

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE DESPORTOS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GABRIELA BOREL DELARMELINA
MARIAH GOMYDE PORTO BRAGA**

**DA ESPECIALIZAÇÃO À DIVERSIFICAÇÃO: OS CAMINHOS DA
CARREIRA ESPORTIVA NO TRIATHLON**

**VITÓRIA
2019**

GABRIELA BOREL DELARMELINA
MARIAH GOMYDE PORTO BRAGA

**DA ESPECIALIZAÇÃO À DIVERSIFICAÇÃO: OS CAMINHOS DA
CARREIRA ESPORTIVA NO TRIATHLON**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.
Orientador: Profa. Dra. Mariana Zuaneti Martins

VITÓRIA
2019

GABRIELA BOREL DELARMELINA
MARIAH GOMYDE PORTO BRAGA

DA ESPECIALIZAÇÃO À DIVERSIFICAÇÃO: OS CAMINHOS DA CARREIRA
ESPORTIVA NO TRIATHLON

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito final para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Trabalho Defendido e Aprovado em: 27/11/2019

COMISSÃO EXAMINADORA

Mariana Z. Martins

Profª Dra. Mariana Zuaneti Martins
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientadora

Anselmo José Perez

Profº Dr. Anselmo José Perez
Universidade Federal do Espírito Santo

Leonardo Rodrigues da Silva

Profº Leonardo Rodrigues da Silva
Treinador especializado em Triathlon

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar a Deus, pela força durante toda a graduação e para a realização do trabalho de conclusão de curso.

À Mariana, nossa orientadora, pela paciência, dedicação e principalmente por ter despertado a melhor de nossas versões durante a pesquisa.

Agradecemos a todos os atletas entrevistados, pela contribuição, permitindo a elaboração e construção deste trabalho e por nos receber da melhor forma possível, mesmo que com extrema escassez de tempo.

A todo suporte recebido de nossos familiares, especialmente aos nossos pais, que sempre torceram e torcem por nosso sucesso; pelos ensinamentos valiosos e pelos exemplos de caráter e humildade.

Aos amigos, que estiveram ao nosso lado nos dias bons e principalmente nos dias ruins e que participaram de todo o processo de elaboração deste trabalho.

A todos, nosso muito obrigada!

RESUMO

O presente trabalho descreve o perfil de atletas capixabas de triathlon, analisando o contexto de dupla carreira em que a carreira esportiva desses atletas se desenvolve. Para que pudéssemos fazer esta investigação, realizamos entrevistas retrospectivas semiestruturadas com atletas amadores de triathlon no Espírito Santo. O critério de inclusão utilizado foi praticar a modalidade por mais de três anos, já ter sido campeão de alguma prova e ter disputado competições internacionais. O roteiro da entrevista foi construído conforme as indicações de Côté e colaboradores (2005), abordando aspectos sobre todo o processo de formação atlética e a conciliação de carreiras. A análise dos resultados foi realizada a partir de categorias temáticas. Nossos resultados apontam que a carreira esportiva de triatletas é desenvolvida simultaneamente a carreira de trabalho, e que esta aparece como facilitador na continuidade no esporte. Isso se explica pela exigência de um poder aquisitivo que permita aos atletas arcar com os custos do triathlon e pela disponibilidade de horário que, via de regra, é demarcada pela flexibilidade de horários permitida pela carreira profissional.

Palavras-chave: triathlon; dupla carreira; carreira esportiva.

ABSTRACT

The present work described the profile of triathlon athletes, analyzing the double career context in which the sports career of these athletes develops. So that we could do this investigation, we conducted semi-structured retrospective interviews with amateur triathlon athletes in Espírito Santo. The inclusion criterion used was to practice the sport for more than three years, have already been champion of some race and have competed in international competitions. The interview script was built according to the indications of Côté and collaborators (2005), addressing aspects about the whole process of athletic training and the conciliation of careers. The analysis of the results was performed from thematic categories. Our results indicate that the triathletes sports career is developed simultaneously the work career and that it appears as a facilitator in the continuity in the sport. This is explained by the requirement of purchasing power that allows athletes to bear the costs of triathlon and the availability of hours that, as a rule, is demarcated by the flexibility of hours allowed by the professional career.

Keywords: triathlon; dual career; sport career.

RESUMEN

El presente trabajo describe el perfil de los atletas de triathlon capixabas, analizando el contexto de doble carrera en el que se desarrolla la carrera deportiva de estos atletas. Para poder hacer esta investigación, realizamos entrevistas retrospectivas semiestructuradas con atletas de triatlón aficionados en Espírito Santo. El criterio de inclusión utilizado fue practicar el deporte durante más de tres años, haber sido campeón de alguna carrera y haber competido en competiciones internacionales. El guión de la entrevista fue construido de acuerdo con las indicaciones de Côté y colaboradores (2005), abordando aspectos sobre todo el proceso de entrenamiento atlético y la conciliación de carreras. El análisis de los resultados se realizó a partir de categorías temáticas. Nuestros resultados indican que la carrera deportiva de los triatletas se desarrolla simultáneamente con la carrera laboral, y que aparece como un facilitador en la continuidad del deporte. Esto se explica por el requisito de poder adquisitivo que permite a los atletas asumir los costos del triatlón y la disponibilidad de horas que, por regla general, está demarcada por la flexibilidad de las horas permitidas por la carrera profesional.

Palabras llave: triatlón; doble carrera; carrera deportiva.

LISTA DE TABELAS

| | |
|--------------------------------------|----|
| Tabela 1: Atletas entrevistados..... | 13 |
|--------------------------------------|----|

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 9 |
| 2. OBJETIVOS..... | 12 |
| 2.1 Objetivo Geral..... | 12 |
| 2.2 Objetivos Específicos | 12 |
| 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS..... | 12 |
| 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 15 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 32 |
| 6. REFERÊNCIAS | 34 |
| APÊNDICE A – Roteiro de entrevista | 35 |
| APÊNDICE B – Termo de consentimento livre esclarecido (TCLE)..... | 39 |

1. INTRODUÇÃO

O triathlon se apresenta de uma forma um tanto quanto excepcional quando comparado a outros esportes individuais por se tratar de um esporte composto por três modalidades de características totalmente diferentes - natação, ciclismo e corrida. O esporte surgiu em 1978 no estado do Havaí, nos Estados Unidos, para responder uma questão de um comandante da marinha americana, John Collins, sobre quem tinha a melhor forma entre as modalidades. O percurso, então, foi montado com provas já existentes: a travessia de 3,8 km natação de Waikiki, o ciclismo de Oahu, compreendendo a distância de 180 km, e a maratona de Honolulu, 42km e 195m. Desta prova surge o que conhecemos hoje como Ironman © (140.6) no triathlon ultra endurance (MundoTri, 2016)¹. Como uma modalidade esportiva relativamente recente e com uma dinâmica bastante particular, o processo de formação de atletas no triathlon pode ser bem peculiar, envolvendo distintas transições e demandas ao longo dos diferentes estágios da carreira esportiva. Considerando essas particularidades, este trabalho centra-se sobre a carreira esportiva de triatletas.

“Carreira atlética” é um termo para uma atividade esportiva plurianual, escolhida voluntariamente pela pessoa, e visa atingir o seu pico individual no desempenho atlético em um ou vários eventos esportivos (ALTERMANN; STAMBULOVA, 2007). Isso significa que “carreira” se refere a todos os níveis de esportes competitivos. Dependendo do nível mais alto de competição esportiva alcançado pelo atleta, carreira atlética pode ser local, regional, nacional ou internacional; e dependendo do status do atleta, a carreira pode ser amadora ou profissional. Carreiras amadoras ou profissionais de nível internacional também são rotuladas como carreiras de elite. Permeiam a carreira atlética sucessivos estágios, podendo ser apresentados, de uma forma geral, como: (i) iniciação/ anos de amostragem, (ii) desenvolvimento/ anos de especialização, (iii) anos de investimento em desempenho, (iv) estágio final/manutenção, (v) descontinuação/ aposentadoria (STAMBULOVA, et al., 2009).

O desenvolvimento de carreira é caracterizado por superar as etapas e transições, caracterizadas em normativas ou não normativas. As transições previsíveis que incluem a especialização, a transição por categorias e de nível amador para profissional são transições

¹ O triathlon tem diversificado bastante as suas provas. Além do triathlon ultra endurance, ainda há outras provas com distâncias menores. O triathlon olímpico, que estreou nas Olimpíadas de Sydney de 2000, é ainda mais curto, contém distâncias de 1,5 km de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida. Derivado dele, com distâncias de 750 metros de natação, 20km de ciclismo e 5km de corrida, há surge o Sprint Triathlon. Por fim, em 1995, o Ironman © oferece uma prova que corresponde a metade da prova já conhecida descrita e é denominada 70.3 por ser esse o valor correspondente a soma das distâncias percorrida em milhas (MundoTri, 2016).

chamadas de “normativas”, assim como a aposentadoria. Já as “não-normativas” estão relacionadas com transições menos previsíveis, tais como lesões, mudança de equipe ou de esporte, clubes e treinadores. Estas transições não acontecem somente no contexto esportivo, mas também nas outras esferas da vida do atleta. O processo de enfrentamento, de certa forma, quando em relação às transições normativas, possibilitam a preparação do atleta uma vez que a mesma é passível de previsão. As não-normativas, por outro lado, costumam se justificar através da imprevisibilidade as dificuldades de enfrentamento.

Os anos de amostragem (6 a 12) são caracterizados pela presença dos pais para o envolvimento do filhos nos esportes e a utilização do jogo deliberado (CÔTÉ et al. 2009). A primeira transição importante acontece aos 13 anos, quando os atletas vão para o ensino médio e começam as competições a nível estadual. Esse período é o marco dos anos de especialização (13 a 15 anos), quando o atleta parte para atividades específicas, surgindo um treinamento mais sério e exigindo maior envolvimento do adolescente. Os anos de investimento (15 a 16 anos) determinam a terceira transição, fundamentada pela decisão de ir para o esporte de elite e dedicar-se exclusivamente aos treinamentos em seu tempo livre a uma só atividade a fim de alcançar o desempenho de elite (STAMBULOVA et al., 2009). Essa transição normativa é uma das mais importantes, pois trata do futuro da carreira esportiva, num momento crucial da vida do atleta, que ele também está definindo seus rumos vocacionais e acadêmicos. Esse momento é crucial para o que as autoras chamam de “dupla carreira”, isto é, a conciliação do esporte com o estudo ou trabalho (RYBA, et al 2014).

