

## Motivação de atletas amadores e profissionais para a prática do triathlon: uma investigação qualitativa

### RESUMO

O objetivo dessa investigação foi verificar as motivações para a prática esportiva de triatletas amadores e profissionais. Participaram desse estudo 12 triatletas, sendo 7 atletas profissionais (4 homens e 3 mulheres) e 5 atletas amadores (2 homens e 3 mulheres), com idades entre 19 e 67 anos. Utilizou-se como instrumento de pesquisa uma entrevista semiestruturada a partir de um roteiro de questões previamente elaborado pelas pesquisadoras responsáveis, considerando as principais dimensões da motivação. Os dados foram analisados através da análise de conteúdo temática. Como resultado, triatletas são motivados por razões distintas, tanto de forma intrínseca (aptidão física, emoção, competência técnica e diversão), como extrínseca (reconhecimento social, atividades de grupo, competição e afiliação). Concluiu-se que condições como status social, preocupação com a forma física, intensa dedicação a modalidade e presença de motivações ora intrínsecas, ora extrínsecas, parecem ser motivos determinantes para ingresso e permanência de triatletas na modalidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Triatletas; Psicologia do esporte; Motivação intrínseca; Motivação extrínseca; Atletas

### **Letícia Maria Cunha da Cruz**

Doutoranda em Educação Física  
Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade  
de Educação Física e Desportos, Juiz de Fora,  
Minas Gerais, Brasil.  
leticia\_maaria@hotmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6347-8007>

### **Aline Dessupoio Chaves**

Doutora em Educação Física  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro,  
Faculdade de Educação Física, Uberaba, Minas  
Gerais, Brasil.  
aline.chaves@uftm.edu.br  
<https://orcid.org/0000-0003-3816-5735>

### **Juliana Fernandes Filgueiras Meireles**

Doutora em Psicologia  
University of Oklahoma, Department of Family  
and Community Medicine, Tulsa, USA  
eujuly90@hotmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8396-6449>

### **Clara Mockdece Neves**

Doutora em Psicologia  
Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade  
de Educação Física e Desportos, Juiz de Fora,  
Minas Gerais, Brasil.  
clarinhamockdece@hotmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-5240-6710>

### **Maria Elisa Caputo Ferreira**

Doutora em Educação  
Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade  
de Educação Física e Desportos, Juiz de Fora,  
Minas Gerais, Brasil.  
caputoferreira@terra.com  
<https://orcid.org/0000-0002-3294-7560>

## **Motivation of amateur and professional athletes for the practice of triathlon: a qualitative investigation**

### **ABSTRACT**

The objective of this investigation was to verify the motivations for the sport practice of amateur and professional triathletes. Twelve triathletes participated in this study, 7 professional athletes (4 men and 3 women) and 5 amateur athletes (2 men and 3 women), aged between 19 and 67 years. A semi-structured interview was used as a research instrument based on a script of questions previously prepared by the responsible researchers, considering the main dimensions of motivation. Data were analyzed through thematic content analysis. As a result, triathletes are motivated by different reasons, both intrinsically (physical fitness, emotion, technical competence and fun) and extrinsically (social recognition, group activities, competition and affiliation). It was concluded that conditions such as social status, concern with physical shape, intense dedication to the modality and the presence of either intrinsic or extrinsic motivations, seem to be determining reasons for entry and permanence of triathletes in the modality.

**KEYWORDS:** Triathletes; Sport psychology; Intrinsic motivation; Extrinsic motivation; Athletes

## **Motivación de atletas amateurs y profesionales para la práctica del triatlón: una investigación cualitativa**

### **RESUMEN**

El objetivo de esta investigación fue verificar las motivaciones para la práctica deportiva de triatletas aficionados y profesionales. Doce triatletas participaron en este estudio, 7 atletas profesionales (4 hombres y 3 mujeres) y 5 atletas aficionados (2 hombres y 3 mujeres), con edades entre 19 y 67 años. Se utilizó como instrumento de investigación una entrevista semiestructurada a partir de un guión de preguntas previamente elaborado por los investigadores responsables, considerando las principales dimensiones de la motivación. Los datos fueron analizados a través del análisis de contenido temático. Como resultado, los triatletas están motivados por diferentes motivos, tanto intrínsecos (aptitud física, emoción, competencia técnica y diversión) como extrínsecos (reconocimiento social, actividades grupales, competencia y afiliación). Se concluyó que condiciones como el estatus social, la preocupación por la forma física, la intensa dedicación a la modalidad y la presencia de motivaciones intrínsecas o extrínsecas, parecen ser motivos determinantes para el ingreso y permanencia de los triatletas en la modalidad.

