencing breast cancer survivors' participation in a sprint distance triathlon. **Journal of clinical nursing**, v. 25, n. 1-2, p. 247-256, 2016.
- ROBERTS, G. C.; NERSTAD, C. G. L.; LEMYRE, P. Nicolas. Motivation in sport and performance. In: **Oxford research encyclopedia of psychology**. 2018.
- RODRIGUES, A. L. DE P.; BANJA, T. L. Análise cinemática do nado Crawl em jovens triatletas do programa segundo tempo. **RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 59, p. 356-360, 17 jul. 2016.
- ROETHENBAUGH, G. IRONMAN owner Wanda Group reports 9% uplift in sports revenue. Disponível em: ><https://www.endurancebusiness.com/2017/industry-news/ironman-owner-wanda-group-reports-9-uplift-in-sports-revenue/>< Acesso em: 24, Jun, 2021.
- ROMÁN, P. Á. L. et al. Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. **Revista de psicología del deporte**, v. 25, n. 1, p. 113-120, 2016.
- ROMERO-RAMOS, O. et al. Age and gender differences in performance at cross triathlon world championships. **Polish Journal of Sport and Tourism**, v. 25, n. 3, p. 17-22, 2018.
- ROSCHER, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 53-65, 2011.
- RUBIO, K. O legado heroico do papel social do atleta. **Brasília, 2008**, p. 217, 2008.
- RÜST, C. A. et al. Gender difference and age-related changes in performance at the long-distance duathlon. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 2, p. 293-301, 2013.
- RÜST, C. A. et al. Participation and performance trends in triple iron ultra-triathlon—a cross-sectional and longitudinal data analysis. **Asian Journal of Sports Medicine**, v. 3, n. 3, p. 145, 2012.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 61, p. 101860, 2020.
- SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias de ginástica**. São Paulo: Manole, 2001.
- SACK, H. G. **Sportliche Betätigung und Persönlichkeit**. Ahrensburg: Czwalina, 1975.

SAMULSKI, D. M. et al. Análise das transições das carreiras de ex-atletas de alto nível. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 310-317, 2009.

SAMULSKI, D.M. Esporte e desenvolvimento da personalidade. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v. 06, n.02, p.59-64, 1992.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ª. ed. – Barueri/SP: Manole, 2009.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. Manole, 2002.

SANTOS, J. V. G. **Triathlon e vida profissional: muito além de endurance** Trisportmagazine, 2020. Disponível Em: <<https://www.trisportmag.com.br/triathlon-e-vida-profissional-muito-alem-de-endurance/>>. Acesso Em: 06, Mai., 2021.

SANTOS, L. H. F.; STOROPOLI, J. E.; FLEURY, F. A. Impactos da imagem do atleta na intenção de compra de produto e atitude-Um estudo experimental. *In: EnANPAD 2017, Anais [...]* São Paulo, São Paulo, p. 1-16, 2017.

SCHEFFER, D. L. et al. Impacto do triatlon ironman sobre os parâmetros de estresse oxidativo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, p. 174-182, 2012.

SCHONARDIE FILHO, L.; WINTERSTEIN, P. J. Elementos de capacitação humana detectados pelo praticante de ginástica geral da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. *In: Anais do I Congresso Latino Americano de Educação Motora*. 1998. p. 219-26.

SCHÜLER, J.; KNECHTLE, B.; WEGNER, M. Antecedents of exercise dependence in ultra-endurance sports: Reduced basic need satisfaction and avoidance-motivated self-control. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 1275, 2018.

SCHUNK, D. H.; DIBENEDETTO, M. K. Motivation and social cognitive theory. **Contemporary Educational Psychology**, v. 60, p. 101832, 2020.

SCOTT, W. A. Ironman triathlon case history. **Current sports medicine reports**, v. 3, n. 3, p. 163-164, 2004.

SIEKANSKA, M.; BLECHARZ, J. Transitions in the Careers of Competitive Swimmers: To Continue or Finish with Elite Sport? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6482, 2020.

SILVA, A. R. D. **O triatlo, suas características e noções de treinamento**. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 1, p. 05-14, 2018.

SILVA J. K, et al. A relação entre a infecção por coronavírus e susceptibilidade a transtornos mentais e o risco de suicídio: o que a literatura tem evidenciado? **J Health Biol Sci**. v. 8 n. 1 p.1-7, 2020

SILVA, M. L.; RUBIO, K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 3, p. 69-76, 2003.

SILVA, M.V. **Estado Mental Flow E Motivação No Atletismo: dos velocistas aos ultramaratonistas**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2013.

SILVA, P. C. O. **Entrenamiento mental en deportistas del Triathlon Ironman Punta del Este** (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidad de la República de Uruguay, Montevideo, Uruguai, 2014.

SILVEIRA, Raquel. **Esporte, homossexualidade e amizade: estudo etnográfico sobre o associativismo no futsal feminino**. 2008. Dissertação. (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2008.

SOUZA, R. S. de et al. Motivação de jovens e adultos para o treinamento do atletismo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 4, p. 253-264, 2016.

SPARKS, S. A. et al. The influence of environmental temperature on duathlon performance. **Ergonomics**, v. 48, n. 11-14, p. 1558-1567, 2005.

STEBBINS, R. Serious leisure: A conceptual statement. **Pacific Sociological Review**, Califórnia, v. 25, p. 251-272, 1982.

STREINER, D. L. Starting at the beginning: an introduction to coefficient alpha and internal consistency. **Journal of personality assessment**, v. 80, n. 1, p. 99-103, 2003.

SZENESZI, D. S.; KREBS, R. J. Estresse de triatletas em treinamento para o Ironman. **Revista da Educação Física/ UEM**, Maringá, v. 18, n.1, p. 49-56, 2007.

TELHADO, Henrique Manuel Pereira et al. **Factores psicológicos preditores da evolução e do desempenho no Triatlo**. 2020. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Educação Física e Desporto. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Portugal, 2020.

THOMSON, M. Human brands: Investigating antecedents to consumers' strong attachments to celebrities. **Journal of marketing**, v. 70, n. 3, p. 104-119, 2006.

TOBAR, F.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, B. Motivational factors of senior athletes to participate in the Ironman. **Science & Sports**, v. 28, n. 3, p. e63-e65, 2013.

TODOROV, J. C.; MOREIRA, M. B. O conceito de motivação na psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

TORNERO-QUIÑONES, I. et al. Risk of dependence on sport in relation to body dissatisfaction and motivation. **Sustainability**, v. 11, n. 19, p. 5299, 2019.

TRIBE GROUP, 2009. The mind of the triathlete [Electronic Version]. Disponível em ><http://www.usatriathlon.org/about-multisport/demographics.aspx><. Acesso em: 15 out. 2019.

