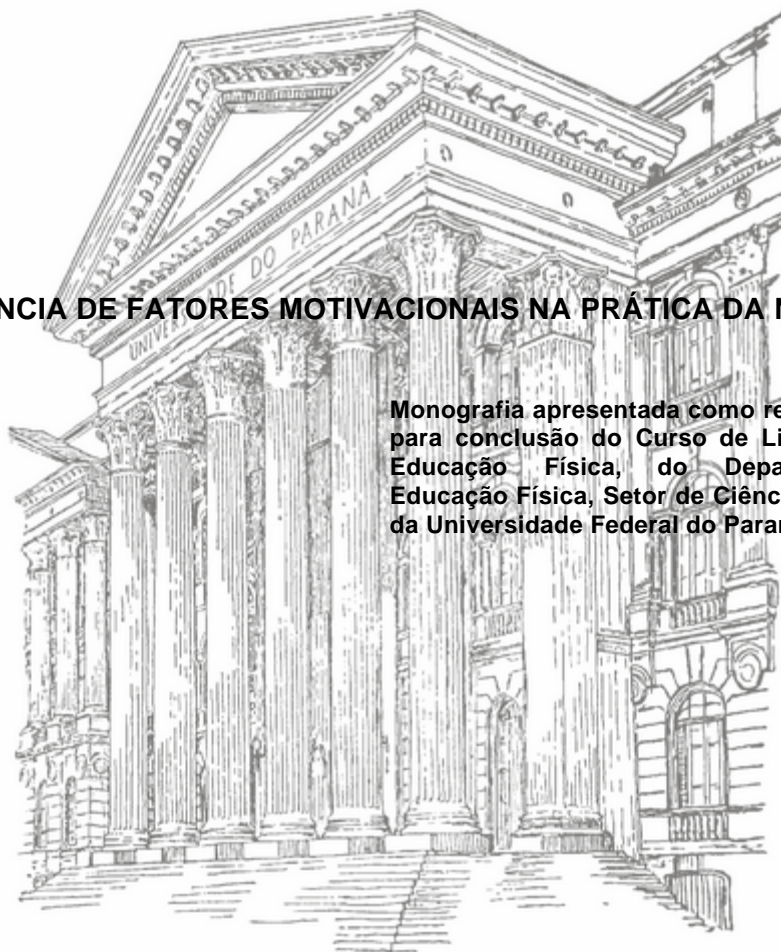


**NELIANE FERREIRA DE SOUZA**

**A INFLUÊNCIA DE FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DA NATAÇÃO**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.



**CURITIBA**

**2006**

**NELIANE FERREIRA DE SOUZA**

**A INFLUÊNCIA DE FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DA NATAÇÃO**

**Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.**

**ORIENTADOR PROF. DR. RICARDO W. COELHO  
CO-ORIENTADOR MS. MARCO A. FERREIRA**

Dedico este trabalho a todos que se interessarem pelo seu conteúdo, e principalmente aos meus alunos, que foram e continuam sendo minha inspiração.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus colegas de profissão, que me ajudaram e deram força pra continuar, e agradeço, em especial, ao Ms. Marco Ferreira, pela orientação, prestatividade, compreensão e apoio no decorrer deste trabalho.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	<b>vi</b>
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
1.1 PROBLEMA .....	1
1.2 JUSTIFICATIVA .....	2
1.3 OBJETIVOS .....	3
1.3.1 Objetivos Gerais .....	3
1.3.2 Objetivos Específicos .....	3
<b>2 METODOLOGIA</b> .....	<b>4</b>
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>5</b>
3.1 HISTÓRICO DA NATAÇÃO .....	5
3.1.1 História e organização da natação mundial.....	5
3.1.2 A natação brasileira e sua organização.....	10
3.2 APRENDIZAGEM NA NATAÇÃO.....	11
3.3 MOTIVAÇÃO .....	16
3.3.1 Tipos de Motivação .....	16
3.3.2 Efeitos da Motivação .....	18
3.3.3 Determinantes da Motivação.....	19
3.3.3.1 Determinantes internos da motivação .....	19
3.3.3.2 Determinantes externos da motivação .....	21
3.4 INDIVÍDUOS NO ESPORTE .....	23
3.4.1 Principais motivos do indivíduo para a participação no esporte.....	23
3.4.2 O indivíduo e o professor .....	24
<b>4 CONCLUSÃO</b> .....	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>29</b>

## RESUMO

### A INFLUÊNCIA DE FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DA NATAÇÃO

O estudo da motivação é um tema-chave quando tratamos de compreender a aderência, permanência e progresso dos indivíduos na prática desportiva.

Para que haja, então, uma maior qualidade na relação ensino-aprendizagem, e na intenção de fornecer aos profissionais da área da Educação Física um maior conhecimento sobre a motivação como elemento fundamental para a realização de qualquer atividade, esta pesquisa constitui-se na abordagem dos tipos, efeitos e determinantes da motivação, no apontamento dos elementos mais relevantes que atraem e mantêm os praticantes no esporte, na identificação da conduta que o profissional da área deve ter com seus alunos, e na verificação da influência que a motivação exerce no desempenho físico dos indivíduos.

A metodologia utilizada para a elaboração desta monografia foi uma pesquisa bibliográfica, de caráter investigativo e descritivo. Os resultados das análises realizadas se deram através da interpretação dos textos estudados, tomando-se por base referenciais teóricos referentes aos aspectos psicológicos e sociológicos esporte.

Através desta pesquisa, pode-se afirmar que a motivação realmente influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamento, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades.

O prazer apareceu como um elemento muito importante a ser considerado pelos profissionais da Educação Física para que tornem sua prática mais atraente e produtiva, sendo necessário que estes o façam sem pressionar seus alunos na busca de resultados de alto rendimento — a ênfase excessiva na competição muitas vezes é razão para a desistência em atividades esportivas, juntamente com a fadiga produzida por excesso de treinamento e ensino inadequado.

Palavras chaves: motivação; natação.

# 1 INTRODUÇÃO

Um dos principais objetivos da Psicologia do Esporte, desde seu início, é estudar os fatores que influenciam e possam auxiliar na performance no âmbito do esporte e da atividade física. Sendo assim, o estudo da motivação parece ser um tema-chave quando tratamos de compreender a participação desportiva e o seu progresso na execução.

Na Psicologia moderna, o termo motivação é utilizado para designar a intensidade do esforço e a direção do comportamento humano. Referindo-se a atividade física e ao esporte, a motivação é produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determina a eleição de uma modalidade física ou esportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que determinará o rendimento (ESCARTÍ, A. e CERVELLÓ, E., 1994, citado em HERNANDEZ et al, 2004).

Segundo dados apresentados por Thomsom (1996, citado em KNIJNIK, 2003), a atividade esportiva organizada aumentou muito nos últimos 20 anos, no mundo todo. Percebe-se o quão intensamente as pessoas estão relacionando-se com o esporte, e como tal possui importância vital no seu cotidiano. Por outro lado, os mesmos autores detectam que também existe mundialmente o fenômeno do “abandono precoce” da prática do esporte — sendo este um tema constante de preocupações e estudos desses especialistas.

Assim, tais preocupações e estudos (a enorme busca pelo esporte e o abandono precoce da prática) nos levam a buscar a importância do tema motivação no esporte.

## 1.1 PROBLEMA

Sendo, então, a motivação um tema relevante na área da Educação Física, qual a contribuição fundamental que o técnico desportivo, o professor/estagiário de Educação Física pode dar para manter um nível de motivação elevada nos praticantes da natação? Quais as posturas destes profissionais que motivam seus alunos? E qual é a influência da motivação no desempenho dos praticantes?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

Quando se fala em motivação, muitas vezes não se leva em consideração o inexplicável mundo interior do sujeito, e que é ali que diversas forças de diferentes origens se coadunam e se debatem, para tomarem uma direção que impulsionará o sujeito para este ou aquele caminho, garantindo-lhe o interesse e a interpretação de seus próprios desejos inconscientes. Entender esse complexo emaranhado de forças motivadoras deve ser preocupação necessária na prática do profissional do esporte.

Tutko e Richards (1984, citado em HERNANDEZ et al, 2004) reiteram que, provavelmente, o papel mais importante que um treinador desempenha é o de motivador. Sua personalidade, convicção, fins e técnicas de motivação são o principal para o desenvolvimento das atitudes de seus jogadores e o para o grau de sucesso que estes alcançarão.

