

---

# Motivação no *triathlon*: uma revisão sistemática de literatura

**Letícia Maria Cunha da Cruz,  
Juliana Fernandes Figueiras Meireles,  
Aline Dessupoio Chaves,  
Clara Mockdece Neves,  
Maria Elisa Caputo Ferreira**

## Resumo

O objetivo desse estudo, a partir de uma revisão sistemática, foi: a) analisar o nível motivacional de triatletas; b) examinar os fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam a motivação no *Triathlon*; c) caracterizar as variáveis associadas à motivação nesse esporte. A busca por artigos científicos foi realizada nas bases Scopus, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Psycinfo, onde foram encontrados 256 artigos que passaram por um processo de análise. Nos 23 artigos selecionados o nível de performance, sexo e faixa etária foram fatores determinantes para determinação da motivação, indicando a necessidade de considerar o cenário competitivo. A distinção entre motivação intrínseca, impulsionada por desafios pessoais, e extrínseca, vinculada a recompensas externas, foi evidenciada em parte dos estudos. Variáveis psicológicas como dependência ao exercício físico, insatisfação corporal, restrição alimentar, ansiedade, identidade com o exercício físico e satisfação com a vida foram identificadas, destacando a complexidade psicológica no *Triathlon*. Esses resultados reforçam a importância de intervenções personalizadas para promover um engajamento consistente e sugerem pesquisas futuras em motivações específicas e estratégias de intervenção adaptadas a cada grupo demográfico.

**Palavras-chave:** Triatletas, Fatores motivacionais, Psicologia do esporte, Resistência.

## **Motivation in triathlon: a systematic literature review**

*Letícia Maria Cunha da Cruz, Juliana Fernandes Filgueiras Meireles, Aline Dessupoio Chaves, Clara Mockdece Neves, Maria Elisa Caputo Ferreira*

### **Abstract**

The aim of this study, based on a systematic review, was: a) to analyze the motivational level of triathletes; b) examine the intrinsic and extrinsic factors that influence motivation in Triathlon; c) characterize the variables associated with motivation in this sport. The search for scientific articles was carried out in the Scopus, PubMed, Virtual Health Library (VHL) and Psycinfo databases, where 256 articles were found that went through an analysis process. In the 23 selected articles, performance level, gender and age group were determining factors in determining motivation, indicating the need to consider the competitive scenario. The distinction between intrinsic motivation, driven by personal challenges, and extrinsic motivation, linked to external rewards, was evidenced in part of the studies. Psychological variables such as dependence on physical exercise, body dissatisfaction, dietary restrictions, anxiety, identity with physical exercise and satisfaction with life were identified, highlighting the psychological complexity in Triathlon. These results reinforce the importance of personalized interventions to promote consistent engagement and suggest future research into specific motivations and intervention strategies tailored to each demographic group.

**Keywords:** Triathletes, Motivational factors, Sport psychology, Endurance.

## **Motivación en el triatlón: una revisión sistemática de la literatura**

*Letícia Maria Cunha da Cruz, Juliana Fernandes Filgueiras Meireles, Aline Dessupoio Chaves, Clara Mockdece Neves, Maria Elisa Caputo Ferreira*

### **Resumen**

El objetivo de este estudio, a partir de una revisión sistemática, es: a) analizar el nivel motivacional de triatletas; b) examinar los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en la motivación del Triatlón; c) caracterizar como diversas asociadas a la motivación del deporte. A busca de artículos científicos realizados en las bases Scopus, PubMed, Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Psycinfo, se encontraron 256 artículos que pasaron por un proceso de análisis. Nos 23 artículos seleccionados en el nivel de rendimiento, sexo y faixa etária foram factores determinantes para la determinación de la motivación, lo que indica la necesidad de considerar el escenario competitivo. A distinção entre motivação intrínseca, impulsionada por desafios pessoais, y extrínseca, vinculada a recompensas externas, foi evidenciada em parte dos estudos. Variáveis psicológicas como dependencia del ejercicio físico, insatisfação corporal, restricción alimentaria, ansiedad, identidad con el ejercicio físico y satisfacción con la vida foram identificadas, destacando la complejidad psicológica del Triatlón. Estos resultados refuerzan la importancia de intervenciones personalizadas para promover un compromiso consistente y sugerem pesquisas futuras em motivações específicas y estrategias de intervención adaptadas a cada grupo demográfico.

**Palabras-clave:** Triatletas, Factores motivacionales, Psicología del deporte, Resistencia.

## Introdução

Em virtude da escassez de tempo que caracteriza a rotina contemporânea, a prática de modalidades esportivas individuais emerge torna-se uma opção eficiente e adaptável à pouca disponibilidade de tempo dos indivíduos (Román et al., 2016). Paralelamente, a participação em eventos esportivos aumenta, independentemente das distâncias praticadas pelos desportistas. Este crescimento tem sido percebido principalmente em relação aos esportes individuais como a natação, o ciclismo e a corrida, assim como o *Triathlon*, que contempla a natação, o ciclismo e a corrida de forma consecutiva (Tobar, Meurer & Benedetti, 2013).

