



NADA, PEDALA E CORRE: ANÁLISE QUALITATIVA DAS MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA ESPORTIVA DE TRIATLETAS AMADORES E PROFISSIONAIS


SWIM, PEDALS AND RUN: QUALITATIVE ANALYSIS OF MOTIVATIONS
FOR THE PRACTICE OF SPORTS BY AMATEUR AND PROFESSIONAL
TRIATHLETES 

NADAR, PEDALEAR Y CORRER: ANÁLISIS CUALITATIVO DE LAS
MOTIVACIONES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE TRIATLETAS
AFICIONADOS Y PROFESIONALES 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.121238>

 **Letícia Maria Cunha da Cruz*** <leticia_maaria@hotmail.com>

 **Aline Dessupoio Chaves**** <aline.chaves@uftm.edu.br>

 **Clara Mockedece Neves*** <claramockdece.neves@ufjf.edu.br>

 **Juliana Fernandes Filgueiras Meireles***** <euJuly90@hotmail.com>

 **Maria Elisa Caputo Ferreira*** <caputoferreira@terra.com.br>

*Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Juiz de Fora, MG, Brasil.

**Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Uberaba, MG, Brasil.

*** Kennesaw State University (KSU). Kennesaw, GA, Estados Unidos.

Resumo: O *Triathlon*, composto por natação, ciclismo e corrida, evidenciou um crescimento da sua prática nos últimos anos. Atualmente enfrentamos uma das maiores pandemias mundiais devido ao novo coronavírus, o que afetou diretamente a rotina de treinos e preparação para competições de triatletas. O objetivo desta investigação, sob uma metodologia qualitativa, é compreender quais são os fatores motivacionais para a prática do *Triathlon* por atletas brasileiros. Os resultados mostram três categorias emergentes: planilhas de treinos, provas e competições e impactos da pandemia de COVID-19. O artigo conclui que triatletas são motivados por razões distintas e traçam íntima relação à prática do *Triathlon* com suas respectivas trajetórias esportivas.

Palavras-chave: Triathlon. Atletas. Trajetória esportiva. Coronavírus.

Recebido em: 29 jan. 2021
Aprovado em: 14 mar. 2023
Publicado em: 12 jul. 2023



Este é um artigo publicado
sob a licença *Creative
Commons* Atribuição 4.0
Internacional (CC BY 4.0).

1 INTRODUÇÃO¹

O *Triathlon*, esporte composto por natação, ciclismo e corrida, evidenciou um grande crescimento da sua prática nos últimos anos. A participação em eventos esportivos aumenta consideravelmente independentemente da distância praticada pelo indivíduo (SOTO-LAGOS; DIAZALDAY, 2018). Segundo dados da Confederação Brasileira de *Triathlon* (CBTri) (2020) calcula-se que mais de um milhão de pessoas possuem envolvimento com a modalidade a nível mundial, sendo o principal público atletas amadores que praticam este esporte com intuito de melhorar a qualidade de vida, manter o bom condicionamento físico e, até mesmo, como lazer (FRANÇA; CODONHATO; FIORESE, 2020). Assim, a prática do *Triathlon* pode se integrar à vida cotidiana de forma tão intensa que o indivíduo a transforma como uma parte central de sua identidade social (LAMONT; KENNELLY, 2012).

No atual cenário global enfrentamos uma das maiores pandemias mundiais devido ao novo coronavírus (COVID-19). 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 e em todo o mundo são incentivados a ficar em casa. Diversos locais sofreram restrições de uso e funcionalidade, provocando medidas que fizeram com que a sociedade brasileira passasse a ter dificuldades para a prática de atividade física (CRUZ *et al.*, 2021). Há também um provável dano à aptidão física resultante deste período de “transição” devido a suspensão das competições e ao agravamento dos fatores de isolamento como: estresse, mudanças comportamentais e motivação para prática esportiva (GUILHERME *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva a motivação é considerada ingrediente chave para conhecimento de padrões, intensidade e direção de comportamentos. Esse constructo tem sido 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). Nesse sentido, entendemos que as percepções dos atletas sobre os motivos para manutenção ou interrupção dos treinamentos em um período pandêmico influencia na forma como estabelecem a relação com o *Triathlon*. Por isso, surge a necessidade de investigar e compreender, a partir da escuta do relato dos atletas, 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 para se manter (ou não) praticando a modalidade.