De forma geral, os estudos são marcados por uma predominância da carreira dupla escolar, evidenciando, como apontam Ryba e colaboradores (2014) uma lacuna sobre a reflexão do impacto dessa conciliação quando o indivíduo ingressa no mercado de trabalho e continua investindo na carreira esportiva. Stambulova e Wylleman (2018) afirmam que a dupla carreira no contexto estudantil tem como ponto facilitador a flexibilidade de horários, quando comparada ao trabalho, o que torna mais interessante compreender como essa conciliação tem sido operada.

Além disso, a dupla carreira entre trabalho e esporte tem se mostrado bastante comum, principalmente ao observarmos que diversos atletas não se dedicam exclusivamente ao treinamento, desempenhando outra função profissional além dessa. A razão para a persistência como atleta no nível adulto mesmo sem dedicação exclusiva para o treinamento pode ser encontrada em dois fatores: o primeiro diz respeito à conformação de outra possibilidade profissional após o encerramento da carreira esportiva. Em segundo

lugar, também, a motivação para a prática esportiva é um fator que mobiliza esses atletas a conciliarem duas carreiras, aprendendo a lidar com o cansaço, com a vida pessoal e social. Sobre isso, Subijana e colaboradores (2015) apontam que o tipo de esporte praticado pode interferir na motivação para a dupla carreira. O estudo mostra que atletas de esportes coletivos são mais motivados do que atletas que estão em esportes individuais e isso pode ser relacionado com o tamanho da carga de treino que se apresenta maior na modalidade onde há menor motivação.

Há uma crescente popularidade e ascensão do triathlon nos últimos anos, principalmente pela diversidade do treinamento (O'TOOLE et al., 1989). No Espírito Santo, o triathlon tem crescido exponencialmente nos últimos anos. O surgimento de assessorias e a adesão de atletas à modalidade têm contribuído fortemente para a manutenção e a aparição de novos campeonatos e provas. Dentre várias, pode-se destacar o campeonato capixaba de triathlon, organizado pela Fecatri – Federação Capixaba de Triathlon, realizado em diversas etapas, e o Capixaba de Ferro, prova de distâncias semelhantes ao Iron Man, organizada por empresários locais, que conta com a participação de atletas de diversas regiões do país. Vale ressaltar que o estado conta com condições favoráveis de treinamento. Por contar com uma faixa litorânea, encontra-se em diversas cidades do Espírito Santo um ambiente que abarca em um mesmo lugar a condição de treinamento das três modalidades que compõem o triathlon. Entretanto, aqueles que pretendem ingressar no esporte, precisarão dispendir de tempo para a realização dos treinamentos e também ter acesso aos equipamentos exigidos para a execução de cada um dos esportes que compõem o triathlon.

Pode-se dizer que a carga de treino do esporte em questão é grande e demanda tempo para sua execução, mesmo quando se trata de atletas amadores. Semanalmente, os atletas amadores, mas de alto nível de rendimento, podem percorrer, em média, de acordo com a periodização de treino, 70 km de corrida, 370 km de ciclismo e 12 km de natação totalizando cerca de 20 horas de treinamento (O'TOOLE et al., 1989). Sendo assim, este fator pode ser crucial para a adesão e permanência dos atletas no esporte, principalmente se treinado sozinho.

Além disso, geralmente, não é comum encontrar atletas de pouca idade especializados no triathlon, como é de praxe nos demais esportes. Nesse sentido, apresenta-se como uma especialização mais tardia e de trajetória bastante distinta das modalidades esportivas coletivas (STAMBULOVA et al., 2009). Essa transição muitas vezes acontece em um contexto em que os atletas acessam o esporte através de seus ciclos sociais e de

convívio, fato este que se apresenta como um dos possíveis motivos para a adesão, realização dos treinamentos e também pela continuidade no esporte.

Fato também é que o triathlon é um esporte caro, muitas vezes inacessível para quem pretende o praticar. Pela escassez de apoiadores a prática, muitos atletas se encontram na fronteira entre carreira amadora e profissional. Além de a adesão a modalidade acabar sendo tardia e acontecendo de forma transicional, ou seja, primeiro há a adesão e/ou especialização em um dos três esportes, para, posteriormente, acontecer a entrada no triathlon, o desenvolvimento da carreira esportiva acaba acontecendo juntamente com a carreira profissional, encontrando-se em um contexto de dupla carreira.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Compreender o contexto e as condições de desenvolvimento da carreira esportiva de triatletas amadores do estado do Espírito Santo, considerando o ambiente de desenvolvimento, as relações que permeiam este ambiente e a dupla carreira esportiva de trabalho no triathlon.

2.2 Objetivos Específicos

- a) Identificar o perfil comum para a maioria dos triatletas amadores, compreendendo o desenvolvimento da carreira esportiva desde o primeiro contato com o esporte e as suas transições atléticas;
- b) Analisar quais são as condições de desenvolvimento da carreira esportiva de atletas amadores no triathlon, bem como sua progressão em um contexto de dupla carreira esportiva de trabalho;

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para compreender o desenvolvimento da carreira esportiva de atletas de triathlon, essa pesquisa², de natureza qualitativa, foi realizada com atletas amadores do Estado do Espírito Santo. Para definição dos participantes da pesquisa, buscamos atletas que já tivessem uma experiência no triathlon, participando de provas no estado e fora dele, bem como apresentassem uma preocupação em obter desempenho nas provas.

² Este projeto foi submetido a Comitê de Ética e Pesquisa da UFES.

Como critério de inclusão, por conseguinte, definimos que seriam os atletas homens e mulheres que conseguissem estar no top cinco do campeonato capixaba de triathlon, geral ou de suas categorias, e que, além de disputar o campeonato, também competissem na prova do Ironman. Outro fator considerado importante foi que a amostra demonstrasse regularidade de treinamento, possuindo mais de três anos de dedicação à modalidade. Como critério de exclusão, consideramos aqueles atletas que abordamos mais de uma vez e não apresentaram disponibilidade para participação da pesquisa. Por se tratar de uma pesquisa qualitativa, o número de entrevistados foi definido por saturação, ou seja, na medida em que as informações obtidas nas entrevistas passaram a se repetir e nenhuma nova informação relevante aparecia, descontinuamos a realização das mesmas.

Tabela 1: Atletas entrevistados³

| INDIVÍDUOS | GÊNERO | IDADE | ENVOLVIMENTO ESPORTIVO NA INFÂNCIA | INÍCIO NO TRIATHLON |
|------------|-----------|---------|---|---------------------|
| NATHALIA | FEMININO | 34 ANOS | Balé, Natação, Futsal, Box, Corrida | 27 ANOS |
| CAMILA | FEMININO | 37 ANOS | Natação, Balé, Futebol, Vôlei, Corrida | 30 ANOS |
| RAFAELLA | FEMININO | 31 ANOS | Natação, Ginástica Olímpica, Corrida | 27 ANOS |
| SUERLLEM | FEMININO | 41 ANOS | Natação, Kickboxing | 33 ANOS |
| AMANDA | FEMININO | 39 ANOS | Natação, Vôlei, Corrida | 35 ANOS |
| CINTYA | FEMININO | 34 ANOS | Vôlei, Futebol, Basquete, Jiu Jitsu, corrida | 26 ANOS |
| MARCEL | MASCULINO | 29 ANOS | Futsal, Futebol, Judô, Natação, Surf, Corrida | 26 ANOS |
| MATHEUS | MASCULINO | 29 ANOS | BMX, Natação | 18 ANOS |

Fonte: As autoras, 2019

Consideramos relevante trabalhar com participantes dos dois gêneros. Considerando que o tempo é um fator crucial de demanda do treinamento de triathlon, algumas questões

³ Os nomes foram alterados para preservar a identidade dos sujeitos.

provindas das relações de gênero poderiam interferir no desenvolvimento da carreira esportiva. Conforme dados apontados em um estudo divulgado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (2017), a jornada de trabalho da mulher tem 7,5 horas a mais quando comparada com a jornada masculina. O estudo atribui essa diferença a dupla jornada de trabalho feminina, geralmente ocupada por trabalhos relacionados a cuidados familiares.

Para compreender como esses atletas desenvolvem suas carreiras esportivas, fizemos uso de entrevistas semiestruturadas de Minayo (2001). Sendo assim, por tratar-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, que busca atingir todo o universo que cerca os entrevistados e “[...] que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (MINAYO, 2001, P. 21).

Para tanto, adaptamos o instrumento de entrevista de Côté e colaboradores (2005). Demonstrando as lacunas apresentadas pelas pesquisas quantitativas sobre essa temática, estes autores apontaram que entrevistas retrospectivas são um procedimento que pode ser utilizado para verificar o desenvolvimento de atletas em seu esporte, conseguindo conhecer com profundidade e detalhes o caminho percorrido, bem como os fatores que podem ter influenciado no desempenho dos mesmos, até alcançar as conquistas.

O roteiro de entrevista foi elaborado e dividido em quatro blocos. Cada bloco busca investigar a trajetória atlética do indivíduo entrevistado, sendo: Bloco I, sobre perguntas relacionadas à rotina do atleta no seu dia a dia, às atividades feitas para além do esporte principal, e a relação do indivíduo com cada uma dessas atividades; bloco II, trata sobre a quantidade de horas por semana e de meses por ano em que o atleta demanda para a prática do esporte em questão, da composição corporal, dos recursos relacionados ao treinamento e sobre saúde e lesão durante a sua carreira; o bloco III composto por uma investigação de todas as conquistas dos níveis atuais e passados de desempenho dos entrevistados, além do significado atribuído e importância dada a cada uma delas; o bloco IV trata diretamente de perguntas relacionadas a conciliação de carreiras, abordando as renúncias e escolhas que os indivíduos tiveram que fazer durante a carreira para conseguir conciliar sua vida com a rotina de treino. As perguntas do bloco I e II foram feitas para cada ano desde a primeira memória de treinamento que o entrevistado teve. Fez-se dessa forma para conseguir acessar a maior quantidade de detalhes sobre as carreiras, sendo capaz, ainda, de estabelecer uma ordem de como o desenvolvimento aconteceu, como aconteceu e identificamos fatores que podem ter influenciado na trajetória atlética. Por outro lado, as perguntas do bloco III e IV não se fizeram necessária à repetição anualmente por se tratar de assuntos que podem ser falados de modo geral.