Existem diferentes tipos de competições de *Triathlon* e elas podem ser divididas em provas de curta distância, como o *Sprint Triathlon* e o *Triathlon Olímpico*, e provas de longa distância, como o Meio *Ironman* e o *Ironman* (Boucher et al., 2021). Há também provas de ultrarresistência como é o caso dos *ultratriathlons* nas distâncias: duplo *Ironman* (7,6 km de natação, 360 km de ciclismo e 84,4 km de corrida), triplo *Ironman* (11,4 km de natação, 540 km de ciclismo e 126,6 km de corrida), e deca *Ironman* (38 km de natação, 1800 km de ciclismo e 420 km de corrida) (Lepers et al, 2011).

No *Triathlon*, os atletas são divididos em categorias amadoras ou profissionais, que geralmente consideram o nível de performance, idade e sexo (Poczta & Malchrowicz-Mosko, 2021). Devido à sua grande complexidade, às altas cargas de treinamento e os constantes desafios, a vida pessoal do triatleta é diretamente influenciada por sua condição de desportista, uma vez que as horas de treino geram cansaço e podem interferir no convívio familiar, no trabalho e na profissão (Szeneszi & Krebs, 2007). Dessa forma, pesquisas têm investigado o engajamento de atletas em treinamentos e competições a fim de compreender o que motiva os indivíduos a ingressarem, permanecerem ou abandonarem o esporte (Lamont & Kennelly, 2012; Cruz et al., 2023).

A motivação é considerada um ingrediente chave para conhecimento de padrões, intensidade e direção de comportamentos (Davis & Turner, 2020). 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). Existem diversas abordagens para impulsionar e manter a motivação, envolvendo estratégias para aprimorar desempenhos, estabelecer metas e encontrar soluções. A compreensão desse tema é enriquecida por diversas teorias, como a teoria da motivação humana (Maslow, 1943), a teoria da realização das necessidades (Murray, 1978), e a teoria da autodeterminação (Deci e Ryan, 1985). Essas teorias não apenas diferem entre si, mas frequentemente se complementam, proporcionando uma visão abrangente sobre o fenômeno da motivação.

Deci & Ryan (1985) desenvolveram a Teoria da Autodeterminação, que propõe diversos níveis de motivação em um *continuum* que vai desde a amotivação até uma elevada motivação. Assim, o comportamento é regulado por três fatores psicológicos que atuam de forma independente, são eles: competência, autonomia e relacionamento. Esses comportamentos descrevem as escolhas pessoais e externas, permitindo um exame dos diferentes efeitos das motivações implícitas para a participação desportiva (Lamont & Kennelly, 2012).

Essa teoria ainda distingue os tipos de motivação em intrínseca e extrínseca (Ryan & Deci, 2000). A motivação intrínseca pode ser entendida

como a realização de uma atividade com base em satisfações inerentes ao sujeito. Quando intrinsecamente motivado, o indivíduo experimenta o exercício de suas habilidades, as sensações de prazer, as realizações pessoais e o entusiasmo. Em contrapartida, a motivação extrínseca e seus diferentes níveis de regulação (externa, introjetada, identificada e integrada) se refere à realização de uma atividade por razões instrumentais, ou para obter algum resultado separável da atividade em si. Segundo Ryan & Deci (2000), esses fatores agem sobre o comportamento de acordo com a satisfação dessas necessidades, facilitando ou dificultando a realização de uma determinada tarefa.

Dessa maneira, a pesquisa sobre motivação se mostra imperativa, uma vez que está intimamente relacionada aos elevados níveis de estresse psicológico e físico inerentes à prática do *Triathlon*. Conforme destacado por Boucher et al., (2021), o desafio substancial desse esporte é evidenciado pelo extenso período de tempo dedicado a treinamentos e competições. Pesquisadores buscam entender o que leva os indivíduos a ingressarem e permanecerem neste esporte, quais são as variáveis intervenientes no treinamento e como evitar a evasão de indivíduos de forma precoce (Lamont e Kennelly, 2012; Johansen et. al, 2021).

Diante do entendimento de que a motivação desempenha um papel significativo na entrada e manutenção de atletas no cenário do *Triathlon*, surge a necessidade de investigar estudos que abordaram essa temática, visando aprofundar a compreensão do assunto. Para alcançar esse objetivo, estabeleceram-se os seguintes objetivos específicos: a) analisar o nível motivacional de triatletas; b) examinar os fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam a motivação no *Triathlon*; c) caracterizar as variáveis associadas à motivação nesse esporte. Esses objetivos específicos buscam proporcionar uma visão abrangente e aprofundada da relação entre motivação e *Triathlon*, contribuindo para o avanço do conhecimento nesse campo.

