



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARNA
CENTRO DE DEPOSTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUIZA DE FRANCO TOBAR

IDOSOS PARTICIPANTES DO IRONMAN: O QUE OS MOTIVA?!

Florianópolis, Setembro de 2010.

LUIZA DE FRANCO TOBAR

IDOSOS PARTICIPANTES DO IRONMAN: O QUE OS MOTIVA?!

Monografia, requisito da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, e conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Orientadora: Prof. Dra. Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Florianópolis, Setembro de 2010.

Luiza De Franco Tobar

IDOSOS PARTICIPANTES DO IRONMAN: O QUE OS MOTIVA?!

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado e aprovado como requisito para obtenção do grau de Bacharel no Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 20 de setembro de 2010.

Banca examinadora:

Orientadora: _____
Prof. Dra. Tânia Rosane Bertoldo Benedetti
Universidade Federal de Santa Catarina

Banca: _____
Prof. Mr. Jolmerson de Carvalho
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Doutoranda Marize Amorim Lopes
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Doutorando Ricardo Dantas de Lucas (suplente)
Universidade Federal de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

À minha mãe pelo alicerce e amor incondicional.

Ao meu pai pelo exemplo de disciplina e determinação.

Às minhas irmãs por me ensinarem a dividir e amar.

À minha família por estar sempre presente, mesmo longe.

À família Ibarra por ter sempre a casa e o coração abertos para mim; e que ao longo desses últimos anos tornou-se a minha família em Florianópolis.

Ao meu melhor amigo e também grande amor da minha vida pelo apoio e amor verdadeiro; e por jamais deixar de acreditar em mim.

Aos amigos e companheiros de faculdade, pelos incentivos, risadas e alegrias de todos os dias.

À benção de Deus, por todas as pessoas especiais e únicas as quais nada seria se não as tivessem em minha vida.

“... Aquele cujo pensamento almeja
de corpo e alma ao impossível; esse
é o vencedor” Beethoven

RESUMO

O triatlon Ironman é uma prova de longa duração que envolve 226 km entre natação, ciclismo e corrida, sendo para o atleta um desafio de superação de até 17 horas. Há um aumento sistemático no número de idosos participantes desta prova. Diante desse aumento em uma prova de tamanha exigência física e psicológica, evidencia-se a importância de investigar este grupo etário. Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais para a participação de atletas idosos na prova do Ironman. Dos 23 idosos inscritos, 18 participaram desse estudo. Para identificar os fatores motivacionais foi utilizada uma entrevista semi-estruturada com 15 questões (8 múltipla-escolha e 7 abertas). As questões foram relacionadas às características sociodemográficas, ao treinamento de triatlon, à participação de Ironman, e à motivação para participar da prova. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes tem amigos triatletas o que indica uma importância no fator motivacional socialização, e também tem patrocínio, mesmo pertencendo à alta classe socioeconômica. A média de tempo que esses indivíduos treinam para esta modalidade pode ser justificado de acordo com a TAD, pela motivação intrínseca, ou pelo fator motivacional prazer. A saúde foi um fator motivacional importante, mas mencionado pouco possivelmente por essa população não possuir problemas de saúde. O fator competição foi interpretado de acordo com a TAD como uma regulação extrínseca, pois parece ter relação com a busca externa, como premiações e a comparação social. Identificou-se assim, um avanço na compreensão dos fatores motivacionais de idosos participantes do Ironman, podendo colaborar na manutenção deste grupo bem como auxiliar a divulgar da possibilidade de idosos participarem de provas de triatlon.

Palavras chave: Fatores de motivação. Idosos. Ironman.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Continuum da auto determinação	10
--	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Nacionalidade dos participantes do estudo.....	18
Gráfico 2: Idosos com amigos para treinar.....	20
Gráfico 3: Idosos com orientação profissional.....	21
Gráfico 4: Idosos com patrocínio.....	21
Gráfico 5: Saúde dos idosos do estudo.....	22
Gráfico 6: Fatores motivacionais dos idosos do estudo	23

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Características sociodemográficas dos idosos participantes do Ironman Brasil 2009	18
Tabela 2: V Características dos participantes: idade, nacionalidade, tempo de treinamento e da prova dos atletas do Ironman Brasil 2009	19
Tabela 3: Variáveis do treinamento dos idosos participantes da prova de Ironman Brasil 2009	20
Tabela 4: Fatores motivacionais dos idosos participantes do Ironman Brasil, 2009	21
Tabela 5: Fatores motivacionais dos idosos participantes do Ironman Brasil, 2009	22
Tabela 6: Fatores motivacionais dos idosos participantes do Ironman Brasil 2009.....	23

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice 1: Entrevista semi-estruturada (Português e Inglês)	39
Apêndice 2: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	45

LISTA DE ABREVIACOES E SIGLAS

TAD: Teoria da Auto Determinação

MI: Motivação Intrínseca

ME: Motivação Extrínseca

AM: Amotivao

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
1.1. PROBLEMA DO ESTUDO	2
1.2. JUSTIFICATIVA DO TEMA	3
1.3. OBJETIVOS	3
1.3.1 Objetivo Geral	3
1.3.2 Objetivos Específicos	4
1.4. DELIMITAÇÕES E LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	4
1.5. DEFINIÇÃO DE TERMOS.....	4
2 REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 MOTIVAÇÃO	7
2.1.1 Teoria da Auto Determinação	8
2.2 FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS	11
2.3 TRIATLON IRONMAN	12
2.3.1 História do Ironman	12
2.3.2 Ironman do Havaí: Campeonato Mundial de Ironman	13
2.3.3 Ironman do Brasil	14
3 METODOLOGIA.....	15
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	15
3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA	15
3.2.1. População	15
3.2.2. Amostra.....	15
3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	15
3.4 COLETA DE DADOS	16
3.5 INSTRUMENTO	16
3.6 ANÁLISE DE DADOS	17
3.7 ASPECTOS ÉTICOS	17
4 RESULTADOS.....	18
5 DISCUSSÃO	24
5.1 APOIO A COMPETIÇÃO: PATROCÍNIO E TREINADOR	29
6 CONCLUSÕES E SUGESTÕES.....	31
6.1 CONCLUSÕES	31
6.2 SUGESTÕES	32
REFERÊNCIAS.....	33
APÊNDICES	39
ANEXOS	49

CAPÍTULO I

1 INTRODUÇÃO

A motivação à prática de atividades físicas se refere ao que leva um indivíduo a realizar determinada modalidade de esporte ou exercício físico. A motivação é considerada pela maioria das teorias como um fenômeno unitário que varia em nível (quanta motivação) e orientação (tipo de motivação) (DECI & RYAN, 2000).

Compreender a motivação para determinado comportamento é essencial, pois só assim, é possível intervir. Portanto, conhecer e interpretar os motivos que levam o sujeito para uma prática de atividades físicas e/ou esportivas destaca-se no sentido de manter este comportamento positivo e disseminá-lo para outras pessoas. Nesse sentido, a Teoria da Autodeterminação vem sendo utilizada em diferentes estudos (WILSON, MACK & GRATTAN, 2008; WILSON et al., 2003; RYAN et al., 2009; STANDAGE et al, 2008; HAGGER & CHATZISARANTIS, 2008; BLANCHARDA et al., 2007; VANSTEENKISTE et al, 2007). Esta teoria busca entender e explicar os fatores motivacionais que levam a população a iniciar, persistir e/ou abandonar a prática de exercícios físicos.

A literatura aponta que a motivação para a prática regular de atividades físicas está vinculada a seis fatores, sendo estes: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer (BALBINOTTI & BARBOSA, 2006; MARKLAND & INGLEDEW, 1997; RYAN et al., 1997).

No estudo realizado por Mazo, Cardoso & Aguiar (2006) verificou que o principal fator motivacional para a prática de hidroginástica de idosos é a sensação de bem estar. Já Freitas et al. (2007) identificou que a adesão à prática de exercícios físicos de idosos foi para melhorar a saúde. Os estudos realizados sobre fatores motivacionais de idosos foram desenvolvidos com praticantes de

atividades ou exercícios físicos (MAZO, CARDOSO & AGUIAR, 2006; FREITAS et al., 2007), porém, não foram encontrados estudos com idosos atletas, uma vez que vem crescendo a participação desse grupo em eventos esportivos como o Ironman.

O triatlon Ironman é uma prova de longa duração que envolve 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,2 km de corrida. A prova vem se tornando cada vez mais popular, despertando interesse de pessoas de todas as idades, desde os mais novos (18 anos) até idosos com mais de 80 anos. Anualmente, 1800 atletas participam do Mundial de Ironman no Hawaii, sendo que no ano de 2009, 148 deles eram idosos (IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP, 2010).