O alto índice de desistência da prática esportiva é preocupante, e nos leva a questionar se o modelo atual está sendo eficiente ou então se, com o apoio de pais (no caso de crianças e adolescentes), técnicos e dirigentes, poderíamos mudar um pouco esta realidade a fim de tornar o esporte um motivo de diversão e entusiasmo para seus praticantes.

O que motiva todo o atleta é o desafio de vencer obstáculos, colocando tensão em si próprio, promovendo excitação e competindo para conquistar o sucesso (ZANDER, 1975, citado em HERNANDEZ et al, 2004). Mas existe um nível ideal de motivação que deve estar presente em qualquer atividade, e este depende tanto da natureza da atividade quanto da personalidade do praticante. Sem a motivação, um atleta ou esportista não desempenhará ou desempenhará mal qualquer atividade esportiva.

Singer (1984) afirma que indivíduos que se tornam mais satisfeitos com suas experiências esportivas, provavelmente vão continuar praticando. Essas pessoas exploram capacidades pessoais e têm mais chances de desenvolver seu potencial através de determinação e compromisso.

Assim, estando cientes do grande número de abandono do esporte, é de suma importância que os profissionais de Educação Física saibam como motivar e como isto pode influenciar no desempenho dos praticantes das atividades/esportes trabalhados. Esta pesquisa constitui-se então, no estudo de como tal motivação



deve ser trabalhada, de forma a inculcar no aluno o comportamento de persistência e competência, e analisar até que ponto isto é possível. O estudo, assim, torna-se relevante para que haja uma maior qualidade na relação ensino-aprendizagem e para fornecer conhecimento aos profissionais da área sobre causas e variáveis da motivação, facilitando a tarefa de manter os alunos freqüentando as aulas, não contra a vontade destes.

### 1.3 OBJETIVOS

#### 1.3.1 Objetivos Gerais

Focalizando, como sujeitos, alunos que praticam a natação, como o esporte escolhido, objetiva-se, neste estudo, apresentar elementos da motivação no esporte e analisar qual a influência desta sobre os sujeitos, na intenção de acrescentar à produção científica subsídios para que a motivação em esportistas seja trabalhada de forma eficiente.

#### 1.3.2 Objetivos Específicos

Aprofundando este estudo, busca-se abordar e analisar os tipos, efeitos e determinantes da motivação; apontar os elementos mais relevantes que atraem e mantêm os praticantes no esporte, buscando contribuir na busca de conhecimento da motivação como elemento fundamental nas aulas de Educação Física; e identificar a conduta que o profissional da área deve ter com seus alunos, motivando-os de maneira positiva e adequada, a fim de que estes não se sintam desmotivados, nem afetados emocionalmente.

## **2 METODOLOGIA**

A metodologia utilizada para a elaboração desta monografia é a pesquisa bibliográfica.

Este estudo é de caráter investigativo e descritivo, tendo como objetivo avaliar qual é a influência exercida pela motivação extrínseca sobre praticantes da natação, analisando os elementos a ela agregados.

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foi realizada uma consulta em livros, artigos, revistas e outros textos científicos. Também foram utilizados referenciais teóricos acerca da psicologia e sociologia esportiva, abordando as relações da motivação com o comportamento do praticante do esporte (no caso, a natação).

Os resultados das análises realizadas se deram através da interpretação dos textos estudados, tomando-se por base referenciais teóricos referentes aos aspectos psicológicos e sociológicos esporte.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 HISTÓRICO DA NATAÇÃO

##### 3.1.1 História e organização da natação mundial

A natação vem se firmando cada vez mais na sociedade. Uma das razões para isso ocorrer, é que este é um esporte muito importante para todas as idades, sendo um dos únicos praticados desde a idade de bebê até a 3ª idade. Esta atividade é procurada por diferentes motivos, como prática desportiva (visando a competição, performance, rendimento, resultados), diversão/lazer (na busca pela oportunidade de satisfação emocional), saúde (pela produção de efeitos benéficos ao físico), terapia ou necessidade (reabilitação, sobrevivência).

O homem primitivo, vivendo às margens de rios e mares, precisava aprender a deslocar-se na água. Talvez, obrigado a atacar ou defender-se, o homem foi levado a nadar em busca de alimento ou fugir para não ser presa de alguma animal; ou ainda alguma queda acidental na água o teria despertado para a habilidade do nado, por instinto de sobrevivência; e se não, o homem pode ter passado a nadar por observação dos animais (como o cão ou o sapo), já que a ação de auto-propulsão e auto-sustentação na água é inata a ele. Assim sendo, o ato de nadar é uma das qualidades físicas que pode ter ajudado o homem na sua luta evolutiva — pela Teoria da Evolução Humana, o homem passou da posição horizontal para a bípede; para nadar, ele precisava voltar à posição quadrúpede, que facilita uma permanência estável na água. Para o homem, nadar acabou tornando-se uma arte: locomover-se na água exige ritmo, graça e leveza. Após a repetição, que faz o hábito, aprende-se a fazer fazendo, aí “descobre-se” um dia que se pode nadar (VELASCO, 1997).

Através da natação, o homem além de se divertir, caçava e sobrevivia. A popularidade dessa atividade durante as dinastias chinesas, nos hieróglifos egípcios, nas pinturas em vasos gregos e nas termas de Caracalla (em Roma, na Itália), nos indicam as origens desse esporte. A natação apareceu em pinturas rupestres datadas de 9.000 a.C., no Líbano, e em pinturas feitas em pedras, onde o esboço da braçada do nado crawl já havia sido rudemente desenvolvido por assírios

e egípcios, indicando os movimentos do estilo — como a posição das mãos e noção do batimento de pernas (VELASCO, 1997).

Acredita-se que na Grécia Antiga a natação já era praticada 3.000 a.C., sendo também sinônimo de força e beleza; ela fazia parte da educação do povo e do treinamento dos soldados. A Grécia foi a precursora da introdução dos conceitos de natação no planejamento de aulas das escolas atenienses e espartanas. Uma lei grega considerava um cidadão educado somente quando ele sabia, além de ler, nadar. Também em Roma a natação era muito bem apreciada, tinha um papel relevante pois era vista como requinte de distinção social. Comumente ouvia-se frases como “tal indivíduo é tão ignorante que não sabe ler, nem nadar!” (LOTUFFO, 1968).

Segundo Velasco (1997), o nado também aparecia como fator essencial em muitas batalhas; por diversas vezes a vitória era devida à superioridade dos militares nadadores; por essa razão, os soldados romanos incorporaram a prática da natação em seu programa de treinamento físico, atravessando rios inteiros a nado. No domínio da Ilha de Mona, por Cornélius Tacitus, nem sequer foram utilizados barcos e soldados, mas sim bons nadadores. A nobreza egípcia, no segundo Império (2.160 — 1.280 a.C.), promovia orientações a crianças sobre atividades aquáticas. Na Pérsia, todo garoto com mais de 6 anos passava a pertencer ao Estado e, a partir daí, eram treinados para nadar com armas para defenderem as fronteiras (o mesmo acontecia com os espartanos acima de 8 anos de idade). Na 2ª Guerra Mundial, aeronautas e militares aprendiam a nadar já na escola, para evitar morrerem afogados quando alguma embarcação viesse a cair no mar; só o fato de saber flutuar já lhes dava a chance de sobreviver.

Anteriormente, durante muitos séculos, quando na queda do Império Romano, o ensino e desenvolvimento da natação haviam sido prejudicados pois acreditava-se na proliferação de epidemias através da água, e assim a prática do nado quase desapareceu na Idade Média. Com a época do Renascimento, porém, essa idéia perdeu sua força, e em muitos países foram construídas piscinas para banhos públicos. Assim, na primeira metade do século XIX, a natação foi passando a progredir com o desporto (CORRÊA e MASSAUD, 2001).

Criaram-se regras, e a partir daí puderam-se organizar competições. A primeira competição que se tem notícia foi realizada no Japão, em 1810, mas não há

registro de quem foram os ganhadores. As primeiras provas foram realizadas em Londres, em 1837, quando Lord Byron nadou em público, e se um lorde podia nadar em público, então todos poderiam. A partir daí, várias competições foram organizadas (MASSAUD, 2004).