## Métodos

O presente estudo é uma investigação teórica, sob a forma de revisão sistemática, seguindo os procedimentos recomendados por Fernández-Ríos e Buéla-Casal (2009). O processo de elaboração do artigo seguiu os critérios estabelecidos pelo (*Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses - PRISMA*), elaborado para guiar estudos de revisão sistemática (Moher et al., 2010).

Os títulos, palavras-chave e resumos dos artigos identificados por meio da busca na base de dados foram examinados por duas pesquisadoras independentes (M.E.C.F. e L.M.C.C.) e os artigos que não atendiam aos critérios foram removidos. Em caso de divergência sobre a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão uma terceira pesquisadora (A.D.C.) foi acionada. Foi atingido percentual de concordância superior a 95%, de modo que todas as divergências foram resolvidas pela terceira pesquisadora.

A busca eletrônica de artigos indexados foi desenvolvida em fevereiro de 2024 e inclui estudos publicados nas bases de dados, Scopus, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Psycinfo. Pretendendo englobar um

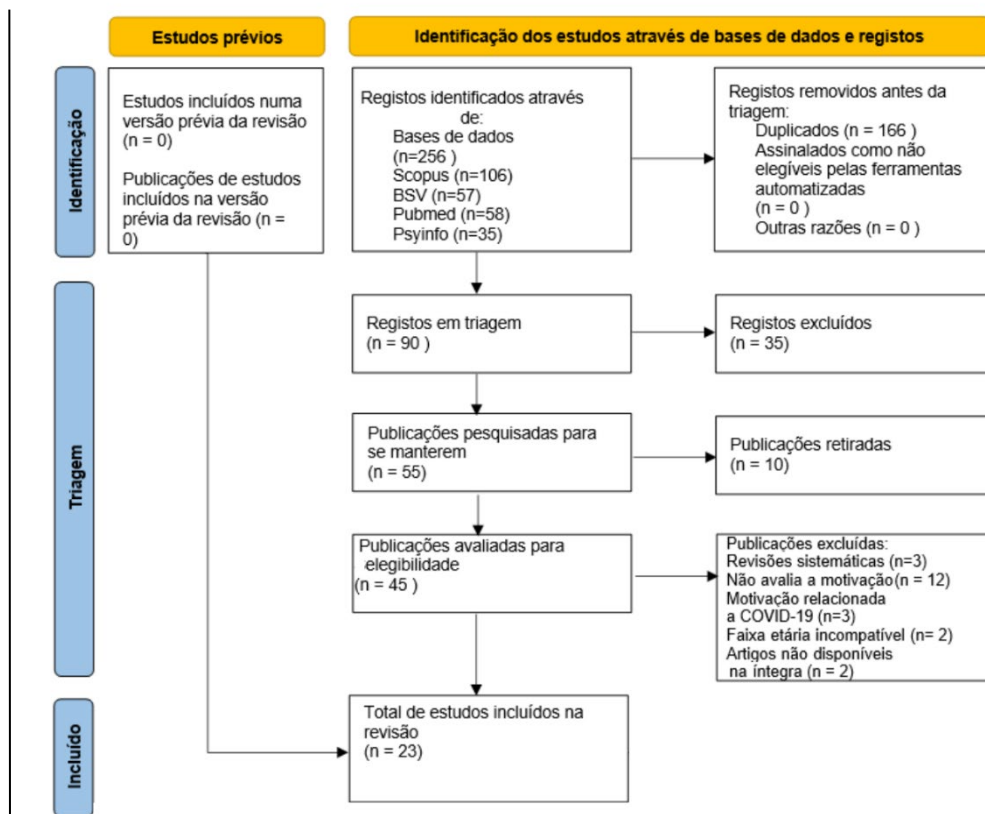
número representativo da produção científica, optou-se pela utilização do cruzamento dos termos "motivat\*" englobando termos como "motivation", "motivational", "motivator" e "triat\*" abrangendo termos como "Triathlon", "triathletes", "triatlon" interligados por meio do operador booleano AND: "Motivat\*" AND "Triat\*".

Em relação aos filtros, optou-se por limitar a sessão "article types" por "journal articles", e em "publication dates". Quanto ao corte temporal, foi escolhido iniciar a data de publicação a partir de janeiro de 2011. Para cada base de dados foi criado um documento a partir das buscas realizadas contendo os títulos e os autores de todas as referências encontradas.

A primeira etapa dos critérios de exclusão foi a identificação e a eliminação dos artigos duplicados. Os critérios adicionais de exclusão foram: a) artigos não disponíveis na íntegra mesmo após busca com auxílio do portal de periódicos CAPES; b) artigos que não tratavam de motivação relacionada ao *Triathlon*; c) artigos que relacionavam motivação para a prática do *Triathlon* em uma situação específica, como exemplo: pandemia COVID-19 d) artigos de revisão e meta-análise e e) artigos cuja amostra não considerasse a idade alvo da presente pesquisa (adultos e seniores).