Considerando que pesquisas qualitativas desse tipo são escassas no Brasil e reconhecendo a importância de se estudar as motivações de triatletas, inclusive em um cenário pandêmico, foi desenvolvido um estudo qualitativo para compreender o *Triathlon* do ponto de vista dos próprios praticantes. O foco estava no conhecimento do histórico esportivo dos atletas, nas práticas conciliação entre vida familiar, trabalho e treinamentos e as principais motivações para ingresso e permanência na modalidade. Desse modo, o objetivo da presente investigação é compreender quais são os fatores motivacionais de triatletas brasileiros diante da pandemia de COVID-19.

¹ Este artigo é parte da dissertação de mestrado de Letícia M. C. da Cruz e está publicado no repositório da Universidade Federal de Juiz de Fora. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/13518>. Acesso em: 24 abr. 2023.

2 METODOLOGIA

O desenho dessa pesquisa é do tipo descritivo e transversal e foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora sob parecer 4.561.546. 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 como: idade, presença de algum tipo de doença e/ou deficiência, profissão, tempo de treinamento e nível de *performance*.

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

Quadro 1 – Descrição dos participantes com suas respectivas trajetórias esportivas.

Identificação	Nível competitivo	Esporte de origem	Triathlon que pratica	Competição mais importante que participou	Profissão
(A.B., ♀, 21 anos)	Profissional	Natação	<i>Sprint</i> /Olimpico	Campeonato brasileiro de <i>Triathlon</i> – Brasília (Brasil)	Atleta
(C.B., ♂, 37 anos)	Amadora	Natação	Meio <i>Ironman</i> e <i>Cross-Triathlon</i>	<i>Ironman</i> 70.3 – Rio de Janeiro (Brasil)	Professora
(C.C., ♀, 23 anos)	Profissional	Natação	<i>Sprint</i> /Olimpico e <i>Cross-Triathlon</i>	Campeonato mundial de <i>Triathlon</i> Juvenil – Cozumel (México)	Atleta e estudante
(E.B., ♂, 38 anos)	Amador	Corrida	Meio <i>Ironman</i> e <i>Ironman</i>	<i>Ironman</i> 70.2 – Zell am See – (Áustria)	Médico
(G.B., ♀, 40 anos)	Profissional	Natação	<i>Sprint</i> , Olímpico, Meio <i>Ironman</i> , <i>Ironman</i> e <i>Cross-Triathlon</i>	Circuito mundial em busca da vaga olímpica e o <i>Triathlon</i> Internacional de Santos (Brasil)	Atleta e treinadora
(H.A., ♂, 33 anos)	Profissional	Natação	<i>Sprint</i> , Olímpico, Meio <i>Ironman</i> , <i>Ironman</i> e <i>Cross-Triathlon</i>	Três etapas do mundial de <i>Ironman</i> no Havaí (Estados Unidos da América)	Atleta, treinador e empresário
(L.V., ♂, 21 anos)	Profissional	Natação	<i>Sprint</i>	Campeonato brasileiro de <i>Triathlon</i> adaptado – Brasília (Brasil)	Atleta e divulgador de imagem (marketing)
(M.K., ♀, 53 anos)	Amadora	Natação	Olimpico e Meio <i>Ironman</i>	<i>Ironman</i> 70.3 - Rio de Janeiro (Brasil)	Psicóloga
(N.L., ♀, 19 anos)	Profissional	Natação	<i>Sprint</i>	Campeonato brasileiro de <i>Triathlon Sprint</i> – Brasília (Brasil)	Atleta e estudante
(R.L., ♀, 34 anos)	Amadora	Corrida	Meio <i>Ironman</i> e <i>Ironman</i>	<i>Ironman</i> -Florianópolis (Brasil)	Servidora pública

Quadro 1 continua na próxima página...