Em 1839 já existiam 6 piscinas em Londres, onde sediaram-se várias provas. Em 1869, na Inglaterra, fundou-se a Associação de Natação Amadora; assim, as competições foram padronizadas, com regras iguais em todo o planeta. Em 1871 foi registrado o primeiro recorde mundial, quando o inglês Winston Cole nadou 100 jardas (aproximadamente 92 metros) livre em 1 minuto e 15 segundos. Nesta época, a maioria das provas era realizada em rios, praias e lagos (CORRÊA e MASSAUD, 2001).

Em 1875 o inglês Matthew Webb realizou a travessia do Canal da Mancha (33 quilômetros) em aproximadamente 22 horas, o que foi um marco na história da natação. Mais tarde, em 1896 a natação foi incluída nos Jogos Olímpicos da Era Moderna, em Atenas, onde todas as provas foram disputadas em mar aberto, pois ainda não haviam piscinas para a competição olímpica (MASSAUD, 2004).

Há fatos contraditórios a respeito de qual nado foi o primeiro a surgir, mas até esta época, o estilo mais utilizado era realizado com uma braçada de peito, lateralmente. Posteriormente, passou-se a usar um estilo chamado de *single overarm stroke* (ou braçada lateral inglesa), onde um dos braços ficava à frente sobre a superfície para diminuir a resistência; e, ainda mais tarde, os dois braços começaram a ser levados à frente, alternados, o que fez o estilo passar a ser chamado de *double overarm*. Em 1893, o inglês John Trudgen aperfeiçoou este estilo através de experiências com os nativos da América do Sul; ele contribuiu para o aperfeiçoamento da braçada básica do nado crawl, apesar da grande dificuldade de coordenação que apresentava, pois utilizava a pernada do nado peito a cada 2 braçadas crawl, o que dificultava a continuidade dos movimentos dos braços (VELASCO, 1997).

A evolução do crawl parece ter começado no mar, onde as pessoas habitualmente nadavam e onde a flutuabilidade era maior. Uma possível origem para o estilo é a forma como os surfistas se locomoviam, usando braçadas rápidas e alternadas, com o braço emerso. A idéia da batida de pernas e dos braços emersos alternados veio das ilhas dos Mares do Sul; os pioneiros australianos foram rápidos

em perceber essas alternativas e as combinaram de uma forma completamente nova de natação. Na Era Moderna, o nado crawl desenvolveu-se pela influência de Alick Wickham, um nativo das ilhas Salomão que migrou para a Austrália; a braçada de Wickham (com o braço emerso) foi percebida e desenvolvida pela família Cavill, no Porto de Sidney. O movimento dos membros inferiores (que eram de tesoura) evoluiu quando o inglês Frederick Cavill foi para a Austrália e viu que os indígenas moviam as pernas com frequência na superfície da água, e então adotou o estilo “crawl australiano”, com o qual seu filho Richard bateu o recorde mundial das 100 jardas, no ano de 1900 (COLWIN, 2000).

O crawl moderno surgiu com o havaiano Duke Kahanamoku, vencedor de duas Olimpíadas (1912 e 1920) na prova dos 100m livre. Em 1924, quando a Olimpíada foi realizada em Paris, Johnny Weissmuller conquistou um recorde nadando este mesmo estilo, consagrando o crawl, então, como o nado mais veloz; e em 1932, as vitórias dos japoneses nos Jogos Olímpicos em Los Angeles reforçaram o sucesso desse nado (LOTUFFO, 1968).

Quanto ao nado costas, inicialmente ele era realizado com os braços simultaneamente para trás, a pernada era um forte golpe de tesoura, e o abdômen ficava voltado para cima. Em 1912, em Estocolmo, o norte-americano Harry Habner venceu facilmente os 100m costas nos Jogos Olímpicos, com a mesma batida de pernas que é utilizada ainda nos dias de hoje, e realizando uma puxada na braçada parecida com a do crawl (outro acontecimento importante nestes jogos foi a presença feminina, nas provas de 100m livre e 400x100m livre). Posteriormente, Adolph Kiefer modificou o nado, estendendo o braço no momento da entrada na água para uma melhor flutuação. Após essas alterações, o nado costas já estava completo e, em 1935, Kiefer foi consagrado como um dos maiores nadadores de costas do mundo (VELASCO, 1997).

Velasco (1997) conta-nos, em relação ao nado peito, que este foi surgindo com os soldados, pois atravessavam os rios carregando suas armaduras e roupas na cabeça ou nas costas, sendo este estilo, portanto, o que mais facilitava o nado. A Alemanha, a Inglaterra e a Suécia, por volta do século XVI, deram-nos os primeiros trabalhos escritos sobre natação; estes diziam que, inicialmente, a braçada do peito era realizada com grande amplitude para os lados e para trás. Até 1837 o

movimento dos braços era chamado de “braçada inglesa”, sendo mais tarde esta denominação alterada para “braçada francesa”.

Nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1924, o alemão Erich Rademacher assumiu uma posição baixa dos joelhos arredondando o movimento dos membros inferiores e também usava o mesmo processo para a realização da braçada. Com as constantes modificações no nado, houve uma necessidade de regulamentação do nado peito, até da designação do verdadeiro nome — pois também o chamavam de “clássico” (VELASCO, 1997).

O nado peito era executado submerso, mas em 1957 foi assim proibido, permitindo-se apenas a realização do nado com submersão somente na saída e virada. O estilo peito foi o que mais teve alterações, tanto em regras como em técnica (VELASCO, 1997).

Lotuffo (1968) conta que em 1933, na cidade de Nova Iorque, Henry Myers passou a tirar seus braços por cima dos ombros à frente, pois tinha dificuldade em realizar a braçada de do peito (porém, manteve o movimento de pernas); como seu movimento de braços se tornou semelhante à figura de uma borboleta, batizou assim o novo estilo. Ocorreu uma grande agitação com o aparecimento deste novo estilo, que revolucionou o meio aquático. Em 1934, Jack Silg, brincando, realizava algumas ondulações (sem movimento de braços) na Universidade de Iowa, onde seu técnico David Armbruster, observando-o e lembrando da braçada de Myers, decidiu agrupar os movimentos até encontrar a coordenação ideal para que o estilo fosse aceito; assim, o movimento dos braços passou a ser simultâneo, por cima e por baixo da água, enquanto as pernas, da mesma forma, moviam-se juntas. Como grande parte dos nadadores mesclavam as braçadas do peito e do borboleta (até chamaram o novo nado de “peito-borboleta”), houve uma grande polêmica em relação aos dois nados, e muitas discussões ocorreram para decidirem a validade do borboleta como equivalente ou diferente do peito. Em 1952, então, a FINA — Federação Internacional de Natação — separou o nado “peito-borboleta” (hoje chamado apenas de borboleta ou golfinho) do nado “peito”, determinando provas isoladas para cada estilo.

A natação competitiva contemporânea fixou esses 4 estilos de natação — crawl, costas, peito e borboleta, criou regras para cada um, organizaram-se campeonatos e torneios, sendo o mais importante de todos os Jogos Olímpicos que

ocorrem de 4 em 4 anos, visando testar a capacidade adaptativa do homem e a sua superação (MASSAUD, 2004).

Hoje, no âmbito mundial, a natação é controlada pela FINA, fundada em 1908, que dirige também o pólo-aquático, os saltos ornamentais e o nado sincronizado.

### 3.1.2 A natação brasileira e sua organização

Segundo Corrêa e Massaud (2001), os primeiros habitantes do Brasil a praticarem a natação foram os índios, no século XVI; não por esporte, mas por sobrevivência, pois nadar era uma forma de fugir do ataque de animais ferozes.

No Brasil, o caráter desportivo na natação surgiu apenas no século XIX, por influência do remo, que foi o esporte mais praticado no Rio de Janeiro e em São Paulo, na época. A natação foi introduzida oficialmente no Brasil no dia 31 de julho de 1897, quando os clubes Botafogo, Gragoatá, Icaraí e Flamengo fundaram, no Rio de Janeiro, a União de Regatas Fluminense, mais tarde chamada de Conselho Superior de Regatas e Federação Brasileira de Sociedades de Remo (CORRÊA e MASSAUD, 2001).