## Resultados

No total, seguindo a metodologia de busca proposta, foram encontrados 256 estudos. A Figura 1 apresenta o número de artigos identificados em cada base de dados de acordo com a combinação de palavras-chave. Apesar do número de publicações inicialmente encontrado, após a aplicação dos critérios de exclusão, 23 artigos foram incluídos na análise. (Figura 1).



**Figura 1.** Fluxograma PRISMA de seleção dos artigos selecionados para análise

De posse dos 23 textos na íntegra, foi realizada a leitura detalhada dos artigos, o que possibilitou extrair informações categorizadas da seguinte forma: 1) autor (ano); 2) país; 3) características da amostra; 4) modalidade esportiva 5) categorias de provas de *Triathlon*; 6) método; 7) instrumento de avaliação. Posteriormente foi realizada a análise e interpretação dos resultados de cada estudo selecionado.

O sumário das informações dos 23 artigos analisados encontra-se apreentados na Tabela 1. Após a análise dos artigos selecionados, faz-se necessário ressaltar alguns apontamentos sobre as características da amostra, países de realização dos estudos, métodos, instrumentos utilizados e dimensões da motivação pesquisados em relação à produção científica sobre a avaliação da motivação em triatletas.

Destaca-se que entre os estudos explorados houve diversificações entre os tipos de *Triathlons* praticados, sendo: *Triathlon sprint* (Robinson et al., 2016), *Triathlon olímpico* (Boat & Taylor, 2015), *Triathlon off-road* (López-Fernández et al., 2014) *Triathlon Ironman* (Çetin, 2019) e *ultratriathlon* (Schüler et al., 2018). Além disso, diferentes tipos de populações foram encontrados praticando esta modalidade, incluindo adultos e idosos de ambos os sexos, com destaque para indivíduos na faixa etária intermédia da vida adulta, sendo eles atletas amadores e/ou profissionais. Ressalta-se ainda que alguns estudos também avaliaram a motivação de esportes diversos, em paralelo ou associados ao *Triathlon*, tais como: atletas de esportes endurance (Róman et al., 2016; Olmedilla et al., 2018; Tornero-Quiñones et al., 2019),

atletas de esportes coletivos (Gucciardi et al., 2012; Reigal et al., 2018; Schüler et al., 2018) e atletas de esportes individuais (Ita et al., 2022).

Com relação ao desenho das pesquisas, verificou-se uma predominância de cortes transversais e quantitativos em comparação com estudos qualitativos e mistos. Entretanto, é relevante destacar que, conforme evidenciado pela Tabela 1, foram identificados diversos estudos qualitativos, embora em menor número. A respeito dos países de realização dos estudos, Espanha (n=6) e Estados Unidos (n=3) mantêm posição de destaque quanto ao número de pesquisas realizadas. A Tabela 1 resume as informações sobre o país de origem do estudo, população investigada, modalidades esportivas abordadas nas pesquisas, provas de *Triathlon*, métodos utilizados e instrumentos aplicados.

**Tabela 1.** Descrição dos estudos incluídos na revisão sistemática

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



Olmedilla et al. (2018)	Bélgica	109 atletas (69% ♂ e 31% ♀) (M= 30,74) anos	Ciclismo, Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Características Psicológicas Relacionadas ao Questionário de Desempenho Esportivo; Inventário de Habilidades Psicológicas para o Esporte
Lamont & Kennelly (2012)	Australia	21 atletas (14 ♂ e 7 ♀) de 26 a 59 anos	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Qualitativo Transversal	Entrevista Semiestruturada
Román et al. (2016)	Espanha	126 ♂ (M = 36,02±10,62 anos) e 23 ♀ (M = 28,18±8,65 anos)	Corrida, Natação, Triathlon, Ciclismo	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	<i>Body Shape Questionnaire</i> ; Escala Revisada de Dependencia del Ejercicio; Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio
Davis & Turner (2020)	Inglaterra	24 atletas (13 ♂ e 11 ♀), idade de 22 a 65 anos (M = 40,83±11,13)	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	<i>Irrational Performance Beliefs Inventory</i> , Escala de Motivação Esportiva
Tobar et al. (2013)	Brasil	18 atletas (17 ♂ e 1 ♀) idade de 59 a 63 anos (M= 63,3±3,5 anos)	Triathlon	Triathlon Ironman	Qualitativo Transversal	Entrevista Estruturada
Tornero-Quiñones et al. (2019)	Espanha	225 atletas idade de 18 a 63 anos 145 ♂ (35,57±10,46 anos) e 80 mulheres (32,83±10,31 anos)	Natação, Ciclismo, Atletismo, Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	<i>Behaviour Regulation in Exercise Questionnaire</i> ; <i>Body Shape Questionnaire</i> ; <i>Exercise Dependence Scale-Revised</i>
Çetin (2019)	Turquia	137 triatletas (112 ♂ e 25 ♀)	Triathlon	Triathlon Ironman	Quantitativo Transversal	<i>Motivational Factor Scale for Participating in the Ultra Marathon</i>
Johansen et al. (2021)	Noruega	10 ♂, idade de 65,0 a 75,5 anos e 4 ♀ idade de 56,3 a 62,5 anos	Triathlon	Triathlon Estreante	Qualitativo Transversal	Grupo Focal
Poczta et al. (2021)	Polônia	1.141 triatletas (721 ♂ e 420 ♀)	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Quantitativo Transversal	Questionário online
Boucher et al. (2021)	Canadá	32 triatletas amadores, 19 ♂ (40±11,1 anos) e 13 ♀ (37 ± 8 anos)	Triathlon	Triathlon longa distância	Quanti- qualitativo Longitudinal	<i>Sport Motivation Scale 2 Revised</i> ; <i>The Positive and Negative Affect Schedule</i> ; <i>The Passion Scale</i> ; <i>The Profile of Mood State</i> ; Entrevista semiestrutura