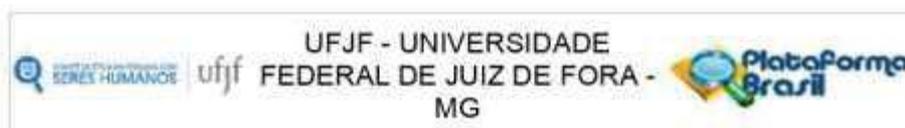
TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

URBSCHHEIT, N.; BROWN K. The association between physical activity and breast cancer recurrence and survival [meta-analysis]. **Current Nutrition Reports**, v.3, p.16–21, 2013.

UNESTAH, E. Self-hypnosis. In J. WTHAMS (Ed.), **A plied sport psychology: personal growth to peak performance**. Mountain View: CA: Mayfielcf Chap, p.18, 1986.

- VALLERAND, R. J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. *In* G. Tenenbaum, R. C. Eklund (Eds.), **Handbook of sport psychology** (pp. 59–83). John Wiley e Sons, 2007.
- VASCONCELOS, F. S. L. et al. Duathlon training model adapted for female rats: Blood glucose-lactate correlations. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, p. 30-34, 2019.
- VEIGA, L.; GONDIM, S. M. G. A utilização de métodos qualitativos na ciência política e no marketing político. **Opinião pública**, v. 7, p. 1-15, 2001.
- VIANNA, J. A.; LOVISOLO, H. R. A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 285-296, 2011.
- VIRNIG A. G.; MC LEOD C. R. Attitudes to ward eating and exercise: a comparison of runners and triathletes. **Journal of Sport Behavior**. v.19 n.1 p. 82-90, 1996.
- VOLPE, R. A.; LORUSSO, C. B. A importância do treinamento para o desenvolvimento do trabalho. **Psicologia Online**, p. 01-08, 2009.
- VOSER, R. C. et al. A motivação para a prática do futsal: comparação entre atletas federados do sexo masculino e feminino. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 6, n. 21, p. 4, 2014.
- VOSER, R. C. et al. A motivação para o esporte: um estudo descritivo com atletas profissionais de futebol. **RBFF-Revista Brasileira De Futsal E Futebol**, v. 9, n. 35, p. 399-405, 2017.
- WEINER, B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. **Psychological review**, v. 92, n. 4, p. 548, 1985.
- WERNECK, F. Z. et al. Efeito da idade relativa em atletas olímpicos de triatlo. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 394-397, 2014.
- WEINBERG, R. S.; BUTT, J. Goal setting in sport and exercise domains: The theory and practice of effective goal setting. **Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives**, p. 129-144, 2005.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. Human Kinetics Publishers (UK) Ltd, 1999.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte. **Porto Alegre: ARTMED**, 2001.
- WICKER, P. et al. Quem participa do triatlo? Uma aplicação de segmentação de estilo de vida para participantes de triatlo. **International Journal of Sport Management and Marketing**, v.12 p. 1-24, 2012.
- WOODWORTH, R. S. **Dynamic psychology**. Columbia University Press, 1918.

ANEXO I



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Relação entre motivação e histórico competitivo em atletas de triathlon

Pesquisador: Maria Elisa Caputo Ferreira

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 11733819.4.0000.5147

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.561.546

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo "Informações Básicas da Pesquisa".

"Desenho: A presente investigação será desenvolvida como uma pesquisa de natureza descritiva e transversal, com delineamento quantitativo e qualitativo. Participarão do estudo, atletas de triathlon, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos. Os participantes serão abordados inicialmente através das redes sociais das pesquisadoras envolvidas, convidando-os a participar de forma online. Será realizado, na primeira etapa do estudo um levantamento dos triatletas e seu respectivo nível técnico (amadores ou profissionais) bem como seu histórico competitivo, além da motivação para o início e permanência na modalidade, através do Questionário de Motivação para Atividades Desportivas (QMAD). Na segunda etapa da pesquisa, serão selecionados 10 atletas de variados níveis técnicos para realização de entrevistas semiestruturadas online, com intuito de investigar mais a fundo sobre a motivação para a prática esportiva do triathlon, através de questionamentos sobre comportamentos alimentares, horas dedicadas ao treino, relações sociais e familiares, e condições psicossociais, de forma a descrever o estilo de vida desse grupo, assim como sua trajetória no esporte."

Objetivo da Pesquisa:

As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo "Informações Básicas da Pesquisa".

Endereço: JOSE LOURENÇO KELMER SM
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 38.038-900
UF: MG **Município:** JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3785 **Fax:** (32)1102-3786 **E-mail:** cep.propenq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 4561548

***Objetivo Primário:**

Analisar a relação entre a motivação e a trajetória esportiva de atletas amadores e profissionais de triathlon.

Objetivo Secundário:

- Identificar fatores para o ingresso e continuidade na modalidade.
- Comparar diferenças motivacionais entre gênero, idade e nível técnico.
- Identificar os comportamentos alimentares, horas dedicadas ao treino e os fatores psicossociais que caracterizam o estilo de vida de atletas de triathlon.
- Analisar a trajetória esportiva de atletas de diferentes níveis.*

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo "Informações Básicas da Pesquisa"

"Riscos: Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em riscos mínimos e restringe-se ao sigilo a identificação e as informações referentes aos participantes; no entanto, todos os cuidados serão tomados para preservar a sua identidade, assegurando o anonimato dos dados individuais. Além disso, caso o participante se sinta incomodado ou constrangido durante a coleta dos dados, o mesmo poderá se desligar da pesquisa sem qualquer ônus. Benefícios: Espera-se que esse trabalho forneça subsídios para identificar como se encontra a motivação para o ingresso e permanência de atletas no triathlon. Os resultados trarão benefícios para todos os agentes envolvidos com esse público, como treinadores, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, dentre outros, uma vez que compreender os elementos relacionados a alimentação, atividade física e aspectos psicossociais, presentes na narrativa dos atletas, auxiliará na elaboração de condutas e orientações mais próximas à realidade deste público, assim como em uma melhor preparação para as futuras competições vigentes."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Apresentação do projeto

O(s) pesquisador(es) apresenta(m) titulação e experiência compatível com o projeto de pesquisa

Apresenta(m) comprovante do Currículo Lattes do pesquisador principal e dos demais participantes.

O estudo proposto apresenta pertinência e valor científico.

O objeto de estudo está bem delineado, descreve as bases científicas que justificam o estudo.

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900
UF: MG **Município:** JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 **Fax:** (32)1102-3788 **E-mail:** cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 4561548

estando de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 de 2012, item III,

Objetivo da pesquisa

A análise desse item tem como base as atribuições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013, item 3.4.1 – 4. Os objetivos da pesquisa estão claros, bem delineados e compatíveis com a proposta.