**PALABRAS-CLAVE:** Triatletas; Psicología del deporte; Motivación intrínseca; Motivación extrínseca; Atletas

## INTRODUÇÃO

O *Triathlon*, composto por três modalidades subsequentes (natação, ciclismo e corrida) tornou-se popular nos últimos anos por apresentar características de muita exigência física e proporcionar emoções fortes aos seus praticantes (POCZTA et al., 2022). Esse esporte possui uma grande variedade de formatos de eventos que vão desde provas curtas (*sprint*), com duração de cerca de uma hora até provas de longa distância (*Ultraironman*), com duração de até 10 dias (RHIND et al., 2022). Em geral, os atletas são divididos em categorias amadoras ou profissionais, que geralmente consideram o nível de experiência, distância das provas, sexo e idade permitindo assim a acessibilidade para diferentes tipos de pessoas (POCZTA; MALCHROWICZ-MOSKO, 2020). 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 treinamento geram cansaço e podem interferir no convívio com familiares, colegas de trabalho e de profissão (SZENESZI; KREBS, 2007). Além disso, para praticá-lo as pessoas precisam investir dinheiro e tempo o que afeta sua vida pessoal e familiar, podendo gerar tensões e conflitos sociais (SOTO-LAGOS; DIAZ-ALDAY, 2018). 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., 2017; POCZTA; MALCHROWICZ-MOSKO, 2020). Para Lamont e Kennelly (2012), a participação voluntária, dedicação e motivação necessária para participar com sucesso do *Triathlon* são fatores que intrigam estudiosos do assunto.

Nessa perspectiva, a motivação pode ser considerada um construto chave para conhecimento de padrões, intensidade e direção de comportamentos (ISO-AHOLA; ST.CLAIR, 2000). Entre as teorias de motivação consideradas como referenciais teóricos para a prática esportiva destaca-se a teoria da autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985). De acordo com a TAD a motivação consiste no continuum motivacional regulado através da satisfação ou frustração das necessidades psicológicas básicas que englobam autonomia, competência e relacionamento. Essas diferentes razões estão ajustadas variando 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.

Dentro desses níveis, a regulação da motivação mais autônoma é rotulada pela motivação intrínseca. Uma atividade é intrinsecamente motivada quando é livremente vivida e autoavaliada pelo indivíduo (DECI; RYAN, 1985). 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; RYAN, 2000). Nesse sentido, pesquisas recentes buscam identificar e ordenar os possíveis motivos que levam atletas a praticarem esportes, agrupados em oito dimensões: (a) reconhecimento social; (b) atividade em grupo; (c) aptidão física; (d) emoção; (e) competição; (f) competência técnica; (g) afiliação; e (h) diversão (GRUBERTT, et al., 2019; ÖZDEMİR, 2021; TUŠAK, et al., 2022).

Diversos são os estudos sobre *Triathlon* no que diz respeito à dimensão fisiológica (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. Portanto, sabendo que a motivação pode impactar a inserção e permanência de atletas no *Triathlon*, surge a necessidade de verificar quais são as motivações para a prática esportiva de triatletas amadores e profissionais.

## MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) sob parecer número 4.561.546. Trata-se de um estudo de natureza descritiva e transversal.

Os participantes foram selecionados via método de amostragem intencional, uma vez que apresentaram características pessoais muito peculiares, reforçando a heterogeneidade dos sujeitos e destacando seus aspectos únicos, absolutamente singulares e características próprias como: presença de algum tipo de doença e/ou deficiência, diferentes faixas etárias, profissões variadas, tempo de treinamento e nível de *performance*.