Continuação do Quadro 1

(S.C., ♂, 67 anos)	Profissional	Corrida	<i>Ultraironman</i>	Campeonato mundial de <i>Decalronman</i> - Monterrey (México)	Atleta e pedagogo
(T.V., ♂, 37 anos)	Amador	Natação	<i>Sprint</i> /Olimpico	Circuito TriDay Séries – Belo Horizonte (Brasil)	Analista comercial

Legenda: ♀= feminino; ♂= masculino

Fonte: elaborado pelas autoras (2023)

Como instrumento de pesquisa foi utilizado a entrevista semiestruturada. O roteiro desta entrevista foi elaborado pelas pesquisadoras responsáveis e aplicado no formato de conversa de modo que atendesse aos objetivos do estudo. Assim, a pergunta norteadora e inicial indagava sobre as primeiras experiências esportivas de cada sujeito, o que desencadeou recordações detalhadas sobre a infância e adolescência de cada participante. As questões seguintes estavam atreladas ao histórico esportivo, motivações para a prática em específico do *Triathlon*, 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.

As entrevistas ocorreram de maneira tranquila e os sujeitos mostraram bastante interesse, disponibilidade e entusiasmo ao compartilharem suas trajetórias esportivas. 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.

Os atletas foram recrutados e 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. Devido a pandemia de novo coronavírus, todas as entrevistas foram realizadas via *Google Meet* no formato *online* de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde. As conversas realizadas não tiveram limite de duração. Salienta-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: G.M., ♀, 25 anos.

Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra e tiveram duração aproximada de 33' a 90'. Tratando-se de pesquisa qualitativa, buscou-se, em um primeiro momento analisar, 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). A análise dos dados passou pelas três fases descritas por Bardin (2011): pré análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Assim, o processo de verificação das falas dos atletas teve como objetivo compreender o discurso propagado; o motivo que levou o participante a usar determinada palavra ou expressão; e o significado dado a modalidade esportiva investigada. A compilação e organização dos dados foram realizadas utilizando o programa Atlas. Ti. 9.1.7. a partir de unidades de registro resultantes objetivando a visualização, gerenciamento e integração do processo de análise, mantendo o contato exploratório com os dados da pesquisa. Por fim, é importante destacar que a análise pretende detalhar uma das diversas interpretações possíveis dos dados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

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 emergentes: “Planilhas de treinos”, “Provas e competições” e “Impactos da pandemia de COVID-19”. O quadro 2 traz as categorias e as subcategorias identificadas nas falas dos entrevistados e que serão apresentadas e discutidas nos tópicos a seguir.

Quadro 2 - Visualização geral das categorias e subcategorias

Categorias	Subcategorias	Exemplos
Planilhas de treinos	Atletas planilhados	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).
Provas e competições	Diferença entre provas curtas e longas	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 <i>Triathlon</i> já pensa: eu quero fazer um meio <i>Iron</i> e um <i>Ironman</i> ...(A.B., ♂, atleta profissional, 21 anos).
	O sonho de um <i>Ironman</i>	Fazer o dia inteiro aquela prova, é bem diferente. Para quem faz <i>Triathlon</i> , o <i>Iron</i> é meio que icônico (E.B., ♂, atleta amador, 38 anos).
Impactos da pandemia de Covid-19	Volume de treinos	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).
	Dificuldade de infraestrutura	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).
	Interrupção das competições	Em relação a treino eu estou um pouco desmotivado, porque eu gosto de competir e isso me motiva muito...(H.A., ♂, atleta profissional, 33 anos).

Fonte: elaborado pelas autoras (2023)

3.1 PLANILHAS DE TREINOS

Durante o processo de treinamento do *Triathlon*, é comum que atletas sigam treinos específicos e planejados de acordo com as demandas e objetivos individuais.

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”, termo utilizado com frequência pelos participantes e que diz respeito a o planejamento antecipado das sessões de treino através de planilhas e a condição de as cumprirem de forma periódica como citado nos exemplos a seguir:

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).