Avaliação dos riscos e benefícios

A análise desse item tem como base as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 de 2012, itens III, III.2 e V. Riscos e benefícios descritos estão em conformidade com a natureza e propósitos da pesquisa. O risco que o projeto apresenta é caracterizado como risco mínimo, e o pesquisador apresenta estratégias para minimizá-los.

Metodologia, referências bibliográficas, cronograma e orçamento

A Resolução CNS 466 de 2012, itens IV.6, II.11 e XI.2; a Norma Operacional CNS 001 de 2013, itens 3.3 - f e 3.4.1-6, 8, 9, 10 e 11; o Manual Operacional para CEPS item VI – c, dispõem sobre Metodologia, Referências Bibliográficas, Cronograma e Orçamento.

- A metodologia atual ao(s) objetivo(s) proposto(s) e informa
- tipo de estudo;
- procedimentos que serão utilizados –
- número de participantes;
- Critérios de inclusão/exclusão
- Forma de recrutamento, abordagem e consentimento livre e esclarecido
- modo de coleta de dados
- tipo de análise
- cuidados éticos

As referências bibliográficas são atuais, sustentam os objetivos do estudo e seguem uma normatização

- O cronograma mostra
- o agendamento das diversas etapas da pesquisa
- Informa que a coleta de dados ocorrerá após aprovação do projeto pelo comitê

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA
 Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep_propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 4561548

- O orçamento
- lista a relação detalhada dos custos da pesquisa
- apresenta o responsável pelo financiamento

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- Quanto ao TCLE , normatizado pela Resolução CNS 466 de 2012, itens IV letra b; IV.3 letras a,b,d,e,f,g e h; IV. 5 letra d e XI.2 letra f

Está em linguagem adequada, clara para compreensão do participante

Apresenta justificativa e objetivos

Descreve suficientemente os procedimentos:

Apresenta campo para a identificação dos participantes

Informa que uma das vias do TCLE deverá ser entregue ao participante

Assegura liberdade do participante recusar ou retirar o consentimento sem penalidades

Garante sigilo e anonimato

Explícita

o Riscos e desconfortos esperados

- Indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa

o Forma de contato com o CEP

o O arquivamento do material coletado pelo período mínimo de 5 anos

o Ressarcimento de despesas

Forma de contato com o pesquisador

•• O instrumento de coleta de dados é pertinente aos objetivos delineados, traz algumas situações constrangedoras, mas o pesquisador indica estratégias para minimizar este constrangimento.

•• A Folha de Rosto e a Declaração de Infraestrutura e de Concordância são normatizadas, respectivamente, pela Norma Operacional CNS 001 de 2013 Item 3.3 letra a e 3.4.1 Item 16 e Norma Operacional CNS 001 de 2013 item 3.3 letra h. O

protocolo de pesquisa está configurado adequadamente, apresenta Folha De Rosto

devidamente preenchida, com o título em português, bem como a Declaração De InfraEstrutura E De Concordância. Ambos os documentos estão assinados pelo responsável e, portanto, de acordo com as disposições definidas na regulamentação citada

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA
 Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 4561548

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFJF, de acordo com o disposto na Res. CNS 466/12 e na Norma Operacional Nº 001/2013 CNS, manifesta-se pela **APROVAÇÃO** da emenda ao protocolo de pesquisa proposto, descrita e justificada pelo pesquisador como: "Diante do contexto de pandemia mundial do novo coronavírus foi necessária a adaptação da pesquisa para o formato online. Para isso as seguintes

alterações foram realizadas: - Forma de abordagem dos sujeitos da pesquisa: Os participantes serão abordados inicialmente através das redes sociais das pesquisadoras envolvidas, e, posteriormente, utilizando a técnica bola de neve, técnica de amostragem não probabilística onde os indivíduos selecionados para serem estudados convidam novos participantes da sua rede de amigos e conhecidos. - Todos os procedimentos realizados (primeira e segunda etapa da pesquisa) serão realizados de forma remota respeitando as exigências dos órgãos de saúde. - Alteração no TCLE de ambas as etapas de pesquisa, informando as plataformas de coletas de dados e instruindo os participantes no preenchimento dos dados" O término da pesquisa está previsto para 10/12/2021

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e com a Norma Operacional Nº001/2013 CNS, manifesta-se pela **APROVAÇÃO** a emenda ao protocolo de pesquisa proposto. Vale lembrar ao pesquisador responsável pelo projeto, o compromisso de envio ao CEP de relatórios parciais e/ou total de sua pesquisa informando o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1692860_E1.pdf	22/01/2021 12:27:47		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_EMENDA.pdf	22/01/2021 12:25:34	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE2.pdf	22/01/2021 12:25:22	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA
 Telefone: (32)102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 4561548

Justificativa de Ausência	TCLE2.pdf	22/01/2021 12:25:22	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE1.pdf	22/01/2021 12:25:10	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
Outros	apendice4.pdf	11/04/2019 18:52:14	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
Outros	apendice6.pdf	11/04/2019 18:50:39	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
Outros	Apendice3.pdf	11/04/2019 18:45:50	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
Outros	QMAD.pdf	11/04/2019 18:44:55	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Infra.pdf	11/04/2019 18:43:28	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito
Folha de Rosto	Plataforma.pdf	11/04/2019 18:36:56	Maria Elisa Caputo Ferreira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JUIZ DE FORA, 26 de Fevereiro de 2021

Assinado por:
Jubel Barreto
(Coordenador(a))

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
UF: MG Município: JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

ANEXO II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário (a) da pesquisa “**Relação entre motivação e histórico competitivo em atletas de triathlon**”. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é o **crescimento acelerado de praticantes de triathlon o que nos leva a investigar as motivações para a prática desta atividade por este público**. Nesta pesquisa **pretendemos analisar a motivação e o histórico competitivo em atletas amadores e profissionais de triathlon**.

Caso você concorde em participar, vamos fazer as seguintes atividades com você: **irá responder um questionário que avalia sua motivação bem como um questionário sociodemográfico e socioeconômico. O Sr. (a) poderá ser contactado posteriormente para uma entrevista sobre sua motivação e histórico esportivo no triathlon**. Esta pesquisa tem alguns riscos, que são: “**RISCOS MÍNIMOS**”, isto é **restringe ao sigilo, identificação e as informações referentes ao participante**. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, **no entanto, todos os cuidados serão tomados para preservar a sua identidade, assegurando anonimato dos dados individuais**. A pesquisa pode **trazer benefícios para todos os agentes envolvidos com esse público, auxiliando na elaboração de condutas e orientações mais próximas à realidade bem como em uma melhor preparação para as futuras competições vigentes**.