No Brasil, o triatlon Ironman vem sendo praticado desde 1982. Em 2009, em Florianópolis-SC, inscreveram-se 23 pessoas acima de 60 anos de nove diferentes países. A participação dos idosos no Ironman Brasil aumentou de 6 para 23 pessoas, de 2001 a 2009 (IRONMAN, 2010) e no Campeonato Mundial de Ironman, de 5 a 148 pessoas, entre 1984 e 2009 (IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP, 2010).

Diante deste aumento de idosos participando em uma prova de tamanha exigência física e psicológica, evidenciou-se a importância de investigar os fatores de motivação dos atletas deste grupo etário, contribuindo para a manutenção deste grupo no esporte. A pesquisa realizada com o triatlon entre idosos pretende minimizar as lacunas do conhecimento em relação a essa faixa etária, já que não encontramos nenhum estudo específico nesta modalidade.

Desta forma, pretende-se compreender os fatores motivacionais que determinam a participação de idosos em provas de Ironman.

1.1 PROBLEMA DO ESTUDO

Diante das considerações, apresenta-se o seguinte problema de pesquisa: Quais os fatores que motivam os idosos para a participação na prova do Ironman?

1.2. JUSTIFICATIVA DO TEMA

Diversos estudos investigaram os fatores motivacionais de idosos para a prática de atividades ou exercícios físicos (MAZO, CARDOSO & AGUIAR, 2006; FREITAS et al., 2007), porém, são raros os estudos que investigaram idosos atletas. Não foram encontrados estudos realizados com idosos que participam do Ironman, embora é crescente a participação desta faixa etária (acima de 60 anos) neste evento esportivo.

Além disso, o presente estudo pode, principalmente, minimizar as lacunas do conhecimento em relação a esse esporte nesta faixa etária, além de contribuir para a manutenção deste grupo no esporte, e a divulgação do triatlon entre os idosos.

O tema do estudo foi escolhido pela acadêmica pelo significado pessoal que este representa para ela, pois esta é triatleta de Ironman e também grande admiradora dos idosos que encontra nessas competições. O questionamento dos motivos que levam alguém a treinar tanto para um Ironman se torna irrelevante quando este alguém é um idoso. Essa população inspira o mundo à possibilidade de um envelhecimento ativo muito bem sucedido.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Investigar os fatores motivacionais para a participação na prova do Ironman Brasil, 2009 de atletas idosos.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Investigar as características sociodemográficas dos idosos participantes do Ironman (estado civil, escolaridade, rendas individual e familiar, problemas de saúde e uso de medicamentos, percepção de saúde e satisfação com a vida).

- Investigar aspectos de treinamento dos idosos que participam do Ironman.

1.4. DELIMITAÇÕES E LIMITAÇÕES DO ESTUDO

As limitações do estudo foram o número de idosos que se inscrevem nesta prova (n=23). Outra limitação é o instrumento ser uma entrevista (semi-estruturada) elaborada pela pesquisadora.

As delimitações do estudo foram a população do estudo ser constituída de participantes da prova de Ironman, e a idade (60 anos ou mais).

1.5. DEFINIÇÃO DE TERMOS

1.5.1 Idosos: são definidos de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) como aquelas pessoas de 60 anos de idade ou mais para os países em desenvolvimento, e de 65 anos ou mais, para os países desenvolvidos (OPAS, 2005).

1.5.2 Motivação à prática de atividades físicas: se refere ao o que leva um indivíduo a realizar determinada modalidade de esporte ou exercício físico. É considerada pela maioria das teorias como um fenômeno unitário que varia em nível (quanta motivação) e orientação (tipo de motivação) (DECI & RYAN, 2000).

1.5.3 Motivação intrínseca: é o fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, sendo vista como a base para o crescimento,

integridade psicológica e coesão social. A motivação intrínseca se refere ao envolvimento em determinada atividade por sua própria causa, por esta ser interessante, envolvente ou, de alguma forma, geradora de satisfação (DECI & RYAN, 2000).

1.5.4 Motivação extrínseca: é definida como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como para a obtenção de recompensas materiais ou sociais, de reconhecimento, ou com o objetivo de atender a comandos ou pressões de outros, ou ainda para demonstrar competência ou valor (DECI & RYAN, 2000).

1.5.5 Amotivação: quando falta intenção de participar (DECI & RYAN, 1985). Segundo Deci & Ryan (1985, 2000) a amotivação refere-se à ausência de ambas motivações intrínseca e extrínseca e representa um vazio completo de autodeterminação e à falta de vontade em relação ao foco comportamental.

1.5.6 Motivos: caracterizam-se como ponto de partida para que se entenda a motivação dos indivíduos à prática desportiva, entendida como fundamental na busca de objetivos para que as pessoas pratiquem diariamente sua atividade física, tornando-a motivo central no campo da psicologia (DECI & RYAN, 2000).

1.5.7 Teoria da Auto Determinação: busca entender e explicar os fatores motivacionais que levam a população a iniciar, persistir e/ou abandonar a prática de exercícios físicos (VALLERAND et al, 1995). Segundo Lonsdale et al, (2009) a TAD (DECI & RYAN, 1985; DECI & RYAN, 2002) é uma estrutura usada para entendimento de antecedentes e resultados de atividade física relacionada á motivação (CHATZISARANTIS et al., 2003; HAGGER & CHATZISARANTIS, 2007); e permite uma exploração da quantidade de motivação, e também qual motivação é autodeterminada.

1.5.8 Fatores motivacionais: referem-se na literatura como vinculações da motivação para a prática regular de atividades físicas; sendo seis fatores: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer (BALBINOTTI & BARBOSA, 2006; MARKLAND & INGLEDEW, 1997; RYAN et al., 1997).

1.5.9 Triatlon Ironman: é uma prova de longa duração que envolve 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,2 km de corrida, com o atleta experimentando um desafio de superação por horas (IRONMAN, 2010). Hosch apud Grand'Maison (2004) considera Ironman um teste de resistência humana que leva a mente e o corpo a extremos perigosos de exaustão.

CAPÍTULO II

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MOTIVAÇÃO

Segundo Samulski (2002), a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, a qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Faria (2004), complementa conceituando a motivação como o ato de se mover para uma ação. O autor coloca que o motivo é um fator interno, que inicia, dirige e integra o comportamento de uma pessoa aos seus objetivos. Os motivos se distinguem do pensamento e de outros processos cognitivos, pois estão subjacentes à maior parte das atividades humanas.

Segundo Machado (1997), vários fatores motivam o ser humano, no dia-a-dia, tanto de forma interna como externa (intrínsecos e extrínsecos), sendo que à participação em atividades físicas e exercícios físicos tem sido estudada. Segundo Conroy, Elliot & Coatsworth (2007), a motivação se refere a um processo de iniciar, direcionar e sustentar um determinado comportamento ou ação.

Os motivos são considerados pontos iniciais para compreender a motivação dos indivíduos à prática desportiva, que é fundamental na busca de objetivos para que as pessoas pratiquem atividade física com frequência; o que a torna tema central no campo da psicologia (BIDDLE, 1997).

Neste sentido, muitas teorias foram criadas para estudar a motivação, entre elas podemos citar a teoria da autodeterminação.

2.1.1 Teoria da Auto Determinação

Para compreender a motivação para a prática de atividades físico-esportivas, a Teoria da Autodeterminação (TAD) vem sendo utilizada em diferentes estudos (WILSON, MACK & GRATTAN, 2008; WILSON et al., 2003; RYAN et al., 2009; STANDAGE et al, 2008; HAGGER & CHATZISARANTIS, 2008; BLANCHARDA et al., 2007; VANSTEENKISTE et al, 2007). Esta teoria busca entender e explicar os fatores motivacionais que levam a população a iniciar, persistir e/ou abandonar a prática de exercícios físicos. A Teoria é considerada como promissora nas pesquisas sobre motivação em pessoas mais velhas, pois pode direcionar novos estudos sobre motivação de idosos, sendo um tópico ainda recente (VALLERAND et al., 1995).

A Teoria da Autodeterminação propõe a existência de pelo menos três tipos de motivação: motivações intrínseca, extrínseca e amotivação, que assumem consequências variadas para adaptação e bem estar (DECI & RYAN, 2000) e integram um *continuum*, em que a motivação intrínseca é colocada em nível mais baixo e a amotivação mais alto (Figura 1). A TAD se baseia na necessidade de os indivíduos sentirem-se competentes, autônomos e auto-regulados nas atividades diárias e, a satisfação dessas necessidades seria uma condição necessária para o desenvolvimento da motivação (VALLERAND et al., 1995).