Os participantes foram recrutados através das redes sociais pessoais, como o Instagram e o Facebook. Através dessas redes, fizemos um primeiro contato, quando explicamos o escopo da pesquisa e convidamos a pessoa a participar. A partir do interesse na participação, agendamos um dia para conversarmos pessoalmente, na data, horário e local de preferência do participante. Nessa ocasião, explicaremos novamente o escopo e objetivos da pesquisa, bem como apresentamos o TCLE. No Apêndice A, apresentamos o roteiro de entrevista e, seguidamente, o TCLE no apêndice B. As entrevistas foram gravadas e transcritas para que fosse feita a análise de dados.

A análise dos dados foi realizada a partir categorias temáticas que, como conceituado por Minayo (2001), estão ligadas a ideia de classificação e categorização, abrangendo elementos relacionáveis entre si que são capazes de incorporar um conceito. Portanto, utilizamos como categorias: (I) A iniciação esportiva: Combinações entre especialização e diversificação; (II) As transições para e no triathlon na vida adulta; (III) A identidade “esportiva” e a dupla carreira.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

D) A INICIAÇÃO ESPORTIVA: COMBINAÇÕES ENTRE ESPECIALIZAÇÃO E DIVERSIFICAÇÃO

A carreira esportiva no triathlon apresenta uma peculiaridade que se remete a forma pela qual os atletas ingressam na modalidade. Apesar da rotina dos atletas entrevistados terem sido demarcadas pelo envolvimento em atividades relacionadas ao lazer e no esporte, a iniciação esportiva na infância não se mostrou como fator determinante para que os mesmos se tornassem experts no triathlon na idade adulta. Os atletas tiveram, em sua maioria, uma participação esportiva diversificada na iniciação esportiva, vivenciando e transitando por várias modalidades até atingirem a idade adulta, todavia, sem um contato direto com o triathlon ou mesmo com uma das modalidades que o integram.

Fica evidente que a amostragem nos anos iniciais promove a experienciação de diferentes tipos de esporte e oferecem diferentes contextos esportivos e oportunidades de socialização para o atleta, que variam desde os esportes coletivos à individuais e até esportes com se assemelham estruturalmente. Entretanto, os autores apontam que a diversificação nos anos de amostragem é comum em atletas de alto nível de rendimento em esportes em que o pico de desenvolvimento geralmente acontece após o seu

amadurecimento total, os esportes em que o pico de desenvolvimento ocorre antes do amadurecimento total, não se beneficiam dos anos de amostragem.

“Eu sempre fiz muito esporte. Na época da escola eu tentei todas as modalidades. Entrei no futebol, vôlei, fiz de tudo, mas eu me encaixei no Jiu Jitsu. [...]” (Cintya)

“[...] Dos 10 aos 14 anos eu fiz judô [...] Eu jogava bola 2 vezes e fazia natação 2 vezes também.” (Marcel)

“Fazia natação o ano todo. [...] Eu entrei no futebol na escola que eu estudava, fiz mais ou menos seis meses. [...] Fazia vôlei também, na mesma escola, duas vezes por semana [...]” (Camila)

“[...] no colégio, com 12 anos [...] Fazia futebol de campo, futebol de salão, vôlei, handebol...” (Lucas)

Os anos de amostragem durante a infância compreendem dois elementos principais, de acordo com Côté e colaboradores (2009). O primeiro é a participação e envolvimento em diversos esportes, que promove a experiencição de vários ambiente diferentes por crianças, o desenvolvimento de habilidades múltiplas através das experiências em esportes e outras atividades que vão promover habilidades físicas para a especialização na adolescência além de habilidades emocionais providas pelos diversos ambientes vivenciados que podem ser investidas no esporte no futuro. O segundo é caracterizado pelo envolvimento no jogo deliberado, definido por Côté e colaboradores (2009) como as brincadeiras lúdicas e os jogos informais, praticados por espontânea vontade, construído de forma a maximizar o aproveitamento da atividade. Deste modo, mesmo que os jogos se assemelhem com o jogo formal, ele pode ser moldado pelas crianças de forma a adaptarem as regras e os implementos ao seu nível de habilidade e disponibilidade de materiais para a execução do jogo.

Os triatletas que fizeram uso dos anos de jogo deliberado se especializam somente quando começam a correr, já em idade adulta.

“Soltava pipa, bolinha de gude, pião, essas brincadeiras todas [...] Cresci na rua.” (Matheus)

“Brincava na rua todo dia. Eu estudava a tarde, então chegava da escola, jantava e descia para brincar.” (Marcel)

“Quando eu voltei para Vitória eu contratei um personal para emagrecer [...] foi ele quem me colocou para correr na esteira, eu comecei a tomar gosto e amei! Foi quando eu descobri a corrida, com 25 anos.” (Amanda)

“O prazer pelo esporte começou na corrida, quando eu já tinha uns 16/17 anos, que eu comecei a correr e corria só na academia, na esteira, porque queria emagrecer. e eu não tinha nem noção da distância. E foi minha primeira corrida de rua. Dali para frente eu comecei a correr [...]” (Camila)

Côté e colaboradores (2009) apontam que o ideal é que os atletas de *endurance* se especializem mais tarde devido ao pico de performance acontecer em idade adulta. Por este motivo, os anos de investimento no esporte acontecem mais tarde do que apontado por Stambulova e colaboradores (2009). O contato com o triathlon, por essa via, aconteceu apenas na idade adulta, caracterizando, neste esporte, uma iniciação relativamente tardia.

“Foi aos 30 que eu comecei a pensar no triathlon [...]. Eu via a *vibe* da galera do triathlon. Era um grupo fechado e todos bem animados. Era a questão do desafio, pois eu nunca tinha andado em uma bicicleta *road*, então foi quando eu comecei a pensar em entrar. (Aos 31 anos) Foi o ano que eu entrei no triathlon.” (Camila)

“[...] (Aos 26 anos) foi quando eu comecei a virar atleta amador, porque até então era hobby e foi quando eu entrei para o Triathlon. [...] Eu comecei por minha conta. Eu ia para a praia, fazia uns treinos de natação sozinho, comecei a correr mais forte, para melhorar, comprei uma *speed* e fui treinando.” (Marcel)

“(Aos 27 anos) [...] Comecei o triathlon e, assim como na corrida, eu fui evoluindo as distâncias. [...] Entrei no clube, para começar a fazer aulas de natação [...]. Também continuei com a minha equipe de corrida e foram eles que começaram com a ideia do triathlon [...] Comecei a treinar todos os dias na semana, feriados e férias.” (Rafaella)

Se o triathlon foi conhecido só na idade adulta, a natação, por outro lado, esteve presente na infância da maioria dos atletas entrevistados, porém, aparecendo de duas maneiras diferentes. A primeira forma vem como uma medida de segurança adotada pelos pais, por morarem perto das praias ou impulsionados pelas doenças respiratórias dos filhos,

“A primeira lembrança é ser obrigada a fazer natação quando criança, acredito que eu tinha 6/7 anos, porque meus pais [...] não tinham tempo de levar eu e meus irmãos para a praia [...] muitas vezes nós (ela e os irmãos) íamos à praia com mãe dos nossos amigos [...] A única segurança dela, para não nos privar disso, era que a gente fizesse natação como um esporte obrigatório, por questão de segurança [...]” (Camila)

“As minhas primeiras lembranças são de quando eu era bem pequena, com 3 anos, aproximadamente, na natação. Minha mãe me colocou na natação, porque a gente ia para a praia e ela tinha medo de eu me afogar. Fiz durante 8 anos e não me lembro de ser treinamento, era mais para eu aprender a me virar na água.” (Rafaella)

A segunda diz respeito a especialização na natação, no caso de dois atletas que competiam em clubes. Entretanto, o abandono desse esporte na adolescência se mostrou frequente.

“[...] Eu parei com o BMX com uns 12 anos. Foi quando eu comecei a competir na natação [...] Acabei migrando totalmente para a natação e o BMX ficou de lado. [...] (nessa idade) eu subi de categoria e já fazia treinos de 4 mil metros diários, de segunda a sexta, às vezes tinha treinos aos sábados [...] Com 14 anos eu comecei a fazer as dobras [...] Treinava antes e depois da escola.” (Matheus)

“(COM 7 ANOS) [...] eu já era atleta, já competia [...] Tinha uniforme, ia para competição, já acontecia uma disputa [...] Eu treinava todos os dias de manhã, durante uma hora e meia.[...]” (Matheus)

A especialização precoce pode provocar, em atletas, o aumento de lesões e abandono, ansiedade no desempenho, pressão dos pais e do treinador, isolamento, identidade restrita, esgotamento, além de reduzir o desempenho máximo (CÔTÉ et al., 2009; FRASER-THOMAS et al., 2008). Pesquisas têm se preocupado em perceber os motivos relacionados à descontinuidade no esporte, principalmente no período da adolescência. Estudos sobre *dropout* têm evidenciado que a diversão e a diversificação treinamento são fundamentais para a continuidade, bem como a relação com o meio social, iniciada nos anos de amostragem onde os pais são os responsáveis pelo envolvimento e motivação do atleta nos esportes e mais tarde o suporte vem de outros atletas praticantes da modalidade (SALGUEIRO et al., 2004; FRASER-THOMAS et al., 2008).

Os motivos de abandono ao esporte, de modo geral, aconteceram no período da adolescência, mesmo para os não especialistas. A motivação para a descontinuidade é relacionada com a estagnação da performance atlética na modalidade, deixando de ganhar títulos e de fazer parte das equipes de ponta do clube em que praticavam o esporte, além do desinteresse causado pela falta de diversão. Além disso, é importante salientar que o abandono a uma atividade especializada na infância e que carecia de interesse na adolescência, motivada pela pressão, não é exclusivo da natação.

“(AOS 18 ANOS) [...]eu já não tinha mais os resultados que eu queria na natação” (Matheus)

“(AOS 12 ANOS) Eu gostava de dançar balé, me fazia bem [...] Eu não gostava de alguns momentos [...] em que eu não conseguia fazer (os movimentos) e aquilo me deixava frustrada e (as professoras) me expunham na frente dos outros. [...] Aí eu entrei na dança de rua [...] me satisfazia muito mais que o balé, porque não me causava a frustração na questão da ponta e de eu não conseguir esparcar.” (Nathalia)

“(AOS 16 ANOS) Já me sentia com vontade de parar de nadar e muito fadigada. Queria parar de treinar, conhecer outras coisas [...] Eu já não queria mais nadar, eu nadava porque era uma obrigação, mas eu não aguentava mais.” (Suerllem)

Esses exemplos citados demonstram como, apesar de uma diversificação na infância, uma parte dos entrevistados, inclusive aquela cujos resultados são mais expressivos, também passou pela especialização precoce. A especialização precoce é caracterizada pelo grande uso da prática deliberada em relação ao jogo deliberado em um esporte iniciado nos primeiros anos de envolvimento (COTE et al., 2009). Estas práticas deliberadas estão pautadas no desempenho, na rigidez, no esforço físico que é relacionado com a aquisição de habilidades. Portanto, ela está fundamentada no caminho inicial da especialização para o alcance da performance de elite. A especialização precoce vai ao caminho contrário aos que praticam os anos de amostragem, uma vez que seus apoiadores partem do pressuposto que esta é mais eficiente do que a utilização de jogos deliberados e envolvimento e vários esportes.