Adelfinsky (2021)	Rússia	50 triatletas amadores, de ambos os sexos, 30-49 anos.	Triathlon, Corrida longa distância, Atletismo, Pólo Aquático, Natação, Esquí Nórdico	Múltiplos Triathlons	Qualitativo	Entrevista – Observação participante
Ita et al. (2022)	Indonésia	90 atletas (54 ♂) e (36 ♀), sendo 30 profissionais e 60 amadores. Entre 17 e 35 anos.	Atletismo, Natação, Triathlon, Levantamento de peso, Ciclismo e Remo	Múltiplos Triathlons	Quantitativo	<i>Psychological skills inventory for sports</i>
Cruz et al. (2023)	Brasil	12 triatletas amadores e profissionais, 6 ♂ 6 ♀ (19 a 67 anos)	Triathlon	Múltiplos Triathlons	Qualitativo	Entrevista semiestruturada
Goñi I. (2024)	Espanha	374 atletas (253 ♂) e (122 ♀), Entre 19 e 73 anos.	Corrida, Triathlon, Natação, Ciclismo e Outros.	Múltiplos Triathlons	Quantitativo	Escala de Dependência ao Exercício; Escala de Motivação Esportiva; Escala de identificação com exercício

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

## Discussão

Para uma melhor compreensão dos resultados, optou-se por discutir os achados de acordo com a proximidade de temas. Dessa forma, foram criados dois tópicos: 1) Nível motivacional de triatletas de acordo com nível de performance, sexo e diferenças etárias; 2) Variáveis associadas a motivação no *Triathlon*;

### 1) Nível motivacional de triatletas

Atletas de elite geralmente são motivados por desafios pessoais, conquistas e a busca pela excelência. Os estudos apresentados evidenciam que a distinção entre atletas amadores e profissionais está fortemente associada aos níveis de motivação. De acordo com Olmedilla e colaboradores (2018), atletas profissionais de *Triathlon* e ciclismo demonstram maiores níveis de motivação em comparação com atletas amadores das mesmas modalidades. Uma pesquisa adicional realizada por Cruz et al. (2023) corroborou esses achados, destacando que atletas de elite apresentam maiores níveis de motivação intrínseca em comparação com atletas amadores.

Por outro lado, Boucher et al. (2021), exploraram o perfil psicológico de atletas amadores durante seis meses de treinamento para um *Triathlon* de longa distância e evidenciaram que, ao longo do período de treinamento, a motivação intrínseca dos atletas tendeu a aumentar, destacando a importância de acompanhar e apoiar a motivação ao longo de diferentes fases de preparação. Esses achados ressaltam a complexidade da motivação em triatletas amadores e indicam a necessidade de intervenções específicas ao longo do tempo para promover um engajamento consistente.

O estudo de Ita et al. (2022) contribui significativamente para essa discussão, revelando que atletas de elite demonstraram um nível "muito alto" de motivação, enquanto os atletas não-elite apresentaram um nível "alto" de motivação. A análise estatística indicou uma diferença significativa entre os níveis de motivação desses dois grupos, destacando que atletas de elite possuem uma motivação percebida como mais intensa ou eficaz em comparação com atletas não-elite na amostra estudada na Indonésia. Adicionalmente, o estudo de Gucciardi et al. (2012) acrescenta que triatletas de elite apresentam diferentes orientações motivacionais em comparação com atletas de elite de outros esportes individuais e coletivos. Essa variabilidade pode ser crucial na compreensão das demandas psicológicas específicas dos triatletas e na adaptação de estratégias de apoio motivacional de acordo com o nível competitivo.