Para participar deste estudo você não vai ter nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causa das atividades que fizemos com você nesta pesquisa, você tem direito a indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido (a). O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Pedimos que você armazene as informações deste termo de consentimento livre e esclarecido da maneira como preferir, seja por meio da captura desta tela (print screen), fotografia ou copiando o texto para um arquivo, como forma de documentar o registro de consentimento. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos. Ao clicar na opção abaixo, você declara que leu e compreendeu as informações acima e que concorda em participar da pesquisa. Se você não quiser participar, basta fechar essa página

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Pesquisador Responsável: Maria Elisa Caputo Ferreira

Endereço: Laboratório De Estudos Do Corpo – Faculdade De Educação Física E Desportos – UFJF – Rua José Lourenço Kelmer, s/n – Campus Universitário – Bairro São Pedro - Juiz De Fora-MG – CEP: 36036-330 Fone: (32) 9945-0590/ Email: caputoferreira@terra.com.br
do Participant



ANEXO III

Questionário de Perfil Socioeconômico

ITENS DE CONFORTO	Não possui	1	2	3	4+
QUANTIDADE DE AUTOMÓVEIS DE PASSEIO EXCLUSIVAMENTE PARA USO PARTICULAR					
QUANTIDADE DE EMPREGADOS MENSALISTAS, CONSIDERANDO APENAS OS QUE TRABALHAM PELO MENOS CINCO DIAS POR SEMANA					
QUANTIDADE DE MÁQUINAS DE LAVAR ROUPA, EXCLUINDO TANQUINHO					
QUANTIDADE DE BANHEIROS					
DVD, INCLUINDO QUALQUER DISPOSITIVO QUE LEIA DVD E DESCONSIDERANDO DVD DE AUTOMÓVEL					
QUANTIDADE DE GELADEIRAS					
QUANTIDADE DE FREEZERS INDEPENDENTES OU PARTE DA GELADEIRA DUPLEX					
QUANTIDADE DE MICROCOMPUTADORES, CONSIDERANDO COMPUTADORES DE MESA, LAPTOPS, NOTEBOOKS E NETBOOKS E DESCONSIDERANDO TABLETS, PALMS OU SMARTPHONES					
QUANTIDADE DE LAVADORA DE LOUÇAS					
QUANTIDADE DE FORNOS DE MICRO-ONDAS					
QUANTIDADE DE MOTOCICLETAS, DESCONSIDERANDO AS USADAS EXCLUSIVAMENTE PARA USO PROFISSIONAL					
QUANTIDADE DE MÁQUINAS SECADORAS DE ROUPAS, CONSIDERANDO LAVA E SECA					

A ÁGUA UTILIZADA NESTE DOMICÍLIO É PROVENIENTE DE?	
1	REDE GERAL DE DISTRIBUIÇÃO
2	POÇO OU NASCENTE
3	OUTRO MEIO

CONSIDERANDO O TRECHO DA RUA DO SEU DOMICÍLIO, VOCÊ DIRIA QUE A RUA É:

1	ASFALTADA/PAVIMENTADA
2	TERRA/CASCALHO

QUAL É O GRAU DE INSTRUÇÃO DO CHEFE DA FAMÍLIA? CONSIDERE COMO CHEFE DA FAMÍLIA A PESSOA QUE CONTRIBUI COM A MAIOR PARTE DA RENDA DO DOMICÍLIO.

NOMENCLATURA ATUAL	NOMENCLATURA ANTERIOR
ANALFABETO / FUNDAMENTAL I INCOMPLETO A	ANALFABETO/PRIMÁRIO INCOMPLETO
FUNDAMENTAL I COMPLETO / FUNDAMENTAL II INCOMPLETO	PRIMÁRIO COMPLETO/GINÁSIO INCOMPLETO
FUNDAMENTAL COMPLETO/MÉDIO INCOMPLETO	GINÁSIO COMPLETO/COLEGIAL
MÉDIO COMPLETO/SUPERIOR INCOMPLETO	COLEGIAL COMPLETO/SUPERIOR INCOMPLETO
SUPERIOR COMPLETO	SUPERIOR COMPLETO

ANEXO IV

ANEXO I - Participation Motivation Questionnaire (PMQ). Versão traduzida e adaptada para o idioma português.

Abaixo estão alguns motivos que podem levar as pessoas a praticarem esportes. Leia com atenção cada item e marque com "X" o quanto cada um desses motivos é importante atualmente para Você praticar sua modalidade esportivas.

<u>Eu pratico esportes para:</u>		Nada importante			Muito Importante	
		↓				↓
1.	Melhorar as habilidades técnicas	1	2	3	4	5
2.	Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3.	Ganhar dos adversários	1	2	3	4	5
4.	Liberar energias	1	2	3	4	5
5.	Viajar	1	2	3	4	5
6.	Manter a forma física	1	2	3	4	5
7.	Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8.	Trabalhar em equipe	1	2	3	4	5
9.	Satisfazer a família ou os amigos	1	2	3	4	5
10.	Aprender novas habilidades	1	2	3	4	5
11.	Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12.	Fazer algo em que sou bom	1	2	3	4	5
13.	Liberar tensões	1	2	3	4	5
14.	Ganhar prêmios	1	2	3	4	5
15.	Fazer exercício físico	1	2	3	4	5
16.	Ter algo para fazer	1	2	3	4	5
17.	Ter ação	1	2	3	4	5
18.	Desenvolver espírito de equipe	1	2	3	4	5
19.	Sair de casa	1	2	3	4	5
20.	Competir	1	2	3	4	5
21.	Sentir importante	1	2	3	4	5
22.	Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23.	Superar limites	1	2	3	4	5
24.	Estar em boas condições físicas	1	2	3	4	5
25.	Ser conhecido	1	2	3	4	5
26.	Vencer desafios	1	2	3	4	5
27.	Satisfazer o professor/treinador	1	2	3	4	5
28.	Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29.	Divertir	1	2	3	4	5
30.	Utilizar instalações e equipamentos esportivos	1	2	3	4	5