Em 1898, o clube de Natação e Regatas promoveu o primeiro campeonato brasileiro, com um percurso de aproximadamente 1500 metros, prova que se repetiu até 1912. Em 1913, as provas (chamadas de concursos aquáticos) passaram a serem organizadas pela Federação Brasileira das Sociedades de Remo, e realizadas na enseada de Botafogo, no Rio de Janeiro. A partir de 1916, a natação passou a ser promovida pela Confederação Brasileira de Desportos (CBD). O Campeonato Brasileiro foi patrocinado pela CBD a partir de 1916, e em 1928 se realizou com as provas olímpicas da época (MASSAUD, 2004).

As primeiras piscinas para competições no Brasil foram construídas em 1919, pelo Fluminense Futebol Clube, no Rio de Janeiro, e em 1923 pela Associação Atlética em São Paulo, em São Paulo; antes disso, os cariocas nadavam na enseada de Botafogo e os paulistas, no rio Tietê (MASSAUD, 2004).

Em 1920, na Antuérpia, o Brasil fez sua estréia em uma Olimpíada, mas somente 32 anos depois um nadador brasileiro subiu ao pódio pela primeira vez. O primeiro brasileiro a conquistar uma medalha nas Olimpíadas foi Tetsuo Okamoto, em 1952 nos 1500 metros livre (medalha de bronze), e o primeiro recorde mundial



de um atleta brasileiro foi da nadadora Maria Lenk, em 1939, nos 200 metros nado peito; depois de Lenk, Patrícia Amorim foi um dos maiores destaques da natação brasileira feminina, estabelecendo os recordes sul-americanos nos 200 e 400 metros livre, nos Jogos Olímpicos de Seul. O nadador Gustavo Borges foi o primeiro brasileiro a conquistar 3 medalhas em Olimpíadas, foi campeão mundial na Suécia em 1997, e foi 11 vezes medalhista da Copa do Mundo (CORRÊA e MASSAUD, 2001).

Atualmente, a natação é um dos esportes mais praticados no Brasil, com cerca de 65 mil atletas federados. A modalidade era controlada pela CBD — Confederação Brasileira de Desportos. Em 1977 a CBD foi desfeita, e no mesmo ano foi fundada a CBN — Confederação Brasileira de Natação, que perdurou até 1988, quando fundaram a CBDA — Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, responsável pela natação em águas abertas ou travessias, e pelos esportes olímpicos: natação, pólo aquático, nado sincronizado e saltos ornamentais. Esta instituição compreende 27 federações, 1171 clubes filiados e 640 eventos anuais (MASSAUD, 2004).

Os torneios nacionais mais importantes são os troféus Brasil, José Finkel e Júlio De Lamare (CORRÊA E MASSAUD, 2001).

### 3.2 APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO

No contexto da natação, para aprender esta habilidade, o indivíduo deve estar no meio líquido, em uma seqüência de situações que podem ser ocasionais e anárquicas (auto-aprendizagem) ou organizadas sistematicamente pelo professor a partir de uma formalização da técnica (ensino). Para considerar que um indivíduo sabe nadar, ele deve ter apresentado, qualitativa e quantitativamente, em qualquer eventualidade, o melhor equilíbrio, a melhor respiração e a melhor propulsão na água.

Para citar os objetivos da aprendizagem, vários autores (MACHADO, 1984; LIMA, 1992 e VELASCO, 1997) concordam que eles compreendem: adaptação ao meio líquido; flutuação; respiração; propulsão; aprendizagem e aperfeiçoamento dos nados crawl, costas, borboleta e peito; saídas e viradas. E como objetivos funcionais da aprendizagem da natação, temos: adaptação ao meio líquido (referente à pressão, ao empuxo, à resistência resultante da densidade, à excitação pelo frio e pelo líquido nas aberturas do nariz, ouvidos e olhos), domínio (não fechar os olhos

ao mergulhar o rosto na água, e reflexo da posição da cabeça ao modificar a posição do corpo) e sua superação (o aluno utilizar-se das propriedades físicas da água — empuxo e densidade — para o aprendizado das técnicas).

O objetivo do aluno, na natação, é geralmente focalizado na aprendizagem de um ou mais estilos (crawl, costas, peito e borboleta). A aprendizagem destes requer atividades que empregam movimentos corretos e repetitivos para obter a técnica correta do movimento. Como foi dito por Freire (1994), nessa situação os alunos acham a atividade monótona e cansativa.

Para podermos, então, proporcionar motivação naquilo que propomos aos alunos, é necessário que eles sintam prazer em estar na água, descubram as boas sensações que ela lhes proporciona. Nem sempre os alunos aprendem a nadar porque querem, e sim porque estão sendo "forçados a" (através de uma imposição dos pais ou através de uma orientação médica, por exemplo), tornando o trabalho do professor difícil, fazendo que a aprendizagem e o desempenho talvez não ocorram. Um princípio que o professor deve utilizar é o estabelecimento de atividades novas e interessantes aos alunos, que levem a um alto nível de motivação.

E está aí uma das dificuldades no ensino da natação: desenvolver estratégias que mantenham os alunos motivados; fazer com que os alunos aprendam um estilo, mesmo sendo a atividade tão repetitiva. Em relação a isso, vários estudos têm evidenciado que o feedback é uma ferramenta muito importante a ser utilizada pelo instrutor, na maximização do processo ensino-aprendizagem.

Por feedback, segundo Castro (1988), entende-se que é a informação fornecida por uma fonte externa (professor, técnico, videoteipe, etc.) sobre o desempenho de uma habilidade durante ou depois da realização do movimento, sendo assim uma das variáveis mais importantes na aquisição de habilidades motoras; o feedback é fornecido através de duas formas: intrínseca e extrinsecamente.

O feedback intrínseco, às vezes chamado de inato, diz respeito à informação sobre uma grande variedade de aspectos de seu próprio movimento através de vários canais sensoriais, sendo usualmente rico e variado e contendo informação substancial sobre a performance.

O feedback extrínseco (ou feedback aumentado), é a informação que o aprendiz recebe de uma fonte externa relativa aos aspectos relevantes da execução

e/ou aos resultados da tarefa, referindo-se a toda informação verbal ou verbalizável que suplementa ou aumenta o feedback intrínseco (SCHMIDT, 1992).

Há um consenso de que o feedback extrínseco pode ser fornecido das mais variadas formas, o que possibilita ao profissional de natação uma variedade de manipulações instrucionais, tornando possível melhorar a qualidade da informação fornecida ao aprendiz ao longo do processo ensino-aprendizagem. Através da transmissão dessas informações, o professor procura esclarecer o padrão de movimento que o aprendiz deve alcançar ao final da prática (TANI, 1989b, apud PÚBLIO, TANI e MANOEL, 1995); este feedback é considerado como um veículo facilitador da aquisição de habilidades.

Schmidt (1992) afirma que o feedback extrínseco tem uma função motivacional: quando o feedback é dado durante tarefas entediantes, repetitivas, de longa duração, onde a performance estava se deteriorando, os executantes mostraram um aumento imediato no desempenho, como se o feedback estivesse agindo como uma espécie de estimulante para mantê-los indo em frente. Manter os alunos informados de seus progressos normalmente os leva a exercer mais esforço na tarefa, o que pode beneficiá-los na aprendizagem.

Estudos realizados por Locke, Cartledge e Koepfel (1968, apud MEIRA JR., s.d.) indicaram que os efeitos motivacionais do feedback extrínseco dependem diretamente do relacionamento do executante com a meta e que o feedback extrínseco deve conter informações que satisfaçam tal exigência. Sendo a motivação muito complexa (ROBB, 1972, apud CASTRO, 1988), pois ela trata de um estado interno do indivíduo, a dificuldade do papel motivacional do feedback extrínseco é saber com exatidão se a informação motivou ou não o executante. A informação acerca do erro pode tanto inibir como motivar o aprendiz. Uma das formas de dar feedback e gerar motivação é exibir escores das pessoas, podendo motivá-las para o sucesso; outra forma é fazer um elogio verbal a um trabalho bem feito ou dar pontos, prêmios, etc.