“(AOS 15 ANOS) Quando eu estava em São Paulo [...] Eu quis ir embora, porque eu fiquei tão estressada e muito fadigada. A rotina era muito pesada e eles cobravam muito da gente [...] Eu tenho uma lembrança de uma vez [...] em um campeonato [...] eu cheguei na arquibancada e tive uma crise de choro, de estresse [...] porque eles cobravam muito resultado, então a gente era pressionado e aqui em Vitória não era assim [...] Lá a gente tinha a obrigação de ganhar [...]” (Suerllem)

O modelo da especialização precoce é fundamentado na seleção de talentos e fornece para um grupo especial de crianças um treinamento, sem considerar a motivação e o aproveitamento dos indivíduos. A eficiência dos programas esportivos do modelo de detecção de talentos e seleção precoce é menor, pois um atleta que foi excluído quando criança, poderia ter se tornado mais tarde um atleta de elite por meio de treinamento e do seu amadurecimento. Esse modelo se difere de um programa pautado na diversificação, que promove espaços e oportunidades de prática do jogo deliberado com várias crianças envolvidas são altamente eficientes para infância, porque há uma continuidade possibilitando que a seleção aconteça a partir de um grande número de adolescentes motivados (CÔTÉ et al., 2009).

Portanto, embora alguns atletas tenham tido uma especialização precoce, mesmo esses, também se beneficiaram da diversificação durante a infância, o que é comum em esportes de *endurance* cujo pico de performance acontece em idade avançada, o que confirma o que foi apresentado por Côté e colaboradores (2009). Entretanto, apesar de não

especializados, a competição foi presente na rotina dos atletas e, devido ao período de diversificação, a maioria deles a vivenciou em mais de uma modalidade durante a infância.

O legado da não especialização precoce é compreendido na medida em que, os atletas não especializados, na infância, desenvolvem habilidades ligadas a um auto-direcionamento para com o esporte no futuro. Deste modo, os indivíduos que foram submetidos a esse clima motivacional intrínseco nos anos de amostragem se tornam mais autodeterminados e comprometidos, além de apresentar uma maior vida útil de carreira (CÔTÉ et al. 2009).

“[...] aqui você conhece todo mundo, conhece as pessoas que estão no triathlon e você não quer perder dele na próxima prova. Eu sou muito competitivo [...]”
(Marcel)

Ainda, de acordo com Côté e colaboradores (2009), os adolescentes que entram no esporte e não são especializados precocemente, quando se tornarem já serão maduros e capazes de entender o que significa estar em foco intenso em um esporte específico. Toda a maturação é suficiente para atender as demandas do esporte competitivo, além das demandas de enfrentamento de barreiras, características adquiridas partindo da amostragem nos anos iniciais.

II) AS TRANSIÇÕES PARA E NO TRIATHLON NA VIDA ADULTA

De fato os benefícios da diversificação no treinamento se confirmam uma vez que os triatletas, mesmo os não especializados, abandonam o esporte pela falta de diversão e de jogo deliberado (CÔTÉ et al, 2009, SALGUEIRO et al., 2004; FRASER-THOMAS et al., 2008). A descontinuidade com a modalidade de prática sistemática inicial, em geral a natação, aparece como a primeira transição enfrentada pela nossa população de amostra, sendo caracterizada, de acordo com o Stambulova e colaboradores (2009), como uma transição “não normativa”, devido a sua imprevisibilidade.

“O treino de natação é chato, cansativo. Você só vê azulejo. É chato e muito monótono [...] Tem vezes que chega em um patamar que você não quer nem ver água. [...] Os técnicos eram muito carrascos [...]” (Suerllem)

A autora define que os estágios da carreira atlética são demarcados por algumas transições normativas que vem relacionadas com as mudanças na vida pessoal e esportiva dos sujeitos. De acordo com Stambulova e colaboradores (2009), os modelos que tratam

dessas transições o fazem pensando nas estratégias de enfrentamento que podem determinar o sucesso de uma transição. Tais estratégias são compostas de recursos que facilitam o enfrentamento das transições. Estes recursos são compostos pelos fatores externos e internos, variando desde o apoio familiar à motivação do atleta. Para serem usadas como recursos, três perspectivas são delineadas: 1) prevenção, objetivando a preparação do atleta para as futuras demandas, 2) enfrentamento de crises, de forma a ajudar o atleta a analisar a crise e transformar o enfrentamento ineficaz em recursos e estratégias e 3) enfrentamento de consequências negativas, que analisa as consequências de não lidar com a crise, como o *dropout*, e podem ser, muitas vezes, clínicas. Uma transição de sucesso é caracterizada pela utilização dos recursos para transpor as barreiras encontradas no processo de enfrentamento, resultando em maior satisfação com o esporte e a vida. Quando o atleta não é capaz de contornar as demandas e requer assistência, ele está envolvido em uma transição de crise.

Essa transição não normativa da descontinuidade desses atletas no triathlon fez com que a maioria deles vivenciasse, durante a adolescência, um período de latência, ocupado por um vazio e marcado por uma diminuição brusca do envolvimento esportivo. Por isso, o novo envolvimento esportivo aconteceu em idade adulta, fazendo com que a esses atletas não tenham experienciado as transições normativas da carreira esportiva.

“[...] Eu entrei no terceiro ano, que era tipo um pré vestibular, estudava em período integral, de manhã e de tarde. Então eu saí da academia, praticamente parei de surfar (Marcel)

“[...] A única atividade que eu fazia era jogar *pelada* às vezes. [...]” (Marcel)

“Aos 17, que foi o ano do cursinho pré vestibular, foi zero de atividade física. Eu não fazia nada! Só estudava.” (Lucas)

“[...]Estava estudando para o vestibular e a vida de treino diminuiu muito, praticamente não tinha. [...]” (Camila)

“Fiz o vestibular e, durante essa época, eu diminuí o ritmo na academia. Estudava em período integral, mas eu defini que pelo menos 3 vezes na semana eu iria na academia. [...] ia para distrair a cabeça. Nos outros dias da semana eu ficava estudando até tarde.” (Rafaella)

Com exceção desse período de latência, comum na faixa etária em função do despertar para outros interesses, além da pressão acarretada pelo vestibular e definição da carreira vocacional (GLADHIL; HARDWOOD, 2015) desde a infância o envolvimento em mais de uma atividade física simultaneamente é comum. Quando adultos essa rotina não muda. Motivados pela necessidade do envolvimento esportivo, os atletas se envolvem em

atividades relacionadas a academia - musculação, ginástica localizada, *spinning* - porém, a monotonia dessa rotina provoca o interesse em uma outra atividade. Todavia, a porta de entrada para outras atividades esportivas e, sobretudo, para uma atividade competitiva, na vida adulta, foi a corrida de rua.

“(Com 18 anos) Eu malhava e fazia todas essas aulas de ginástica. Body Pump, Jump... Eu fui voltar para o esporte [...] por volta dos 21 anos, com a corrida [...] mas não tinha nada periodizado [...] foi mais por questões estéticas.” (Cintya)

A aproximação com a corrida se mostrou acontecer em momentos específicos, marcados pela (i) indicação do esporte por parte de professores da academia; (ii) aparente facilidade de acesso à prática da corrida, marcada pela acessibilidade de materiais e espaço para execução; (iii) popularidade do esporte no Espírito Santo, evidenciada pela quantidade de provas que são realizadas durante o ano, como os calçadões que, por vezes, também aparecem como estilo de vida; e (iv) preocupação com fatores estéticos.

“Eu pedi ao professor ajuda, pois eu estava engordando [...] e ele me deu a ideia de começar a correr [...] foi assim que eu comecei a correr [...] sem orientação.” (Nathalia)

“[...]Desde que eu entrei na faculdade eu passava na praia a noite e via um monte de gente correndo no calçadão e achava legal. Fiquei com vontade de correr também e comecei a correr. [...]” (Marcel)

“(Na academia) Eu gostava de fazer aula de ginástica localizada e um dia o professor falou comigo e com uma amiga minha que tinha ganho dois kits para a corrida da Garoto e nos ofereceu [...] Eu falei que ia, mas não tinha nem noção da distância” (Camila)

Os atletas, via de regra, começam a prática por lazer, sem qualquer tipo de treinamento ou periodização. Seguem dessa forma até sentirem a necessidade de progressão ou de um acompanhamento no esporte. Nesse momento, buscaram uma assessoria esportiva, caracterizando o início de um envolvimento com a prática deliberada. Conforme os relatos a seguir, esse envolvimento é bastante plural, de modo que algumas pessoas relatam a busca pelo ambiente de sociabilidade, outras, já informam a necessidade de um acompanhamento para melhorar o desempenho. Essa é a trilha que denota os caminhos para uma especialização na corrida de rua, marcada por um investimento para a melhoria da performance e para busca por recordes e premiações. Além do treinamento adequado, a assessoria também promove uma interação entre os indivíduos, possibilitando que as sessões de treinamento não sejam individuais, o que apareceu como ponto positivo ao se pensar na rotina esportiva.

“[...] Não tinha nada periodizado, eu corria para emagrecer. [...] Quando abriu a academia (que ela trabalha), formaram um grupo de corrida e tinha um treinador que acompanhava os alunos, só então eu comecei a fazer a planilha de treino, com 26 anos. [...] Além da motivação de estar treinando com outras pessoas, eu sempre tive esse lado competitivo. Então eu queria melhorar [...] Você começa a ver resultado, porque tem todo um acompanhamento.” (Cintya)

“[...]Comecei correndo na esteira para não passar vergonha no calçadão. Eu mesma planejava os treinos e fui evoluindo. Quando eu comecei a conseguir correr 40 minutos direto, procurei uma assessoria. Meu ex namorado era treinador de uma assessoria e, então, eu comecei a treinar com planilha.” (Rafaella)

“Pouco tempo depois de começar a correr [...] eu achei melhor entrar em uma assessoria, senão eu não ia evoluir [...] (Sem a assessoria) eu não tinha um planejamento [...] então eu não conseguia estender o meu limite.” (Nathalia)

“Entrei na assessoria, pois queria ter uma maior interação com as pessoas e queria ter uma planilha de treino, pois eu via que os treinos sobrecarregavam o meu corpo e as pessoas falavam para eu procurar uma assessoria. [...] Com a assessoria você sai mais disposta a treinar, pois você sabe que vai encontrar amigos e pessoas do seu meio social.” (Camila)

Apesar da facilidade para com a corrida, os atletas mostraram insatisfação com a monotonia e estagnação das sensações providas pelo esporte.

