



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS - RIO CLARO



EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA LAURA ZANARELLI ZORZO

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA
NATAÇÃO COMPETITIVA**

A large, abstract geometric pattern in the bottom right corner of the page, consisting of overlapping triangles in various shades of blue and white, creating a complex, crystalline structure.

Rio Claro
2012

ANA LAURA ZANARELLI ZORZO

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA NATAÇÃO COMPETITIVA

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências da Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio
Claro, para obtenção do grau de Licenciada em
Educação Física

Rio Claro
2012

797.21 Zorzo, Ana Laura Zanarelli
Z88m Motivação para a prática da natação competitiva / Ana
Laura Zanarelli Zorzo. - Rio Claro : [s.n.], 2012
29 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Natação. 2. Estados emocionais. 3. Esporte. 4.
Psicologia do Esporte. I. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais,
Márcia e Ademir e ao meu irmão,
Pedro Henrique por todo o apoio
que sempre me deram.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus pelo dom da vida, e dizer que sem Ele não seria nada. Agradeço a Ele pela família maravilhosa e ótimos amigos que tenho.

Agradeço a meus pais, Márcia e Ademir por sempre buscarem o melhor pra mim, tanto na minha educação quanto na minha vida. Obrigada por terem paciência quando ainda não sabia que curso queria, por me apoiarem quando disse que ia fazer Educação Física. Obrigada por todas as palavras de incentivo, todos os esforços que fizeram e sei que foram muitos para que eu pudesse chegar onde cheguei, amo vocês.

Obrigada à minha mãe pelos momentos de apoio, conselhos e até mesmo pelas reclamações comigo, pois sei que cresci bastante com isso e procuro me tornar uma pessoa melhor a cada dia.

Obrigada ao meu pai que sempre me deu apoio em minhas decisões, por estar sempre ao meu lado nos momentos bons e ruins, por me aguentar reclamando quando as coisas não davam certo. Obrigada por tudo, pai.

Agradeço ao meu irmão, Pedro Henrique, pessoa com quem aprendi muito, exatamente por conta de nossas muitas diferenças. Sei que posso contar com você em todos os momentos, tato. Amo muito você.

Agradeço à minha família (tios, primos, avô) pelas palavras de incentivo que recebi quando passei na faculdade, por estar comigo em todos os momentos. Agradeço em especial aos meus primos que sempre estiveram ao meu lado e compartilharam de muitas tardes de sábado comigo, me ajudando a aliviar as tensões acumuladas ao longo das semanas.

Agradeço aos meus amigos da natação, pois se não fosse a amizade criada com eles, eu não teria motivos para realizar esse trabalho. Obrigada por dividirem comigo tantos momentos bons na natação e também os ruins, obrigada por serem os melhores amigos que eu poderia ter, amo todos vocês.

Agradeço aos meus técnicos que tive na natação de Araras, pois graças a vocês aprendi a gostar do esporte, fiz novas amizades e aprendi muitas coisas que levarei para minha vida inteira, obrigada por tudo Geraldo, Clauber e Fabiano.

Agradeço ao meu Orientador, Professor Doutor Afonso Antonio Machado por ter me aceitado como sua orientanda, pelos momentos de conversa formal ou informal pois com elas eu sempre acabava me sentindo melhor, mais calma.

Agradeço por ter tido paciência comigo quando eu chegava em cima dos prazos cheia de problemas e dúvidas para resolver.

Agradeço aos professores com quem tive aula (não citarei os nomes pois são vários e corro o risco de esquecer algum), pois ajudaram a formar a base de minha formação, através dos conteúdos das matérias, de conversas em corredores de aula e laboratórios ou encontros no Departamento. Com vocês pude perceber que eu realmente gosto de Educação Física e que é isso que pretendo seguir como carreira. Obrigada a todos.

Agradeço também aos meus colegas de sala da Turma II pois aprendi muitas coisas apesar de não conviver muito tempo com todos. Obrigada aos colegas da Licenciatura que comecei a ter maior contato após a metade do curso, mas são novas amizades muito boas.

Agradeço principalmente os que estiveram mais próximos de mim durante esses quatro anos. Obrigada Lais Scarpari por ter passados tantos almoços junto comigo na faculdade, pelos trabalhos em dupla e em grupo na faculdade e por todos os momentos de conversa que tivemos, aprendi muito com você.

Obrigada Ricardo, Eduardo, Levi e Tami Valente por fazerem a Licenciatura se tornar menos árdua. Agradeço os vários momentos de risada com vocês, os momentos que aguentaram minhas irritações (e não foram poucas, parabéns por terem sobrevivido a elas... hehe). São amigos que lembrarei para sempre!

Não posso deixar de agradecer às meninas da República Mafiosas, principalmente Cacá, Van, Tami e lá. Obrigada por me aceitarem tão bem na casa de vocês, por fazerem com que meus dias em Rio Claro fossem menos estressantes. Obrigada pelas conversas na mesa ou na sala, pelas risadas, pelas brincadeiras e acima de tudo, obrigada por essa amizade que criamos! Não posso me esquecer da Carol com quem convivi no meu primeiro semestre de Mafiosas, uma pessoa que apesar de não conversarmos muito estava sempre presente, participando e fazendo brincadeiras. Meninas, quero comer brigadeiro com vocês de novo ainda!