APÊNDICE I

Tabela A - Descrição dos estudos incluídos na revisão sistemática

Autor (Ano)	País	Amostra	Modalidade e Esportiva	Provas	Método	Instrumento de Avaliação
Schüler et al. (2018)	Bélgica	323 atletas de ultra-resistência ♂ (M= 45,72±9,2 anos)	Natação, Corrida, Ciclismo, Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Escala de Medida Equilibrada de Necessidades Psicológicas; Inventário de Componentes Volicionais
Reigal et al. (2018)	Espanha	72 triatletas de 19 a 45 anos (M = 34,90±6,97), 109 atletas de atletismo de 18 a 41 anos (M = 27,71±6,25), 252 jogadores de futebol idade de 18 a 42 anos (M = 30,62±6,92) e 87 jogadores de golfe idade de 18 a 44 anos (M = 27,21±7,55)	Triathlon, Atletismo, Futebol, Golfe	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Inventário Psicológico do Desempenho Desportivo
Reigalet al. (2018)	Espanha	94 atletas (83 ♂ e 11 ♀) idade de 19 a 55 anos (M = 3,44±8,17)	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Inventário Psicológico do Desempenho Desportivo; Inventário de Ansiedade Estado em Competição
Karen et al. (2016)	EUA	11 ♀ (M= 50,9 ±7, 1) anos	Triathlon	Triathlon Sprint	Qualitativo transversal	Grupos focais
López-Fernández et al. (2014)	Espanha	138 atletas: 95 ♂ (M = 36,7±10,7) anos e 43 ♀ (M = 34,6±9,9) anos	Triathlon	Triathlon Off-road	Quantitativo Transversal	Escala de Motivação Esportiva
Brown et al. (2018)	EUA	12 ♀ de meia idade	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Versão modificada da Escala de Motivações dos Maratonistas; Entrevista semiestruturada
Brown (2019)	EUA	12 ♀ maiores de 36 anos	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Versão modificada da Escala de Motivações dos Maratonistas; Entrevista semiestruturada
Boat & Taylor (2015)	Inglaterra	42 atletas (30 ♂ e 12 ♀) (M= 29,6±7,1) anos	Triathlon	Triathlon Olímpico	Quantitativo Transversal	<i>Behavioral Regulation in Sport Questionnaire</i>
Gucciardi et al. (2012)	Austrália	423 atletas de elite (179 ♂ e 244 ♀) de 14 a 66 anos (M = 25,64±8,57)	Remo, Hóquei, Beisebol, Rúgbi, Ciclismo, Atletismo, Triathlon, ginástica	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Escala de Motivação Esportiva
Olmedilla et al. (2018)	Bélgica	109 atletas (69% ♂ e 31% ♀) (M= 30,74) anos	Ciclismo, Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Características Psicológicas Relacionadas ao Desempenho Esportivo; Inventário

						de Habilidades Psicológicas para o Esporte
Lomont e Kennelly (2012)	Australia	21 atletas (14 ♂ e 7 ♀) de 26 a 59 anos	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Qualitativo Transversal	Entrevista Semiestruturada
Román et al. (2016)	Espanha	126 ♂ (M = 36,02±10,62 anos) e 23 ♀ (M = 28,18±8,65 anos)	Corrida, Natação, Triathlon, Ciclismo	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	<i>Body Shape Questionnaire</i> ; Escala Revisada de Dependência del Ejercicio; Cuestionario de la Regulación de la Conducta em el Ejercicio
Turner e Davis (2019)	Inglaterra	24 atletas (13 ♂ e 11 ♀), idade de 22 a 65 anos (M = 40,83±11,13)	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	<i>Irrational Performance Beliefs Inventory</i> , Escala de Motivação Esportiva
Tobar et al. (2013)	Brasil	18 atletas (17 ♂ e 1 ♀) idade de 59 a 63 anos (M=63,3±3,5 anos)	Triathlon	Triathlon Ironman	Qualitativo Transversal	Entrevista Estruturada
Guilherme et al. (2020)	Brasil	201 atletas (143 ♂ e 88 ♀) e 89 ciclistas de montanha, 88 corredores e 24 triatletas	Ciclistas, Corrida, Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Questionário Online
Tornero-Quiñones et al. (2019)	Espanha	225 atletas idade de 18 a 63 anos 145 ♂ (35,57±10,46 anos) e 80 mulheres (32,83±10,31 anos)	Natação, Ciclismo, Atletismo, Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	<i>Behaviour Regulation in Exercise Questionnaire</i> ; <i>Body Shape Questionnaire</i> ; <i>Exercise Dependence Scale-Revised</i>
Çetin (2019)	Turquia	137 triatletas (112 ♂ e 25 ♀)	Triathlon	Triathlon Ironman	Quantitativo Transversal	<i>Motivational Factor Scale for Participating in the Ultra Marathon</i>
Johansen et al. (2021)	Noruega	10 ♂, idade de 65,0 a 75,5 anos e 4 ♀ idade de 56,3 a 62,5 anos	Triathlon	Triathlon Estreante	Qualitativo Transversal	Grupo Focal

Nota: EUA=Estados Unidos da América; M=Média de idade; ♂=sexo masculino; ♀=sexo feminino.

APÊNDICE II

Questionário sociodemográfico

A	<u>NOME:</u>				
B	<u>DATA DE NASCIMENTO</u>		<u>IDADE:</u>		
C	<u>TELEFONE CELULAR:</u>		<u>TELEFONE RESIDENCIAL:</u>		
D	<u>PESO:</u>		<u>ALTURA:</u>		
E	<u>SEXO:</u>		FEMININO MASCULINO		
F	<u>ESTADO CIVIL</u>	1	SOLTEIRO (A)	3	CASADO (A) / UNIÃO DE FATO
		2	VIÚVO (A)	4	DIVORCIADO (A)/SEPARADO (A)
G	<u>ETNIA</u>	1	NEGRO(A)	4	PARDO(A)
		2	AMARELO(A)	5	INDÍGENA
		3	BRANCO(A)		
H	<u>QUANTAS PESSOAS MORAM COM VOCÊ?</u>				
I	<u>COM QUEM MORA?</u>	1	SOZINHO(A)	4	COM NETOS (AS)
		2	COM ESPOSO(A)	5	OUTROS. QUAIS?
		3	COM FILHOS (AS)		_____
J	<u>VOCÊ TRABALHA?</u>		SIM NÃO APOSENTADO (A)		
L	<u>QUANTAS HORAS SEMANAIS VOCÊ TRABALHA?</u>				
M	<u>DOENÇAS DIAGNOSTICADAS:</u>	1	HIPERTENSÃO	7	DOENÇAS DO CORAÇÃO
		2	GASTRITE	8	DOENÇAS RENAIAS
		3	DIABETES MELLITUS	9	ASMA/BRONQUITE
		4	COLESTEROL	10	DEPRESSÃO