Na TAD (DECI & RYAN, 1985) existe a distinção dos tipos de motivação baseada nas razões e objetivos diferentes que originam uma ação. A motivação intrínseca se refere a fazer algo por questões inerentes ou por prazer; e a motivação extrínseca se refere ao fazer algo porque irá resultar outro algo. Três décadas de pesquisa mostram que a experiência e a performance no esporte pode ser muito diferente quando alguém se comporta por motivos intrínsecos e outro alguém por extrínsecos. (DECI & RYAN, 2000)

Solberg & Halvari (2009) explicam que a TAD diferencia os motivos auto-determinados para os objetivos (autônomos) dos motivos controlados, pois o primeiro permite ter maior satisfação nas 3 necessidades básicas de *autonomia, competência e relacionamento social*. (RYAN, SHELDON, KASSER, & DECI,

1996; DECI & RYAN, 2000). A necessidade para *autonomia* se refere à experiência de alguém como iniciador e regulador de ações; a necessidade para *relacionamento social* se refere a sentimentos de fazer parte ou pertencer, se importar e cuidar dos outros, e ser cuidado; e para *competência* se refere ao aumento do desejo de ser efetivo em relação ao ambiente. Assim, o bem estar pode aumentar quando essas 3 necessidades são satisfeitas.

Ryan & Connell (1989) afirmam que na TAD, a motivação parece ser uma construção multidimensional variando em grau de autonomia; considerando pelo menos 4 tipos de motivação ou regulação comportamental central para TAD, cada regulação reflete em um motivo qualitativo diferente para agir e para o comportamento em questão: regulações externa, introjetada, identificada, integrada, e motivação intrínseca. Assim, os comportamento extrinsecamente motivados são caracterizados por 4 tipos de regulação: externa, introjetada, identificada e integrada.

A regulação externa refere-se ao comportamento motivado externamente (motivação extrínseca) como premiação ou autoridade externa. A regulação introjetada se refere ao comportamento controlado internamente ou auto-imposto como sentimento de culpa, obrigação, ou para proteger a auto-estima. Regulação identificada é o comportamento auto-determinado para obtenção de benefícios que parecem importantes. A regulação integrada se refere a escolhas que resultaram em benefícios de acordo com seus valores e crenças. Motivação intrínseca se refere ao próprio comportamento e o prazer (WANG et al., 2009).

M. GAGNÉ AND E. L. DECI

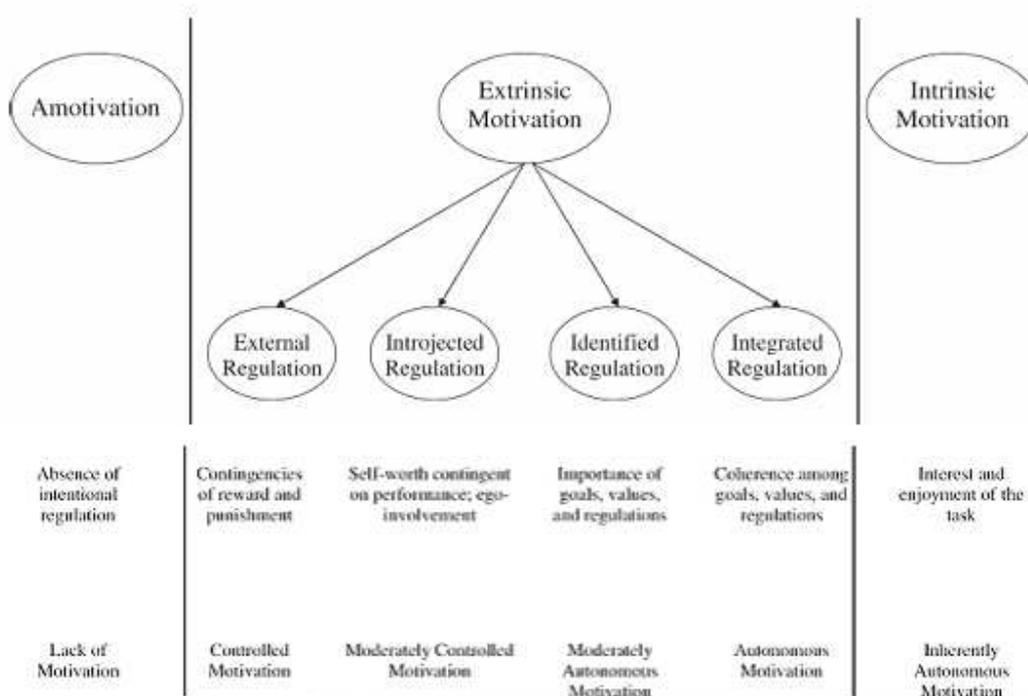


Figura 1. O continuum da autodeterminação.

Uma combinação de motivos pelo continuum oferece uma medida que se estende de uma motivação de si e se refere a um índice de auto-determinação. (LEMYRE et al. Apud LONSDALE et al., 2009).

Assim, Deci et al. (1991) consideram o continuum formado pelas quatro regulações e caracterizado pelo grau de internalização comportamental.

Desta maneira, a TAD pode explicar os fatores motivacionais vinculados ao esporte e à atividade física, e entender o antecedente e os resultados vinculados à motivação.

2.2 FATORES MOTIVACIONAIS DE IDOSOS

Um motivo importante para a realização de atividade física e exercício físico pelos idosos é a melhora na capacidade funcional, socialização e a associação de um estilo de vida independente (HIRVENSALO, RANTANEN, & HEIKKINEN, 2000; LARSON, 1991).

Kirkby et al. (1999) investigou os motivos mais comuns para participação de idosos australianos em exercícios físicos e identificou o condicionamento físico, o prazer, a diversão e a socialização. Paxton et al. (1997) encontrou a saúde física e mental, e a socialização como os motivos mais importantes para as mulheres australianas idosas participarem de exercícios físicos.

Estudos realizados (MAZO, CARDOSO, & AGUIAR, 2006; DAMASCENO et al., 2005; FRONTERA, DAWSON, & SLOVIK, 2001; TAMOYO et al., 2001) em mulheres idosas mostram que elas participam de programas de exercícios físicos como forma de interação social. Entretanto, os homens idosos, relataram que os motivos são os benefícios físico-fisiológicos.

Em estudo realizado por Reed, & Cox (2007), atletas idosos foram motivados a participar de esporte competitivo por diversas razões, especialmente intrínsecas, como interação social, competência e prazer. O estudo também mostrou que os idosos valorizam o condicionamento físico, a aparência e a competência.

Paiva (1999) identificou ser comum o idoso só se interessar por atividades que tenham um significado pessoal. Logo, é importante verificar o que cada pessoa almeja alcançar com sua participação ou sua realização pessoal.

Assim, a literatura apresenta diversos estudos relacionados aos fatores motivacionais de idosos na prática de atividades ou exercícios físicos. Porém, são raros os estudos vinculados aos idosos atletas.

2.3 TRIATLON IRONMAN

O triatlon Ironman é uma prova de longa duração que envolve 226 km entre natação (3,8 km), ciclismo (180 km) e corrida (42,2 km), sendo para o atleta um desafio de superação de até 17 horas, suportando um grande estresse físico. O movimento Ironman envolve pessoas de diversos países, em 26 seletivas divididas pela Europa, Ásia, Oceania, África e Américas que definem 1500 competidores para a final que ocorre no Havaí. A competição final atrai cerca de 30 mil visitantes na Ilha, confirmando a força do evento (IRONMAN, 2010).

A prova vem se tornando cada vez mais popular, despertando interesse entre atletas oriundos de uma das modalidades envolvidas, ou mesmo de pessoas que por um desafio auto-imposto de superação física ou psicológica objetivam apenas concluir a prova. Dentre os participantes, há pessoas de todas as idades, os mais novos com 18 anos, até idosos de mais de 80 anos, não existindo limite máximo de idade para a participação nesse evento.

2.3.1 História do Ironman

O Ironman, sem dúvidas, é uma referência para o triatlon, e começou depois de um desafio em meio a uma discussão casual, junto a um banquete no Waikiki Swin Club, em outubro de 1977. A dúvida era em definir qual das provas mais famosas da ilha era mais extenuante e quais os atletas eram mais preparados. Seriam os nadadores da Travessia de Kailua, totalizando 3,8 Km? Seriam os ciclistas que percorriam 180 Km da volta ciclística de Oahu? Ou os corredores que faziam os 42.195 metros da maratona olímpica do Havaí, em Honolulu?

No auge da discussão, um ex-oficial da marinha americana chamado John Collins e sua esposa Judy, sugeriram uma prova onde se reunia, consecutivamente e sem intervalos, as três provas: a Waikiki Roughwater Natação (2,4 milhas), Oahu Bike Race (112 milhas, originalmente um evento de dois dias) e a Maratona de Honolulu (26,2 milhas). Quem as concluísse em menor tempo seria realmente um super atleta, um Ironman (IRONMAN HAVAÍ, 2010).

Depois de algum tempo de treinamento, no dia 18 de fevereiro de 1978 foi realizado o 1º Ironman do Havaí, com participação de 15 atletas, vencido por um motorista de táxi chamado Gordon Haller (USA), com o tempo de 11 horas 46 minutos e 58 centésimos para a realização de toda a prova (IRONMAN HAVAÍ, 2010).