Agradeço aos alunos veteranos que me ajudaram com dicas das matérias, dicas para facilitar a vida universitária e dicas para me ajudar na vida. Em especial agradeço à Fernanda Carolina Pereira, a Fer, que me ajudou demais na faculdade. Foi uma das maiores amizades que pude criar nesse ambiente universitário. Obrigada por todas as conversas que tivemos, todos os momentos de risadas e até

mesmo os momentos de desentendimento, pois foram esses momentos que me proporcionaram grande crescimento individual e acadêmico, obrigada por tudo AMIGA, amo você!

RESUMO

A prática esportiva oferece excelentes oportunidades para o enfrentamento de desafios, desenvolver habilidades, planejar metas a serem atingidas e participar de atividades variadas e complexas. Saber o que leva as crianças e os adolescentes à prática da atividade esportiva é importante, para que sejam criadas melhores estratégias de ensino e aprendizagem e para que o aluno mantenha-se motivado naquela modalidade, visto que aprendizagem e motivação são interdependentes no ser humano, sendo a motivação um dos temas mais abordados em Psicologia do Esporte. A natação é considerada um dos esportes mais completos, por trabalhar praticamente toda a musculatura ao mesmo tempo, além de auxiliar na melhoria da capacidade respiratória do praticante. Sendo assim, os objetivos do presente estudo foram analisar a relação entre motivação e natação, evidenciando os motivos que levam à prática da natação, tanto por crianças, jovens e adultos, verificar as razões pelas quais nadadores se mantêm firmes em seus objetivos e indagar as causas da desistência de nadadores competitivos. A metodologia se baseou em uma análise qualitativa, buscando-se, por meio de uma vasta revisão de literatura, pautada em análise de revistas da modalidade, livros didáticos e de treinamento, sites e demais possibilidades de acervo bibliográfico, mapear o Universo da relação entre a motivação e esta modalidade. Foi possível observar que os motivos que levam à prática da natação competitiva, são em sua maioria, os mesmos que os mantêm na prática. Os principais motivos que levam a prática da natação se relacionam diretamente com os motivos que levam a prática de outras modalidades, e se configuram em, resumidamente, melhorar as competências físicas, por meio da melhora de habilidades motoras específicas da modalidade, manter a saúde e o bem estar físico, mental e social, e por fim, muito relatado em vários estudos, por motivos de divertimento, ludicidade e prazer.

Palavras chave: Natação. Motivação. Psicologia do Esporte.

Sumário

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS.....	11
3 REVISÃO DE LITERATURA	12
3.1 Natação	13
3.1.1 Histórico	13
3.1.2 Características	14
3.1.3 Natação para diferentes grupos	15
3.1.4 Ensino	15
3.2 Motivação.....	17
3.2.1 Motivação do aluno	18
3.2.2 Motivação do atleta	18
3.2.3 Motivação do ProfessorTécnico:	19
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades esportivas tem o potencial de contribuir para a formação e o desenvolvimento da personalidade, para o desenvolvimento global da condição física, conservação da saúde e o fortalecimento do caráter do praticante.

Ela também objetiva desenvolver capacidades físicas específicas de cada modalidade, proporcionando a aprendizagem da técnica, da tática e dos métodos de treino, bem como proporcionar a educação no plano moral, de modo a regular os seus hábitos, sentimentos, emoções e convicções de acordo com os valores morais institucionalizados.

A prática esportiva oferece excelentes oportunidades para o enfrentamento de desafios, para por à prova competências, desenvolver habilidades, planejar metas a serem atingidas e participar de atividades variadas e complexas. De início, a prática esportiva é normalmente entendida como um prazer, que à medida que evolui, acarreta várias emoções, positivas e negativas.

No mundo atual, cerca de 25 milhões de crianças estão envolvidas com alguma modalidade esportiva (WEINBERG; GOULD, 2001). Saber o que leva as crianças e os adolescentes à prática da atividade esportiva é importante, para que sejam criadas melhores estratégias de ensino e aprendizagem e para que o aluno mantenha-se motivado naquela modalidade, visto que aprendizagem e motivação são interdependentes no ser humano. Essa inter-relação ajuda no planejamento do trabalho a ser desenvolvido, podendo aumentar o tempo de permanência do atleta no esporte e facilitar questões intrínsecas da aprendizagem (BERLEZE; VIEIRA; KREBS, 2002).

A motivação é um dos temas mais abordados na Psicologia, bem como na Psicologia do Esporte, que procura investigar de modo pertinente os aspectos motivacionais da prática esportiva, tanto em relação ao esporte de competição como do esporte de recreação e lazer, em crianças, jovens e adultos.