“E: Porque você decidiu fazer a transição para o triathlon?”

Atleta: Foi mais pelo meu instinto de competição. Chega uma hora na corrida que você começa a enjoar, não tem mais nada de novidade, então eu queria um desafio maior.” (Cintya)

“(Transitou) [...] Da corrida para o triathlon, porque eu estava enjoando dos treinos de maratona [...] Mesmo quando eu entrei para o triathlon, eu ainda fiz uma maratona, mas abandonei as longas distâncias e fiquei só no triathlon. [...]” (Rafaella)

Por mais que a especialização na corrida tenha acontecido somente na idade adulta, a transição do “jogo deliberado”, quer dizer, da prática desinteressada, para a “prática deliberada”, isto é, treinamento sistemático, voltado ao desempenho, fez com que os entrevistados aderissem à prática esportiva competitiva. Por outro lado, essa adesão se mostrou desmotivante por alguns aspectos. Em primeiro lugar, a intensidade da carga de treinamento e a monotonia dos treinos promoveu não só uma diminuição da motivação intrínseca para o esporte, como também acarretou em lesões.

“E: Você teve alguma lesão depois que entrou na corrida?”

Atleta: Bursite no glúteo, que surgiu em decorrência de uma fratura por estresse no colo do fêmur e o joelho às vezes incomoda [...] Fiquei um ano sem correr, por causa da fratura [...] foi quando eu desanimei um pouco” (Cintya)

“[...] na corrida, com o tempo, eu me machuquei, porque eu comecei a aumentar muito o volume de corrida. [...] fui parar na ultra maratona, fiz uma prova de 56km, mas nessa época eu me machuquei, de tanto que eu corria. Apesar de já estar com a assessoria, eu não tinha um corpo preparado para isso.” (Camila)

Os atletas, de modo geral, mostram ter uma forte afinidade com esportes, desde a infância, baseada na quantidade de horas dedicadas às práticas de atividades físicas, brincadeiras e esportes durante a vida. Este envolvimento, portanto, reflete na necessidade de um volume alto de treinamento do esporte principal nos anos seguintes da carreira atlética do indivíduo. Contudo, a repetição de um exercício monótono aumenta a possibilidade de lesão, que também pode ser ocasionada por estresse. As lesões advindas da corrida provocaram o engajamento dos entrevistados a um segundo esporte, geralmente natação ou ciclismo, que foram utilizadas como atividade de recuperação e, posteriormente, como forma de suprir a necessidade de envolvimento esportivo. A partir desse momento, essas transições não normativas proporcionaram, mais tarde, o envolvimento dos atletas no triathlon. De acordo com O’Toole (1989), acredita-se que quando há a diminuição do estresse causado em uma parte do corpo, a chance de lesão por uso excessivo diminui, sem interferir no condicionamento físico no geral.

“[...] Eu fazia muitas provas. Todo mês era umas 2 corridas de rua [...] logo depois eu entrei na natação (quando lesionou) [...] meu corpo não estava preparado para a corrida. [...] fiquei me recuperando durante um ano e meio (ficou sem correr durante dois meses) [...] Nesse meio tempo eu também tive uma lesão no quadril [...] Eu diminuí o volume de treino [...] Eu vi que eu não teria uma vida longa correndo tanto. Machuca muito.” (Nathalia)

“Eu saí da academia e fiquei só correndo. Só que ficar só correndo, sem assessoria e sem fisioterapia, vai lesionar! E foi o que aconteceu [...] Depois de uma 10 milhas eu lesionei. Tive uma lesão por stress no joelho [...] Fiquei parada 6 meses [...]” (Amanda)

Em segundo lugar, a popularidade das corridas de rua, ao mesmo tempo em que despertam o interesse dos atletas para sua prática, também são pouco atrativas do ponto de vista de fatores de motivação extrínseca, como reconhecimento advindo de premiações. Uma corrida com mais de dois mil inscritos dificilmente vai ter um amador iniciante sendo premiado. Contrastadas com o cenário do triathlon, cujo crescimento faz com que a maioria dos atletas seja de alguma forma iniciante no estado, percebe-se que a competitividade torna-se mais factível para esses atletas, de modo que, tal como ocorre muitas vezes com as crianças, a competição torna-se um fator motivante e um dos elementos “pedagógicos” do processo de treinamento.

“(COM 33 ANOS) Fiz meu primeiro triathlon. [...] Eu saí da água muito bem, saí com o primeiro pelotão de homens e ali eu já me destaquei. Mas eu nadei de maiô, pedalei de tênis, a bike era de MTB. [...] Fiz uma volta a menos, mas eles me deram a premiação mesmo assim, porque na minha categoria não tinha mulher. [...]” (Suerllem)

“Eu participei de uma prova do Troféu Brasil, em Santos, ganhei na minha primeira prova e aí me despertou mais o interesse.” (Matheus)

De acordo com Grand’Maison (2004), há grandes chances de que um triatleta seja persistente e necessite de desafios e altas metas para si mesmo, o que se comprovou em nossa pesquisa. Essa necessidade provocou maior quantidade de transições não normativas na carreira atlética dos indivíduos entrevistados, além de ser o principal motivo que despertou o interesse pelo triathlon. A necessidade de testar os limites físicos e psicológicos são parte do perfil de um triatleta, como evidenciado por Grand’Maison (2004). O triathlon, como apresentado pela autora, é ideal para isso. Portanto, a modalidade possibilita aos atletas um alto volume de treino com menor probabilidade de lesão por estresse devido aos diferentes esportes que o compõem. De acordo com O’Toole (1989), acredita-se que quando há a diminuição do estresse causado em uma parte do corpo, a chance de lesão por uso excessivo diminui, sem interferir no condicionamento físico no geral.

Essa grande necessidade de auto superação, acarretou na presença de lesões advindas do grande volume de prática. Côté e colaboradores (2009) apontam que essa característica se faz presente na especialização precoce. Entretanto, em nossa amostra, a ocorrência de lesões apareceu, também, após os anos de amostragem - na idade adulta - quando os indivíduos se especializaram.

A nossa amostra, em sua maioria, apresentou envolvimento em uma das modalidades que compõem o triathlon em algum momento da vida atlética, ora advindo dos anos de diversificação na infância, ora para o tratamento de lesões. Em nossa amostra, a aproximação com o triathlon veio, em grande maioria, a partir de tratamento para lesões por meio da natação ou ciclismo. Deste modo, surgiu a possibilidade de acesso ao triathlon, caracterizando a transição para o mesmo como não normativa, como apresentado por Stambulova e colaboradores (2009).

“[...] tive uma fascite plantar depois de uma maratona. Fiquei sem correr uns 3 meses e meu professor me indicou comprar uma speed para eu não perder o cárdio completamente. [...] e amei. [...] nesse intervalo eu comecei a nadar, porque fazia muito tempo que eu não nadava. Gostei e acabei procurando uma assessoria de Triathlon [...] e foi assim que, aos 35, eu entrei para o triathlon.” (Amanda)

“A época que eu machuquei e fiquei apenas nadando, foi a época que teve o *boom* do triathlon no estado. [...] Eu já conhecia o clube e sua equipe de corrida, mas eu entrei de fato no clube quando eu tive uma lesão no quadril e não podia fazer nada, além de nadar [...] [depois que eu machuquei] Eu fui liberada para voltar a correr [...] Já que eu estava nadando e correndo, conheci as pessoas da equipe de triathlon do clube, que me incentivaram a entrar para o triathlon.” (Camila)

As transições não normativas, como apresentadas por Stambulova e colaboradores (2009) também estão relacionadas às relações sociais. Além disso, a autora menciona a influência dos pares no processo de enfrentamento de barreiras. Em nossa amostra isso ficou muito evidente, principalmente nas transições para a corrida de rua e para o triathlon.

Além disso, o esporte promove a sensação desafiadora e não a monotonia característica da corrida. Apesar de o envolvimento anterior com a natação e a corrida servirem como facilitadores para o ingresso no triathlon, as transições também são marcadas por influências na vida privada do atleta que, impulsionado por cônjuges, amigos e treinadores, têm acesso a modalidade e acabam se inserindo na mesma. As assessorias e amigos provindos das mesmas são dois agentes fundamentais.

“Meu marido se interessou pelo triathlon [...] conheceu um pessoal que fazia e começou. Aí eu fui assistir a competição dele, me apaixonei e comprei a minha primeira bicicleta” (Cintya)

“O treinador da minha assessoria fez um curso para ser treinador de triathlon e chamou algumas atletas com mais experiência para fazer triathlon [...]” (Rafaella)

Os treinadores, presentes nas assessorias, também desempenham um papel importante para que as metas sejam alcançadas, de modo que há a necessidade nos atletas de uma estrutura para maximizar as chances de sucesso na tarefa (GRAND’MAISON, 2004). Fato é que a troca de treinadores e assessorias ao longo da carreira esportiva é uma narrativa presente, podendo atribuir isso a necessidade de um ambiente de treinamento que também desafie os atletas. Este fato, portanto, indica outra transição não normativa na carreira atlética de um triatleta.

“Saí da assessoria e fui para um clube, porque eu participei de uma ultramaratona e não senti que foi me dada uma assessoria que eu precisava. Eu já conhecia o clube e sua equipe de corrida, mas eu entrei de fato no clube quando eu tive uma lesão no quadril e não podia fazer nada, além de nadar. Quando eu pude voltar, procurei a equipe do clube, porque eles já sabiam das minhas lesões, e comecei a correr com eles.” (Camila)

“O primeiro motivo (de querer mudar de assessoria) foi porque eu queria treinar para prova longa e o outro treinador era mais voltado para provas curtas [...] O meu treinador atual, não só é treinador, como é atleta de provas fundas [...] Então eu queria uma vivência diferente. O outro motivo mesmo estímulo não faz você progredir. É preciso sair da zona de conforto para evoluir. Então eu precisava sair.