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; 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, 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. Então, aquele cansaço vai virando uma bola de neve... (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 nas falas 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; HANTON; MALLETT, 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.

Nesse sentido, outro ponto a ser considerado são as relações estabelecidas na elaboração das planilhas semanais. Quanto o treinador influencia na rotina do atleta? Essa relação está bem estabelecida com alinhamento de metas e objetivos de ambas as partes? Apesar da importância do treinador para o desenvolvimento do atleta e do sucesso esportivo, não há certeza da direção estratégica, o que dificulta a manutenção e progressão do treinamento. No relato de triatletas, é comum perceber que o não cumprimento dos treinos, em sua maioria, gera ansiedade e desconforto físico e mental. 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.

3.2 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, 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 - Havaí.

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 as provas de longa distância. 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*. 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 acho assim, está enraizado 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 (R.L., ♀, atleta amadora, 34 anos).

De acordo com os entrevistados, há uma tendência da busca pela prática da modalidade 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 propensão 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!*” (Você é um homem de ferro). 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).

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... 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 empresas (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 intrínsecas.

Todavia, 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 na seguinte passagem:

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 fala:

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).

Observa-se na fala da entrevistada o desejo 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). 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; SILVA, 2009).

Nessa perspectiva, é importante que os profissionais envolvidos com o *Triathlon* 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.

3.3 IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19

Em 26 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde confirmou o primeiro caso da nova doença provocada pelo COVID-19 no Brasil. 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. 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:

(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)

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, em especial com a retomada de partes específicas do treinamento que anteriormente não eram tão priorizadas, como o fortalecimento. 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.

Nota-se ainda que, pela necessidade de redução da carga de treinamento, alguns atletas se readaptaram à nova rotina 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:

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).

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.

Outro fator a ser considerado, de acordo com a fala dos participantes, é de que os atletas utilizaram seus próprios equipamentos para treinamento *indoor* e instalações domésticas como forma de se manterem ativos. 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 mais próximo com um treinador pode ter auxiliado na manutenção da qualidade dos treinos. A automotivação também 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, que pode ter influenciado na permanência da modalidade durante este período de reclusão domiciliar.

Também foram identificados aqueles triatletas que, apesar da pandemia de 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).

Apesar da inexistência de provas e da dificuldade de encontrar espaços *outdoors* para treinamento, alguns dos atletas entrevistados se referem a este processo como algo que foi vivenciado de forma positiva, o que significa que apesar de terem tido estes problemas, também conseguiram resolvê-los e continuar a praticar esta modalidade.

Entretanto, 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 – (T1) onde o atleta acaba o percurso referente ao nadar e inicia a fase em que pega a bicicleta para pedalar, e (T2) onde o atleta deve deixar a bicicleta e começar a corrida - 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 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).

Nesse contexto de fechamento de academias de ginástica, centros esportivos, parques públicos e orla marítima, 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 (ARAÚJO JÚNIOR; MENDONÇA; TOSCANO, 2020). 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 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).

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, clubes, familiares e treinadores. Deste modo, treinamentos e competições compatíveis com a capacidade do atleta provocam um nível ótimo de motivação. Entretanto, 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).

Pelas narrativas, compreende-se que para alguns atletas o próprio processo de treinamento pode configurar-se como uma fonte motivacional, uma vez que as sessões de treino oferecem desafios a serem cumpridos, exigindo tanto do ponto de vista físico quanto mental. Assim, o fato de as 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 diferenças 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 conseqüente 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 conseqüente impacto sobre a rotina esportiva de triatletas

4 CONCLUSÃO

Por meio da investigação qualitativa, observou-se que as categorias emergentes diziam respeito a planilhas de treinos, participação em competições e provas e o impacto da pandemia de COVID-19. Triatletas, ao compartilharem suas planilhas de treinos 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. 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*, em especial, o mundial de Kona. 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, gerando novas motivações e reforçando algumas anteriormente sentidas, apontando para a necessidade de investigações que abordem essa temática.