A discussão sobre as diferenças motivacionais entre triatletas do sexo masculino e feminino é enriquecida pelos estudos de Poczta et al. (2021), Robinson et al. (2016), e Brown (2019). A análise das motivações em triatletas revela distintas relações entre os sexos. As mulheres parecem ser mais motivadas por orientações sociais que envolvam a busca por união, integração e reconhecimento externo, evidenciadas, por exemplo, na aspiração por uma boa classificação em provas. Por sua vez, os homens tendem a priorizar o desejo de manter a forma física e participar de eventos, sendo a atratividade desportiva do *Triathlon*, exemplificada por um percurso desafiador, um fator significativo nessa escolha.

Brown (2019) destaca que, em nível amador, as triatletas relataram estar amplamente motivados por fatores extrínsecos. A inclusão desses

achados reforça a importância de considerar não apenas o sexo, mas também a influência do nível de performance no tipo de motivação prevalente em triatletas. Um estudo recente conduzido por Ita et al. (2022) observou que mulheres triatletas frequentemente destacam a motivação extrínseca relacionada à melhoria da composição corporal, sugerindo que os padrões motivacionais podem também estar relacionados a imagem corporal para esse público.

No entanto, Robinson e colaboradores (2016), ao analisarem atletas internacionais de *Triathlon*, encontraram perfis motivacionais semelhantes entre homens e mulheres, contrapondo algumas percepções anteriores. Essa diversidade de perspectivas sugere a necessidade de uma análise mais abrangente, considerando múltiplos fatores que influenciam as motivações individuais em triatletas, visando uma compreensão mais holística do fenômeno.

A investigação das motivações em triatletas de diferentes faixas etárias revela padrões intrigantes. Os estudos de Tobar et al. (2013) e Johansen et al. (2021), destacam que tanto competidores experientes quanto idosos estreantes no *Ironman* compartilham motivações semelhantes, tais como: prazer, desafios e melhoria da saúde. A análise qualitativa de Lamont & Kennelly (2012) amplia essa perspectiva ao evidenciar fatores motivacionais específicos para adultos de 30-50 anos, como estabilidade financeira e relações sociais consolidadas o que influencia na decisão de continuar praticando a modalidade.

Um estudo realizado durante o *Ironman* Brasil destacou que os idosos participantes evidenciaram prazer e diversão como os principais fatores motivacionais para participação em provas de *Triathlon*. Além disso, a busca por desafio e competição também emergiu como um fator significativo, demonstrando uma tendência para enfrentar desafios e participar ativamente de competições. Adicionalmente, a preocupação com os benefícios à saúde também se revelou como uma motivação substancial, indicando a consciência dos idosos sobre os impactos positivos da prática esportiva em sua saúde global. Esses resultados ressaltam a diversidade de motivações dentro de variadas faixas etárias, destacando a importância de compreender as nuances motivacionais específicas de cada grupo para uma abordagem mais eficaz no contexto do *Triathlon*.

## **2) Variáveis associadas a motivação no *Triathlon***

Diversas variáveis foram associadas aos estudos sobre motivação na população de triatletas. Dentre as variáveis destacam-se a dependência ao exercício físico (DEF) e insatisfação corporal, identificada por Tornero-Quñones et al. (2019) e Goñi (2024). Nesses estudos, triatletas apresentaram maiores prevalências de DEF, associada à realização das atividades esportivas sob pressão e/ou ansiedade para evitar culpa ou satisfazer o ego. Ademais, a DEF e insatisfação corporal em triatletas, principalmente em mulheres, estava associada positivamente a fatores motivacionais extrínsecos como regulação introjetada, regulação externa e amotivação.

Outra variável crítica é a restrição alimentar, conforme evidenciada por Róman et al. (2016). A restrição foi associada ao aumento nos níveis de

insatisfação corporal e DEF em triatletas. A motivação para melhorar a imagem corporal, vinculada à regulação introjetada, destaca a complexidade das interações psicológicas nesse contexto. Isso aponta para a importância de uma abordagem holística ao lidar com questões alimentares e de imagem corporal nesse grupo de atletas.

Em contrapartida, a ligação emocional e comportamental dos triatletas com a prática do exercício físico influencia positivamente a motivação esportiva e está associada à satisfação das necessidades psicológicas (Adelfinsky, 2021). Explorar estratégias para fortalecer essa identidade pode ser crucial para promover uma motivação sustentável e saudável no contexto do *Triathlon*.

A relação entre motivação e satisfação com a vida, conforme ressaltado por Çetin (2019), enfatiza a interconexão entre motivação esportiva e motivações mais amplas relacionadas à vida cotidiana, como: busca por reconhecimento, estabelecimento de metas pessoais, percepção de saúde e conquista.

O perfil psicológico e a ansiedade em triatletas, variáveis investigadas por Reigal et al. (2018), reforçam a importância das capacidades psicológicas como estratégias de enfrentamento na adaptação desses atletas a situações estressantes. A ausência de associação entre níveis motivacionais elevados e ansiedade cognitiva e somática sugere que o desenvolvimento de habilidades psicológicas específicas é fundamental para controlar o estresse e a ansiedade em contextos desafiadores.