Segundo a Lei do Efeito de Thorndike (apud SCHMIDT, 1992), uma ação provocada por um estímulo e seguida de conseqüências de agrado ou recompensa, tende a ser repetida quando este estímulo aparece novamente; já uma ação seguida de conseqüências desagradáveis ou de punição, tende a não ser repetida. Vale ressaltar que é preciso conscientizar o aluno (principalmente o iniciante) de que os

erros são comuns, caso contrário isso pode provocar falta de motivação e insegurança. É preciso então proporcionar a ele liberdade para errar, de modo a assegurar maior riqueza do processo de aprendizagem motora (TANI, 1989). Deve-se levar em conta, ainda, que é importante fazer um elogio de acordo com o indivíduo e não de acordo com a média de um grupo.

O feedback é considerado uma fonte primária para o desenvolvimento de confiança pessoal na habilidade ou na própria eficiência (BANDURA, 1977, apud JESUS, 1988); aqui, o feedback orienta o aprendiz a modificar sua performance e leva-o gradativamente à desenvoltura do movimento, através de algum meio artificial, como a voz do professor fazendo correções, um cronômetro após uma corrida, uma nota de um juiz de saltos ornamentais, filmes de jogos, videoteipes, etc., sendo, então, fornecido após o feedback intrínseco (SCHMIDT, 1992). Estas informações sobre o resultado do movimento são obtidas, em grande parte, pela visão, audição e cinestesia, e fornecem uma rica fonte de estímulo para comunicar ao aprendiz sua performance na tarefa. O uso contínuo do feedback mantém os erros em um grau mínimo e assegura que os eles sejam corrigidos rapidamente, aproximando, então, o padrão de movimento à meta. Com o decorrer do processo de aprendizagem, o executante desenvolve um mecanismo de detecção e correção de erros e não mais necessita de feedback extrínseco; a performance aproxima-se do ideal trazendo a conseqüente aquisição da habilidade.

É importante lembrar que os indivíduos têm capacidade limitada para assimilar a informação recebida do instrutor; isso significa que o instrutor deve moderar a quantidade de instruções fornecidas, pois se baseando nos limites da capacidade de atenção, pode-se esperar que um principiante, por exemplo, tenha dificuldades em prestar atenção em mais de uma ou duas instruções sobre o que deverá fazer (WIESE-BJORNSTAL e WEISS, 1992, apud MAGILL, 1998).

A esse referido processo em que uma habilidade motora é adquirida com auxílio de prática sistemática, informações externas sobre a habilidade e sobre a própria execução, denominamos “aprendizagem motora”, mudança interna relativamente permanente, resultante da prática ou experiência da capacidade de resposta (SCHMIDT, 1992).

A aprendizagem manifesta-se como uma alteração no comportamento e, para efeito de verificação, compara-se o comportamento do indivíduo antes de ser

colocado na situação de aprendizagem e o comportamento apresentado após esta circunstância (JESUS, 1988).

Para aprender uma habilidade motora, o aprendiz passa por diferentes etapas. Fitts e Posner (1967, citados em FERRACIOLI, 2002) classificaram a aprendizagem motora em três fases: cognitiva (ou inicial), associativa (ou intermediária) e autônoma (ou final). Na fase cognitiva ocorre um grande número de erros grosseiros; o desempenho é altamente variável, e o iniciante não sabe o que fazer para melhorar. Na fase associativa, os erros são menores e podem ocorrer nos detalhes das habilidades; a variabilidade diminui e o aprendiz já consegue detectar e identificar alguns de seus erros. Na fase autônoma, o iniciante já consegue realizar a habilidade com menos atenção, sendo possível realizar outra tarefa simultânea e, além disso, já pode detectar e corrigir os próprios erros.

Relacionando, agora, aprendizagem e motivação, pode-se questionar se um indivíduo pode realmente aprender quando não está motivado a isto. A esse respeito, Ausubel (1968, citado em FERRACIOLI, 2002) indicou que a relação causal entre motivação e aprendizagem é tipicamente recíproca em vez de unidirecional: ao invés da motivação gerar aprendizagem, o inverso às vezes ocorre, isto é, a aprendizagem gera motivação para querer aprender. Uma outra indicação diz que a aprendizagem pode ocorrer sem haver motivação, e surge em situações em que se pode considerar aprendizagem intencional e incidental. Para o autor, estados emocionais estão tipicamente relacionados ao desempenho de uma atividade física; portanto, quando o aluno está desmotivado, seu rendimento diminui e o seu desempenho na execução do movimento fica muito a desejar, ou seja, o movimento é realizado de forma errônea, fazendo que o aprendiz ache que o fará chegar mais rápido (em relação à natação, o aprendiz executa, por exemplo, o movimento do nado crawl tão rápido que não consegue deslocar-se e acaba gastando energia desnecessária, fazendo com que se canse rapidamente).

Kueth, 1978 (apud TURRA e KROTH, 2001) afirma que os alunos devem ser motivados a participar de novas atividades que difiram de suas experiências anteriores. Mas, mesmo que o conteúdo seja novo, o professor deve se precaver, pois os alunos se entediam porque a instrução não é nova. Uma nova alternativa de ensinar parece intrinsecamente superior a uma alternativa mais antiga porque

produz melhores resultados, mas talvez a vantagem real seja o simples fato de ser nova.

### 3.3 MOTIVAÇÃO

O termo motivação tem suas raízes no verbo latino *movere*, que significa mover. É uma série de condições que satisfazem o desejo do indivíduo em continuar a fazer alguma coisa. No momento em que o indivíduo manifesta interesse por determinada ação, diz-se que ele age em função de um objetivo, algo desejável. O desejável pode apresentar-se como necessário, sem o qual o indivíduo não alcançará satisfação plena de suas tendências mais profundas e se sentirá desmotivado para procurar outros objetivos. Dessa forma, a motivação aparece como uma predisposição interna que leva o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, significando portanto, uma atitude psicológica do indivíduo em direção a objetivos, como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito; o comportamento é estimulado a algum tipo de mudança, que implica na aquisição de aprendizagens, de tal forma que o sujeito consegue reduzir a ansiedade e aumentar seu sentimento de prazer. Ao alcançar desempenhos bem sucedidos, há um aumento do desejo específico de resultados, o que aumenta sua satisfação e conseqüentemente a sua motivação (HERNANDEZ, 2004).

Motivo é o que leva uma pessoa a praticar uma ação; é a razão pela qual o ato é realizado e inclui tudo que, de alguma maneira, influencia a vontade. E motivação, do ponto de vista pedagógico, significa fornecer um motivo, isto é, estimular a vontade de aprender do aluno. Em sentido mais amplo, motivação indica aquilo que impele ou incita o aluno à atividade, implica movimento, ativação (RIECHI, 1998). Por isso, para descrever um estado altamente motivado, são utilizados termos como: excitação, energia, intensidade e ativação.

Todo comportamento é motivado, ou seja, é impulsionado por motivos. Portanto, todo tipo de comportamento decorre de uma causa que o provoca.

#### 3.3.1 Tipos de motivação

Segundo Samulski (2002), a motivação vai se diferenciar em técnicas de ativação e de estabelecimento de metas, caracterizando-se como um processo ativo,

intencional e dirigido a um objetivo, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

#### \* Motivação intrínseca

A conduta intrinsecamente motivada se manifesta no desejo de sentir-se competente. Fontes de motivação interna podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade e reconhecimento (CRATTY, 1984).

As pessoas já trazem dentro de si expectativas pessoais que ativam determinado tipo de busca de objetivos. A motivação, portanto, pode ser considerada, primordialmente, um processo intrínseco. Derivando-se da satisfação inerente à própria atividade de aprender, está sempre presente e é sempre eficiente também. Por exemplo, quando alguém deseja aprender a dirigir um carro ou andar de patins, ou ainda surfar, este alguém está satisfazendo um motivo interno e próprio que o leva a aprender.

O treinador deve desenvolver situações nas quais os esportistas aprendam a motivar-se intrinsecamente. Este fato desenvolve a autonomia dos atletas e promove a formação da personalidade.

Conforme Strong (1965 citado em HERNANDEZ, 2004), os prêmios externos poderão aumentar o desempenho físico na adolescência, ao passo que, na fase adulta, os atletas profissionais, já bem pagos e financeiramente independentes poderão continuar a participar de seu esporte devido às recompensas internas, provenientes do êxito.

#### \* Motivação extrínseca

É a motivação externa à própria atividade da aprendizagem, não resultando do interesse pela matéria em si. É determinada por fatores externos à matéria/assunto a ser aprendido. No entanto, a motivação extrínseca, para ser eficiente, precisa ser fundamentada em alguma tendência, algum motivo ou necessidade própria do educando ou intrínseca à sua natureza.