Para Banyard & Hayes (1994), o termo motivação refere-se a fatores que conduzem ou estimulam os seres humanos em particular, e todos os seres vivos em geral, a uma ação ou à inércia. Para Lazaro & Santos (2002), a compreensão da motivação no esporte torna-se importante no momento em que entendemos a motivação como um processo para despertar a ação e sustentar o exercício. De acordo com a literatura, motivação é um conceito que se invoca com bastante

frequência, procurando justificar as variações de determinados comportamentos, sendo importante para a compreensão do comportamento humano, com o objetivo de suprir essa necessidade.

A natação é um dos exercícios físicos mais completos, a ponto de exercer o papel tanto de um simples divertimento como uma prática desportiva de alto rendimento. Devido à ausência de forças gravitacionais diretas, a natação também pode ser utilizada com a finalidade terapêutica, na recuperação de lesões e na manutenção da condição saudável em indivíduos com idade mais avançada.

O presente estudo se atentou aos olhares da literatura moderna e tradicional, naquilo que diz respeito ao ato ensinar-aprender e treinar a natação, além das relações humanas que perpassam pelos diferentes momentos. Uma pesquisa bibliográfica deu embasamento para a compreensão do assunto, de modo a levar mais e mais profissionais e praticantes a um olhar mais crítico e maduro diante desta modalidade.

2 OBJETIVOS

O presente trabalho teve como objetivos:

1. Analisar os motivos que levam à prática da natação competitiva,
2. Verificar as razões pelas quais nadadores se mantêm firmes em seus objetivos e,
3. Indagar as causas da desistência de nadadores competitivos.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Vários são os motivos que levam a criança e o adolescente à prática de uma modalidade esportiva. Em sua pesquisa, Interdonato (2008) propôs diferentes motivos para o início da prática esportiva, os quais podem ser divididos em três grupos.

O primeiro diz respeito à competência desportiva, em que a pessoa busca vencer, ser a melhor no esporte, competir, ser um atleta, desenvolver habilidades, aprender novos esportes.

O segundo grupo é relacionado à saúde e estética, quando a criança ou o adolescente busca manter a saúde, desenvolver a musculatura, manter o corpo em forma ou emagrecer.

O terceiro grupo de motivos está relacionado com a amizade e o lazer; nesse grupo a pessoa busca o esporte pelo seu conteúdo lúdico e prazeroso, com a finalidade de brincar, encontrar ou fazer novos amigos, divertir-se ou apenas para não ficar em casa.

Segundo a mesma pesquisa, entre os motivos que levam à permanência no esporte está a busca por divertimento, prazer e alegria. Outros autores também acrescentam a esta lista o valor ético-educativo que o esporte possui (SCALCAN; BECKER JÚNIOR; BRAUNER, 1999, PAIM; PEREIRA, 2004, MAGILL, 1984). Entre os assuntos que podem ser abordados dentro dos valores ético-educativos, temos os temas de doping e fair-play.

O doping é o uso de substâncias que aumentam o rendimento físico ou que pelo menos gere a crença nisto e é quase tão antigo quanto o desenvolvimento das atividades físicas organizadas. Seja no oriente, seja no ocidente, em sociedades simples ou complexas, a utilização de algum artifício (físico, químico, psicológico) destinado a aumentar as capacidades físicas humanas parece de tal forma presente que, seria difícil classificá-los como um *universal cultural*.

Entretanto, estas práticas, se observadas do ponto de vista tanto dos sentidos quanto das formas, atingem uma variabilidade bastante elevada (TAVARES, 2002).

Outro tema apresentado aos esportistas é o *fair play*. Segundo Abe (1988), a primeira vez que essa expressão foi utilizada remete a uma cena de Shakespeare. Nesta situação o termo "*fair play*" foi utilizado como sinônimo de senso ou espírito de

justiça social, equidade e imparcialidade, nas diversas situações vividas pelas pessoas.

Nos demais dicionários pesquisados pelo mesmo autor apareceram sempre como definição do termo “*fair play*” (Espírito Esportivo) as palavras justiça, justiça social, conduta honesta e conduta imparcial (SANTOS, 2005).

Porém também existe o lado negativo da prática esportiva, e entre os motivos que levam o atleta a desistir da modalidade pode-se citar o excesso de cobranças e a falta de divertimento (Interdonato, 2008).

3.1 Natação

Sabe-se que a água está presente na vida do Homem e em sua constituição, visto que cerca de 40-60% do peso corporal do ser humano é composto por esse elemento. (SAAVEDRA, et. al., 2003)

Apesar de grande parte do organismo humano ser constituído por água, este não é o nosso ambiente natural. Devido a isso, o homem precisou adaptar-se a esse ambiente, criando o que hoje conhecemos como natação.

A natação pode ser definida como “a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido, normalmente a água, graças às forças propulsivas que geram com o movimento de membros superiores, inferiores e corpo, o que lhe permitem vencer as resistências que se opõem ao seu avanço” (SAAVEDRA, et. al., 2003).

3.1.1 Histórico

Não se sabe ao certo quando e onde surgiu a Natação. Segundo Navarro (1978) as referências mais antigas sobre a modalidade datam de 9000 a.C., por meio de pinturas, vasos, etc. que retratavam homens dominando esta arte.