		5	ARTRITE/ARTROSE	11	SEM DOENÇAS
		6	CÂNCER	12	OUTRAS. QUAIS?
N	<u>FAZ USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS?</u>	SIM NÃO	N.1. QUAL FREQUÊNCIA SEMANAL QUE O SENHOR (A) FAZ USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS?	A	<input type="checkbox"/> RARAMENTE <input type="checkbox"/> ÀS VEZES <input type="checkbox"/> SEMPRE
O	<u>FAZ USO DE CIGARROS?</u>	SIM NÃO	O.1. QUAL FREQUÊNCIA SEMANAL O SENHOR (A) FAZ USO DE CIGARROS:	A	<input type="checkbox"/> RARAMENTE <input type="checkbox"/> ÀS VEZES <input type="checkbox"/> SEMPRE
P	<u>VOCÊ PRÁTICA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO?</u>	SIM	P.1. QUAL O TIPO DE EXERCÍCIO?		
		NÃO	P.2. QUAL A FREQUÊNCIA SEMANAL?		
Q	<u>COMO VOCÊ AVALIA O SEU ESTADO DE SAÚDE ATUAL?</u>	1	RUIM	4	MUITO BOM
		2	BOM	5	MÉDIO
		3	INSATISFATÓRIO	6	EXCELENTE
R	QUAL SEU ESPORTE DE ORIGEM?	1 2 3	NATAÇÃO CICLISMO CORRIDA		
S	QUAL TIPO DE TRIATHLON VOCÊ PRÁTICA?	1	ESTREANTE	4	MEIO IRONMAN/70.3
		2	SPRINT	5	IRONMAN/140.6
		3	OLÍMPICO	6	ULTRAIRONMAN

T	QUAL SUA META COM O TRIATHLON?	1	ESTREANTE	4	MEIO IRONMAN/70.3
		2	SPRINT	5	IRONMAN/140.6
		3	OLÍMPICO	6	ULTRAIRONMAN
U	QUANTAS SESSÕES DE TREINO DIÁRIAS VOCÊ REALIZA?				
V	VOCÊ REALIZA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO COMPLEMENTAR?				
W	SE SIM, QUAL EXERCÍCIO?				
X	VOCÊ É ATLETA AMADOR OU PROFISSIONAL?	1	AMADOR		
		2	PROFISSIONAL		
Y	QUAL COMPETIÇÃO MAIS IMPORTANTE QUE PARTICIPOU?				
Z	VOCÊ JÁ CONSEGUIU ALGUMA PREMIAÇÃO EXPRESSIVA NA MODALIDADE? SE SIM, QUAL?				

APÊNDICE III

Pré-teste

1. Participantes

As pesquisadoras optaram por realizar um pré-teste em uma população semelhante à estudada, evitando a perda amostral. Participaram deste estudo piloto 40 atletas de três modalidades esportivas distintas (natação, ciclismo e corrida), de ambos os sexos, com idade entre 19 e 53 anos [Média = 30,40; Desvio Padrão (DP) = 9,27]. A fim de tornar a amostra mais heterogênea, a coleta de dados foi realizada em pelo menos uma cidade de três estados do sudeste do Brasil. Ao todo, foram coletados dados com atletas de 12 cidades distintas.

- **Crítérios de Inclusão**

Foram incluídos atletas amadores e profissionais, que praticavam o esporte (natação, ciclismo ou corrida) por pelo menos seis meses.

- **Crítérios de Exclusão**

Foram excluídos atletas que, por algum motivo, deixaram de responder a algum dos instrumentos da pesquisa ou não os preencheram na íntegra.

2. Instrumentos

Para esse estudo foram aplicados três instrumentos a saber: questionário sociodemográfico, questionário socioeconômico e PMQ.

2.1 Questionário sociodemográfico

Foi aplicado um questionário com perguntas diretas e sucintas com o objetivo de conhecer as características sociodemográficas da amostra. Este questionário foi confeccionado pela própria pesquisadora e orientadora e submetido a três juízes pesquisadores da área que verificaram a relevância e coerência das questões avaliadas. Os itens coletados contiveram informações como: idade, estado civil, etnia, arranjo familiar, doenças diagnosticadas, uso de cigarros e/ou bebidas alcoólicas, modalidade esportiva praticada, massa corporal e estatura autorrelatados, bem como o número de telefone do entrevistado para que fosse possível entrar em contato para sanar quaisquer dúvidas que pudessem ser apresentadas.

2.2 Critério de Classificação Econômica Brasil

Para identificar a situação socioeconômica dos atletas investigados, foi utilizado o “Critério de Classificação Econômica Brasil” em sua versão atualizada (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - ABEP, 2015) (ANEXO III). Este instrumento utiliza o levantamento de características domiciliares (presença e quantidade de alguns itens domiciliares de conforto e grau escolaridade do chefe de família) para diferenciar a população. O critério atribui pontos em função de cada característica e enfatiza sua função de estimar o poder de compra das pessoas e famílias, abandonando a pretensão de classificar a população em termos de “classes sociais”. A partir disso realiza a soma das pontuações variando de 0 a 100. A classificação é dada por: A1 – 45 a 100 pontos; B1 – 38 a 44; B2 – 29 a 37; C1 – 23 a 28; C2– 17 a 22; D e E – 0 a 16. Vale ressaltar que cada estrato socioeconômico representa uma média de renda domiciliar, a saber: 20.888 reais (A), 9.254 reais (B1), 4.852 reais (B2), 2.705 reais (C1), 1.625 reais (C2) e 768 reais (D-E).

2.3 Participation Motivation Questionnaire (PQM)

A fim de desenvolver um instrumento capaz de medir a motivação para participação nos esportes, Gill et al. (1979) iniciaram seus estudos nesta temática dimensionando e identificando os fatores de maior destaque para a prática desportiva. Após anos de pesquisas e testes, em 1983, o *Participation Motivation Questionnaire* (PQM) foi concebido com 30 itens equivalentes aos possíveis motivos que levam os atletas-jovens a praticar esportes, agrupados em oito dimensões de motivação: a) reconhecimento social; b) atividade de grupo; c) aptidão física; d) emoção; e) competição; f) competência técnica; g) afiliação; e h) diversão. Em seu delineamento o respondente indica o grau de importância que mais se aplica para a sua prática de esporte, mediante escala de medida tipo Likert de três pontos (GUEDES; SILVERIO NETTO, 2013).

Em sua versão em português, Serpas e Frias (1990; 1992) mantiveram as intenções e a quantidade dos itens originais, apenas modificando a escala Likert anteriormente decrescente de 3 pontos, para a de uma crescente, variando de 1= Nada Importante a 5=Totalmente Importante. Os 30 itens desse questionário, denominado Questionário de Motivação para Atividades Desportivas (QMAD), são divididos em 8 dimensões: Aptidão Física; Competência Técnica; Emoção; Diversão; Competição; Afiliação; Atividades em Grupo; Reconhecimento Social.