Segundo Williams (1991, citado em HERNANDEZ, 2004), em contraste com as teorias que concebem a motivação como força interna que impulsiona as pessoas a alcançar uma meta, as teorias motivacionais dos incentivos se baseiam na

associação de que fatores externos impulsionam as pessoas a cumprir determinadas metas. Nesta orientação o termo incentivo se define como "todos aqueles estímulos externos que servem para influir no comportamento".

A maior parte dos estudos (WILLIAMS, 1991, citado em HERNANDEZ, 2004; e TUTKO e RICHARDS, 1984) chegou à conclusão que reforços externos afetam a motivação intrínseca dos sujeitos de duas maneiras: diminuindo, quando percebidos como mudanças perturbadoras de controle interno e externo; incrementando, quando percebidos como informações que permitem aumentar o sentimento de competência (ou seja, o desempenho de desportistas com níveis de motivação intrínseca muito baixos pode aumentar mediante a administração de recompensas externas).

### 3.3.2 Efeitos da Motivação

A motivação, conforme a sistemática didático-pedagógica aplicada em uso, pode produzir efeitos positivos e negativos:

#### \* Efeitos positivos da motivação

É a motivação que resulta do emprego de recursos motivadores, que não trarão perturbações à personalidade do educando, como, por exemplo, o elogio, o estímulo, e o envolvimento do ego para o processo ensino-aprendizagem, facilitando o rendimento nas atividades físico-educativas.

#### \* Efeitos negativos da motivação

É a motivação que conduz à aprendizagem, sendo, contudo, anti-psicológica e deseducativa, porque traz perturbações à personalidade do aluno, através de ameaças, castigos, críticas, etc., constituindo incentivos eficazes, mas que levam o aluno a se tornar inseguro, tímido, covarde, violento, etc.

A motivação negativa pode se apresentar em 2 formas: física e psicológica. A física é quando o aluno sofre castigos físicos, punições, privações, etc. A psicológica é quando o aluno é tratado severamente, quando é desprezado, perseguido pelo professor, quando dizem que ele é incapaz, quando sofre críticas que o deixam envergonhado, além de outros aspectos.



Outra prática desastrosa comum no treinamento é a de criar nos desportistas expectativas pouco realistas sobre suas possibilidades na competição. A famosa frase "você consegue!", encerra 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 professor/treinador e em si próprio.

### 3.3.3 Determinantes da Motivação

A motivação depende da interação entre fatores pessoais e situacionais, sendo que neste sistema, distinguimos, segundo Samulski (2002), determinantes internos e externos.

#### 3.3.3.1 Determinantes internos da motivação

Entre os determinantes internos, encontram-se:

##### \* Nível de aspiração

É caracterizado pela diferença entre um estado atual e um futuro. Pode-se definir como a expectativa subjetiva quanto ao próprio desempenho/rendimento futuro, ou seja, existem pessoas que apresentam um nível de aspiração muito baixo ou muito alto (pessoas orientadas ao fracasso) e pessoas que apresentam um nível de aspiração médio (pessoas orientadas ao êxito).

##### \* Hierarquia dos motivos

É caracterizada pela existência de motivos importantes (primários) e motivos subordinados (secundários).

Os motivos podem ser diferenciados em alguns níveis:

→ O 1º nível é o do organismo, chamados de motivos fisiológicos ou vitais, sendo que estes motivos englobam os motivos da saúde ou o motivo de ter boas capacidades efetivas, tanto físicas como psíquicas. O nível biológico se caracteriza por motivos, como energia da vida, luta pela sobrevivência, etc., e representa a base para os outros níveis.

→ O 2º nível é o da personalidade, chamamos de motivos pessoais, principalmente os motivos de êxito, de rendimento e de auto-realização. No nível psicológico é encontrado a agressão, onde o atleta é quase sempre uma pessoa ativa, impulsa,

que quando sofre frustrações pode até atacar fisicamente outra pessoa. Também é encontrado o conflito, onde o atleta é uma pessoa neurótica, que procura sempre desculpas pelas atitudes erradas. E tem-se ainda a competência, onde o atleta se destaca pela sua maturidade, auto-reconhecimento e auto-responsabilidade.

→ O 3º nível são dos motivos sociais, os quais contêm o motivo de reconhecimento social e o motivo do poder. Nos motivos sociais tem-se a motivação para a competição como o desejo de vencer os demais, enquanto que a cooperação não vê adversários, mas sim um companheiro com o qual se entra em uma comunicação social. A pessoa competitiva na situação da competição, desenvolve um comportamento dominante e de auto-afirmação, enquanto a pessoa cooperativa quer seguir desenvolvendo suas próprias capacidades e sua personalidade.

O motivo do rendimento também representa um dos motivos sociais.

→ O 4º nível é o dos motivos éticos e estéticos.

Segundo esta hierarquia, o motivo mais desejado na vida é o da auto-realização. No esporte existem várias possibilidades de realização, por exemplo: realizar-se através do domínio de movimentos, alcançar seu limite de rendimento, etc.

Ryska (2003, citado em HERNANDEZ, 2004) realizou análises de regressão hierárquica que mostraram que razões intrínsecas, auto-estima e domínio da tarefa, foram mais preditoras de diversas dimensões da prática do esporte do que competitividade. Por outro lado, objetivos extrínsecos, busca de *status* social e *status* na carreira, contribuíram com níveis mais baixos para algumas dimensões da prática do esporte.

#### \* Motivação do rendimento

Por motivação do rendimento entende-se o desejo de melhorar, aperfeiçoar ou manter seu rendimento a um alto nível, e especialmente para o esporte de alto nível, é de fundamental importância o desenvolvimento da motivação para o rendimento.

Segundo Heckhausen (1963, 1980, citado em KNIJNIK, 2003), a motivação de rendimento pode-se manifestar em atletas tipo vencedor e perdedor, ou seja, é caracterizado por 2 tendências: procurar o êxito e evitar o fracasso.

Segundo Rheinberg (1980, citado em RIECHI, 1998), a motivação do rendimento também é caracterizada pela orientação a normas individuais ou sociais de referência para um rendimento. Nas normas individuais de referência, temos atletas que se orientam comparando resultados anteriores com os atuais alcançados, procurando o próprio rendimento, enquanto que os atletas que se orientam a normas sociais de referência, comparam com os de outros atletas.

\* Atribuição causal

É onde o atleta busca analisar os fatores que foram responsáveis pelo êxito ou pelo fracasso. Pode-se dividir em 2 tipos:

→ Atribuição causal interna

Quando uma pessoa atribui o resultado de uma ação à sua capacidade ou aos próprios esforços.

Quando uma pessoa prefere a atribuição causal interna, é porque sente mais auto-responsabilidade para suas ações.

→ Atribuição causal externa

Quando uma pessoa atribui o resultado de uma ação à dificuldade da tarefa ou à casualidade.

### 3.3.3.2 Determinantes externos da motivação

\* Incentivos

Entende-se como uma antecipação de prêmios como resultado de uma ação, como, por exemplo, elogios, reconhecimento social, dinheiro, etc.

\* A interferência dos pais na prática desportiva do filho

Inicialmente, constatou-se que um dos fatores centrais para a motivação do aluno adolescente no esporte é a participação adulta (pais, técnicos, professores).

Weiss (1993, citado em KNIJNIK, 2003) coloca que todos os adultos devem envolver-se, pais, professores ou técnicos, no sentido de motivarem os adolescentes, e pede que os adultos fiquem atentos àqueles adolescentes que subestimam as suas habilidades físicas e que podem ser desistentes em potencial. Também recomenda que os adultos propiciem aos jovens várias razões de estarem envolvidas no esporte, tanto aquelas relacionadas a competência técnica e saúde,

mas também motivos sociais, culturais (viagens), amizades, jogo e diversão e todos os possíveis desdobramentos que as situações esportivas possam oferecer.

\* A influência da sociedade na prática desportiva

Aspectos que deveriam ser considerados relevantes como a sociabilização entre os praticantes, a diversão na prática esportiva, entre outros, infelizmente ainda são negligenciados por muitos profissionais da área.