Em pesquisa, Lenk (1986) descreveu que na Grécia, Platão dizia em sua lei 689 que “todo cidadão educado é aquele que saber ler e nadar”. Já entre os romanos, a natação era um requinte social, tanto que diziam “é tão ignorante que não sabe ler nem nadar”.

Seja por necessidade ou por prazer, o Homem há muito tempo vem tendo contato com a água. Esse contato ocorre por conta de precisar lavar utensílios,

alimentos, para defesa da propriedade ou na extração de alimentos, como o pescado (DAMASCENO, 1997).

Segundo o mesmo autor, a integração com o meio líquido veio de através de adaptação ao novo ambiente, desenvolvendo formas de locomoção na água a fim de atingir os objetivos e em alguns momentos, sendo um obstáculo a ser transposto.

De acordo com Wilke (1982), apenas em 1538 foi publicado o primeiro manual sobre a prática da natação, que afirmava que o homem necessita de um mestre para poder nadar, já que não conseguiria aprender essa arte sozinho. Ainda segundo Wilke (1982), Kurt Weissner seria o pai do ensino moderno da natação.

Existem também outras definições para a Natação. Segundo Guinovart (1972) a natação é um esporte de desenvolvimento por excelência, no qual é preciso vencer a natural aversão à água fria.

Para Lewin (1978), a natação também é uma fonte de recreação e de saúde, para pessoas de todas as idades. Enquanto que Peres (1986) identifica a natação como uma disciplina integrante dos currículos de cursos da área de educação, buscando preparar mestres que pudessem ensinar outros indivíduos.

Para esse mesmo autor, a natação também está relacionada com a competição, que reúne determinado número de nadadores e compara as performances, seja em distância ou pelo tempo. Para Peres (1986), nadar é um ato psicomotor que objetiva a locomoção na água com auxílio de movimentos específicos.

Burkhardt e Escobar (1985) consideram que a natação é a habilidade de manter-se e locomover-se na água sem tocar o fundo, mesmo que não se use os quatro estilos clássicos.

3.1.2 Características

A água remete ao útero materno, pois lá o feto é envolto em líquido. Porém, o corpo humano não apresenta órgãos adaptados para viver na água. Na água tudo ocorre de forma diferente, seja a locomoção ou a respiração. Diferente da marcha em terra, na água a propulsão maior vem de pernas e braços, além da audição, que fica praticamente anulada (DAMASCENO, 2001).

O meio aquático é um espaço para vivenciar experiências corporais diferenciadas, descobrir novas emoções, aprendizados e relacionamentos sociais, podendo se distanciar do aspecto exclusivamente esportivista.

Segundo Carvalho (2011) a natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes e um dos mais exigentes, por movimentar quase toda a musculatura ao mesmo tempo. Pelo fato da água assemelhar-se ao ambiente intrauterino, o esporte pode ser iniciado quando a pessoa possui alguns meses de vida.

A natação é um esporte importante, pois trabalha o desenvolvimento de habilidades físicas, o controle respiratório, a melhoria de problemas posturais, o controle corporal e as habilidades aquáticas.

A natação também apresenta benefícios secundários como aprimoramento da coordenação motora, preparo psicológico para auto-salvamento, melhoria da qualidade do sono, do apetite e da memória, além de prevenção de algumas doenças (CARVALHO, 2011).

3.1.3 Natação para diferentes grupos

Cada população deve ter um trabalho específico dentro da natação. Para as crianças, por exemplo, pode-se trabalhar em três esferas de atuação: motora, cognitiva e afetiva-social. Na parte motora busca-se trabalhar movimentos específicos do nado e também as possíveis combinações entre eles.

Na área cognitiva é importante trabalhar a percepção dos movimentos realizados e conhecer as regras de segurança. Enquanto que na parte afetiva-social visa-se trabalhar a confiança, a motivação, a socialização do aluno.

A natação também pode ser trabalhada com adolescentes, adultos, idosos, pessoas com necessidades especiais, sendo que todos esses grupos são capazes de chegarem ao estágio de competição.

3.1.4 Ensino

Segundo o dicionário Aurélio, ensinar significa transmitir conhecimentos, instruir, educar. Existem vários modos de se educar, e na Natação não é diferente.

É possível perceber ausência de grandes modelos teóricos que auxiliem a pedagogia da natação. De maneira geral, os alunos devem passar por uma

adaptação ao meio líquido e em seguida segue-se uma sequência pré-determinada de exercícios a serem realizados, que buscam levar à prática dos nados (FERNANDES, 2006).

No início, os movimentos eram ensinados fora da água e depois transferidos para o meio líquido. Segundo Bonaccelli (2004), o italiano De Bernardi, em 1797 aprofundou-se nos estudos sobre a flutuação, pois para ele os aparelhos e artefatos usados tanto na flutuação quanto na realização dos nados desestimulava os alunos.

Havia outros professores que eram mais clássicos e preferiam o ensino dividido em três partes: adaptação à água, exercícios fora da água e realização dos mesmos dentro do ambiente líquido com uma cinta que os mantinha na superfície da água; esse era o estilo de ensino, por exemplo, do alemão Guts Muths em 1798. Os alunos faziam os exercícios com base nos comandos do professor, seguindo a formação militar do professor.