Inicialmente, os atletas foram contactados via *Whatsapp* ou *Instagram* e informados sobre o interesse na realização da entrevista. Após o aceite, os atletas preencheram um breve formulário, desenvolvido especificamente para essa pesquisa e validado por três peritos da área. Neste, continham informações a fim de descrever o arranjo familiar, estado civil, idade, principais competições disputadas, dentre outros dados demográficos. Posteriormente, foram explicitados os objetivos e condições da pesquisa e marcado de forma individual a data e horário para os encontros virtuais com duas pesquisadoras devidamente treinadas e com experiência na condução de entrevistas. Foram incluídos nessa investigação os triatletas que: i) aceitassem voluntariamente participar da pesquisa e assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); ii) maiores de 18 anos, de ambos os sexos; iii) em período de treinamento e em plenas condições para responder o formulário e a entrevista.

Foram selecionados 12 indivíduos, sendo 6 mulheres e 6 homens, com idades entre 19 e 67 anos, atletas amadores e profissionais, de ambos os sexos, que apresentavam singularidades e peculiaridades. 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), pela categoria de atletas (amadores ou profissionais) e, por fim, a idade do participante. O código completo pode ser exemplificado como: L.C., ♀, atleta amador, 25 anos. A seguir, a descrição dos participantes da pesquisa:

Quadro 1 – Descrição dos participantes da pesquisa

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

Fonte: a autora (2022)

Utilizou-se como instrumento uma entrevista semiestruturada a partir de um roteiro de questões previamente elaborado pelas pesquisadoras responsáveis, considerando as principais dimensões da motivação. A entrevista semiestruturada visa alcançar maior profundidade dos recursos coletados e proporciona uma flexibilidade à coleta de dados. A avaliação dos dados transcritos foi feita através da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011) com o programa Atlas. Ti. 9.1.7. As

entrevistas foram realizadas via *Google Meet* no formato *online*, as conversas realizadas não tiveram limite de duração.

Ao iniciar as reuniões na plataforma, as pesquisadoras se apresentavam 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 temáticas abordadas foram pontuadas de acordo com o desenvolvimento da conversa, a partir das respostas dos participantes. Na entrevista as perguntas diziam respeito ao histórico esportivo, nível de *performance*, rotina de treinamentos, relações familiares e sociais, condição financeira e projeções na modalidade.

A duração das entrevistas variou de 33' 23" a 01 41' 33". Ressalta-se que, concluídas as entrevistas, os participantes foram questionados sobre a possibilidade de transcrição do conteúdo gravado e todos, sem exceção, consentiram. As transcrições do material foram agrupadas em documentos do Microsoft Office Word, diferindo-se por cores, de acordo com as oito dimensões de motivação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

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.

Como uma das possibilidades existente foram estabelecidas categorias de análise conforme surgiam na fala dos entrevistados. Os relatos foram agrupados em categorias dentro de oito componentes da motivação: 1) reconhecimento social, 2) atividades de grupo, 3) aptidão física, 4) emoção, 5) competição, 6) competência técnica, 7) afiliação e 8) diversão.

## 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*. Neste seguimento, a experiência de triatletas e os motivos para continuarem no desporto estão relacionados a identificação de suas conquistas pela sociedade e por acreditarem serem bons naquilo que estavam se propondo a realizar. Como no exemplo:

Eu larguei tudo, minha família e fiquei dois anos nos Estados Unidos da América (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. No relato do participante S.C. (♂, atleta profissional, 67 anos), os motivos para reconhecimento de seus feitos e conquistas pessoais foram suficientemente fortes ao ponto de abdicar de sua família e mudar de país para um propósito maior: ser campeão e conseguir um troféu. 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 fatores fortemente relacionados a motivação extrínseca (DECI, RYAN, 1985; LAMONT, KENNELLY, 2012). Outro fator associado a motivações extrínsecas está na relevância de pertencer a um ambiente ligado a uma visão de que o esporte tem como finalidade a elevação do status social dos vitoriosos e a busca por reconhecimento social e prêmios (recompensas extrínsecas).