A análise das variáveis associadas à motivação no *Triathlon* destaca a complexidade desses fatores psicológicos. Essa compreensão mais detalhada não apenas enriquece o diagnóstico, mas também fornece *insights* cruciais para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e treinamento mental adaptadas às necessidades específicas dos triatletas.

## Considerações finais

Essa revisão sistemática abordou detalhadamente a motivação no contexto do *Triathlon*, analisando 23 estudos que proporcionaram uma visão abrangente das características da amostra, modalidades praticadas, métodos de pesquisa e instrumentos de avaliação. A análise revelou uma diversidade significativa entre triatletas, incluindo atletas de diferentes níveis de habilidade, idades e sexos, enfatizando que as motivações nesse esporte não são uniformes e devem ser consideradas de maneira individualizada.

Destacou-se que atletas de elite são frequentemente motivados por desafios pessoais, conquistas e a busca pela excelência, contrastando com os atletas amadores, cuja motivação pode variar ao longo do treinamento. A distinção entre motivação intrínseca e extrínseca foi evidenciada, sugerindo que a experiência competitiva e a busca por desafios pessoais desempenham um papel significativo na diferenciação dos níveis motivacionais entre atletas de diferentes categorias. A análise das diferenças motivacionais entre triatletas do sexo masculino e feminino forneceu *insights* valiosos sobre as motivações específicas de cada grupo, indicando que não apenas o sexo, mas também o contexto competitivo, desempenha um papel crucial nas motivações

prevalentes. A influência do nível de performance foi destacada como um fator determinante, sugerindo a importância de considerar o cenário competitivo ao interpretar as motivações. Diferentes faixas etárias, desde competidores experientes até idosos estreadores compartilham motivações semelhantes, como prazer, desafios e melhoria da saúde. Esses achados sublinham a diversidade de motivações dentro das faixas etárias, ressaltando a necessidade de compreender as nuances motivacionais específicas de cada grupo para uma abordagem eficaz no contexto do *Triathlon*.

A presente revisão identificou diversas variáveis associadas à motivação no *Triathlon*, contribuindo para uma caracterização mais detalhada desses fatores psicológicos. A DEF, insatisfação corporal, restrição alimentar e ansiedade surgiram como variáveis críticas, destacando a complexidade das interações psicológicas nesse esporte. Além disso, a função de identidade com o exercício físico e satisfação com a vida foram discutidas como componentes cruciais, influenciando positivamente a motivação esportiva.

Para a área da psicologia do esporte, esses resultados reforçam a necessidade de uma abordagem personalizada ao oferecer suporte motivacional, considerando a diversidade na amostra. Intervenções específicas ao longo do treinamento e adaptações às mudanças motivacionais são fundamentais para promover um engajamento consistente e saudável. As indicações para estudos futuros incluem uma investigação mais aprofundada das motivações específicas em diferentes categorias no *Triathlon*, uma análise longitudinal dos padrões motivacionais ao longo da carreira dos atletas e a exploração de estratégias de intervenção personalizadas para atender às necessidades únicas de cada grupo demográfico.

## Referências

- Adelfinsky, A. S. (2021). Inter-Disciplinary Studies. Public Opinion Monitoring: Economic and Social Changes, 164(4).
- Boucher, V. G., Caru, M., Martin, S. M., Lopes, M., Comtois, A. S., & Lalonde, F. (2021). Psychological status during and after the preparation of a long-distance triathlon event in amateur athletes. *International Journal of Exercise Science*, 14(5), 134.
- Brown, C. S. (2019). Motivation regulation among black women triathletes. *Sports*, 7(9), 208. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports7090208>
- Brown, C. S., Masters, K. S., & Huebschmann, A. G. (2018). Identifying motives of midlife black triathlete women using survey transformation to guide qualitative inquiry. *Journal of cross-cultural gerontology*, 33(1), 1-20.
- Boat, R., & Taylor, I. M. (2015). Patterns of change in psychological variables leading up to competition in superior versus inferior performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 244-256. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0216>
- Çetin, A. (2019). Triathletes' motivational dimensions for participation in ironman, and comparison of these factors with their life satisfaction and achievement perceptions. *Int J Human Mov Sports Sci*, 7, 43-50.
- Cruz, L. M. C. da, Chaves, A. D., Neves, C. M., Meireles, J. F. F., &

Ferreira, M. E. C. (2023). Nada, pedala e corre: análise qualitativa das motivações para a prática esportiva de triatletas amadores e profissionais. *Movimento*, 29, e29022. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.121238>

da Cunha Voser, R., Hernandez, J. A. E., Ortiz, L. F. R., & Voser, P. E. G. (2014). A motivação para a prática do futsal: comparação entre atletas federados do sexo masculino e feminino. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6(21).