2.3.2 Ironman do Havaí: Campeonato Mundial de Ironman

Anualmente, no mês de outubro, no Havaí, mais de 1800 atletas, entre profissionais e amadores, estes últimos divididos em grupos por faixa etária (dos 18 aos 80 anos), procuram superar este desafio.

A competição, que acontece sempre na primeira lua cheia de outubro, torna-se ainda mais difícil pelas condições adversas da ilha de Kailua-Kona, por condições climáticas como muita umidade, ventos fortes, calor intenso (entre 37º e 40º) e às vezes mar agitado. Muitos competidores desistem no meio do caminho devido às fortes dores e cansaço extremo.

Dentre os momentos marcantes do Ironman do Hawaii, destaca-se a participação de idosos. Em 1981, Walt Stack foi o concorrente mais velho com 73 anos, e o último a chegar com 26 horas e 20 minutos, fixando o tempo mais lento de Ironman já registrado. Jim Ward, em 1994, 77 anos, se tornou o mais velho atleta a completar o Ironman, terminando em 16 horas e 48 minutos. Ward concorreu, em 1997, como a primeira pessoa com mais de 80 anos de idade na história a participar da prova, mas não conseguiu finalizá-la. Em 2005, Robert McKeague se tornou o mais velho atleta a atravessar a linha de chegada, com 80 anos de idade, e terminou a prova com o tempo de 16 horas 21 minutos e 55 centésimos (IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP, 2010).

2.3.3 Ironman do Brasil

No Brasil, o triatlon vem sendo praticado desde 1982 e conta atualmente com cerca de 15.000 atletas participando ativamente. Florianópolis, capital do estado de Santa Catarina, tem sido a sede do evento brasileiro desde 2001, sob a organização da Latin Sports. O evento vem crescendo de forma vertiginosa (IRONMAN, 2010).

No ano de 2009, o evento ocorreu no dia 31 de maio, na cidade de Florianópolis, SC, e foram inscritos 23 pessoas acima de 60 anos, sendo uma do sexo feminino e 22 do sexo masculino, de diferentes países. Este grupo foi o alvo do nosso estudo.

CAPÍTULO III

3 METODOLOGIA

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como descritivo de corte transversal (THOMAS & NELSON, 2002), com abordagem qualitativa.

3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

3.2.1. População

A população do estudo foi constituída de 23 atletas idosos inscritos do Ironman Brasil 2009.

3.2.2. Amostra

A amostra foi não probabilística representada por 18 idosos, com idade de 60 a 73 (63,3; DP=3,5) anos, sendo 17 homens e uma mulher.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão amostral foram: ter 60 anos de idade ou mais, aceitar participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os motivos que levaram os idosos a não participar do estudo (n=5) foram o não comparecimento ao evento, ou seja, não participaram da competição, apesar da inscrição ter sido efetuada. E, um idoso não respondeu ao questionário, disse que iria participar em outro momento, no entanto, não voltou.

3.4 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada nos dias 28 e 29 de maio de 2009, no local do evento, e foi realizada por avaliadores devidamente treinados. Os atletas

estrangeiros foram entrevistados por pessoas com fluência na língua do atleta (inglês ou espanhol).

3.5 INSTRUMENTO

As características sociodemográficas do indivíduo (estado civil, escolaridade, rendas individual e familiar, problemas de saúde e uso de medicamentos, percepção de saúde e satisfação com a vida), características de treinamento e da prova de Ironman, e os fatores motivacionais dos participantes foram verificadas por uma entrevista semi-estruturada (APÊNDICE 1) constituída de 15 questões (8 questões de múltipla-escolha e 7 questões abertas) por meio das quais foram levantados os motivos que os idosos participam da prova do Ironman.

As questões de múltipla-escolha relacionavam-se às características sociodemográficas do indivíduo e as questões abertas ao tempo de treinamento e prática para o Ironman, orientação profissional para o treinamento, amigos para treinar e aos motivos de participação na prova de Ironman.

Cada entrevistado poderia responder quantos fatores de motivação quisesse. Assim, nas perguntas “Qual (ais) as razões que o sr. (a) participa do Ironman?”, as respostas foram interpretadas e classificadas conforme os fatores motivacionais apresentados pelos autores da teoria da autodeterminação (BALBINOTTI & BARBOSA, 2006). Respostas como: “Por gostar”; “Porque nado bem e corro bem”; “Me divirto treinando para a competição”; “Sinto satisfação”; “Porque gosto de treinar”; “Me identifico totalmente com a modalidade” e “Eu amo fazer isso” foram classificadas como *Prazer*. Respostas como “Desafio pessoal” e “Somente para participar de uma competição” foram classificadas como o fator motivacional *Competição*, considerando o desafio pessoal como uma autocompetição. Respostas combinadas como “Boa saúde, longevidade e para ganhar a vaga para o Havaí”; “Desafio e saúde” foram associadas aos dois fatores motivacionais relacionados; *saúde e competição*, e *competição e saúde*.

3.6 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram tabulados no software Microsoft Excel® (2007). A análise dos resultados foi descritiva por meio de frequência (relativa e absoluta) referente ao número de participantes e as variáveis abordadas. As questões abertas foram analisadas por meio de análise de conteúdo.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética para Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), processo nº 090/09.

Os sujeitos que optaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que constava informações acerca dos objetivos e tratamento sigiloso das informações, assim como a possibilidade de retirar o consentimento a qualquer momento (APÊNDICE 2).

CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS

Os participantes do Ironman Brasil 2009 acima de 60 anos eram 22 homens e apenas uma mulher de diversas nacionalidades. Os resultados identificaram que dos 23 participantes, 18 responderam ao estudo sendo que 6 deles eram do Brasil, 4 da Argentina, 3 do Canadá e 5 de outros países (Alemanha, México, Japão, Estados Unidos e Noruega). Além disso, a idade destes idosos variou de 60 a 73, com idade média de 63,3 (dp 3,5) anos.



Gráfico 1. Nacionalidade dos participantes do estudo.

Os idosos participantes do Ironman Brasil 2009 têm alto nível de escolaridade, são de classe socioeconômica alta e a maioria é casada.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos idosos participantes do Ironman Brasil 2009.

Características Sociodemográficas			
Nível Escolaridade (anos)	- 9	9-12	12 ou +
	0	4	14
Rendas (U\$)	- 500	500-1500	+ U\$1500
Individual	1	15	2
Familiar	1	1	16
Estado Civil	Solteiro	Casado	Separado
	3	13	2

A média de tempo que os atletas treinam para esta modalidade é de 12,67 anos (dp 6,6), sendo que a maioria (12/18) pratica a modalidade desde antes de serem classificados como idosos, caracterizando-os como indivíduos ativos ao longo da vida.

A média de tempo dos participantes para concluírem o Ironman Brasil 2009 foi de 14hr08'. No entanto, cinco dos idosos não concluíram a prova do Ironman Brasil 2009.

Tabela 2. Características dos participantes: idade, nacionalidade, tempo de treinamento e da prova dos atletas do Ironman Brasil 2009.

Participantes	Idade	País	Anos treinamento	Tempo total
1	66	Alemanha	12	NC
2	64	Argentina	2	13h56'
3	60	Argentina	11	12h54'
4	60	Argentina	15	13h12'
5	65	Argentina	15	NC
6	62	Brasil	5	14h29'
7	62	Brasil	5	16h27'
8	63	Brasil	5	NC
9	60	Brasil	15	14h02'
10	63	Brasil	20	16h09'
11	61	Brasil	24	12h06'
12	60	Canadá	5	NC
13	66	Canadá	18	11h37'

14	64	Canadá	21	NC
15	60	Japão	20	13h25'
16	68	México	7	15h21'
17	64	Noruega	15	13h33'
18	73	U.S.A.	13	15h52'
Média (X)	63,33		12,67	14h08'
DP	3,48		6,60	

NC: Não concluiu.

A maioria dos participantes idosos do Ironman Brasil 2009 tem amigos triatletas e também tem patrocínio. São poucos os idosos triatletas que tem treinador para orientação no seu treinamento.

Tabela 3. Variáveis do treinamento dos idosos participantes da prova de Ironman Brasil 2009.

Variável	Sim	Não
Amigos triatletas	14	4
Treinador	7	11
Patrocínio	12	6

Assim, os gráficos ilustram os resultados da tabela acima.



Gráfico 2. Idosos com amigos para treinar.

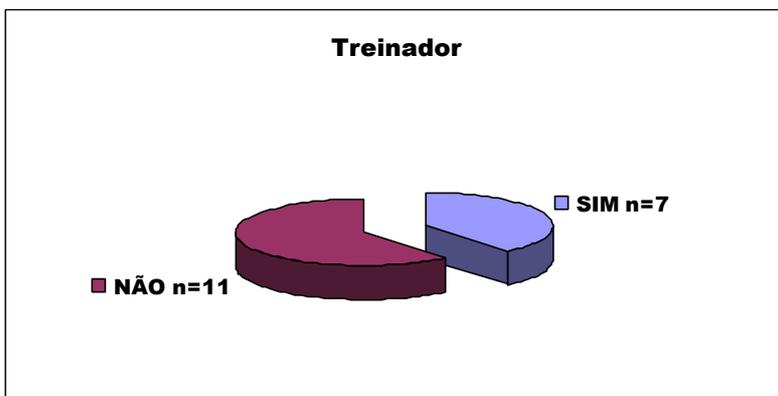


Gráfico 3. Idosos com orientação profissional.