Por outro lado, também foi possível identificar relatos onde o atleta parece ser motivado por carregar em si uma grande representatividade. Na fala a seguir, ser um dos precursores do *Triathlon* no país e primeiro triatleta federado com síndrome de Down no Brasil foram destacados como situações de importância pelo entrevistado:

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

Segundo Dalla Déa e colaboradores (2021) a participação de pessoas com síndrome de Down em eventos esportivos deve ser estimulada e oportunizada a fim de modificar a visão da sociedade, minimizando práticas como a infantilização e o capacitismo. Para o entrevistado, que foi acompanhado durante a pesquisa pelo pai e responsável, ser reconhecido como o primeiro triatleta competitivo com síndrome de Down do Brasil pode ser considerado um dos motivos de ingresso e

para permanência na modalidade, buscando também através da prática do *Triathlon* o incentivo para outros atletas.

Nessa perspectiva, relatos de atletas onde o reconhecimento de suas identidades foi relacionado ao incentivo de outros esportistas também foram encontrados. A contribuição com a sociedade e o fato de o atleta ser modelo, exemplo e, muitas vezes, ser considerado um ídolo podem ser exemplificados pela seguinte passagem:

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 S. C., campeão mundial” (S.C., ♂, atleta profissional, 67 anos).

Nesse cenário, questões que dizem respeito à fama e ao reconhecimento social dos atletas profissionais, principalmente aqueles que já possuem histórico e experiência no meio esportivo parece ser um dos pontos de motivação para permanência no esporte, uma vez que carregam em seus nomes seu maior legado de conquista. Esse reconhecimento é tido pelo entrevistado como positivo, levando-o a almejar conquistas futuras e motivando-o a continuar na modalidade. Para Telhado (2020), a motivação extrínseca, em especial, o envolvimento pessoal e recompensas externas parece ter papel importante no continuado envolvimento dos triatletas.

Visto isso, ao serem reconhecidos pelo seu nome e legado construído dentro do meio esportivo, outros atletas pesquisados também 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. 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 no *Triathlon*.

### **Atividade de grupo**

Esta categoria agrupou as falas de atletas que relataram serem motivados a praticarem o *Triathlon* por conta das atividades desenvolvidas em grupo. Nesse cenário, o esporte torna-se um meio socializante e local para novas amizades e estabelecimento de relações afetivas. A possibilidade de troca de conhecimento e informações entre os atletas ao planejarem seus treinos/competições e as relações de companheirismo podem ser destacadas 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).

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).

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. Em estudo conduzido por 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*. Os atletas relataram que os treinos tornavam mais agradáveis quando possuíam companhia. Deste modo, os relatos também dizem respeito a atletas que percebem em companheiros do esporte motivos para continuar a prática. 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.

A motivação a partir da importância de partilhar experiências também esteve presente nos relatos. Ao encontrar com pessoas envolvidas com a mesma modalidade, os atletas aumentaram sua motivação para superar até mesmo algumas adversidades, como a cura de um câncer.

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).

Em estudo conduzido com um grupo de mulheres triatletas sobreviventes ao câncer de mama, Robinson et al. (2016) sugeriram que uma das principais motivações encontradas para a prática da modalidade estava associada ao pertencimento de grupo. Para essas 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 que expressa a importância de estar junto da equipe como forma de não se isolar frente as adversidades impostas pela doença.

### **Aptidão física**

Apresentar boas condições físicas foi motivo de ingresso e permanência no *Triathlon* expressados na condução das entrevistas da presente pesquisa. Nesse sentido, condições voltadas para boas condições físicas, saúde, *performance*, emagrecimento e adequação ao estilo de vida foram por vezes citados na fala dos participantes, como nos exemplos a seguir:

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. Para Festinger (1957), 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. Entretanto, é possível perceber na fala dessas participantes, algumas relações de comparação social considerando sua posição de atleta e, por consequência, sua boa aptidão física. 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 mesma e gozo. Nesse sentido, ao se compararem com outros indivíduos as atletas acentuam sua boa condição física em virtude da prática do *Triathlon*.

Outro motivo citado pelos atletas foi a possibilidade de emagrecimento devido a prática da modalidade:

(fala do pai) Ele (referindo-se ao filho) 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).