Diante dos resultados da presente investigação concluímos que triatletas traçam íntima relação à prática do *Triathlon* com suas respectivas trajetórias esportivas. São motivados por razões distintas, tanto de forma intrínseca como extrínseca. Como umas

das limitações desta pesquisa ressaltamos o recorte transversal, impossibilitando comparações com experiências e vivências futuras. Sugere-se que mais estudos abordem a motivação relacionada a diferentes variáveis, com populações de triatletas diversas, como crianças e adolescentes, e em diferentes níveis de desempenho. Ressalta-se também a sugestão da triangulação dos dados em pesquisas futuras a fim de refletir sobre os demais atores sociais do processo (treinadores, familiares, equipe técnica), utilizando diversificações metodológicas, como a conveniência da realização de grupos focais bem como a realização de estudos longitudinais a fim de averiguar o impacto da motivação ao longo do tempo.

REFERÊNCIA

ALVES-MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER, Fernando. **O método nas ciências naturais e sociais**: pesquisa quantitativa e qualitativa. São Paulo: Thomson, 2000.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Staying active during the coronavirus pandemic**. 2020. Disponível em: https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf. Acesso em: 6 jun. 2020.

ARAÚJO JÚNIOR, Jurandir Amaral; MENDONÇA, Gerefson; TOSCANO, José Jean Oliveira. Atuação das academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19. **Scientia Plena**, v. 16, n. 10, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14808/sci.plena.2020.102801>

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Edições 70: São Paulo, 2011.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; TELLES, Thabata Castelo Branco; FILGUEIRAS, Alberto. Perspectivas em psicologia do esporte e saúde mental sob a pandemia de COVID-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>

CID, Luís 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. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051006.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2023.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TRIATHLON - CBTRI. **Página institucional**. Disponível em: <http://www.cbtri.org.br/triathlon/>. Acesso em: 21 jun. 2020.

CRUZ, Leticia Maria Cunha et al. 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, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-8047.2021.v47.32209>

EPIPHANIO, Erika Höfling; AMATUZZI, Mauro Martins. A opção pelo triatlo como uma prioridade de vida: um estudo fenomenológico. **Estudos de Psicologia**, v. 14, n. 1, p. 61-70, 1997. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X1997000100006>

FRANÇA, Diego Galdino; CODONHATO, Renan; FIORESE, Lenamar. Relação entre paixão, resiliência e desempenho no triathlon. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e666997767-e666997767, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7767>

GUCCIARDI, Daniel F.; HANTON, Sheldon; MALLETT, Clifford J. Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, v. 1, n. 3, p. 194, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0027190>

GUÉRIN, Céline. **Stratégies d'entraînement et mode de vie des triathlètes pendant le confinement**. 2021. 76f. Tese (Doutorado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de Grenoble Alpes, Grenoble, 2021.

GUILHERME, Flávio Ricardo *et al.* Perceptive changes in endurance athletes during social isolation due to covid-19. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 6, p. 473-477, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202026062020_0072

HAUSENBLAS, Heather A.; FALLON, Elizabeth A. Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, v. 32, n. 2, p. 179-185, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.10071>

LAMONT, Matthew; KENNELLY, Millicent. A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes. **Leisure Sciences**, v. 34, n. 3, p. 236-255, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669685>

MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

REINBOTH, Michael; DUDA, Joan L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. **Psychology of sport and exercise**, v. 7, n. 3, p. 269-286, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>

RYAN, Richard M.; DECI, Edward 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. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

SAMULSKI, Dietmar Martin. Estresse. In: SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia**. São Paulo: Manole, 2002. p. 104-106.

SAMULSKI, Dietmar Martin; SILVA, Siomara A. Psicologia aplicada à arbitragem. In: SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, 2009. p. 461-486.

SANTOS, Luana Hilário Ferreira; STOROPOLI, José Eduardo; FLEURY, Fernando 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.