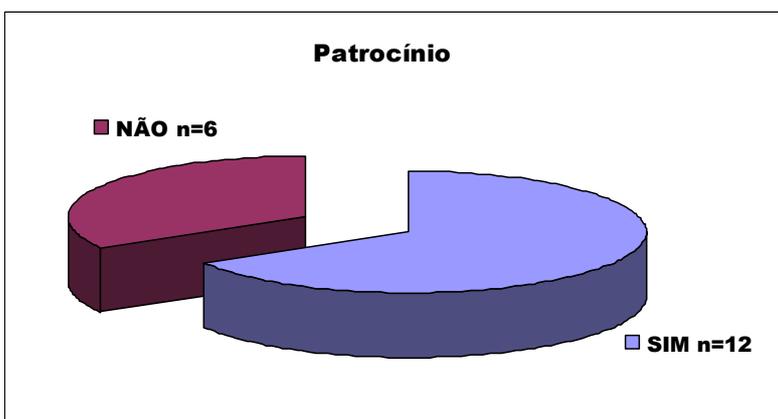


Gráfico 4. Idosos com patrocínio.

Destacou-se baixas frequências de problemas de saúde e de uso de medicamentos entre esse grupo. Todos os idosos participantes do Ironman Brasil 2009 estão satisfeitos com sua saúde, mesmo aqueles com algum tipo de problema de saúde.

Tabela 4. Variáveis da saúde dos idosos participantes do Ironman Brasil 2009.

	Saúde		
	Problemas saúde	Medicamentos	Satisfação
Sim	6	5	18
Não	12	13	0

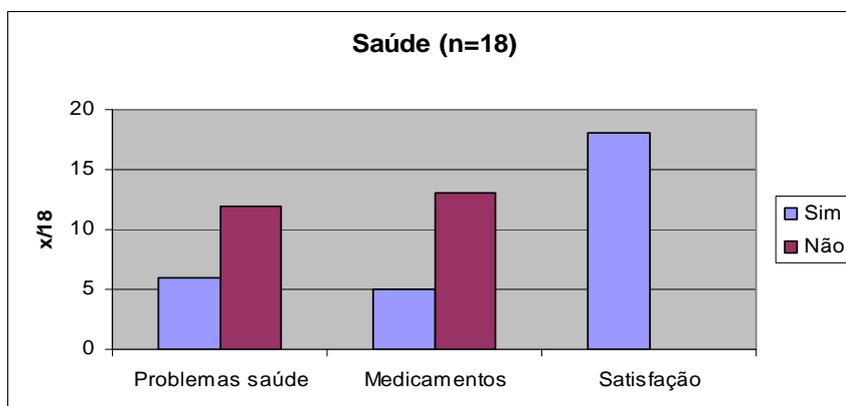


Gráfico 5. Saúde dos idosos do estudo.

A partir da análise das respostas dos idosos participantes do Ironman Brasil em 2009, observou-se que os principais fatores de motivação entre este grupo foram o prazer e a diversão, o desafio e a competição e a saúde.

Tabela 5. Fatores motivacionais dos idosos participantes do Ironman Brasil, 2009.

Participante	País	Fatores motivacionais
1	Alemanha	Prazer
2	Argentina	Competição
3	Argentina	Prazer
4	Argentina	Prazer
5	Argentina	Prazer e Competição
6	Brasil	Prazer e Competição
7	Brasil	Prazer
8	Brasil	Prazer
9	Brasil	Saúde
10	Brasil	Competição
11	Brasil	Prazer
12	Canadá	Prazer e Competição
13	Canadá	Prazer
14	Canadá	Competição e Saúde
15	Japão	Saúde
16	México	Prazer e Competição
17	Noruega	Prazer
18	U.S.A.	Saúde e Competição

Assim, de acordo com os fatores motivacionais desenvolvidos por Balbinotti e Barbosa (2006), os principais resultados foram o prazer, a competitividade e a saúde.

Tabela 6. Fatores motivacionais dos idosos participantes do Ironman Brasil 2009.

Motivational factors	n
Prazer	12
Desafio/Competição	8
Saúde	3

Fatores motivacionais

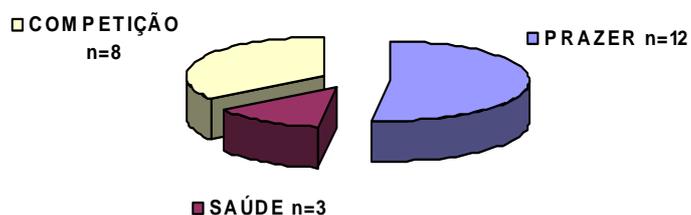


Gráfico 6. Fatores motivacionais dos idosos do estudo.

CAPÍTULO V

5 DISCUSSÃO

Os resultados evidenciaram o aumento de idosos participando da prova de Ironman, os quais foram motivados especialmente pelo prazer e diversão, pelo desafio e competição e pela saúde.

Estes idosos têm alto nível de escolaridade, são de alta classe socioeconômica e a maioria deles é casado. Além disso, eles têm outros amigos triatletas, sendo a maioria com patrocínio para participar das provas e sem problemas de saúde.

Silva & Faria Junior (2009) identificaram os fatores motivacionais que influenciaram 39 idosos para o treinamento e competição em provas de atletismo para veteranos: competição, saúde, diversão, sociabilidade, dentre muitas outras que refletem o processo de envelhecimento. Apesar das perdas fisiológicas e psicológicas do processo de envelhecimento, o estudo mostrou que o idoso valoriza um estilo de vida ativo, treinando, viajando e continuando a administrar sua autonomia. Os fatores motivacionais que foram identificados no presente estudo parecem ir ao encontro, sendo que os resultados evidenciaram que os idosos participaram das provas de Ironman pela diversão, pelo desafio e com o intuito de obter benefícios para a saúde.

Dentre os poucos estudos realizados com idosos atletas, Reed & Cox (2007) identificaram no Missouri State Senior Games de 2001, nos Estados Unidos, que 981 desses indivíduos apontam como principais fatores motivacionais para participação no esporte competitivo o prazer, a competência e a socialização. Sendo esses fatores associados com formas autônomas e autodeterminadas de regulação interna (motivos intrínsecos). O presente estudo corrobora com esses achados, uma vez que a maioria dos idosos apontou como principal motivo para participar no Ironman o prazer e o sentimento de desfrutar ou curtir o treinamento.

Os principais fatores motivacionais para treinar Ironman entre triatletas adultos encontradas por Grand'Maison (2004) foram o desafio de superar os próprios limites e melhorias das condições físicas e mentais. Assim, evidencia-se que os fatores de motivação para a participação no Ironman parecem não diferir de acordo com as faixas etárias já que o desafio/competição também foi evidenciado pelos atletas idosos.

Diante das semelhanças apresentadas nos resultados encontrados com outros estudos, apresenta-se uma análise dos principais fatores motivacionais encontrados e variáveis do estudo.

Domínio do Prazer

A maioria dos idosos (12/18) participantes do Ironman Brasil 2009 apontou o prazer e sentimento de desfrutar ou curtir o treinamento como principal motivo para estarem envolvidos no treinamento e na prova de Ironman. Desta forma, compreende-se também o longo período de treinamento e dedicação dos atletas na modalidade. Observa-se, nesse estudo, que a maioria (n=12/18) dos idosos participantes do Ironman treina por mais de 10 anos.

Quando verificamos o tempo que os idosos participantes levaram para concluir o Ironman Brasil 2009, os resultados mostraram que a média de foi de 14hr08'. E, no entanto, cinco dos idosos não concluíram a prova. Considera-se que esse fato não influenciou sobre a motivação destes idosos, já que a maioria é motivada pelo prazer de participar (motivação intrínseca).

Saldanha (2008) afirma que o exercício físico desportivo pode associar-se à busca de sensações de bem estar e de prazer que a atividade em si proporciona. O esporte é fundamental para proporcionar essas sensações aos praticantes (RYAN & DECI, 2007).

Bem-estar emocional tende a ser importante para as pessoas que participam de atividades motivadas intrinsecamente, geralmente definidas como atividades puramente decretadas para interesse e prazer na atividade

(CSIKSZENTMIHALYI, 1992; DECI & RYAN, 1985; RYAN, 1995). Capdevilla et. al (2004) entendem que o prazer esta relacionado às sensações de bem estar, diversão e satisfação que a prática desportiva proporciona.