Estudos de laboratórios (BAKKER et al., 1983, citado em HERNANDEZ, 2004) comprovaram que a presença de adultos frente ao desempenho de esportistas adolescentes provocam nestes melhor nível de realização do que aqueles que atuam sozinhos. Zajonc (1965, citado em HERNANDEZ, 2004) formulou a hipótese de que a existência de espectadores tem um efeito facilitador na ativação da prática esportiva.

A presença do público, no nível e estágio inicial de aprendizagem e nos efeitos para os desempenhos, é prejudicial. No estágio intermediário de aprendizagem é levemente prejudicial ou favorável. Nos níveis mais altos de habilidade é considerada favorável ou sem efeito aparente (SINGER, 1984).

\* A competição e sua relação com a motivação

A motivação de um atleta para o rendimento ou para sobressair-se dependerá não somente de seus motivos de rendimento (de seu desejo de se sobressair), mas também da reputação de seus adversários e do interesse público da competição.

\* Dificuldades e problemas

A dificuldade de uma tarefa deve ser elaborada de acordo com o nível dos esportistas, ou seja, uma tarefa muito fácil ou muito difícil, é desmotivante para os alunos.

Problemas ambientais também podem causar desmotivação aos esportistas, por exemplo, chover durante uma competição, influência dos espectadores, etc.

Sabe-se que a motivação e a ativação emocional são construções separadas e independentes entre si; porém, alguns professores/treinadores têm um equívoco sobre a motivação desportiva, pois a relacionam com a ativação emocional, acreditando assim que, antes da competição, devam usar "técnicas" que

aumentariam ao máximo os níveis de ativação dos seus atletas, tais como: gritos, insultos e murros, o que pode influenciar negativamente na personalidade do atleta/praticante do esporte.

Convém ainda citar os professores/treinadores que consideram a motivação um traço estável de personalidade do atleta e, portanto, imutável no tempo. Isto é um problema, pois assim, o professor/técnico agirá como se não pudesse contribuir para uma melhora na motivação de seu aluno.

### 3.4 INDIVÍDUOS NO ESPORTE

#### 3.4.1 Principais motivos do indivíduo para a participação no esporte

Todo comportamento é motivado e impulsionado por motivos, bem como a motivação se inicia com um impulso, uma força interior, intenção, etc. Partindo daí, qualquer discussão sobre motivação implica em investigar os motivos que influenciam em um determinado comportamento.

O estudo dos motivos implica no exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras ou, ainda, persistir numa atividade por longo período de tempo. A força de cada motivo e seus padrões influenciam e são influenciados pela maneira de perceber o mundo que cada indivíduo possui. Certos motivos têm maior intensidade em diferentes indivíduos, dependendo de alguns fatores (como a personalidade de cada um, por exemplo), bem como indivíduos diferentes podem realizar a mesma atividade, animados por motivos diferentes de intensidades diferentes (MACHADO, 1997).

O entendimento dos motivos pelos quais os sujeitos se envolvem nos esportes tem sido fonte de várias pesquisas para profissionais e pesquisadores da área da Psicologia Esportiva. O esporte coexiste com o homem desde os tempos mais primitivos, e uma análise histórica do esporte mostra que ele tem se constituído num fator importantíssimo para o desenvolvimento social e cultural de todos os povos; ele valoriza o homem socialmente, proporciona uma melhoria da auto-imagem e a aprendizagem de uma modalidade esportiva constitui uma das mais significantes experiências que o ser humano pode viver com seu corpo.

As motivações que definem as atividades esportivas, segundo Gaya & Cardoso (1998, citado em PAIM, 2004), são: vencer, vivenciar emoções,

desenvolver o físico e o bem-estar. Seguindo essa lógica, Passer (1981, citado em PAIM, 2004) classificou os motivos para a prática do esporte em 6 categorias: afiliação (que inclui os motivos de estar com os amigos, fazer novas amizades, gostar do trabalho em equipe e/ou querer pertencer à uma equipe); desenvolver habilidades (incorpora os motivos de melhorar ou aprender novas habilidades, e alcançar um nível maior dentro do esporte); excitação e desafios (inclui os motivos de gostar de estímulos, de ação, de competir e/ou de desafios); reconhecimento e *status* social; aptidão (incorpora os motivos de gostar de fazer exercícios e/ou querer ser fisicamente apto); extravasar as tensões; e sentir prazer realizando uma atividade.

De acordo com tais dados, Scalcan (1999, citado em PAIM, 2004) apontou como principais fatores pela procura da prática esportiva: a busca da ludicidade, o divertimento e aprimoramento de habilidades motoras. Podemos observar aqui, que estes elementos podem estar interligados: a busca em aprender novas habilidades sempre foi uma tendência nos esportes durante toda a sua história, e não poderia ser explicada se eles não trouxessem prazer, alívio de tensões e alegria no desempenho. Os sujeitos vão em busca da superação dos desafios, à medida que se envolvem com as habilidades específicas do esporte. É comum experimentar novos desafios para pôr em evidência suas potencialidades; muitas pessoas gostam de riscos e das emoções das competições, e buscam no esporte fugir do tédio, das ansiedades, ou simplesmente da rotina de trabalhos e deveres cotidianos.

Com base nestas informações, pode-se afirmar ainda que, em geral, o que interessa para os indivíduos não é a vitória contra um adversário, mas sim o progresso social, o crescimento individual, a auto-superação, o desenvolvimento das próprias habilidades e melhora da condição física; portanto, a competição deve ser estimulada apenas para aqueles que demonstrem esse tipo de interesse dentro do esporte organizado.

#### 3.4.2 O indivíduo e o professor

O conhecimento do professor é construído no seu cotidiano, não sendo apenas fruto de sua formação acadêmica, mas de outros âmbitos (social, religioso, político, cultural, etc.). Desta forma, as relações estabelecidas entre ele e seus

alunos só podem ser analisadas a partir de situações concretas de sua história de vida, a qual cujos fatores determina seu comportamento (CUNHA, 1990).

A relação professor X aluno tem fundamental importância, pois pode deixar marcas no indivíduo por muito tempo; é relevante compreendê-la e redimensioná-la a fim de que o processo pedagógico ocorra em direção aos objetivos propostos.

O educador deve estar ciente de que o aluno só aprende significativamente os conteúdos ou informações que estiverem de acordo com seus ideais e que favoreçam seu crescimento como pessoa. Por essa razão, o conteúdo da aprendizagem deve estar estreitamente relacionado com a realidade do aluno. É a partir da cultura que o aluno traz para as aulas que o professor, num processo de interação constante com o aluno, lhe facilitará a apropriação da cultura elaborada.

Diante desta visão do todo, o professor poderá optar por um conteúdo programático não repetitivo, mas gradativo em complexidade, de acordo com as necessidades e o ritmo de desenvolvimento de seus alunos.

Freire (1983) destaca que o papel do professor enquanto participante também, é o de coordenar, e de desafiar os alunos a avançarem no aprendizado através das problematizações que surgirem.

Sentindo-se co-responsável pela própria aprendizagem, o aluno substituirá a disciplina externa (imposta) pela auto-disciplina, o que irá promover uma maior independência e enriquecimento de sua personalidade.

Outro aspecto importante na relação professor X aluno é o abordado por Sawrey (1976, citado por KOBAL, 1996), que diz que o professor pode auxiliar o aluno na transformação da motivação extrínseca para a intrínseca, e forma que ele passe por um processo pelo qual uma dependência de incentivos externos (motivação extrínseca) de lugar a incentivos inerentes à atividade (motivação intrínseca). Esta mudança consiste na utilização de procedimentos de ensino que levem o aluno a vivenciar sucessos e fracassos de modo que constituam estimulantes para maior reforço e auto-superação, tornando a aprendizagem significativa e reforçadora por si própria; isto contribui para a melhoria da auto-imagem ou auto-conceito do aluno.

É importante observar a influência que as condutas dos professores exercem nas atitudes dos alunos e na formação em geral. Aicinema (1991, citado por KOBAL, 1996) afirma que quando a metodologia utilizada pelo professor permite que os

alunos tomem decisões, os resultados favorecem atitudes positivas dos alunos em relação à atividade, e que uma ação prudente do professor deveria ser a de quem permite algumas decisões durante as aulas, continuando a manter o controle dos processos envolvidos nas instruções.