A tradução do PMQ para o idioma português do Brasil foi validada transculturalmente por Guedes e Silverio Netto (2013). Algumas adaptações foram realizadas para a população alvo, envolvendo 30 itens reunidos em oito fatores/subescalas de motivação, precedidos pelo enunciado “*Eu pratico esporte para ...*”. Em comparação com a versão original, a versão traduzida do PMQ apresenta diferenças quanto às dimensões da escala de pontuação e ao perfil esportivo dos sujeitos selecionados em um e outro estudo (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015). O instrumento foi validado em uma amostra de 1517 atletas-jovens brasileiros, de ambos os sexos. Para a validação, os autores realizaram a análise fatorial confirmatória explicando 67% da variância total com satisfatórios valores de consistência interna. Para cada fator associado à motivação para a prática de esporte, foi empregado coeficiente alfa de Cronbach que variou entre 0,543 e 0,827. A presente investigação utiliza da tradução e adaptação de Guedes e Silverio Netto (2013), valendo-se das informações e estudos realizados com este instrumento.

3. Procedimento de coleta de dados

Para uma maior heterogeneidade amostral, foram realizadas algumas estratégias de recrutamento dos participantes. Tendo em vista o período de isolamento social imposto pela pandemia do novo Coronavírus, os contatos com os atletas foram realizados via *Whatsapp*, telefone ou *email*. Foi disponibilizado um *link*, gerado pelo próprio *Google Forms*, para acesso ao formulário. Todas as informações para a realização da pesquisa estavam descritas no TCLE. Deste modo, não foram realizadas maiores orientações ao participante, exceto quando alguma dúvida individual surgiu.

4. Análise dos dados

Os dados coletados nesta fase da pesquisa foram analisados por meio do pacote estatístico *Statistical Package of Social Sciences for Windows* (SPSS) versão 22.0, utilizando análise descritiva, e os resultados apresentados por porcentagem de frequência de respostas. Para cada dimensão do PMQ foram calculados a média, a mediana, o desvio padrão. Para averiguar a consistência interna do PMQ para a amostra em questão foi calculado o alfa de Cronbach, o qual apresentou uma boa consistência ($\alpha=0,939$). Assim, foi considerado adequado valor acima de 0,70 (Streiner, 2003).

5. Resultados e Discussão

A Tabela 1 apresenta a frequência absoluta e relativa da distribuição de atletas por modalidade esportiva praticada.

Tabela 1 - Frequência absoluta e relativa de atletas e suas respectivas modalidades esportivas.

Modalidade	N	%
Natação	22	55,0
Corrida	11	27,5
Ciclismo	7	17,5
Total	40	100

Fonte: A autora (2020).

A amostra foi composta por 25 homens (62,5%) e 15 mulheres (37,5%). A maior parte dos atletas 95% (n=38) correspondia a atletas amadores e 5% (n=2) foram dados referentes a atletas profissionais. Com relação ao estado civil, 70% (n=28) da amostra se declarou solteira e 30% (n=12) se declarou casada ou em uma união estável. Quando perguntados sobre a etnia, 72,5% (n=29) se autodeclarou branco (a), 12,5% (n=5) se autodeclarou negro (a) e 10% (n=4) se autodeclarou pardo (a). O Índice de Massa Corporal médio da amostra, de acordo com os critérios estabelecidos pela OMS, foi de 24,4 kg/m² (DP = ±4,23). Desse modo, 70% (n=28) dos atletas se encontravam eutróficos, 25% (n=10) com sobrepeso e 5% (n=2) com obesidade. Nesse seguimento, 77,5% (n=31) dos atletas não apresentaram doenças. Contudo, 22,5% (n=9) dos atletas apresentaram doenças associadas, dentre os quais, 10% (n=4) apresentaram doenças respiratórias, 7,5% (n=3) gastrite e 5% (n=2) doenças coronarianas.

Cerca de 60% (n=24) dos atletas encontravam-se empregados, relatando maior predominância de uma carga de trabalho semanal de 40 horas. Daqueles que relataram consumir bebidas alcoólicas 70% (n=28), 17 eram homens (60,7%). Em relação à frequência semanal da prática da modalidade esportiva indicada, observamos uma prevalência de três vezes na semana, totalizando 45% (n=18) das respostas. Em relação ao estado de saúde atual, cerca de 32,5% (n=13) consideraram seu estado de saúde atual como muito bom, 22,5% (n=9) bom, 17,5% (n=7) excelente, 5% (n=2) consideraram seu estado de saúde atual ruim e apenas 2,5% (n=1) insatisfatório.

A Tabela 2 a seguir apresenta mais detalhadamente os dados descritivos da amostra divididos por sexo, seguido de frequência absoluta e relativa.

Tabela 2- Frequência absoluta e relativa dos atletas quanto ao estado de saúde dos participantes.

	Total	Mulheres	Homens
Total	40 (100%)	15 (37,5%)	25 (62,5%)
Estado de saúde mental			
Muito bom	13 (32,5%)	3 (23,1%)	10 (76,9%)
Bom	9 (22,5 %)	5 (55,5%)	4 (45,5%)
Excelente	7 (17,5 %)	4 (55,5%)	3 (45,5%)
Ruim	2 (5,0%)	1 (50,0%)	1 (50%)
Insatisfatório	1 (2,5%)	-	1 (100,0%)

Fonte: A autora (2020).

Em relação ao perfil socioeconômico levantado pelo ABEP, a amostra apresentou uma distribuição homogênea em relação às classificações. As classificações mais identificadas na presente amostra foram a B2 (37,5 %; n=15) e B1 (25%; n=10). A Classificação D-E não apresentou nenhum correspondente. A seguir, a tabela 6 apresenta mais detalhadamente os dados descritivos de frequência absoluta e relativa da amostra, com especificações sobre a faixa de etária dos entrevistados, bem como as respectivas classificações socioeconômicas encontradas, divididos por sexo.

Tabela 3. Frequência absoluta e relativa dos atletas quanto às características descritivas.

	Total	Mulheres	Homens
Total	40 (100%)	15 (37,5%)	25 (62,5%)
Faixa etária			
18-20	4 (10%)	2 (50%)	2 (50%)
21-25	10 (25%)	3 (30%)	7 (70%)
26-30	9 (22,5%)	2 (22,2%)	7 (77,8%)
31-35	5 (12,5%)	2 (40%)	3 (60%)
36-40	6 (15%)	2 (33,3%)	4 (66,7%)
41-45	3 (7,5%)	3 (100%)	-
>45	3 (7,5%)	1 (33,3%)	2 (66,7%)

Classificação socioeconômica			
A	7 (17,5%)	4 (57,1%)	3 (42,9%)
B1	10 (25%)	3 (30%)	7 (70%)
B2	15 (37,5%)	5 (33,3%)	10 (66,6%)
C1	6 (15%)	4 (66,6%)	2 (33,3%)
C2	2 (5%)	1 (50%)	1 (50%)
D-E	-	-	-

Fonte: A autora (2020).