De acordo com a TAD, o prazer pela prática esportiva pode ser interpretada como uma motivação intrínseca, pois a prática tem um fim em si mesma (DECI & RYAN, 2000). A TAD conceitua as atividades que proporcionam prazer, como sendo aquelas que trazem noções de competência e autonomia, provindas dos comportamentos autodeterminados (DECI & RYAN, 2000). Desta forma, compreende-se também o longo período de treinamento e dedicação dos atletas na modalidade ($X=12,67$ anos), o que demonstra o gosto pelo esporte.

No domínio prazer, o bem estar que o exercício físico proporciona, pode ser hipotetizado na TAD como uma maior motivação autodeterminada (DECI & RYAN, 2000).

Assim, o domínio prazer pode explicar ou justificar o longo período de anos de treinamento desses idosos e também o porquê eles continuam participando e treinando para uma prova que muitas vezes não conseguem completar. Outras vezes eles completam a prova após muitas horas extenuantes, ou seja, próximo do limite máximo do tempo aceitável da prova (17 horas).

Domínio da competição

Alguns idosos participantes do Ironman Brasil 2009 citaram a *competição* ou o *desafio* como principal fator motivacional à participação na prova.

O *desafio* foi considerado como uma *autocompetição*, ou seja, uma competição consigo, em que a competitividade está sendo orientada para um objetivo, e o foco principal é o desempenho pessoal.

De acordo com a TAD, esse fator motivacional pode ser interpretado como regulação extrínseca, uma vez que parece ter relação com a busca de premiações (SOLBERG & HALVARI, 2009), resultado externo e a comparação social (KASSER & RYAN, 1996; RYAN et al., 1996).

Vansteenkiste et al. (2007) afirmam que a preocupação em provar o seu próprio valor em comparação aos outros diminui a possibilidade de estar completamente focado na atividade em que está participando. Weinberg e Gould (2001) afirmam que o motivo que o exercício físico proporciona pode estar associado à busca de adversários de capacidade equivalente ou de jogadores de maior ou menor habilidade, para se alcançar os objetivos.

Assim, os idosos participantes do Ironman são, também, regulados extrinsecamente para competir o Ironman; seja para irem para o Campeonato Mundial de Ironman; para reconhecimento social, já que pertencem as altas classes socioeconômicas; para atender a comandos ou pressões de pessoas, neste caso, até mesmo esposas ou treinadores; ou ainda para demonstrar competência ou valor.

Domínio Saúde

A saúde também foi mencionada pelos idosos como um fator de motivação para a participação no Ironman. Apesar de mencionada por poucos participantes, acredita-se que a saúde seja importante para o treinamento e para a prova, pois mesmo que sejam baixas as frequências de problemas de saúde e de uso de medicamentos entre esse grupo, eles tem satisfação total pela sua saúde.

Dados da literatura demonstram que geralmente este fator motivacional é um dos mais importantes e significativos para a participação de treinamento físico dos idosos. A saúde está relacionada aos valores pessoais dessa população (HIRVENSALO, LAMPINEN & RANTANEM, 1998), uma vez que a busca ou manutenção da saúde são evidenciadas nesta fase da vida, geralmente acometida por doenças. Porém, ao observar os resultados do presente estudo, identificou-se que poucos idosos mencionaram este fator como de motivação (3/18), fato que pode estar relacionado à baixa frequência de problemas de saúde entre este grupo específico, ou pelo fato de já estarem satisfeitos com a saúde.

Domínio da sociabilidade

A maioria dos idosos participantes do Ironman Brasil 2009 tinha amigos triatletas, ou seja, além de possuírem companhia para treinar, viajar e competir, pertencem a um grupo característico próprio.

Apesar de o fator motivacional socialização não ter sido mencionada pelos idosos como principal motivo para participar do Ironman, infere-se que o envolvimento social proporcionado pela prova é um fator que colabora para a permanência dos idosos nessa prova de alta exigência física e psicológica. Segundo Hassandra et al. (2003), a socialização determina o aumento da motivação intrínseca, o que pode colaborar positivamente para a permanência em determinado comportamento (MARKLAND & INGLEDEW, 1997).

A socialização é um dos fatores mais encontrados em estudos relacionados aos idosos e sua participação em atividades físicas e exercícios físicos (REED & COX, 2007; MAZO, CARDOSO, & AGUIAR, 2006; DAMASCENO et al., 2005; FRONTERA, DAWSON, & SLOVIK, 2001; TAMOYO et al., 2001; KIRKBY et al., 1999; PAXTON et al., 1997). Assim, acredita-se que esse fator é também importante para os idosos que participam de Ironman, pois a maioria deles (14/18) afirmou ter amigos para treinar.

Outros domínios

Os domínios *Controle de Stress* e *Estética* não foram citados no presente estudo. Os idosos participantes do Ironman não os citaram, parece que são domínios sem grande importância para esse grupo. Desta forma, os resultados apontam os domínios do *prazer, da competição, da saúde* e da *sociabilidade* como de primordial importância para os idosos participantes do Ironman.

5.1 APOIO A COMPETIÇÃO: PATROCÍNIO E TREINADOR

Com relação a patrocínio, a maioria dos idosos participantes do Ironman Brasil 2009 teve patrocínio. Apesar de a maioria dos idosos participantes do Ironman pertencerem a classe socioeconômica alta, acredita-se que este fato é fundamental para a participação dos idosos na prova do Ironman, uma vez que esta envolve grande dispêndio econômico. Assim, mesmo concordando que o patrocínio pode exercer uma pressão externa sobre o atleta (BLANCHARDA et al., 2007), este parece ser essencial, pois de nada adiantaria apresentar motivação por diferentes fatores sem ter, por exemplo, a possibilidade de adquirir os equipamentos necessários para participar do evento ou a de pagar os gastos que envolvem o treinamento diário e também a viagem.

Com relação a presença de treinador ou um profissional de Educação Física pelo atleta para que ele lhe oriente em seus treinamentos, observou-se que a maioria não tem esta orientação. A literatura evidencia a importância e a influência positiva de um supervisor ou treinador sobre a motivação (DESCHAMPS & DOMINGUES, 2005; SOLBERG & HALVARI, 2009). Desta forma, evidencia-se a importância da motivação destes idosos estar predominantemente vinculada à um fator intrínseco – o prazer. Corroborar-se com Lonsdale et al. (2009), que em estudo realizado com adolescentes, mostraram que quando há predomínio de motivação intrínseca é possível se manter engajado em uma prática de atividades físicas sem que haja supervisão.

Segundo Deci e Ryan (1985) e Vaquero (2005) o feedback obtido como resultado de sua ação baseado no esforço e conquistas pode aumentar a motivação intrínseca e aumentar as chances de alcançar as metas e resultar um excelente rendimento. Solberg & Halvari (2009) mostram que atletas com treinadores que se envolvem a ajudá-los a estabelecer objetivos livres de pressão e deixa-os decidir e sentirem-se livres (motivados de forma autônoma) para seguir seus objetivos, esforços e sua performance; têm a saúde mental aumentada pelo bem estar. Alguns autores afirmam que existe um relacionamento entre treinador e atleta (PELLETIER et al., 2001; MAGEAU & VALLERAND apud SOLBERG &

HALVARI, 2009), e como o treinador e o ambiente criado por ele tem relação direta aos objetivos do atleta e o seu bem estar (REINBOTH et al. ,2004 apud SOLBERG & HALVARI, 2009).

Wang et al. (2009) identificou grupos distintos de atletas baseado nas percepções dos treinadores e seu impacto na motivação. Os treinadores examinaram os fatores sociais (os próprios comportamentos e métodos) para a promoção da autonomia, da percepção de competência e de relacionamento; e assim, aumentar a motivação dos atletas e resultados motivacionais positivos. Wang et al. (2009) mostrou que o comportamento do treinador durante o treinamento e a instrução, o feedback positivo, o seu comportamento democrático e suporte social são importantes para um domínio de intervenção na performance e para conquista de objetivos dos atletas. Logo, a percepção comportamental de treinadores e a estrutura de objetivos colocados pelo treinador influencia diretamente a regulação comportamental do atleta pela satisfação das 3 necessidades psicológicas.

Assim, apesar do que foi apresentado por Wang et al. (2009) e Solberg & Halvari (2009), e além do fato de os idosos já serem motivados intrinsecamente para treinar e competir Ironman, acredita-se na importância de uma orientação de algum profissional da área no treinamento para maximizar os objetivos, performance e bem estar destes idosos.

CAPÍTULO VI

6 CONCLUSÕES E SUGESTÕES

6.1 CONCLUSÕES

A média de tempo que esses indivíduos treinam para esta modalidade é de 12,67 anos (dp 6,6), sendo que a maioria (12/18) pratica a modalidade desde antes de serem classificados como idosos. Fato que pode ser justificado de acordo com a TAD, pela motivação intrínseca, ou pelo fator motivacional prazer, ao qual foi encontrado como resultado do estudo.

