

Motivos de prática do triatlo: um estudo com atletas de Santa Catarina

Reasons for triathletes practice: a study with athletes from Santa Catarina state

Patrik Felipe Nazario

Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e Aluno do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física da UEM/UEL.

Bruno Boppré Besen

Bacharel em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Glauber Carvalho Nobre

Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Marcus Vinicius Mizoguchi

Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física (UEM/UEL).

Resumo: Este estudo apresenta quais fatores motivacionais são considerados mais importantes para a prática do triatlo em Santa Catarina através da aplicação do questionário Escala de Motivos para a Prática Esportiva (EMPE), adaptado por Barroso (2007) entre 47 triatletas do sexo masculino, com faixa etária compreendida entre 18 e 49 anos. Investigou-se ainda a variável tempo de prática. Os resultados indicaram que os fatores mais importantes são Saúde, Condicionamento Físico e Técnica, não houve diferença estatística significativa entre estes três domínios ($p > 0,050$). Subsequentemente, os fatores Energia, Afiliação, Contexto e Status apareceram com um menor grau de importância. Conclui-se que o conhecimento dos fatores que envolvem a motivação é de grande importância para técnicos e treinadores, pois proporciona subsídios necessários para a estimulação de programas e treinos específicos voltados ao interesse do praticante, a fim de tornar sua prática mais alegre e duradoura.

Palavras-chave: Motivação; Prática; Atletas.

Abstract: This study introduce which motivational factors are considered the most important to triathlon's practices in Santa Catarina through application of "Escala de Motivos para a Prática Esportiva" (EMPE), adapted by Barroso and Krebs (2007) between 47 male triathletes aged between 18 and 49 years old. It was also investigated time of practices. The results indicated that the most important factors are health, physical conditioning and technique, didn't have significantly different between these three domains ($p > 0,05$). Consequently, the factors energy, affiliation, context and status were less degree of importance. It was concluded that knowing the factors that involve motivation is very important to coaches, because it provides subsidies to stimulate specifics programs and training related to the players' interesting in order to make their practices funnier and more lasting.

Keywords: Motivation; Practices; Athletes.

1 INTRODUÇÃO

O triatlo é um esporte recente, em pleno desenvolvimento, sendo a busca por informação científica necessária para a evolução da modalidade. A adaptação de uma atividade que envolve a natação, o ciclismo e a corrida em uma única modalidade esportiva leva ao desafio de superação para completar uma prova e diversos são os motivos que levam esses indivíduos a iniciarem nesse esporte (FREITAS; ARAÚJO; PEREIRA, 2008).

O triatlo se distingue das demais modalidades por ser desgastante e apresentar motivações e características peculiares. Permite ao praticante testar não somente limites físicos, mas também capacidades excedentes com relação à resistência mental e, encontrar na rotina de treinos, os motivos que levam a permanecer no esporte (DOMINGUES FILHO, 2001). Para Cratty (1984), uma das principais motivações nos esportes parece ser o desafio de vencer obstáculos, colocar tensões em si mesmo e obter sucesso.

A motivação para os psicólogos do esporte e do exercício pode ser considerada a partir de diversos pontos de vista. Weinberg e Gould (2001) citam o conceito de motivação com Sages (1977) que afirma "a motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nosso esforço". Seguindo uma linha semelhante, a teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 1985) afirma que a motivação para determinada atividade deve ser realizada de forma divertida e prazerosa, sendo praticadas de forma intrínseca e evitando influências do meio externo.

Estudos realizados por Ntoumanis, Edmunds e Duda (2009), Holt *et al.* (2009) e Curran *et al.* (2009) demonstra que indivíduos motivados intrinsecamente apresentam outros fatores psicológicos positivos como paixão pela prática, melhor adaptação em momentos de estresse e boas relações interpessoais. Os agentes socializantes possuem um papel importante no contexto, podendo estimular a autonomia, competência e as relações deste indivíduo no contexto esportivo (DECI; RYAN, 2012)

Sabe-se que existem vários fatores/categorias motivacionais orientando um indivíduo para seus objetivos, ou seja, direcionando o seu comportamento e, que dependendo de fatores pessoais (intrínsecos) e circunstanciais (extrínsecos),

alguns possuem maior importância que outros. É importante ressaltar que indivíduos distintos podem realizar a mesma atividade, animados por motivos e intensidades diferentes (MACHADO, 1997). Enquanto algumas pessoas praticam esportes por prazer, outras o fazem para ganhar medalhas e reconhecimento (VIANA, 2008).