Kurt Wiessner, alemão, pode ser considerado o pai da pedagogia moderna da natação, pois ele ensinava sem aparelhos sustentadores, diretamente na água, utilizando-se de um ensino global (FERNANDES, 2006).

Enquanto que Catteau e Garoff (1990) desenvolveram um método de ensino influenciado pela psicomotricidade e classificaram os estilos de ensino em três: global, analítica e moderna.

O primeiro é o mais antigo e ocorre de acordo com a evolução do aluno e sua adaptação ao ambiente. O segundo, o estilo analítico, é contrário ao primeiro e defende um ensino mais fracionado, em que os movimentos são mais 'dissecados' e contam com muito mais 'auxílio' de aparelhos e objetos que auxiliem na flutuação. O terceiro estilo de ensino é o moderno, que defende um ensino direto na água e em três partes: equilíbrio, respiração e propulsão.

Não basta que o aluno tenha prévios conhecimentos sobre a natação, seja por ensinamento de algum familiar ou por ter aprendido a virar-se sozinho na água. Para obter os conhecimentos específicos do esporte a presença do professor faz-se necessária.

O professor é importante não só para passar os conhecimentos do esporte, mas também auxiliar na motivação do aluno visto que por meio de atos e palavras, professores e técnicos possuem a capacidade de ampliar os limites de seu aluno, seu atleta; facilitar o processo de ensino e aprendizagem; incentivar os mais medrosos; apoiar o atleta em um momento de fracasso ou de sucesso.

Além do auxílio dentro das piscinas o professor ou técnico passa a ser um modelo a ser seguido, portanto é importante que ele saiba portar-se perante os outros e tenha uma conduta adequada, visto que muitos de seus alunos seguirão a maior parte dos conhecimentos por ele passados, sejam eles sobre a natação ou sobre coisas cotidianas.

3.2 Motivação

A palavra motivação vem do verbo latim *movere*, que significa 'motivo'. Desse modo, a motivação é o que move uma pessoa ou a faz mudar o curso (BORUCHOVITCH & BZUNECK, 2001). Enquanto que para Cratty (1984) a motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Para o autor a motivação pode se subdividir em dois pontos principais: as razões pelas quais se escolhe fazer aquilo, em que estão subentendidos os valores e necessidades de cada um e a intensidade, a qual complementa as razões citadas anteriormente.

Segundo Epiphanyo (2001) a motivação é fundamental para que o atleta possa se envolver com a prática e, dessa forma, deve-se considerar também a dedicação do indivíduo em alcançar suas metas e não somente o ambiente esportivo.

A motivação depende das características do indivíduo e suas experiências até o momento atual, porém os acontecimentos do momento também influem na motivação do atleta para a realização da atividade.

A pessoa demonstra sua motivação por meio de gestos ou palavras. Uma competição bem sucedida de acordo com parâmetros sociais ou em relação a outras pessoas vem acompanhada de sentimento de sucesso e assim a pessoa se sente mais motivada a continuar na prática (GOUVÊA, 2008).

Segundo Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). De acordo com esse modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação), e uma determinante de direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Com base nesse conceito, pode-se destacar técnicas de ativação e técnicas de estabelecer metas.

3.2.1 Motivação do aluno

Segundo Boruchovitch & Bzuneck (2001), a motivação do aluno está relacionada com o trabalho mental situado no contexto, portanto o estudo não pode ser baseado nos princípios gerais da motivação humana, mas sim nas características do ambiente em que o aluno está inserido.

A motivação é um processo responsável por efeitos que podem ser imediatos ou finais. Os efeitos imediatos podem ser, por exemplo, o aluno conseguir realizar as tarefas pedidas pelo professor, de acordo com suas capacidades e limites.

Nesse caso, o aluno desmotivado é aquele que realiza as atividades propostas de forma a apresentar performance insuficiente à esperada para a modalidade. Para Maehr e Meyer (1997), a motivação positiva implica em qualidade de desenvolvimento do aluno, em que ele alcança a mais alta qualidade possível.

A motivação, através de seus efeitos imediatos associados ao esforço e perseverança, aliados à qualidade, resultam em maiores habilidades e melhores resultados do aluno.

Adelman e Taylor (1983), explicam que o professor influencia no aprendizado do aluno: o aluno motivado poderá alcançar resultados surpreendentes, enquanto que o aluno desmotivado apresentará um resultado medíocre, abaixo de sua capacidade.

3.2.2 Motivação do atleta

As razões que levam o atleta a atuar no esporte são variáveis e difíceis de serem reduzidas a simples conceitos. Todos nós temos valores que podem, em um dado momento, levar-nos à ação ou reduzir-nos à inércia (CRATTY, 1984).

Murray (1971) formulou uma lista com motivos que levam o atleta a competir. Essa lista consistia na ligação entre as necessidades psicogênicas e as necessidades vicerogênicas.

Essa lista inclui: prestígio, auto-afirmação, sucesso, reconhecimento, evitar humilhação, necessidade de dominação ou submissão, relações afetivas, cooperativismo, investigar, fazer perguntas entre outras características.