A maioria dos participantes idosos do Ironman Brasil 2009 tem amigos triatletas o que indica uma importância no fator motivacional socialização. E a maioria também tem patrocínio, mesmo que pertencendo a alta classe socioeconômica. São poucos os idosos triatletas que tem treinador para orientação no seu treinamento.

A saúde foi um fator motivacional importante, mas mencionado pouco possivelmente por essa amostra possuir baixa frequência de problemas de saúde e de uso de medicamentos ou pelo fato de já estarem satisfeitos com a saúde.

O fator competição foi interpretado de acordo com a TAD como uma regulação extrínseca, pois parece ter relação com a busca de premiações, resultado externo e a comparação social

Assim, estudo mostrou que os idosos participantes do Ironman Brasil 2009 foram motivados especialmente pelo prazer e diversão, pelo desafio e competição e pela saúde. Além disso, estes idosos têm outros amigos triatletas, sendo que a maioria tem patrocínio para participar das provas e não apresenta problemas de saúde.

Identificou-se um avanço na compreensão dos fatores motivacionais de idosos participantes do Ironman, podendo colaborar na manutenção deste grupo bem como auxiliar a divulgar da possibilidade de idosos participarem de provas de triatlon.

6.2 SUGESTÕES

Com base nos resultados obtidos no presente estudo, algumas sugestões foram colocadas para trabalhos futuros.

- Investigar os fatores motivacionais de um maior número de idosos; considerando as 26 etapas mundiais de Ironman anualmente.
- Investigar os fatores motivacionais dessa população em estudo de corte horizontal; com coleta de dados ao longo de diversos anos.
- Investigar a motivação de idosos participantes de provas como o Ironman utilizando outro instrumento, como, por exemplo, o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas), versão traduzida e adaptada (FRIAS & SERPA, 1991).

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas**, (IMPRAF – 126). Laboratório de Psicologia do Esporte. Porto Alegre, RS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

BIDDLE, S. J. H. **Cognitive theories of motivation and the self**. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 59-82. 1997.

BLANCHARDA, C. M.; MASKA, L.; VALLERAND, J. R.; SABLONNIE'REC, R.; PROVENCHER, P. Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 8, p. 854–873. 2007.

CHATZISARANTIS, N. L. D.; HAGGER, M. S.; BIDDLE, S. J. H.; SMITH, B.; WANG, J. C. K. A Meta-Analysis of Perceived Locus of Causality in Exercise, Sport, and Physical Education Contexts. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 25, p. 284-306, 2003.

CONROY, D. E.; ELLIOT, A. J.; COATSWORTH, J. D. **Competence motivation in sport and exercise**: Links between the hierarchical model of achievement motivation and self-determination theory. In M. Hagger & N. Ntoumanis (Eds.), **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics: Champaign, IL, 2007, p. 181-192.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: the psychology of happiness**. Sydney: Random House, 1992.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 11, p. 181-186, 2005

DECI, E. L.; & RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum publishers, 1985.

DECI, E.L.; RYAN, R. M. The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, n. 11, p. 227–268, 2000.

DECI, E.; & RYAN, R. M. **Handbook of self-determination research**. Rochester, NY: University of Rochester Press, 2002.

DECI, E. L.; VALLERAND, R. J.; PELLETIER, L. G.; RYAN, R. M. Motivation and education: the self-determination perspective, **Educational Psychologist**, n. 26, p. 325-346, 1991.

DESCHAMPS, S. R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 2, n. 13, p. 27-32, 2005

FARIA, T. G. **Análise comparativa do nível de motivação intrínseca de atletas de ambos os sexos participantes de esportes individuais e coletivos com diferentes níveis de experiência**. 2004. 88 f. Dissertação (Mestrado em comportamento motor: psicologia do esporte). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004.

FREITAS, C.M.S.M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A.T.; LEÃO, A.C.; FREYE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 1, n. 9, p. 92-100, 2007.

FRONTERA, W. R.; DAWSON, D. M.; SLOVIK, D. M. **Exercício Físico e Reabilitação**. Porto Alegre: Artmed Editora, maio.2001.

GRAND'MAISON, K. What Mental Skills Ironman Triathletes Need and Want. **Journal of Excellence**, n. 10, 2004.

HAGGER, M.; CHATZISARANTIS, N. Self-determination Theory and the psychology of exercise. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 1, n. 1, p. 79-103, 2008.

HAGGER, M.S.; & CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). **Self-determination in exercise and sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.

HASSANDRA, M.; GOUDAS, M.; & CHRONI, S. Examining the factors associated with intrinsic motivation in physical education: A qualitative approach. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 4, p. 211-223, 2003

HIRVENSALO, M.; LAMPINEN, P., RANTANEN, T. Physical Exercise in Old Age: an 8-Year Follow-Up Study on Involvement, Motives, and Obstacles Among Persons Age 65-84. **Journal of Aging and Physical Activity**, n. 6, p. 157-168, 1998.

HIRVENSALO, M.; RANTANEN, T.; HEIKKINEN, E.. Mobility difficulties and physical activity as predictors of mortality and loss of independence in the community-living older population, **Journal of the American Geriatric Society**, v. 5, n. 48, p. 493-498, 2000.

IRONMAN, História. Disponível em: <www.ironmanbrasil.com.br> . Acesso em: 02 ag. 2010.

IRONMAN HAVAÍ, História. Disponível em:
<<http://360graus.terra.com.br/triathlon/default.asp?did=2136&action=historia>>.
Acesso em: 02 de ag. 2010.

IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP. Disponível em:
<<http://ironman.com/mediacenter/history/ironman-triathlon-world-championship>> .
Acesso em: 02 de ag. 2010.

KASSER, T.; RYAN, R. M. Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. **Personality and Social Psychology Bulletin**, n. 22, p. 80-87, 1996.

KIRKBY, R. J.; KOLT, G. S.; HABEL, K., ADAMS, J. Exercise in older women: Motives for participation. **Australian Psychologist**, n. 34, p. 122-127, 1999.

LARSON, E. B. Exercise, functional decline and frailty. **Journal of the American Geriatrics Society**, n. 39, p. 635-6, 1991.

LONSDALE, C.; SABISTON, C. M.; RAEDEKE, T. D.; HA, A. S. C.; SUM, R. K. W. Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. **Preventive Medicine**, n. 48, p. 69-73, 2009

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: temas emergentes. Jundiaí: Ápice, 1997

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, n. 2, p. 361-376, 1997.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 2, n. 8, p. 67-72, 2006

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: 2005.

PAIVA, V. M. B. Fundamentos Psicopedagógicos para uma ação educativa em gerontologia social. **Revista A terceira idade**. Sesc, 18, dez. 1999.

PAXTON, S. J.; BROWNING, C. J.; O'CONNELL, G. Predictors of exercise program participation in older women. [Psychology & Health](#), v. 4, n. 12, p. 543 – 552, 1997.

REED, C. L.; COX, R. H. Motives and Regulatory Style Underlying Senior Athletes' Participation in Sport. **Journal of Sport Behavior**, v. 3, n. 30, p. 326, 2007.

RUMMEL, F. J. **Introdução aos procedimentos de pesquisa em educação**. Porto Alegre: Globo, 1972.

RYAN, R. M. Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. **Journal of Personality**, n. 63, p. 397-427, 1995.

RYAN, R.M. & CONNELL, J.P. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains, **Journal of Personality and Social Psychology**, n. 57, p. 749-761, 1989.

RYAN, R. M.; & DECI, E. L. **Active human nature**: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. Hagger & N. Ntoumanis (Eds.), **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics: Champaign, IL, 2007, p. 1–19.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Champaign Illinois, 28 (4), 335-354, 1997.

RYAN, R. M.; SHELDON, K. M.; KASSER, T.; DECI, E. L. **All goals are not created equal**: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*, 7-26. New York: Guilford Press, 1996.

RYAN, R. M.; WILLIMS, G. C; PATRICK, H.; DECI, E. L. Self- Determination Theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. **Hellenic Journal of Psychology**, n. 6, p. 107-124, 2009.

SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**. 2008. f. Dissertação (Mestrado em ciências do movimento humano). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002

SILVA, E. R.; FARIA JUNIOR, A. G. Idosos em Movimento Mantendo a Autonomia no Atletismo Veterano. **Revista Educação Física**, 147. Suplemento. Rio de Janeiro, RJ: Brasil I, 2009.

SOLBERG, P. A.; HALVARI, H. Perceived autonomy support, personal goal content, and emotional well-being among elite athletes: mediating effects of reasons for goals. **Perceptual and Motor Skills**, n. 108, p. 721-743, 2009.

STANDAGE, M.; SEBIRE, S. J.; LONEY, T. Does Exercise Motivation Predict Engagement in Objectively Assessed Bouts of Moderate-Intensity Exercise?: A Self-Determination Theory Perspective. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 30, p. 337-352, 2008.