Conhecer os motivos que levam à prática de determinada atividade é saber direcionar de forma mais adequada a atividade. Segundo Feijó (1998, p. 147),

o processo motivacional é a função dinamizadora do treinamento, da aprendizagem." São os motivos que canalizam as informações percebidas na direção do comportamento. Saber o que motiva um atleta é saber como fazer essa pessoa treinar melhor e com mais qualidade.

Nesse sentido, conhecer os motivos que levam os atletas a praticarem sua modalidade é um aspecto de grande importância para professores de educação física, treinadores e técnicos, pois proporciona subsídios necessários para a estimulação de seus programas e treinos específicos. Desta forma, observa-se a importância de investigar os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem o triatlo. Sendo assim, esse estudo teve como objetivo descobrir quais os principais fatores motivacionais envolvidos na prática do triatlo em Santa Catarina, bem como averiguar se existe diferença nos praticantes conforme tempo de prática.

2 MÉTODOS

2.1 Participantes do estudo

Participaram do presente estudo 47 triatletas ($32,42 \pm 8,93$ anos) de Santa Catarina do sexo masculino, com idades entre dezoito e quarenta e nove anos que estiveram ativamente treinando e participando de provas organizadas a nível estadual pela Federação de Triathlon de Santa Catarina (FETRISC) no primeiro semestre de 2010.

2.2 Instrumento

Para a identificação dos principais fatores motivacionais envolvidos na prática do triatlo em Santa Catarina foi utilizada a Escala de Motivos

Para Prática Esportiva – EMPE (BARROSO, 2007), a qual é uma validação brasileira do instrumento *Participation Motivation Questionnaire – PMQ*. (GILL; GROSS; HUDDLESTONE, 1983). Esse instrumento compreende uma escala com valores de 0 a 10, orientando as respostas, em que o participante deve atribuir um valor para cada uma de suas 33 afirmações. Os valores são classificados em “Nada importante” (valor = 0), “Pouco importante” (valores 1, 2 e 3), “Importante” (valores 4, 5 e 6), “Muito importante” (valores 7, 8 e 9) e “Totalmente importante” (valor = 10). Estes itens, por sua vez, são agrupados posteriormente em sete dimensões motivacionais: status, condicionamento físico, liberação de energia, contexto, aperfeiçoamento técnico, afiliação e saúde.

2.3 Procedimentos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CEP da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC (protocolo nº 37/2010). Para a obtenção da amostra, foi realizado um contato prévio com os atletas e treinadores. Este primeiro contato foi necessário para explanação dos objetivos da pesquisa e a verificação da possibilidade de realização no ambiente dos treinamentos e de competição. Após a aprovação, foi agendada uma determinada data para a aplicação do instrumento. Como critério de inclusão da amostra, os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, atendendo às normas nacionais de ética e pesquisa. Posteriormente, foram orientados a responderem individualmente, sem qualquer tipo de ajuda e influência externa.

2.4 Análise estatística

A tabulação e análise dos dados foram realizadas mediante utilização de *software* de fomentação de planilhas e procedimentos estatísticos. Os valores (de 0 a 10) obtidos em cada domínio foram analisados por meio da estatística descritiva (média ou mediana; desvio padrão ou intervalo interquartilico). Para comparação das médias de cada domínio motivacional foi utilizado o teste de análise de variância ANOVA para medidas repetidas. Utilizou-se também o teste de *U de Mann*

-*Whitney* para verificar possíveis diferenças entre cada categoria motivacional e o tempo de prática na modalidade (menos de 5 anos e mais de 5 anos de prática). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados aqui apresentados foram discutidos de acordo com os objetivos do estudo. A Tabela 1 evidencia os dados das sete categorias motivacionais do grupo em geral.

Tabela 1 - Descrição das sete categorias motivacionais do grupo em geral (n=47).

Categorias	\bar{X}	DP
Status	5,6	2,1
Cond. Físico	8,3	1,4
Energia	7,6	1,4
Contexto	6,1	1,7
Técnica	8,1	1,5
Afiliação	7,2	2,2
Saúde	8,4	1,7

Embora os valores obtidos evidenciassem que todos os fatores motivacionais são considerados “importantes” ou “muito importantes” conforme o protocolo do EMPE, os de maior motivação para a prática esportiva dentre todos os atletas participantes da pesquisa foram a preocupação com a “Saúde” (8,4+1,7), o “Condicionamento Físico” (8,3+1,4) e a “Técnica” (8,1+1,5), sendo que não foram observadas diferenças estatísticas entre estes três domínios ($p > 0,05$). Entretanto, foram observadas diferenças destes domínios com os demais ($p < 0,050$). As categorias “Contexto” (6,1+1,7) e “Status” (5,6+2,1) apresentaram os menores valores médios, ainda que consideradas importantes conforme o instrumento. Não foram observadas diferenças estatísticas entre estes dois fatores ($p = 0,089$).