Eu já estava um pouco saturada de treinar com as mesmas pessoas e precisava mudar o ambiente [...]” (Nathalia)

A troca constante de treinadores e de assessoria é bem demarcada no triathlon e é justificada pela insatisfação com a performance e com suporte oferecido. O problema que aparece com essa prática é a de rompimento com um ciclo de convívio constante advindo dos treinos e provas da modalidade. Por se tratar de um esporte que demanda tempo de treinamento, os ciclos sociais dos atletas de triathlon geralmente se resumem às pessoas com quem as sessões de treino são realizadas. Por esse motivo, algumas vezes, a troca de assessoria dos atletas é um pouco mais demorada ou não acontece. Todavia, algo marcante é que a troca de assessoria parece ser uma forma de enfrentamento acerca de barreiras não normativas, ocasionadas por lesões, por troca de assessoria ou a própria vida ciclo social.

De acordo com Grand’Maison (2004), há grandes chances de que um triatleta seja persistente e necessite de desafios e altas metas para si mesmo, o que se comprovou em nossa pesquisa. Essa necessidade provocou maior quantidade de transições não-normativas na carreira atlética dos indivíduos entrevistados, além de ser o principal motivo que despertou o interesse pelo triathlon. A necessidade de testar os limites físicos e psicológicos são parte do perfil de um triatleta, como evidenciado por Grand’Maison (2004). O triathlon, como apresentado pela autora, é ideal para isso. Portanto, a modalidade possibilita aos atletas um alto volume de treino com menor probabilidade de lesão por estresse devido aos diferentes esportes que o compõem. De acordo com O’Toole (1989), acredita-se que quando há a diminuição do estresse causado em uma parte do corpo, a chance de lesão por uso excessivo diminui, sem interferir no condicionamento físico no geral.

III) A IDENTIDADE “ESPORTIVA” E A DUPLA CARREIRA

Stambulova e Wylleman (2018) evidenciam que a motivação e a identidade dos atletas estão situadas entre recursos e barreiras que são determinantes na conciliação de carreiras. Enquanto a identificação com as duas carreiras facilita a manutenção das mesmas, os perfis que se identificam mais fortemente com uma em detrimento da outra, coloca em risco a manutenção da dupla carreira esportiva. Os autores ainda afirmam que mesmo que estes perfis não sejam absolutos, é importante que se tenha pesquisas comparativas na dupla carreira esportiva. O exemplo dado em relação a comparação dos gêneros evidencia como é importante pensar nas condições de dupla carreira esportiva em que as mulheres se

encontram, uma vez que a identidade atlética das mesmas é menor, o que contribui para a descontinuidade na carreira atlética (STAMBULOVA; WYLLEMAN, 2018), e maior risco de desistência mesmo apresentando melhores competências no que diz respeito ao gerenciamento de carreiras.

Ainda nas transições não normativas, no que diz respeito à esfera privada da vida dos atletas, o acesso ao triathlon torna-se uma possibilidade a partir de uma estabilidade profissional e financeira, além de uma flexibilização a respeito dos horários, o que facilita a conciliação da rotina esportiva com a de trabalho. O contexto de dupla carreira entre triathlon e trabalho exige do atleta uma flexibilidade de horário. Durante todo o desenvolvimento da carreira esportiva, os atletas estão em um processo de conciliação de carreiras.

“(COM 21 ANOS) eu já trabalhava, então comecei a treinar pela manhã para conciliar a rotina. Treinava antes do trabalho. Era difícil, mas eu me organizava para isso. Sempre levava a roupa do trabalho na mochila, tomava banho na academia [...] Quando eu comecei a treinar para a maratona os treinos ficaram mais exaustivos, devido a distância, então eu ficava um pouco mais cansada, mas isso não me atrapalhava.” (Rafaella)

“Quando eu entrei no triathlon eu já tinha passado no concurso, então eu consegui conciliar facilmente, pois meu horário de entrada no trabalho era mais tarde e os treinos acabavam, normalmente, às 7:30 e eu entrava no trabalho às 9 horas e, caso eu precisasse, poderia chegar um pouco atrasada. Os treinos mais longos aconteciam no fim de semana, quando eu não trabalho. Então a conciliação entre a rotina de treino e trabalho não foi um problema.” (Camila)

“[...] Como eu sou concursado, eu não tenho muita coisa extra expediente que vá atrapalhar. Eu já coloco meus treinos extra expediente, então não atrapalha. (Marcel)

Entretanto, antes esta se que apresentava como um impeditivo para a prática, agora surge como facilitador. Os atletas entrevistados são, majoritariamente, profissionais da saúde, que contam com uma estrutura de treino no local de trabalho e conseguem treinar enquanto estão trabalhando, ou servidores públicos que contam com a flexibilidade de horários de entrada e saída do trabalho. Portanto, o trabalho sustenta a manutenção da dupla carreira, mostrando-se essencial uma vez que os atletas dependem de uma regularidade em consultas com massoterapeutas e fisioterapeutas, além de academia e outras atividades que promovem o fortalecimento muscular, que demandam um alto investimento financeiro.

“Eu tive que comprar a bike, capacete, sapatilha, um tênis melhor para a corrida, macaquinho [...] É bastante coisa para comprar, para entrar no esporte. Não é um esporte barato não.” (Marcel)

“[...] Continuei indo ao nutricionista, fui em um nutrólogo, tive acompanhamento fisiológico e tudo saiu do nosso bolso. Ganhamos suplementos, roupas, coisas assim, dos apoios, mas os materiais da prova fomos nós que pagamos.” (Rafaella)

“O que eu dispendo dá para me manter, mas se eu quisesse melhorar muito a performance e virar uma atleta de ponta, aí eu precisaria de mais recursos, mas não é o meu objetivo.” (Amanda)

“Hoje eu dou treino para as crianças aqui do clube e treino junto com eles. A gente tenta casar o meu treino com o treino deles [...] Eu tenho um CT (centro de treinamento) aqui no clube. Eu tenho o mar, temos ladeiras, tenho piscina [...]” (Matheus)

“Eu trabalho por escala e [...] eles nunca me impediram. No dia que eu estou de serviço, eu posso treinar lá [...]” (Lucas)

Os entrevistados se encontram na fronteira entre esporte amador e profissional, mas, pelo alto custo do esporte, eles precisam continuar na dupla carreira mostrando que ser profissional no triathlon não se trata de receber para treinar, mas de ter uma profissão que te possibilite arcar com os custos e rotina do esporte. Por isso, a nossa população se mostrou ser de classe média-alta, onde a classe média só consegue continuar na modalidade se tiver performance de destaque, de forma que consiga apoiadores e patrocinadores que viabilizem a continuidade do atleta.

“Hoje eu tenho meus patrocínios: tenho a fisioterapia [...] e tenho alguns patrocínios que me ajudam em viagens e equipamentos [...] que são de extrema importância. [...] Se não fossem os patrocínios eu não conseguiria estar no nível que eu estou, sem dúvida.” (Matheus)

“Cheguei no meu trabalho e falei que eu tinha condições de ser campeã de triathlon, mas eu precisaria treinar e trabalhando 8 horas eu não conseguiria. Eles perguntaram o que eu queria fazer. Eu falei que eu queria ganhar o que eu ganho, porém trabalhando 4 horas, para poder treinar nas outras 4. Falei que ia colocar a logomarca no meu uniforme e eles toparam. Aí começou a minha rotina de triatleta.” (Suerllem)

Ainda há uma persistente fala sobre a necessidade do apoio para com o esporte, tanto como ajuda na manutenção da rotina quanto como compreensão da rotina de treino em que, na maioria dos casos, o atleta abdica de momentos de lazer em busca da melhoria de sua performance.

“As vezes tem um compromisso, mas é bem raro. Não bebo, evito ao máximo, penso 30x antes de beber, porque no dia seguinte eu tenho que encaixar tudo e a bebida vai me atrapalhar. Tudo isso eu adaptei! Na época de faculdade eu saía, mas agora isso não se encaixa mais na rotina que eu tenho.” (Rafaella)

“[...] Às vezes meus amigos marcam de ir em algum barzinho e eu até vou, mas não bebo. Isso aí também foi uma renúncia para mim, porque fazia parte da minha vida [...] Querendo ou não é abrir mão um pouco das coisas da vida [...] Muitas

vezes eu tenho que fazer escolhas entre treinar e fazer algo pessoal, mas na maioria das vezes eu escolho treinar.” (Marcel)

“Se eu tenho uma prova alvo, eu retiro os momentos de lazer, mas se eu não tiver eu dou uma relaxada, porque eu acho importante. Até para socializar com a família, com os amigos. [...] Eu tento adaptar [...] Vou e volto mais cedo ou não bebo.” (Cintya)

“A minha rotina hoje é em função do meu treinamento. Em primeiro lugar é o meu treinamento e eu adequo tudo à isso [...] Eu não tenho que abdicar das coisas para treinar, porque já faz parte da minha rotina. Se eu ficar sem treinar, sim, estarei abdicando [...]” (Matheus)

Além disso, a constituição de família não aparenta ser fácil quando pensada juntamente a essa conciliação de carreiras, mostrando que os que a fizeram são atletas que apresentam um nível mais alto de rendimento e que pararam ou pretendem parar momentaneamente a carreira esportiva para que isso seja possível.

“Eu treinava duas vezes ao dia uma vez antes e uma vez após o trabalho. A vida social era difícil, mas na época eu namorava e, como meu namorado também treinava, ele entendia a minha rotina. Em casa tiveram muitas reclamações, mas depois passou [...]” (Camila)

“E: Você pensa em diminuir a carga de treino ou deixar o triathlon de lado e parar para focar em outras coisas?”.

Atleta: Eu tenho que ser mãe, né? Eu já estou com 34 anos e não posso enrolar muito. O meu objetivo é fazer um Iron Man antes de engravidar [...]” (Cintya)

“Hoje eu sou casado e tenho uma filha de 3 anos e isso só me ajuda, não me atrapalha em nada. É um pouco mais cansativo, mas a gente aprende a conciliar [...]” (Matheus)

O ciclo social dos entrevistados parece se reduzir ao ambiente esportivo, fazendo com que as relações em outras esferas da vida fiquem defasadas. Grand’Maison (2004) que destaca a motivação para treinar e competir vem relacionado com a diversão de compartilhar o espaço de treinamento com amigos que têm objetivos comuns. Além do ambiente de relacionamento entre os amigos atletas, famílias e apoiadores na finalização das provas são fundamentais, ressaltando a importância da manutenção, também, do ciclo social não esportivo.