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

SILVA, M. Lúcia; RUBIO, Katia. Superação no esporte: limites individuais ou sociais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 3, p. 69-76, 2003. DOI: <https://doi.org/10.5628/rpcd.03.03.69>

SILVA, Paola Carolina Oliveira. **Entrenamiento mental en deportistas del Triathlon Ironman Punta del Este** (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidad de la República de Uruguay, Montevideo, Uruguay, 2014.

SOTO-LAGOS, Rodrigo Andres; DIAZ-ALDAY, Natalia. Opening the black box: strategies to reconcile triathletes' family life and sports practice. **Movimento**, v. 24, n. 4, p. 1191-1204, 2018. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.82760>

TELHADO, Henrique Manuel Pereira. **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, Matthew. Human brands: Investigating antecedents to consumers' strong attachments to celebrities. **Journal of marketing**, v. 70, n. 3, p. 104-119, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1509/jmkg.70.3.104>

TORNERO-QUIÑONES, Inmaculada *et al.* Risk of dependence on sport in relation to body dissatisfaction and motivation. **Sustainability**, v. 11, n. 19, p. 5299, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/su11195299>

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.

VEIGA, Luciana; GONDIM, Sônia Maria Guedes. A utilização de métodos qualitativos na ciência política e no marketing político. **Opinião pública**, v. 7, n. 1, p. 1-15, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-62762001000100001>

WICKER, Pamela *et al.* Who takes part in triathlon? an application of lifestyle segmentation to triathlon participants. **International Journal of Sport Management and Marketing**, v. 12, n. 1-2, p. 1-24, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1504/IJSMM.2012.051246>

Abstract: Triathlon, composed of swimming, cycling and running, has shown an increase in its practice in recent years. We are currently facing one of the biggest pandemics in the world due to the new coronavirus, which directly affected the training routine and preparation for triathletes competitions. The objective of this investigation, under a qualitative methodology, is to understand what are the motivational factors for the practice of Triathlon by Brazilian athletes. The results show three emerging categories: training sheets, tests and competitions and impacts of the COVID-19 pandemic. The article concludes that triathletes are motivated by different reasons and trace an intimate relationship between the practice of Triathlon and their respective sports trajectories.

Keywords: Triathlon. Athletes. Sporting trajectory. Coronavirus.

Resumen: El triatlón, compuesto por natación, ciclismo y carrera a pie, ha mostrado un incremento en su práctica en los últimos años. Actualmente nos enfrentamos a una de las pandemias más grandes del mundo debido al nuevo coronavirus, que afectó directamente a la rutina de entrenamiento y preparación para las competencias de los triatletas. El objetivo de esta investigación, bajo una metodología cualitativa, es comprender cuáles son los factores motivacionales para la práctica del Triatlón por parte de los atletas brasileños. Los resultados muestran tres categorías emergentes: hojas de entrenamiento, pruebas y competencias e impactos de la pandemia de COVID-19. El artículo concluye que los triatletas se motivan por diferentes motivos y trazan una íntima relación entre la práctica del Triatlón y sus respectivas trayectorias deportivas.

Palabras clave: Triatlón. Atletas. Trajetória deportiva. Coronavirus.

LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado. Mais informações em: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Letícia Maria Cunha da Cruz: Redação do rascunho original.

Aline Dessupoio Chaves: Redação do rascunho original.

Clara Mockedece Neves: Redação do rascunho original.

Juliana Fernandes Filgueiras Meireles: Revisão e edição.

Maria Elisa Ferreira: Revisão e edição.

FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

ÉTICA DE PESQUISA

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Juiz de Fora. Número na Plataforma Brasil CAAE: 11733819.4.0000.5147. Parecer: 4.561.546.

COMO REFERENCIAR

CRUZ, Letícia Maria Cunha da; CHAVES, Aline Dessupoio; NEVES, Clara Mockedece; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Nada, pedala e corre: análise qualitativa das motivações para a prática esportiva de triatletas amadores e profissionais. **Movimento**, v. 29, p. e29022, jan./dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.121238>

RESPONSABILIDADE EDITORIAL

Alex Branco Fraga*, Elisandro Schultz Wittizorecki*, Mauro Myskiw*, Raquel da Silveira*

*Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.