A motivação também pode ser classificada de acordo com sua origem: extrínseca ou intrínseca. Algumas vezes, os fatores motivacionais vem de fontes

externas, como por exemplo, elogios, dinheiro e presentes. Nesse caso, a motivação é extrínseca.

Quando a motivação vem do próprio indivíduo, como por exemplo, de suas capacidades psicológicas, sociabilidade, reconhecimento, então a motivação é intrínseca.

Em geral, a motivação é um poderoso instrumento didático que, bem utilizado pelo professor, pode oferecer espetaculares resultados no processo ensino-aprendizagem. (HURTADO, 1988).

Com base no que foi apresentado acima, é possível entender que a motivação surge de fatores internos ou externos ao interferir no desempenho do indivíduo que realiza a atividade. O professor/técnico também exerce influência nessa motivação, pois se este não estiver motivado no que estiver ensinando, o aluno/atleta poderá ter dificuldades em se motivar e, portanto, poderá ser mais complicado chegar aos resultados esperados por ambos.

3.2.3 Motivação do ProfessorTécnico:

Adelman e Taylor (1983), explicam que o professor influencia no aprendizado do aluno: o aluno motivado poderá alcançar resultados surpreendentes, enquanto que o aluno desmotivado apresentará um resultado medíocre, abaixo de sua capacidade.

Segundo Boynton (2008), o professor possui grande responsabilidade na motivação do aluno, pois quando este ganha um elogio, seja por ter feito um bom tempo ou por ter feito algo corretamente, ele sente-se motivado a realizar a tarefa com maior interesse e mais prazer.

O mesmo autor ainda cita que é importante manter uma relação amistosa com os alunos, para que melhores resultados possam ser alcançados ao longo do tempo. Uma estratégia apresentada pelo autor para manter essa relação amigável é dar a mesma atenção aos alunos, para que não pensem que o professor valoriza alguém em especial.

Outra estratégia para a motivação dos alunos é transmitir mensagens positivas a eles. Quando se diz que o aluno pode realizar uma tarefa mais complexa ou atingir um objetivo mais difícil, o professor mostra que ele confia na capacidade do aluno (BOYNTON, 2008).

A motivação passada pelo professor não surge apenas de eventos anteriores bem sucedidos. Uma falha pode gerar resultado positivo, desde que o professor saiba fazer a análise adequada sobre o fato ocorrido. Para que um ato negativo torne-se o oposto é preciso analisar o que aconteceu e levar em conta o comportamento do aluno para que se possa identificar a melhor maneira de falar sobre o assunto, sem desmotivá-lo a realizar novamente a ação.

O relacionamento técnico-atleta é crucial para o treinamento desportivo, uma vez que um atleta necessita não somente de um esforço físico e mental, suficientes para resistir às grandes cargas de treinamento necessárias para aperfeiçoar o desempenho esportivo e obter o máximo rendimento, mas também o treinamento é praticado, em geral, perante a presença de uma pessoa que tem um papel específico em todo este processo, o técnico. (BRANDÃO, 2007).

Muitos creem que a principal tarefa de um técnico é melhorar as habilidades físicas, técnicas e táticas de seu atleta. Sem dúvida, estes aspectos são a base que permitirão aos atletas alcançar a excelência na prática desportiva. Mas os técnicos têm também o trabalho crucial de liderar seus atletas para que tenham uma performance consistente em que pese que exista o cansaço, a pressão, adversários, etc. (BRANDÃO, 2007).

Um fator de extrema relevância, no que diz respeito à manutenção e potencialização dos fatores motivacionais, é a estipulação de metas em qualquer atividade a ser desenvolvida, tais comportamentos fazem com que ocorra a renovação de interesses dentro da atividade e a vontade de desenvolver seu próprio potencial.

Tendo em vista o citado acima, há que se ter cuidado no desenvolvimento e na determinação destas metas, para que estas, não subestimem ou superestimem o potencial dos participantes das atividades propostas, fazendo com que tais atividades se tornem desmotivantes, por se tratarem de metas fáceis e inferiores a suas potencialidades ou metas "impossíveis" de serem alcançadas, despertando sentimentos de impotência diante de tais situações.

Alguns treinadores acreditam que, antes da competição, devam usar "técnicas" que aumentariam ao máximo os níveis de ativação dos seus atletas, como por exemplo gritos, gestos, entre outros. Tudo isso porque consideram que, quanto mais ativados emocionalmente se encontrarem seus pupilos, a motivação subiria ao

máximo. Porém, sabe-se que a motivação e a ativação são construções separadas e independentes entre si.

Outra prática desastrosa comum no treinamento é a de criar nos desportistas expectativas pouco realistas sobre suas possibilidades na competição. A famosa frase: "Você é capaz!", apresenta um alto risco em si mesma, posto que, se o desportista não alcançar as expectativas previstas, poderá sofrer um efeito "catastrófico" que fará com que diminua a sua motivação, afetando a confiança no seu treinador e em si próprio.

Diante disso, convém citar os treinadores que consideram a motivação um traço estável de personalidade do atleta e, sendo assim, um aspecto imutável no tempo.