Davis, H., & Turner, M. J. (2020). The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 489.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

Fernández-Ríos, L., & Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(2), 329-344.

Goñi, I. L. (2024). Dependencia al Ejercicio Físico en Deportes de Resistencia: Relación con la Motivación deportiva y la Identidad con el Ejercicio Físico. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 455-469.

Gucciardi, D. F., Mahoney, J., Jalleh, G., Donovan, R. J., & Parkes, J. (2012). Perfectionistic profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(2), 159-183. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.34.2.159>

Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., & Nurhidayah, D. (2022). Level of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, team cohesiveness and concentration of elite and non-elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3177-3182.

Johansen, B. T., Brynjulfsen, T., Lohne Seiler, H., Klungland Torstveit, M., & Berntsen Stølevik, S. (2021). Experiences of Older Adults Preparing for Their First Triathlon: "A Qualitative Study of the Participation in an Endurance Training Intervention.". *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1), 1872824. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1872824>

Lamont, M., & Kennelly, M. (2012). A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes. *Leisure Sciences*, 34(3), 236-255. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669685>

Lepers, R., Knechtle, B., Knechtle, P., & Rosemann, T. (2011). Analysis of ultra-triathlon performances. *Open access journal of sports medicine*, 2, 131. DOI: [10.2147/OAJSM.S22956](https://doi.org/10.2147/OAJSM.S22956)

López-Fernández, I., Merino-Marbán, R., & Fernández-Rodríguez, E. (2014). Examining the relationship between sex and motivation in triathletes. *Perceptual and motor skills*, 119(1), 42-49. DOI: <https://doi.org/10.2466/30.19.PMS.119c11z1>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological

Review, 50(4), 370

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2010). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Int J Surg*, 8(5), 336-341.

Murray, M. E. (1978). Psychological evaluation of specific learning disorders. *Bulletin of the Orton Society*, 28(1), 142-159.

Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V. J., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018). Psychological profiling of triathlon and road cycling athletes. *Frontiers in psychology*, 9, 825. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00825>

Poczta, J., Almeida, N., & Malchrowicz-Moško, E. (2021). Socio-psychological functions of men and women triathlon participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11766.

Reigal, R. E., Delgado Giralt, J. E., Raimundi, M. J., & Hernández Mendo, A. (2018). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes [Sports psychological profile in a sample of amateur triathletes and differences with other sports]. *Cuad. Psicol. Deporte*, 18, 55-62.

Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of sport and exercise*, 7(3), 269-286. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>

Robinson, K. M., Piacentine, L. B., Waltke, L. J., Ng, A. V., & Tjoe, J. A. (2016). Survivors speak: a qualitative analysis of motivational factors influencing breast cancer survivors' participation in a sprint distance triathlon. *Journal of clinical nursing*, 25(1-2), 247-256. DOI: <https://doi.org/10.1111/jocn.13067>

Román, P. Á. L., Obra, A. J., Montilla, J. P., & Pinillos, F. G. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 113-120.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Schüler, J., Knechtle, B., & Wegner, M. (2018). Antecedents of exercise dependence in ultra-endurance sports: Reduced basic need satisfaction and avoidance-motivated self-control. *Frontiers in psychology*, 9, 1275. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01275>

Szeneszi, D. S., & Krebs, R. J. (2007). Stress of triathletes in training for the Ironman. *Journal of Physical Education*, 18(1), 49-56.

Tobar, L., Meurer, S. T., & Benedetti, T. B. (2013). Motivational factors of senior athletes to participate in the Ironman. *Science & Sports*, 28(3), e63-e65. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2013.01.001>

Tornero-Quiñones, I., Sáez-Padilla, J., Castillo Viera, E., Garcia Ferrete, J. J., & Sierra Robles, A. (2019). Risk of dependence on sport in relation to body dissatisfaction and motivation. *Sustainability*, 11(19), 5299. DOI: <https://doi.org/10.3390/su11195299>



## **Agradecimento pelo apoio financeiro ao CNPq**

### **Sobre o autor**

#### **Leticia Maria Cunha da Cruz**

Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, Juiz de Fora - MG, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-6347-8007>

#### **Juliana Fernandes Filgueiras Meireles**

Kennesaw State University – KSU, Atlanta, Estados Unidos da América

<https://orcid.org/0000-0001-8396-6449>

#### **Aline Dessupoio Chaves**

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Uberaba – MG,

Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-3816-5735>

#### **Clara Mockdece Neves**

Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, Juiz de Fora - MG, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-5240-6710>

#### **Maria Elisa Caputo Ferreira**

Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, Juiz de Fora - MG, Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-3294-7560>

### **Contato**

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

#### **Leticia Maria Cunha da Cruz**

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora. R. José Lourenço Kelmer s/n, Campus Universitário. 36036-900 Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil.

TELEFONE

(35) 99940-6733

E-MAIL

leticia\_maaria@hotmail.com