Segundo Stambulova e Wylleman (2018), a manutenção bem sucedida da dupla carreira vem da identificação com a carreira de trabalho e a carreira esportiva. Os entrevistados se localizam em um contexto em que conseguem trabalhar com esporte ou em que tem uma flexibilidade de horário, que permite o treinamento e a relação dessas duas carreiras. Portanto, a dupla carreira, neste caso se apresenta mais como recurso do que

como barreira, uma vez que permite o custeio do esporte e, do mesmo modo, possibilidade o treinamento advindo de sua disponibilidade temporal.

Como evidenciado por Stambulova e Wylleman (2018), apesar de ser possível encontrar alguns problemas comuns no processo de conciliação de carreiras, os atletas demonstram que a conciliação de carreira esportiva com o trabalho pode ser mais difícil do que a acadêmica. Este fato é justificado pela rotina mais flexível de estudantes do que de trabalhadores. O que percebemos é que, na verdade, o suporte é o que determina estes ajustamentos.

Ainda de acordo com os autores, para a manutenção da dupla carreira esportiva, é possível apontar que existem diversas demandas que variam entre atribuições profissionais/acadêmicas, até em demandas sociais, com as quais os atletas têm que lidar. Essas demandas competem entre si, uma vez que as prioridades variam de acordo com o contexto de vida que o atleta se encontra no momento. Contudo, vale ressaltar que estas não se limitam a esfera privada da vida dos atletas, se apresentando também como barreiras externas que influenciam no ajustamento da dupla carreira esportiva, como políticas de suporte, lesões, faltam de apoiadores a prática. O sucesso em manter-se na dupla carreira esportiva está ligado com a manutenção bem sucedida dessas ações, bem como a com necessidade da promoção de recursos e estratégias para que os atletas possam transpor essas barreiras e seguir na dupla carreira esportiva. No que diz respeito às barreiras para as mulheres, há uma relação com a atribuição e carga de trabalho que mostra que, com mais frequência do que homens, elas assumem novas jornadas de trabalho em busca de um suporte financeiro, principalmente nos esportes de alta profissionalização. Contudo, estudos mostram que os fatores e recursos da esfera privada são decisivos na dupla carreira enquanto os do meio público servem como complementação para que a manutenção dessa carreira seja possível (STAMBULOVA; WYLLEMAN, 2018).

Evidencia-se, também, que na relação entre homens e mulheres, o treinamento intenso, a falta de títulos e a não afetividade para com as competições surgem mais fortemente como motivo para descontinuidade para o sexo feminino, sendo relacionado com a pressão sofrida (SALGUEIRO et al., 2004), sendo ela física ou psicológica. Os aspectos psicológicos, portanto, não podem ser ignorados, fazendo-se necessário que os recursos e atmosfera de treino sejam melhorados a fim de promover um ambiente de desenvolvimento que atenda a necessidade dos atletas (SALGUEIRO et al., 2004).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho objetivou descrever o contexto e as condições de desenvolvimento da carreira esportiva de triatletas amadores do estado do Espírito Santo, considerando o ambiente de desenvolvimento, as relações que permeiam este ambiente e a dupla carreira esportiva no triathlon. A pesquisa apresentou algumas limitações que dificultaram a comparação entre as carreiras esportivas dos homens e mulheres, devido ao tamanho da amostra e a homogeneidade em relação às classes sociais dos entrevistados.

Entretanto, pode-se observar que as mulheres que optaram por investir na carreira de triatleta contam com uma rede de apoio que permite que o tempo livre delas seja, prioritariamente, para o treinamento. Essa rede de apoio pode ser entendida desde familiares que auxiliam em tarefas diárias, como fazer comida, até escolas que dão bolsas de estudo para os filhos dos atletas.

Contudo, aquelas que pretendem ter filhos, falaram da necessidade de pausar a carreira para a constituição da família. No caso dos homens, a necessidade de parar a carreira para este fim quase não apareceu. Pode-se observar, também, que as questões de gênero talvez não apareçam devido a classe social das entrevistadas, mostrando que o acesso ao triathlon talvez só seja possível devido às condições financeiras que as mesmas despendem. A nossa pesquisa encontrou dificuldades em responder essa questão.

Manter um alto nível de desempenho no Triathlon exige, além de tempo, um grande investimento, uma vez que os materiais necessários para a realização da prática são pouco acessíveis. A dificuldade para conseguir patrocinadores e apoiadores surge, principalmente, para aqueles que não se mostram muito envolvidos com as mídias sociais e que, conseqüentemente, não conseguiriam dar o retorno esperado ao patrocinador. Este fato contribui para que o atleta siga na fronteira entre o amadorismo e o profissionalismo, uma vez que a dupla carreira é quem dá condições ao atleta de se manter e progredir no esporte.

De fato os nossos resultados mostraram que o triathlon é um esporte que se desenvolve na idade adulta, praticado por atletas que geralmente não vem de um dos três esportes que compõem a modalidade, apresentando uma ausência de atletas jovens especializados no esporte. Desta forma, o desenvolvimento da carreira desses atletas se dá de forma diferente do que é previsto por Stambulova e colaboradores (2009), nos estágios de carreira, tendo a predominância de transições não normativas.

A rotina de treinamento para o triathlon exige do atleta várias horas de dedicação à modalidade. Essa exigência faz com que indivíduos que se identificam com altos volumes e carga de treino se identifiquem com a modalidade. Além da identificação, o acesso e a

permanência ao triathlon se deram a partir das relações com pessoas que compartilham desses objetivos e ambições. O esporte passa a fazer parte da identidade dos indivíduos, uma vez que permeia as relações sociais, às amizades e até a forma como a família se relaciona com ele. Dessa forma, a organização da carreira profissional e da vida pessoal, para que haja a conciliação com a rotina de treinamento, é estabelecido mais facilmente.

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

A identidade que o atleta tem com a modalidade é um aspecto relevante para permanência e adesão à rotina de treinamento. Por isso, é importante que o treinador crie um ambiente que permita o desenvolvimento dessa identidade esportiva. Porém, se por um lado é necessário criar esse ambiente, por outro é preciso ficar atento ao desenvolvimento dessa identidade. O cuidado deve ser tomado uma vez que o vício por exercício é marcado pelo alto volume de treinamento que pode levar à ocorrência de lesões e, conseqüentemente, ao *dropout*.

Quanto a isso, é importante que os treinadores tenham a sensibilidade de identificar se os seus atletas estão em um contexto próximo ao de desenvolvimento de lesões ou próximos à um momento de *burnout* e, a medida em que detectem isso, façam o monitoramento da carga de treinamento desses atletas e vejam o triathlon como uma possibilidade de direcionamento desses indivíduos, antecipando a proposta de ir para o triathlon antes de acontecer a lesão ou o esgotamento dos atletas.

A especialização pode trazer conseqüências não só quando feitas precocemente, como também quando adulto e parece ser um desafio aos treinadores a forma como lidar com a especialização em uma modalidade esportiva mesmo nessa idade. O que nós percebemos é que a carreira esportiva na corrida pode levar as pessoas à um número de lesões ou a um *burnout*. As causas podem ser diversas, às quais não cabe discutir aqui, mas deve ser motivo de atenção dos treinadores. O triathlon parece ser uma saída para esse cenário, uma vez que ele propõe diversificação dos estímulos corporais e esportivos, promovendo um revigorar da carreira esportiva.

O fato de o triathlon se desenvolver na dupla carreira mostra que ainda há espaço para o crescimento da modalidade uma vez que o trabalho aparece como ponto facilitador para os praticantes que se encontram na fronteira entre o amador e o profissional. O público com potencial para ser alvo desse crescimento e dos investimentos das assessorias esportivas são os corredores de rua, que mostraram ter grande adesão à modalidade, uma vez que esta é menos monótona e provoca menos lesão, devido a sua diversificação.

6. REFERÊNCIAS

ALFERMANN, D.; STAMBULOVA, N. Career transitions and career termination. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. **Handbook of sport psychology**. Hoboken: John Wiley & Sons, 2007. p. 712-733.

CÔTÉ, Jean; ERICSSON, K. Anders; LAW, Madelyn P. Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. **Journal of applied sport psychology**, v. 17, n. 1, p. 1-19, 2005.

CÔTÉ, Jean; LIDOR, Ronnie; HACKFORT, Dieter. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. **International journal of sport and exercise psychology**, v. 7, n. 1, p. 7-17, 2009.

FRASER-THOMAS, Jessica; CÔTÉ, Jean; DEAKIN, Janice. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. **Psychology of sport and exercise**, v. 9, n. 5, p. 645-662, 2008.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a prática. Goiânia. Vol. 8, n. 1 (jan./jun. 2005), p. 85-100**, 2005.

GOMES, Romeu. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social**, p. 67-80.

GRAND'MAISON, Karine. What mental skills Ironman triathletes need and want. **Journal of excellence**, v. 10, n. 1, p. 86-94, 2004.

LUPO, Corrado et al. The adapted Italian version of the Baller identity measurement scale to evaluate the student-athletes' identity in relation to gender, age, type of sport, and competition level. **PloS one**, v. 12, n. 1, p. e0169278, 2017.

MINAYO, Maria. C. (org.). Pesquisa social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: *Vozes*, 2001.

MUNDOTRI, M. A história do triathlon e do Ironman.[S. l.], 7 jun. 2016. Disponível em: <http://www.mundotri.com.br/2016/06/a-historia-do-triathlon-e-do-ironman/>. Acesso em: 15 out. 2019.

O'TOOLE, Mary L.; DOUGLAS, Pamela S.; HILLER, W. Douglas B. Applied physiology of a triathlon. **Sports Medicine**, v. 8, n. 4, p. 201-225, 1989.

RYBA, Tatiana et al. Dual career pathways of transnational athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 21, p. 125-134, 2015.

SALGUERO, Alfonso et al. Identification of dropout reasons in young competitive swimmers. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 43, n. 4, p. 530, 2003.

STAMBULOVA, Natalia et al. ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. **International journal of sport and exercise psychology**, v. 7, n. 4, p. 395-412, 2009.

STAMBULOVA, Natalia B. et al. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 21, p. 4-14, 2015.

STAMBULOVA, Natalia B.; WYLLEMAN, Paul. Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. **Psychology of Sport and Exercise**, 2018.

DE SUBIJANA, Cristina López; BARRIOPEDRO, Maria Isabel; SANZ, Isabel. Dual career motivation and athletic identity on elite athletes. **Revista de psicología del deporte**, v. 24, n. 1, p. 55-57, 2015.