Portanto, torna-se necessário um maior entendimento acerca das características que envolvem a motivação e tanto a iniciação ao esporte, quanto a permanência neste esporte. (BRANDÃO, 2007).

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Pautado num trabalho qualitativo, buscou-se, por meio de uma vasta revisão de literatura, mapear o Universo deste esporte. Analisando revistas da modalidade, livros didáticos e de treinamento, sites e demais possibilidades do acervo bibliográfico, foram traçados os caminhos que permitirão o conhecimento daquilo que aqui se busca.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no que foi apresentado é possível delinear os principais motivos que levam os atletas a escolherem a natação competitiva. É possível observar que os motivos que levam à prática da natação competitiva, são em sua maioria, os mesmos que os mantêm na prática.

É preciso entender os motivos que levam à escolha por se praticar um esporte. Segundo Interdonato (2008) os principais motivos apontados pelas crianças para começarem uma atividade esportiva são alegria, aprender e/ou melhorar suas habilidades, praticar algo com os amigos, fazer novas amizades, adquirir melhor forma física e sentir emoções positivas.

Entre os motivos apresentados pelo autor, existem três grandes grupos: competência desportiva, saúde e amizade e lazer. No primeiro grupo, da competência esportiva, estão motivos como vencer, ser o melhor do esporte, competir, desenvolver habilidades e aprender novos esportes.

O segundo grupo, da saúde, apresenta motivos como manter a saúde, desenvolver a musculatura, manter o corpo em forma e emagrecer.

O terceiro e último grupo, da amizade e lazer, apresenta motivos como brincar, encontrar amigos, divertir-se, fazer novos amigos e não ficar em casa.

Acerca deste assunto, vários estudos evidenciam os fatores que motivam a prática de determinada modalidade. Gould, Feltz, Weiss e Petlichkoff (1982) analisaram nadadores entre 8 e 19 anos, encontrando que os principais motivos para terem iniciado a prática eram o divertimento, a forma e saúde física, o ambiente proporcionado pela equipe e o desafio presente na atividade.

No mesmo estudo foram apresentados os motivos considerados secundários para a prática da natação, entre os quais temos: agradar pais e melhores amigos, ser popular e viajar.

Outro estudo sobre o tema foi feito por Carvalho (2011) em que foi perguntado para os pais porque motivos colocaram seus filhos na natação. O maior motivo para colocarem seus filhos na natação (85,7%) era para que estes aprendam a nadar, seguido por quererem que pratiquem uma atividade física (59,5%).

Em alguns casos, os motivos iniciais não são os mesmos que mantêm a pessoa na atividade. Muitos começam a prática por motivos de saúde e ao longo do tempo criam novas amizades, adaptam-se à rotina dos treinos, então algo que antes

era uma obrigação passar a ser muito interessante, fazendo com que as pessoas sigam em busca de objetivos cada vez maiores como melhora do tempo, da classificação na prova. As amizades criadas também fazem parte dos motivos para a continuidade da prática.

Segundo estudo feito por Alves (2007) a saúde não é o motivo principal que leva as pessoas à prática da natação, mas é um dos motivos que garante a permanência na prática.

Outros motivos que fazem parte da permanência são a busca por melhores resultados, melhores classificações, as amizades criadas durante as sessões de treino, as competições e suas viagens.

Por ser natação competitiva há pressão por parte dos clubes, dos técnicos, dos familiares e até do próprio atleta nessa busca por melhores resultados. Toda essa pressão nem sempre é benéfica e está relacionada com o abandono do esporte.

Para Marques (1991), as pressões para obtenção de sucesso e a supervalorização das competições repercutem negativamente em crianças e jovens que apresentam uma deficiente estabilidade psicológica.

Para Marques (2003) se o esporte for encarado de forma alegre, buscando o bem estar físico e mental, o atleta terá motivos para praticá-lo por muito tempo, pois não haverá motivos que o desanimem.

No entanto, segundo o mesmo autor, se surgirem situações muito estressantes no ambiente, essa motivação pode ser diminuída e levar o atleta a desistir de determinado esporte por não estar preparado para essa situação.

De acordo com MARQUES (1991) os motivos que conduzem ao abandono do esporte estão relacionados à rigidez dos treinos, como cargas excessivas e monótonas que se traduzem por estagnação dos resultados e insucessos nas competições, problemas escolares e familiares restantes de uma participação intensa nas tarefas da preparação, bem como saturação do treino e a aversão à prática esportiva.