Os resultados de um estudo realizado com atletas brasileiros de *Triathlon*, apontaram que um dos principais objetivos para a prática da modalidade está no emagrecimento (ARAÚJO et al., 2020). Desta forma, os entrevistados vislumbram no esporte a possibilidade de perda de peso, devido a suas intensas cargas de treino e alta demanda energética e consequentemente, maior possibilidade de perda calórica sendo um forte motivo de ingresso e permanência na modalidade.

Outra motivação presente nesta categoria foi a relação estabelecida pelos participantes entre a boa aptidão física e a relação com estilo de vida. 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.

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).

De acordo com Vallerand (2007), a motivação intrínseca representa a forma mais determinada de motivação, estando diretamente relacionada ao sucesso, como na fala da atleta acima, que objetiva *performance* e longevidade no esporte. Esses achados se assemelham as evidências científicas atuais, visto que Telhado (2020), ao investigar triatletas portugueses de ambos os sexos, apontou que as dimensões motivacionais mais citadas por parte da amostra estavam relacionadas à aptidão física, saúde e bem-estar, estando intimamente associadas à motivação intrínseca. 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.

## Emoção

Nessa categoria, os entrevistados externaram emoções e sensações percebidas ao praticarem *Triathlon*. As falas foram associadas à ampliação das emoções positivas, estimulação social (felicidade) e aumento da motivação para completar os treinamentos:

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).

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).

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 nas falas dos participantes ao relacionarem a execução das atividades com nível de ativação e disposição para realização dos treinos. Da mesma forma, por demandar muitas horas de treinamento, a conexão com o meio ambiente proporcionada pelo *Triathlon* e necessidade de liberar energia através da prática esportiva

também foram apontados como fatores motivacionais. Para Miranda e Bara Filho (2008), o atleta, ao constatar o benefício recompensador da tarefa, pode mobilizar para a atividade mais energia, o que o favorecerá em treinamentos de qualidade. Além disso, verificou-se que sentir emoção durante as competições também se configurou como motivo para prática da modalidade:

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).

Além disso, a alegria se apresenta somente diante de condições estimulantes (SAMULSKI, 2009). Ao relatar sua experiência em competições, a atleta externaliza sentimentos e emoções benéficas e que também tem relação com o estado de *flow feeling*. No *flow feeling*, quando o objeto de realização está na tarefa, a atividade absorve o atleta tornando-a inconscientemente e intrinsecamente gratificante (MIRANDA; BARA FILHO, 2009). Esses fatores são fundamentais para continuidade e busca de maiores desafios no esporte, seja para atletas de nível profissional ou amador.

## Competição

Neste componente, procurou-se identificar as estratégias utilizadas pelos participantes para lidar com competições e seus respectivos desempenhos esportivos. Deste modo, foram identificados comportamentos adotados pelos atletas com objetivo de participar de competições como estratégias de motivação.

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 mais presentes entre os triatletas estavam relacionadas a competir consigo, disputa interior, desafio, competência e

divertimento, o que corrobora os achados do presente estudo. Na fala da atleta G.B. (♀, atleta profissional, 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. (♀, atleta profissional, 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, vencer os desafios impostos pela competição reforça comportamentos similares presente na rotina dos triatletas. Essas percepções podem ser entendidas nos exemplos a seguir:

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).

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

Para Silva, Rabelo e Rúbio (2010) no esporte de alto rendimento, o lugar de sucesso não é condicionado apenas pelo nível de habilidade técnica apresentado pelo indivíduo, mas também pelo resultado de uma somatória de fatores físicos e mentais, externado principalmente nas competições. Portanto, vencer os desafios impostos pelo *Triathlon* fornecem direcionamento e foco aos atletas pesquisados, sendo encontrada com maior prevalência em falas de atletas profissionais.

### **Competência técnica**

Nesta dimensão 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. O entusiasmo ao ver a evolução das métricas utilizadas para traçar estratégias, extrair o melhor desempenho e minimizar falhas na tomada de decisão foram pontos exaltados, a exemplo da seguinte fala:

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).