A ordem de importância encontrada no presente estudo se aproxima da observada em diversas pesquisas realizadas com atletas e praticantes de exercício físico no âmbito de investigação da motivação para a prática esportiva. O estudo de Andrade *et al.* (2006), com nadadores entre 11

e 25 anos de ambos os sexos, destacou fatores motivacionais dominantes relacionados à técnica e saúde. No estudo citado, quando comparados os sexos, encontrou-se que os homens dão maior importância à forma e condicionamento físico em relação às mulheres. Deschamps *et al.* (2009) avaliaram cento e dezenove universitários de 18 a 49 anos, praticantes de atividade física e constataram que os principais motivos que levaram a prática estão relacionados principalmente à saúde. De maneira geral, tanto atletas quanto praticantes de atividade física procuram os fatores saúde e condicionamento físico na prática.

A análise dos escores das categorias motivacionais conforme o tempo de prática pode ser visualizado na tabela 02. Os fatores "Saúde", "Condicionamento Físico" e "Técnica" apresentaram as maiores médias, tanto entre os mais experientes quanto os que são mais novatos, assim como, os fatores "Contexto" e "Status" são menos importantes ao longo dos anos praticando o esporte. Quando comparadas, foram observadas diferenças estatísticas apenas para o fator "Energia" a favor do grupo de menor tempo de prática ($p < 0,050$).

A mesma relação dos resultados apresentados no presente estudo é observada no estudo de Silva (2008), ao avaliar a motivação para a prática de Jiu-Jítsu em 128 praticantes com idade entre 14 e 58 anos (sendo 126 do naipe masculino) utilizando o EMPE. No referido estudo constatou-se também que os fatores Saúde, Técnica e Condi-

cionamento Físico são importantes tanto para iniciantes quanto para avançados, assim como Status e Contexto são menos importantes. Foi observada diferença estatisticamente significativa apenas na categoria Condicionamento Físico, indicando que praticantes com até dois anos de prática são mais motivados por este fator do que os que apresentam uma experiência superior à cinco anos com a arte marcial.

O estudo de Müller (2007) verificou que o aperfeiçoamento técnico foi o principal motivo que levou 12 paraquedistas profissionais e amadores do sexo masculino com idade compreendida entre 25 e 45 anos a praticarem sua modalidade. Encontrou-se que os profissionais, comparando-se aos amadores, possuem motivações que pouco se diferem em escala de pontos dentro de cada fator motivacional mesmo possuindo um maior número de saltos e tempo de prática.

Estes achados podem indicar que ao longo da prática do triatlo os fatores motivacionais não são alterados significativamente. De uma maneira geral, o tempo de experiência de praticantes e atletas em seus esportes parece não provocar mudanças significativas nos fatores motivacionais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os objetivos propostos neste estudo, verificou-se que para os atletas participantes da pesquisa, os principais fatores motiva-

Tabela 2 - Mediana e intervalo interquartil das sete categorias motivacionais do grupo de acordo com o tempo de prática.

Categorias	Tempo de prática	Md	Q1	Q3	P
Status	Até 05 anos	5,6	3,6	7,3	0,136
	Mais de 05 anos	6,2	4,6	7,4	
Cond. Físico	Até 05 anos	8,3	7,8	9,0	0,355
	Mais de 05 anos	9,0	7,9	9,7	
Energia	Até 05 anos	7,8	6,5	8,3	0,010*
	Mais de 05 anos	8,3	7,4	8,5	
Contexto	Até 05 anos	5,6	4,9	6,7	0,784
	Mais de 05 anos	7,0	5,6	8,0	
Técnica	Até 05 anos	8,5	6,9	9,4	0,417
	Mais de 05 anos	8,6	7,2	9,5	
Afiliação	Até 05 anos	7,0	5,6	8,8	0,188
	Mais de 05 anos	8,6	5,7	9,4	
Saúde	Até 05 anos	8,7	7,7	9,3	0,178
	Mais de 05 anos	9,3	7,6	10,0	

* Valores de $p < 0,05$

cionais que impulsionam a prática do triatlo são a Saúde, Condicionamento Físico e a Técnica, com pouca diferença entre eles. Esses fatores estão intimamente relacionados com os aspectos motivacionais de ordem intrínseca, considerados mais duradouros, o que favorece a adoção de um estilo de vida ativo por parte do atleta possivelmente durante toda a sua vida. O fator técnica justifica-se pelo fato de o triatlo caracterizar-se como um esporte altamente competitivo, mesmo entre os atletas amadores, e praticados em sua maioria por homens, onde a economia de energia durante o treinamento e em competições apresenta grande grau de importância no desempenho, uma vez que envolve três modalidades praticadas sequencialmente, apresentando grande variedade de técnicas na natação, ciclismo e corrida, com um enfoque na técnica em si e não na força física.