REFERÊNCIAS

- ABE, I. A study of the chronology of the modern usage of "Sportmanship" in english, american and japanese dictionaries. **International Journal of History of Sport**, London, v. 5, p.3-28, 1988.
- ADELMAN, H. S.; TAYLOR, L. A helpline for learning problems. **Journal of Learning Disabilities**, v.17, p. 237-239, 1983.
- ALVES, M. P., JUNGER, W. L., PALMA, A., MONTEIRO, W. D., RESENDE H.G. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n.6, nov/dez, 2007.
- BANYARD, P.; HAYES, N. **Psychology: Theory and Application**. London: Chapman & Hall, 1994.
- BERLEZE, A.; VIEIRA, L. F.; KREBS, R. J. Motivos que levam crianças para a prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.13, n.1, p. 99-107, 2002.
- BONACELLI, M.C.L.M. **A natação no deslizar aquático da corporeidade**. 2004. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- BORUCHOVITCH, E.; BZUNECK, J. A. (orgs). **A motivação do aluno**. Petrópolis - RJ. Vozes, 2001.
- BOYNTON, M. **Prevenção e resolução de problemas disciplinares: guia para educadores**. Tradução: Ana Paula Pereira Breda. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BRANDÃO, M. R. F. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. In: DOBRANSKY, I. A; MACHADO, A. A. (Org.) **Delineamentos da Psicologia do Esporte: Evolução e Aplicação**. p.153-164, 2007.
- BURKHARDT, R.; ESCOBAR, M. O. **Natação para portadores de deficiências**. Rio de Janeiro: Livro Técnico. 1985.
- CARVALHO, A. B. P. C., COELHO, D. C. M. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. **Revista Meta Science**, Rio de Janeiro, 2011.
- CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. 3.ed. São Paulo: Manole, 1990.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**. Tradução: Olivia Lustosa Bergier, 2ª ed., Rio de Janeiro: Pretince-Hall do Brasil, 1984.

- DAMASCENO, L. G. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento**. Campinas, SP: Autores Associados, 1997 (Coleção Educação Física e Esportes).
- EPIPHANIO, E. H. **Psicologia do esporte e desenvolvimento humano: um estudo exploratório junto a uma equipe feminina de vôlei**. 2001. Tese de Mestrado – Universidade de São Paulo, São Paulo.
- FERNANDES, J. R. P.; LOBO DA COSTA, P. H. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n.1, p. 5-14, jan./mar., 2006
- FREUDENHEIM, A. M.; GAMA, R. I. R. B.; CARRACEDO, V. A. Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 61-69, 2003.
- GOULD, D.; FELTZ, D. L.; WEISS, M.; PETLICHKOFF, L. Participation motives in competitive youth swimmers. In T. Orlick, J.T. Partington, & J. H. Salmela (Eds.), **Mental training for coaches and athletes**. Ottawa: Coaching Association of Canada, 1982.
- GOUVÊA, F. C.; PRESOTO, D.; MACHADO, A. A. Motivação no Esporte. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. (Orgs.) **Aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Editora Atheneu, 2008.
- GUINOVART, J. C. **Como se hace un nadador**. Barcelona: Sintet, 1972.
- HURTADO, J. G. G. M. **O ensino da educação física: uma abordagem didático-metodológica**. 3 ed. Porto Alegre, 1988.
- INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A. R.; GORGATTI, M. G.. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 63-66, jan./mar., 2008.
- LAZARO, P.; SANTOS, P. Simpósio A Atividade Física: do lazer ao rendimento. **A Estética, a Saúde e o Espectáculo**. Lamego: ISPV, 2002.
- LENK, M.; TEIXEIRA, W. **Natação olímpica**. Rio de Janeiro: Americana, 1986.
- LEWIN, G. **Natação**. Lisboa: Estampa, 1978.
- NAVARRO, F. **Pedagogia de la Natación**. Valladolid, Miñon, 1978.
- MAEHR, M. L.; MEYER, H. A. **Understanding motivation and schoolin: we've been, where we are, and where we need to go**. Educational Psychology Review, v. 9, p. 371- 409, 1997.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blücher, 1984.

- MARQUES, A. A especialização precoce na preparação desportiva. **Revista Treino Desportivo** (2ª série), n. 19, mar. 1991.
- MARQUES, M. G. **Psicologia do esporte**: aspectos em que os atletas acreditam. Canoas: Editora ULBRA, 2003.
- MARTINS NETO, A. J. **A motivação dos alunos do colégio de aplicação quanto às aulas de nataação**. 2007. 40p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos. Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis.
- MURRAY, E. J. **Motivação e Emoção**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1971.
- PAIM, M. C. C; PEREIRA, E. F. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, Rio Claro, v.10, n.3, p.159-166, 2004.
- PEREZ, A. J. Nataação orientada, **Revista Técnica de Educação Física e Desportos Sprint**. Rio de Janeiro
- SAAVEDRA, J. M.; ESCALANTE, Y.; RODRÍGUEZ, F. A. A evolução da nataação. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 66, ano 9, nov. 2003 < <http://www.efdeportes.com> > Acesso em: 10 setembro 2012.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas, 2ª ed., Barueri, SP: Manole, 2009.
- SANTOS, A. R. R. Espírito esportivo: *fair play* e a prática de esportes. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 4, n. 4, p. 13-28, 2005.
- SCALCAN, R. M.; BECKER JÚNIOR, B.; BRAUNER, M. R. G. Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciaação desportiva pela criança. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v.3, p.51-61, 1999.
- TAVARES, O. Doping: argumentos em discussão. **Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n.1, p. 41-55, jan/abr, 2002.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, B. **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics Publishers, 2001.
- WILKE, K. **Nataação para principiantes**. Lisboa: Casa do Livro, 1982.