VERDÉLIO, A. Mulheres trabalham 7,5 horas a mais que homens devido à dupla jornada. Brasília, 6 mar. 2017. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-03/mulheres-trabalham-75-horas-mais-que-homens-devido-dupla-jornada>. Acesso em: 24 abr. 2019.

APÊNDICE A – Roteiro de entrevista

| BLOCO I |
|--|
| ENGAJAMENTO EM ATIVIDADES RELACIONADAS AO DOMÍNIO |
| PERGUNTA |
| 1- Quais são suas primeiras lembranças no esporte? - Qualquer modalidade; |
| 2- Quando você começou a praticar esporte? |
| 3 - Quais atividades físicas você praticava no ano em questão? - Como era a rotina; - A rotina era a mesma todos os dias da semana? Se não, como era nos outros dias? |
| 4- Quais eram as outras atividades que você praticava além do esporte principal? - Você brincava em algum espaço? Brincava de que? Do que brincava mais? |
| 5 - Quantas horas treinava o esporte? - Treinava o ano todo? - Treinava nos finais de semana? - Seu treino é o mesmo o ano todo? Em alguns meses a rotina mudava? Você treinava outras coisas nesses períodos? |
| 6 - Quando havia alguma mudança de rotina, como as férias, você continuava treinando? E brincando (ou praticando alguma outra atividade física)? |
| 7 - Você tem alguma memória afetiva do seu treinamento? - Como você se sentia? - Perguntar o motivo das respostas. (Porque era divertido?) |
| 8 - Você tem alguma memória afetiva das brincadeiras de rua? |
| 9 - Como era a relação com as atividades? - Você ficava cansada? |
| 10 - Você praticava alguma atividade mental? (inglês, curso extraclasse, trabalho, organização familiar, tempo de deslocamento) - Perguntar sobre a relação da mesma com essas práticas; - Quantas horas gastam; - Esse cansaço atrapalhava em outros momentos? - Como você se concentra para realizar as atividades? O treino te deixava cansada mentalmente? Isso tinha alguma influência na sua rotina? |

***FAZER ISSO A CADA ANO A PARTIR DA PRIMEIRA PRÁTICA ESPORTIVA**

| |
|---|
| BLOCO II |
| FATORES QUE LIMITAM A QUALIDADE E QUANTIDADE DO TREINO |
| PERGUNTAS |
| ENVOLVIMENTO COM OUTROS ESPORTES PARA CADA ANO DE VIDA |
| <p>1- Quais os esportes que você se envolveu formalmente e informalmente?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como foi o envolvimento com os esportes? - Quantas horas você treinava por semana? Por quanto tempo? - Treinava todos os meses? |
| PESO E ALTURA |
| <p>1- Você lembra a sua altura?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como era sua altura em relação à dos outros? - Fazer o mesmo com peso. - Em algum momento você se sentiu mais forte? <p>*PERGUNTAR ANUALMENTE</p> |
| QUALIDADE DOS RECURSOS DE TREINAMENTO |
| 1- Você tinha bolsa? |
| <p>2- Você tinha material?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tinha alguma ajuda para os materiais de treinamento? |
| 3- Como eram as condições de treinamento a cada ano? |
| <p>4- O treinamento era gratuito?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se não, quem pagava a mensalidade? |
| 5- Você fazia acompanhamento nutricional? Fez em algum momento? |
| <p>6- Tinha auxílio para viajar quando havia competição fora?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suplemento, fisioterapia, acompanhamento, etc. |
| *PERGUNTAR ANUALMENTE |
| SAÚDE E LESÃO |
| <p>1- Você se lembra como era a organização do seu treino ao longo do ano?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Você começa treinando só corrida? - Começa fazendo musculação? Introduz ao longo do ano? <p>*Observar a utilização de outros recursos de treino (Cross training, natação, musculação);</p> <p>*Perceber como o desempenho mudou ao longo da vida.</p> |

- 2- Você teve alguma lesão?
- Alguma dor?
 - Que dor foi essa?
 - Quanto tempo durou e como tratou?
 - Quanto tempo ficou parado?

***PERGUNTAR ANUALMENTE**

ATIVIDADES MENTAIS E FÍSICAS

1- Listar todas as atividades mentais e físicas

2- Depois que eles listam ano a ano, perguntar quando começa o treino anual (perguntar de novo).

3- Quando começou a treinar sozinho. Se treinar em equipe, perguntar se iniciou os treinos antes individualmente.

BLOCO III

MEDIDAS E DESCRIÇÕES DOS NÍVEIS ATUAIS E PASSADOS DE DESEMPENHO

PERGUNTAS

1- Quando participou pela primeira vez de competições regionais, estaduais e nacionais?

2- Quando decidiu por cada transição da carreira?

3- Quais foram as conquistas que você obteve no seu esporte até hoje?

- Ano de cada conquista;
- Idade que a atleta tinha no momento;
- Perguntar em todos os níveis (regional, nacional, internacional - relacionado a pódio)

4- Qual você considera importante?

- Por quê?
- Ano dessa conquista;
- Contexto;
- Memórias afetivas.

BLOCO IV

PROCESSO DE CONCILIAÇÃO DE CARREIRAS

Como é a sua rotina atualmente?

- Você trabalha?
- Faz alguma atividade além do trabalho (se tiver)?
- Em algum momento você teve que escolher entre treinar ou cuidar de outros afazeres? Como isso aconteceu?
- Sua família te apoia nas rotinas do esporte?

Como é a sua rotina atualmente?

- Você tem que fazer algum ajuste na sua rotina para treinar?
- Você tem que fazer escolhas entre treinar e cuidar de outras questões profissionais ou pessoais com frequência?
- Isso atrapalha seu desempenho ou seu desenvolvimento no esporte?

APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
ESPÍRITO SANTO CENTRO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Número do CAAE:

Trabalho: Dupla carreira nas modalidades esportivas individuais no Espírito Santo.

Você está sendo convidada a participar como voluntária em um estudo. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido visa assegurar os seus direitos como participante. Contém em seu texto todas as informações necessárias sobre a pesquisa que iremos desenvolver e será emitido em duas vias, uma deverá ficar com você e outra com as pesquisadoras. Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com as pesquisadoras. A sua colaboração será muito importante para nós. Mas, se houver o desejo de desistir a qualquer momento, isto não causará a você nenhum prejuízo.

Justificativa e objetivos

Este estudo é uma proposta de pesquisa de responsabilidade de Gabriela Borel Delarmelina, sob a orientação da Prof^ª. Dra. Mariana Zuaneti Martins, vinculada à Universidade Federal do Espírito Santo. A pesquisa consiste na realização de entrevistas com atletas do sexo masculino e feminino federados em natação, corrida de rua e triathlon. Sua participação é de suma importância para os resultados do nosso trabalho. O tema central é a dupla carreira no esporte e tem como objetivo compreender como se dá a conciliação entre a carreira profissional e a carreira esportiva dos praticantes dos esportes supracitados.

Dos procedimentos da pesquisa

Você irá participar de uma entrevista, na qual responderá à questões feitas pelo pesquisador sobre a sua história com o(s) esporte(s) e sobre a organização da sua rotina de treinamento. Essa entrevista terá gravação de áudio, que será feita através de equipamentos específicos.

Riscos e desconfortos

Caso haja algum desconforto, como constrangimentos advindos das perguntas realizadas durante as entrevistas ou fadiga, causada pelo tempo destinado à entrevista, sinta-se a vontade para comunicar às pesquisadoras; Em relação à fadiga gerada pela entrevista, possibilitaremos intervalos para água e banheiro durante o período de participação. Quanto aos outros pontos, você terá total liberdade para desistir do consentimento da sua participação no decorrer da pesquisa, por quaisquer motivos levantados, sem nenhum prejuízo. Esclareço ainda que a sua identidade não será divulgada sob quaisquer circunstâncias e todas as informações servirão exclusivamente para fins de pesquisa. . Caso haja algum eventual dano decorrente da participação na pesquisa, prevemos a garantia de indenização.

Benefícios

A elaboração dessa pesquisa não prevê benefícios diretos. Indiretamente, contudo, visa colaborar no entendimento do desenvolvimento da carreira esportiva de triatletas, considerando a conciliação da rotina de treinamento com a rotina profissional.

Ressarcimento:

Pela participação, você não receberá qualquer valor em dinheiro, mas terá a garantia de que todas as despesas necessárias à realização da pesquisa não serão de responsabilidade.

Sigilo e privacidade

Você tem a garantia de que a sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados desse estudo, o seu nome não será citado.

Armazenamento do material

As anotações referentes as observações e as gravações de áudio realizadas serão armazenadas somente durante o tempo de elaboração da pesquisa. Posteriormente à realização da mesma, os áudios, transcrições e anotações serão destruídas. Favor marcar a opção desejada:

() Concordo em participar no presente estudo, porém NÃO AUTORIZO o armazenamento de informações obtidas por meio da pesquisa.

() Concordo em participar no presente estudo e AUTORIZO o armazenamento de informações obtidas por meio da pesquisa, sendo necessário meu consentimento a cada nova pesquisa, que deverá ser aprovada pelo CEP institucional e, se for o caso, pela CONEP.

() Concordo em participar no presente estudo e AUTORIZO o armazenamento de informações obtidas por meio da pesquisa, dispensando meu consentimento a cada nova pesquisa, que deverá ser aprovada pelo CEP institucional e, se for o caso, pela CONEP.

Contato: Em caso de dúvidas sobre o estudo, você poderá entrar em contato com as pesquisadoras pelo telefone (28) 99988-9165 (Gabriela)

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você pode entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que fica em, Av. Fernando Ferrari, 514 - Campus Universitário, sala 07 do Prédio Administrativo do CCHN, Goiabeiras, Vitória - ES, CEP 29.075-910, Brasil Telefone:

(27) 3145-9820, Email: cep.goiabeiras@gmail.com

Consentimento livre e esclarecido:

Após ter sido esclarecimento sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa acarretar, eu _____, abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade que sou voluntária deste estudo. Declaro que obtive todas as informações necessárias e que todas as minhas dúvidas foram esclarecidas.

Por ser verdade,

(Assinatura da Voluntária)

Data: ____/____/____

Responsabilidade do pesquisador:

Asseguro ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 CNS/MS e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e ter impresso duas vias deste documento, sendo ambas assinadas e rubricadas em todas as páginas pelo pesquisador e pelo participante. Também asseguro uma cópia deste documento ao participante/responsável legal. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante/ responsável legal.

(Assinatura das pesquisadoras)

Data: ____/____/____