TAMAYO, A.; CAMPOS, A.P.M.; MATOS, D.R.; SANTOS, J.B.; CARVALHO, N. T. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, p. 419, 2002.

VALLERAND, R. J.; O'CONNOR, B. P.; HAMEL, M. Motivation in Later Life: Theory and Assessment. **Journal of Aging Human Development**, v. 3, n. 41, p. 221-238, 1995.

VANTEENKISTE, M.; MATOS, L.; LENS, W.; SOENENS, B. Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 8, p. 771-794, 2007

VAQUERO, P. D. Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de um caso de hockey sobre césped. **Revista de Psicologia Del Deporte**, v. 14, n. 2, p. 271-281, 2005.

WANG, C. K. J.; KOH, K. T.; CHATZISARANTIS, N. An Intra-Individual Analysis of Players' Perceived Coaching Behaviours, Psychological Needs, and Achievement Goals. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 4, n. 1, 2009.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2a edição. Porto Alegre: Artmed Editora, p. 560, 2001.

WILSON, P. M.; MACK, D. E.; GRATTAN, K. P. Understanding Motivation for Exercise: A Self- Determination Theory Perspective. **Canadian Psychology**, Canada, v. 3, n. 49, p. 250-256, 2008.

WILSON, P. M.; RODGERS, W. M.; BLANCHARD, C. M.; GESSEL, J. The relationships between physiological needs, self determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 11, n. 33, p. 2373 – 2397, 2003.

APÊNDICES

Apêndice 1. Entrevista Semi-estruturada (Português e Inglês)

Nome: _____ Data de nascimento: _____

Estado Civil

- Solteiro (a)
- Casado (a)
- Viúvo (a)
- Separado (a)/Divorciado(a)

Escolaridade

- analfabeto
- < 9 anos de estudo
- 9 - 12 anos de estudo
- + de 12 anos (ensino superior)

Renda Individual:

- U\$ 500 (2 salários mínimos)
- U\$ 500 – 1500 (2 a 5,9 salários mínimos)
- ≥ U\$ 1500 (≥ 6 salário mínimos)

Renda familiar:

- U\$ 500 (2 salários mínimos)
- U\$ 500 – 1500 (2 a 5,9 salários mínimos)
- ≥ U\$ 1500 (≥ 6 salário mínimos)

O Sr (a) tem problema de saúde?

- sim
- não

Quantos e quais os problemas de saúde que o sr.(a) tem?

O Sr. (a) utiliza medicamentos?

- Não
 Sim. Qual(is) e dosagem?

- 1 – 3
 4 – 6
 ≥ 7

Quanto o sr. (a) está satisfação com a sua saúde?

- Insatisfeito
 Nem Insatisfeito/ Nem satisfeito
 Satisfeito

Quanto o sr.(a) está satisfeito com a vida?

- Insatisfeito
 Nem Insatisfeito/ Nem satisfeito
 Satisfeito

Há quanto tempo o sr(a) pratica/treina para o Ironman?

Quantas provas de Ironman o sr(a) já participou?

Quantas provas o sr(a) concluiu?

Tem algum amigo/companheiro ou grupo que o acompanha nos treinos?

Tem orientação de algum profissional para o treinamento? Qual a formação deste profissional?

Quantas horas o sr.(a) treina por dia?

Qual(ais) as razões pelas quais o sr(a) participa do Ironman?

Semi-Structured Interview

Name: _____ Birth date: _____

Marital status:

- Single
- Married
- widow/er
- Divorced

Education

- unschooled
- < 9 years of school
- 9 - 12 years of school
- + de 12 years (college)

Personal monthly income:

- U\$ 500
- U\$ 500 – 1500
- ≥ U\$ 1500

Family monthly income:

- U\$ 500
- U\$ 500 – 1500
- ≥ U\$ 1500

Do you have any health problems?

- Yes
- No

If yes, what are they?

Do you take any medicine?

No.

Yes. How many? _____

1 – 3

4 – 6

≥ 7

How happy are you with your health?

Unhappy

Neither unhappy/ Neither happy

Happy

How happy are you with your life?

Unhappy

Neither unhappy/ Neither happy

Happy

What's your motivation to participate in the Ironman?

How long have you been practicing/training triathlon?

How many Ironman races have you participated? How many of those races have you finished?

Do you have any friend or group of people who trains with you?

Do you have coach?

How many hours a day do you train?

Why do you participate in IRONMAN races?

Apêndice 2. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Português e Inglês)

Prezado Senhor (a)

Sou Luiza Tobar, acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, orientado pela professora Dra. Tânia Bertoldo Benedetti e estamos desenvolvendo a pesquisa: “Idosos participantes do Ironman: fatores motivacionais e características morfológicas”.

Este estudo tem por objetivo identificar os fatores motivacionais para a participação na prova do Ironman de atletas idosos. Para isto, gostaríamos de contar com o seu consentimento para responder um questionário semi-estruturado que objetiva identificar as razões pelas quais o (a) senhor (a) participa da prova do IRONMAN, e sobre o seu estilo de vida também realizaremos medidas de estatura, massa corporal, circunferência, diâmetros e dobras cutâneas.

Estimamos que o Sr (a) despenderá em torno de 20 minutos para realizar estes questionamentos. Sua colaboração nesta pesquisa é muito importante para o sucesso da mesma.

Se o Sr (a) concordar em participar, podemos afirmar que as informações fornecidas serão mantidas em sigilo, garantindo a sua privacidade quanto aos dados. Os resultados serão utilizados para publicações científicas da área da Educação Física, demonstrando os benefícios com a pratica de provas de Ironman.

Ressaltamos que não haverá nenhum risco para o Sr (a) em participar desta pesquisa. Também garantimos que não haverá qualquer despesa.

Como forma de manifestar seu consentimento solicitamos que o Sr(a) assine esse documento.

Desde já colocamo-nos à disposição para maiores esclarecimentos ou dúvidas através do telefone (48) 9619-8196 ou para o Comitê de Ética em Pesquisa da UFSC, pelo fone (48) 3721-9206.

Atenciosamente,

Luiza Tobar

Prof. Dra Tânia Bertoldo Benedetti

Florianópolis, maio de 2009.

Consentimento Pós-Informação

Eu, _____, fui esclarecido (a) sobre a pesquisa “Idosos participantes do Ironman: fatores motivacionais e características morfológicas” e concordo em participar. Tenho conhecimento que os resultados deste estudo serão exclusivamente utilizados para divulgação científica em revistas científicas da área, sendo que a minha identidade não será revelada.

Florianópolis, ____ de _____ de 2009.

RG: _____

Assinatura ou marca digital: _____

Term of Free and Informed Consent

Research Information

Dear Mrs./ Ms.

I am Luiza Tobar, Physical Education student of the Santa Catarina Federal University, directed by Dra. Tânia Bertoldo Benedetti, and we are developing the research: “Motivational factors and morphology of elderly people in the Ironman”.

The study goal is to identify the motivational factors for elderly participation in the Ironman races. For that, we would like to make sure you have consent to participate in the semi-structured questionnaire that aims to identify the reasons elderly participate in the IRONMAN triathlon by evaluating their lifestyle. Also, anthropometric measurements will be collected such as height, weight, diameters and skin folds for further body fat analysis.

The whole questionnaire fulfillment will require approximately 20 minutes. Your help on this research is very important for our success.

It will take no longer than 20 minutes to answer the questionnaire, and there will be neither costs nor risk to you.

Your participation is very important to the quality of this study.

All information collected will be kept secret and in possession of the researchers and will be used exclusively for scientific purposes.

If in agreement, we ask you, Mrs/Ms, to sign down this document. Make sure to call us if you have any questions. (48) 96198196.

We are available for further explanations or questions: phone number (48) 96198196.

Sincerely yours,

Luiza Tobar

May 2009, Florianópolis.

Prof. Dra Tânia Bertoldo Benedetti

After-Information Consent

I, _____, was informed on the research “Motivational factors and morphology of elderly in the Ironman” and I agree of my participation. I have knowledge that the study results will be exclusive used by the research group and that they will be used to be published in scientific papers, in such a way that my identity will not be revealed.

May, _____, 2009, Florianópolis.

I.D.: _____

Signature or finger print: _____

ANEXOS

Anexo 1. Publicações

O presente estudo originou dois artigos que foram submetidos a revistas para futuras publicações e estão em processo de revisão.

Artigo 1: *Motivational factors of senior athletes to participate in the Ironman.*

Artigo 2: *Lifestyle profile of elderly athletes.*

Anexo 2. Apresentações de Trabalhos

Trabalho 1: Ironman Brasil 2009: Participação de Atletas Idosos. Trabalho apresentado no X SIAFTI – Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade (setembro 2009).

Trabalho 2: Somatotipo de Idosos Atletas do Ironman Brasil. Trabalho apresentado no VI Congresso Sul-Brasileiro de Geriatria e Gerontologia (outubro 2009).