Nesse sentido, a busca pela performance aumentada fica evidente no discurso da participante, que procura 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 de forma intrínseca, como observado no relato das atletas ao comparem seus próprios desempenhos e projetar melhorias.

Adicionalmente, alguns atletas ressaltaram que as habilidades necessárias para se treinar as três modalidades em conjunto difere substancialmente quando comparados as modalidades no formato único:

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).

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 subseqüentes.

Outro motivo ressaltado pelos atletas foi a necessidade de estar em constante evolução na modalidade:

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).

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 nesta investigação é que há um fator de seleção esportiva de pessoas que apresentam estruturas de personalidade em comum e que se interessam por modalidades específicas, possibilitando motivos similares para a prática desportiva.

## **Afiliação**

Nesta categoria, buscou-se entender quais as motivações para a prática do *Triathlon* relacionadas à afiliação. 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, seja para atletas amadores ou profissionais. 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).

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

O contato com os amigos como fator motivacional para a prática esportiva já é bem documentado na literatura (BARA FILHO; GARCIA, 2008; MELLO; VOTRE, 2013; VOSER et al., 2017). Logo, pela alta exigência física e psíquica requerida pelo *Triathlon*, é comum que parcerias sejam formadas dentro de equipes e assessorias esportivas, reforçando a identidade de grupo. Dessa forma, oportunizar novas conexões com pessoas de mesmos propósitos, modos de vida e personalidades com características semelhantes fornece aos atletas maior motivação para permanecer na modalidade.

Entretanto, impasses familiares também foram relatados por alguns dos participantes como uma forma de desmotivação para a prática da modalidade. Curiosamente, as falas estavam atreladas à falta de incentivo em situações específicas ou uma relação inversa, onde os familiares e amigos questionavam as escolhas desses atletas, a exemplo:

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).

Portanto, podemos inferir por meio do relato da participante 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.

## Diversão

De acordo com Gill e Williams (2017), 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. Foi identificado fala dos entrevistados menções sobre divertimento e estratégias para refletir antes de executar qualquer tipo de ação, como nos apontamentos dos atletas:

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).

Lamont e Kennelly (2012) identificaram que motivos relacionados à competência e ao divertimento foram as principais motivações intrínsecas para a prática do *Triathlon*. Em outras passagens os atletas também relatam que 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.

Adicionalmente, as experiências de viagens para participação de eventos esportivos ou treinos programados em outros locais também foi apontada como motivo fundamental para o engajamento no esporte por esses atletas, demonstrando forte desejo de continuar com essa rotina 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).

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).

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 utilização de instalações e equipamentos esportivos como fator motivacional foi identificado na fala de alguns participantes. Destaca-se que a maior parte da amostra salienta como importante possuir e frequentar bons ambientes esportivos sendo também uma forma de divertimento. As falas onde o equipamento esportivo, em especial as bicicletas, assumem papel de destaque estão representadas a seguir:

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).

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 três 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).

Apesar de não ser apresentado como fator motivacional imediato, possuir bons equipamentos pode ser entendido, a partir dos discursos dos participantes, como uma motivação extrínseca para a prática da modalidade. De acordo com pesquisa feita pelo Tribo Group (2009), os triatletas têm maior engajamento em seu esporte quando comparados a atletas de outras modalidades e, portanto, gastarão mais dinheiro na participação e preparação. 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, evidenciando que determinados espaços e materiais esportivos configuram-se também como influenciadores na motivação dessa população (MONTEIRO et al., 2014; PERES et al., 2019).

## CONCLUSÕES

Os motivos para a prática de qualquer modalidade esportiva estão atrelados a inúmeras variáveis. Neste estudo, foi possível verificar que atletas de *Triathlon* são influenciados por diversos fatores sociais, relacionados aos estudos, família e trabalho ou por se dedicarem inicialmente a uma modalidade isolada (natação, ciclismo ou corrida). Além disso, são motivados por razões distintas, ora intrínsecas (aptidão física, emoção, competência técnica e diversão) ora extrínsecas (reconhecimento social, atividades de grupo, competição e afiliação), podendo muitas vezes serem complementares.