Em relação a motivação para a prática esportiva, verificou-se que a maioria dos atletas estão motivados para a prática da sua modalidade esportiva, em especial pela preocupação com a Aptidão Física. Ademais, nota-se que o item para maior motivação dos entrevistados, apontado como “totalmente importante”, dentro desta dimensão foi fazer exercício físico (85%; n=34), seguido de estar em boas condições físicas (85%; n=34), manter a forma física (75%; n=30) e ter ação (47,5%; n=19).

A dimensão Competência Técnica também aparenta ser uma das principais motivações para a prática desportiva, sendo superar limites o item com maior frequência de respostas (67,5%; n=27). Na dimensão Emoção, liberar energias (72,5%; n=29) foi apontado pelos entrevistados como o motivo que mais os motivam para a prática do desporto. Em relação à dimensão diversão, se divertir (75%; n=30) foi o item com maior aspecto motivador. No que diz respeito à dimensão Competição, vencer desafios (65%; n=26) foi o subitem mais apontado pelos entrevistados. Ao que confere à dimensão afiliação, fazer novas amizades (60%; n=24) e estar com os amigos (45%; n =18) apresentaram as maiores médias de pontuação, entretanto o item satisfazer a família ou amigos apresentou a menor média total dos subitens, sendo apontado por 47,5% (n=19) dos entrevistados como fator “nada importante” para sua motivação. Em relação às Atividades em Grupo, o item que recebeu maiores médias foi trabalhar em equipe (37,5%; n=15). Por fim, o Reconhecimento Social aparenta ser a dimensão com menor significado motivacional para os pesquisados, sendo considerado como “nada importante” itens como ser reconhecido e ter prestígio (35%; n=14) e ser reconhecido (32,5%; n=13). Na Tabela 4 encontram-se as médias e desvio padrão de cada dimensão motivacional, seguida pelos seus respectivos subitens.

Tabela 4 – Dimensões Motivacionais e Subitens do PMQ

DIMENSÕES MOTIVACIONAIS

MÉDIA ± DESVIO PADRÃO

APTIDÃO FÍSICA	4,79 ±0,29
15. Fazer exercício físico	4,83 ±0,44
24. Estar em boas condições físicas	4,76 ±0,69
6. Manter a forma física	4,70 ±0,56
17. Ter ação	4,10 ±1,08
COMPETÊNCIA TÉCNICA	4,45±0,07
23. Superar limites	4,53 ±0,84
10. Aprender novas habilidades	4,45 ±0,95
1-Melhorar minhas habilidades técnicas	4,38 ±0,80
EMOÇÃO	4,26±0,46
13. Liberar tensões	4,53 ±0,9
4. Liberar energias	4,53 ±0,93
7. Ter emoções fortes	3,73 ±1,15
DIVERSÃO	3,81±0,61
29. Divertir	4,68 ±0,73
16. Ter algo para fazer	3,75 ±1,35
30. Utilizar instalações e equipamentos esportivos	3,58 ±1,27
5. Viajar	3,23 ±1,36
COMPETIÇÃO	3,8 ±0,6
26. Vencer Desafios	4,40 ±1,33
20. Competir	3,20 ±1,32
AFILIAÇÃO	3,44±1,27
11. Fazer novas amizades	4,33 ±0,97
2.Estar com os amigos	4,03 ±1,21
9. Satisfazer a família ou amigos	1,98 ±1,18
ATIVIDADES DE GRUPO	3,39±0,43
8. Trabalhar em equipe	3,78 ±1,25
18. Desenvolver espírito de equipe	3,73 ±1,32
22. Pertencer a um grupo	3,20 ±1,36
27. Satisfazer o Professor/Treinador	2,88 ±1,26
RECONHECIMENTO SOCIAL	2,86±0,5
12. Fazer algo em que sou bom	3,78 ±1,25
19. Sair de casa	3,25 ±1,42
21. Sentir importante	2,90 ±1,35
14. Ganhar prêmios	2,73 ±1,39

3. Ganhar dos adversários	2,63 ±1,37
25. Ser reconhecido	2,43 ±1,45
28. Ser reconhecido e ter prestígio	2,35 ±1,29

Fonte: A autora (2020).

No que diz respeito à confiabilidade interna do questionário como um todo na amostra em questão, os resultados apresentaram um bom índice psicométrico, com Alpha de Cronbach de 0,92 (STREINER, 2003.). Todavia, por se tratar de uma escala multidimensional, torna-se importante calcular a confiabilidade de cada dimensão, de forma separada. Na Tabela 5 a seguir, estão representados os fatores de motivação, bem como seus respectivos índices de confiabilidade na amostra investigada.

Tabela 5 – Índice alpha de Cronbach para as dimensões do PMQ

Fatores de Motivação	Itens	Alpha de Cronbrach
Reconhecimento Social	7	0,906
Atividade de grupo	4	0,785
Aptidão física	4	0,568
Emoção	3	0,778
Competição	2	0,703
Afiliação	3	0,703
Competência Técnica	3	0,564
Diversão	4	0,532

Fonte: A autora (2020)

Como pode-se observar, as dimensões “Reconhecimento Social”; “Atividade de grupo”; “Emoção”, “Competição” e “Afiliação” apresentaram níveis aceitáveis superiores a 0,70 (STREINER, 2003). Já as dimensões “Competência técnica” e “Diversão” apresentaram valores moderados (0,41 a 0,60) de confiabilidade (LANDIS; KOCK, 1977).

6. Considerações sobre o pré-teste

A partir dos feedbacks e avaliações realizadas pelo público-alvo, não foram constatadas maiores dificuldades para o preenchimento e entendimento dos questionários aplicados. Contudo, algumas alterações na geração do *link* para preenchimento, bem como ajustes no *layout* do documento foram realizados de modo a facilitar o entendimento e dar segurança aos pesquisados que estavam respondendo de forma *online*.

Após várias análises e discussões realizadas pela equipe responsável pelo estudo e considerando os resultados pertinentes encontrados no pré-teste, o formato de pesquisa (*online*) foi validado.

APÊNDICE IV

Entrevista semiestruturada

Identificação:

Nome:

Qual foi o primeiro esporte que praticou na infância?

Quando iniciou os treinamentos para triathlon?

Sobre a prática natação

- a) Há quanto tempo pratica?
- b) Quantas horas por semana você treina essa modalidade?

Sobre a prática do ciclismo

- a) Há quanto tempo pratica?
- b) Quantas horas por semana você treina essa modalidade?

Sobre a prática da corrida

- a) Há quanto tempo pratica?
- b) Quantas horas por semana você treina essa modalidade?

Como você concilia a prática do triathlon com suas relações sociais (família, amigos, trabalho)?

Você já participou de que tipo de competição (regional, nacional, internacional)?

- a) Quantas?
- b) Quando?

Você pretende praticar triathlon futuramente?

Qual sua maior motivação para a prática do triathlon?