Para motivar melhor os praticantes de triatlo, uma abordagem nos treinos mais voltada para a saúde, condicionamento físico e aperfeiçoamento técnico talvez seja a melhor alternativa. Uma forma para se alcançar esse objetivo poderia ser implantar avaliações aos treinamentos como: o controle da frequência cardíaca, medidas antropométricas como índice de massa corporal, percentuais de massa magra e gorda, medidas de flexibilidade e testes de aptidão cardiorrespiratória. Incentivar ainda momentos para o aprimoramento da técnica através de uma série de exercícios pode tornar a prática mais atraente e motivante.

Acredita-se ser de grande importância o conhecimento dos motivos que levam os atletas a praticarem o triatlo, pois através deste conhecimento pode-se contribuir para mantê-los por mais tempo dentro da modalidade, e assim, aumentar o número de praticantes.

5 REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A.; SALGUERO, A.; MÁRQUEZ, S. Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. **Fitness & Performance Journal**, v.5, n 6, p. 363-369, 2006.
- BARROSO, M. L. C. **Validação do Participation Motivation Questionnaire Adaptado para Determinar Motivos de Prática Esportiva de Adultos Jovens Brasileiros**. 2007. 130f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.
- CRATTY, B.J. **Psicologia no Esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1983.
- _____. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CURRAN, T.; APPLETON, P.R.; HILL, A.P.; HALL, H.K. Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self determined motivation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, p. 655-661, 2011.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Nova Iorque: NY Plenum, 1985.
- DECI, E.L.; RYAN, R.M. Self-determination theory. In: VAN LANGE, P.A.M.; KRUGLANSKI, A.W.; HIGGINS, E.T. (Eds.). **Handbook of theories of social psychology**. v. 1, Thousand Oaks: Sage, 2012. p. 416-437.
- DESCHAMPS, S.; MART, D.; PAROLI, R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 1, pp. 51-59, 2009.
- DOMINGUES FILHO, L.A. **Triathlon: treinamento & marketing**. Jundiaí: Fontoura, 2001.
- FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o Esporte: corpo e movimento**. 2.ed. Rio de Janeiro. Shape Ed, 1998.
- FREITAS, E.S.; ARAÚJO, L.G.; PEREIRA, S.M. Triathlon: motivos que levaram atletas de alto rendimento à prática. **Lecturas, Educación Física y Deporte**, Buenos Aires, a. 13, n. 119, abr., 2008.
- HOLT, N.L.; TAMMINEN, K.A.; BLACK, D.E.; MANDIGO, J.L.; FOX, K.R. Youth sport parenting styles and practices. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.31, p. 37-59, 2009.
- LAURINO, C.; ALLOZA, J. Triatlo: lesões específicas dos esportes. In: COHEN, M.; ABDALLA, R.J. **Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento**. Revinter, 2003. Cap. 57. p. 799-802.
- MACHADO, A. A. (Org). **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Apice, 1997.
- NTOUMANIS, N.; EDMUNDS, J.; DUDA, J. L. Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. **British Journal of Health Psychology**, v. 14, p. 249-260, 2009.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1990.
- _____. **Psicologia do esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia** São Paulo: Manole, 2001.
- SERPA, S. Motivação para a prática desportiva: validação preliminar do questionário de motivação para as atividades desportivas (QMAD). In SOBRAL, F.; MARQUES, A. (coord.). **Relatório parcelar Área do Grande Porto**. Desenvolvimento Somato-motor e fatores de Excelência Desportiva na População Escolar Portuguesa, v. 2, Lisboa, 1992. p. 89-97.
- SILVA, G. A. **A motivação para a prática de Jiu-Jitsu na região de Florianópolis**. 2008. Monografia (Conclusão de Curso) - Graduação em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, 2008.

VIANA, M. S. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos**: perspectivas da teoria da autodeterminação. 2009. 140 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Correspondência:

Autor: Patrik Felipe Nazario

E-mail: patriknazario@yahoo.com.br

Recebido em 05 de outubro de 2012.

Aceito em 26 de fevereiro de 2013.