Apesar das contribuições relevantes obtidas a partir dos resultados deste estudo, algumas limitações precisam ser ponderadas. Primeiramente, por se tratar de um estudo transversal e com único instrumento (entrevista semiestruturada), os dados obtidos permitem inferências de causalidade. Vale destacar que o presente estudo impossibilita a generalização dos resultados para praticantes de outras modalidades, embora traga implicações relevantes para os profissionais

envolvidos com a prescrição de exercício físico e treinamento desportivo. 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.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Príncia Jardim *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. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i265.1538>

BARA FILHO, Maurício Gattás.; GARCIA, Félix. Guillén. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 22, n. 4, p. 293-300, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000400006>

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Ed. 70, 2011.

BELL, Gordon J.; HOWE, Bruce L. Mood state profiles and motivations of triathletes. **Journal of Sport Behavior**, v. 11, n. 2, p. 66, 1988. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/3a4ecb4b60eea8f510faa00be7d3e164/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819738>

DALLA DÉA, Vanessa Helena Santana et al. Participação da pessoa com deficiência intelectual e síndrome de Down nas Paralimpíadas: o direito à visibilidade. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 35, n. 3, p. 77-87, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v35i3p77-87>

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. **Journal of research in personality**, v. 19, n. 2, p. 109-134, 1985. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)

DECI, Edward L.; RYAN, Richard 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. Disponível em: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

FESTINGER, Leon. Social comparison theory. **Selective Exposure Theory**, v. 16, 1957.

GILINSKY, Nicole et al. Predictive variables for half-Ironman triathlon performance. **Journal of science and medicine in sport**, v. 17, n. 3, p. 300-305, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.04.014>

GILL, Diane L.; WILLIAMS, Lavon; REIFSTECK, Erin J. **Psychological dynamics of sport and exercise**. Human Kinetics, 2017.

- GRUBERTT, Guilherme Alves et al. “Quero ser um atleta rico e famoso”: motivos para a prática esportiva de jovens atletas escolares. **Motrivivência**, v. 31, n. 60, p. 01-14, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2019e58373>
- HAMBRICK, Marion E.; SIMMONS, Jason M.; MAHONEY, Tara 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. Disponível em: <https://doi.org/10.1504/IJSM.2013.059719>
- ISO-AHOLA, Seppo E.; CLAIR, Brian St. Toward a theory of exercise motivation. **Quest**, v. 52, n. 2, p. 131-147, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491706>
- KNECHTLE, Beat 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. DOI: 10.2147/OAJSM.S85310
- LAMONT, Matthew; KENNELLY, Millicent. A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes. **Leisure Sciences**, v. 34, n. 3, p. 236-255, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669685>
- LEPERS, Romuald; KNECHTLE, Beat; STAPLEY, Paul J. Trends in triathlon performance: effects of sex and age. **Sports Medicine**, v. 43, n. 9, p. 851-863, 2013. DOI: [10.1007/s40279-013-0067-4](https://doi.org/10.1007/s40279-013-0067-4)
- LUCKIN-BALDWIN, Kate 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. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0170>
- MELLO, João Gabriel; VOTRE, Sebastião Josué. Fatores que interferem na participação de homens idosos em programas de esporte e lazer. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/22101>
- MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Artmed Editora, 2009.
- MONTEIRO, Cláudia et al. Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 1, 2014.
- 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. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10520/EJC162467>
- ÖZDEMİR, Kübra. The Effect of Motivation on Students Studying in Sports Departments. **International Education Studies**, v. 14, n. 3, p. 72-81, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5539/ies.v14n3p72>
- PEIXOTO, Evandro Morais et al. Indicadores de motivação e paixão para prática esportiva em atletas brasileiros: um estudo sob a ótica da autodeterminação. **Psicologia Revista**, v. 27, p. 563-589, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p563-589>

PERES, Alessandra Campo Sedano et al. A PRÁTICA DE ESPORTE E FELICIDADE – Algumas reflexões. **Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN)**, v. 3, n. 1, 2019.

POCZTA, Joanna et al. The Impact of COVID-19 Incidence on Motivation to Participate in a Triathlon. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 5576, 2022.

Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095576>

POCZTA, Joanna; MALCHROWICZ-MOSKO, Ewa. 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.

Disponível em: <https://doi.org/10.30937/2526-6314.v4.id114>

RHIND, John-Henry et al. A Systematic Review of Long-Distance Triathlon Musculoskeletal Injuries. **Journal of Human Kinetics**, v. 81, n. 1, p. 123-134, 2022.

Disponível em: <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0011>

ROBINSON, Karen 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.

Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jocn.13067>

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Manole, 2.ed. Barueri: **Manole**, 2009.

SILVA, Elisa Martins da; RABELO, Ivan; RUBIO, Katia. A dor entre atletas de alto rendimento. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 79-97, jun. 2010.

Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452010000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000100006&lng=pt&nrm=iso)

SOTO-LAGOS, Rodrigo Andres; DIAZ-ALDAY, Natalia. Abrir a caixa preta: práticas de conciliação entre vida familiar e treinamento em triatletas. **Movimento (Porto Alegre)**, v. 24, n. 4, p. 1191-1204, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.82760>

SZENESZI, Daniela Schramm; KREBS, Ruy Jornada. Estresse de triatletas em treinamento para o Ironman. **Journal of Physical Education**, v. 18, n. 1, p. 49-56, 2007. Disponível em:

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3316>

TELHADO, Henrique Manuel Pereira et al. **Fatores psicológicos preditores da evolução e do desempenho no Triatlo**. 103f. Dissertação (Mestrado em Exercício e Bem-estar), Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa, 2020. Disponível em:

<http://hdl.handle.net/10437/11785>

TUŠAK, Matej et al. Dynamic Interactive Model of Sport Motivation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 7, p. 4202, 2022.

Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19074202>

URBSCHHEIT, Nancy; BROWN, Kent. The association between physical activity and breast cancer recurrence and survival. **Current Nutrition Reports**, v. 3, n. 1, p. 16-21, 2014. DOI: [10.1007/s13668-013-0067-x](https://doi.org/10.1007/s13668-013-0067-x)

VALLERAND, Robert J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. In: SINGER, R. N., HAUSENBLAS, H. A., JANELLE, C. M. (Eds.), **Handbook of sport psychology**. New York: Wiley, 2007.

VIRNIG, Anne G.; MCLEOD, Carol R. Attitudes toward eating and exercise: A comparison of runners and triathletes. **Journal of Sport Behavior**, v. 19, n. 1, p. 82-91, 1996. Disponível em: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA20825972&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01627341&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ed3dcb25f>

VOLPE, Renata Araújo; LORUSSO, Carla Bittencourt. A importância do treinamento para o desenvolvimento do trabalho. **Psicologia Online**, p. 01-08, 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0136.pdf>

VOSER, Rogério Da Cunha 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. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/539>

## NOTAS DE AUTOR

### AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos atletas participantes da pesquisa.

**CONTRIBUIÇÃO DE AUTORIA** – não se aplica

### FINANCIAMENTO

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

**CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM** - Não se aplica.

### APROVAÇÃO DE COMITÊ DE ÉTICA EM 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 em 26 de fevereiro de 2021.

**CONFLITO DE INTERESSES** - Não há conflito de interesses.

### LICENÇA DE USO

Os autores cedem à Motrivivência - ISSN 2175-8042 os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença Creative Commons Attribution Non-Comercial ShareAlike (CC BY-NC SA) 4.0 International. Esta licença permite que terceiros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, desde que para fins não comerciais, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico desde que adotem a mesma licença, compartilhar igual. Os autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico, desde que para fins não comerciais e compartilhar com a mesma licença.

## **PUBLISHER**

Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. LaboMídia - Laboratório e Observatório da Mídia Esportiva. Publicado no Portal de Periódicos UFSC . As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.

## **EDITORES**

Mauricio Roberto da Silva, Giovani De Lorenzi Pires, Rogério Santos Pereira.

## **EDITOR DE SEÇÃO**

Juliano Silveira.

## **REVISÃO DO MANUSCRITO E METADADOS**

Juliana Rosario e Maria Vitória Duarte.

## **HISTÓRICO**

Recebido em: 11 de março de 2022.

Aprovado em: 20 de setembro de 2022.