O próprio vocabulário e estilo de vida do professor devem ser coerentes com seus ensinamentos, e deve-se dar relevância à quantidade e qualidade das interações do professor com os alunos, nas quais incluem-se os aspectos de reforço, o feedback e a atenção, de forma que estas interações pessoais favorecem uma atitude positiva dos alunos em relação à prática esportiva (KOBAL, 1996).

Também é importante que seja considerada a existência de diferenças individuais e culturais entre os sujeitos. O tratamento dos alunos de maneira desigual, concedendo maior atenção e privilégios a uns em detrimento de outros, conduz os alunos à uma atitude negativa em relação à atividade.

Comparar os alunos, agrupar um grande número e alunos numa mesma turma e a realização de jogos de eliminação devem ser, na medida do possível, evitados pelo professor.

Kobal (1996) cita uma pesquisa onde alunos destacaram as seguintes qualidades ideais que um professor/técnico deveria ter (em ordem decrescente de relevância): a competência profissional, a compreensão e a imparcialidade para com os alunos e aulas interessantes — vale destacar que, segundo estes alunos, aulas interessantes são aquelas onde há alegria, onde movimentam-se com energia, todos aprendem habilidades e progridem, são estimulados pelo professor a resolver tarefas de movimentos diferentes, sentindo-se bem e felizes.



## 4 CONCLUSÃO

O conhecimento dos fatores que envolvem a motivação é importante para o professor de Educação Física escolar e de academias ou clubes esportivos, não apenas por ele trabalhar com atletas, mas principalmente com alunos que são obrigados a freqüentar as aulas. Com isso, o professor precisa estar atento ao grupo, pois nem todos os seus alunos encontram prazer ou estão interessados nas atividades oferecidas durante suas aulas.

A motivação influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamento, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades relacionadas à aprendizagem, desempenho e atenção.

O prazer, como fator motivador na prática esportiva, é um elemento muito importante a ser considerado pelos profissionais da Educação Física para que elaborem suas atividades de maneira mais consciente, tornando sua prática mais prazerosa, alegre e produtiva, atendendo às expectativas dos praticantes.

Estudos e experiências psico-pedagógicas já comprovaram a existência de uma série de motivos (necessidades, desejos, interesses, impulsos, tendências, etc.) tais como: curiosidade, o desejo do sucesso, elogio, presentes, dinheiro, a necessidade de aprovação social, de realização, e outros, que poderão ser empregados pelos educadores para maior eficiência da aprendizagem (KNIJNIK, 2003).

Um ponto importante da motivação no comportamento é decidir o que fazer quando alguns alunos não querem fazer ou aprender o que o professor quer que eles aprendam. Alguns pontos que devem ser enfatizados para o alcance cada vez maior da participação nos programas de esporte:

- aplicação de uma dinâmica adequada aos programas visando facilitar os caminhos que despertam os motivos dirigidos à aprendizagem;

os técnicos/professores devem assumir uma postura crítica e científica sobre o seu trabalho, e que este deve levar em conta as necessidades e desejos específicos dos indivíduos;

- os problemas relacionados aos programas de treinamento devem ser revisados continuamente construindo novos compromissos e descobrindo outras possibilidades de ensino.

Existe uma relação curvilínea entre a motivação e o rendimento esportivo: índices muito baixos ou muito altos de motivação implicam em rendimentos baixos; uma motivação média parece favorecer um rendimento máximo. Porém, é necessário que os professores e lideranças em geral envolvidos no esporte busquem formas de torná-lo atraente, sem pressionar os seus praticantes na busca de resultados de alto nível, resultados de competição de alto rendimento. A ênfase excessiva na competição muitas vezes é razão para a desistência em atividades esportivas, juntamente com a fadiga produzida por excesso de treinamento e ensino inadequado.

Em relação à grande incidência de abandono do esporte, manter os alunos na prática esportiva com certeza não é uma tarefa fácil, nem tampouco depende exclusivamente do esforço dos alunos, já que alguns praticantes muitas vezes mudam seus interesses ou são forçados por situações externas (escola, trabalho, etc.) a abandonar a prática esportiva. Mas depende também dos profissionais atuantes na área esportiva a melhora desse quadro, no sentido de buscar a valorização não só do esporte, mas, e principalmente, dos seus praticantes.

## REFERÊNCIAS

- BORGES, L.O. e ALVES FILHO, A. A mensuração da motivação e do significado do trabalho. **Estudos de psicologia**. Natal, v.6, n.2, dez. 2001.
- CASTRO, I.J. **Efeitos da frequência relativa do feedback extrínseco na aprendizagem de uma habilidade motora discreta simples**. São Paulo, 1988. Tese de mestrado apresentado à Escola de Educação Física da USP.
- COLWIN, C.M. **Nadando para o século XXI**. 1.ed. São Paulo: Ed. Manole, 2000.
- CORRÊA, C.R.F. e MASSAUD, M.G. **Natação para adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- CUNHA, M.I. **Repensando a didática**. Campinas: Papyrus, 1990.
- CRATTY, B.J. **Psicologia do Esporte**. 2.ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.
- FERRACIOLI, I.J.C. **Efeito motivacional do videotape como feedback na aprendizagem do nado peito**. Brasília, 2002. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.
- FREIRE, J.B. **Educação de corpo inteiro, teoria e prática da educação física**. 4.ed. São Paulo: Ed. Scipione, 1994.
- FREIRE, M. **A paixão de conhecer o mundo: relatos de uma professora**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- GOUVEIA, V.V. A natureza motivacional dos valores humanos: evidências acerca de uma nova tipologia. **Estudos de psicologia**. Natal, v.8, n.3, set./dez. 2003.
- GUIMARAES, S.E.R. e BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Porto Alegre: v.17, n.2, 2004.
- GUIMARAES, S.E.R., BZUNECK, J.A. e BORUCHOVITCH, E. Estilos motivacionais de professores: propriedades psicométricas de um instrumento de avaliação. **Psicologia: teoria e pesquisa**. Brasília, v.19, n.1, jan./abr. 2003.
- HERNANDEZ, J.A.E. Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. **Revista Digital**. Año 10, n.77, 2004. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/>> Acesso em: out. 2004.
- HURTADO, J. **O ensino da educação física: uma abordagem didático-metodológica**. 3.ed. Porto Alegre: Editora Prodil, 1988.

JESUS, J.F. O efeito do feedback extrínseco fornecido através do videoteipe na aprendizagem de uma habilidade motora do voleibol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, v. 9, n.2, p.50-54, 1988.

KNIJNIK, J.D. e GREGUOL, M. **Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes**. São Paulo: Imprensa da Universidade Paulista, 2003.

KOBAL, M.C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. Campinas, 1996. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

LIMA, L.M.S. Motivação em sala de aula: A mola propulsora da aprendizagem. In: SISTO, F.F., OLIVEIRA, G.C. & FINI, L.D.T. (orgs.). **Leituras de psicologia para formação de professores**. Petrópolis: Editora Vozes, 1992.

LOTUFFO, J.N. **Ensinando a Nadar**. 6.ed. CIA Brasil Editora, 1968.

MACHADO, A.A. **Importância da motivação para o movimento humano**. São Paulo: Ed. Movimento Ltda., 1997.

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

MACHADO, D.C. **Metodologia da Natação**. São Paulo: EPU-EDUSP, 1984.

MAGILL, R.A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blücher, 1998.

MASLOW, A.H. **Introdução à psicologia do ser**. 2.ed. Coleção Anima, s.d.

MASSAUD, M.G. **Natação 4 nados: aprendizado aprimoramento**. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

MEIRA JR., C.M. Feedback Extrínseco e Aprendizagem Motora. **Caderno UniABC de Educação Física**. p.53-70, s.d.

NEVES, E.R.C. e BORUCHOVITCH, E. A motivação de alunos no contexto da progressão continuada. **Psicologia: Teoria e pesquisa**. Brasília, v.20, n.1, jan./abr. 2004.

PAIM, M.C.C. **Voleibol, que fatores motivacionais levam à sua prática?** Disponível em: <[www.educacaofisica.com.br](http://www.educacaofisica.com.br)> Acesso em: nov. 2004.

PÚBLIO, N.S., TANI, G., MANOEL, E.J. Efeitos da demonstração e instrução verbal na aprendizagem de habilidades motoras da ginástica olímpica. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v.9, n.2, p.111-124, 1995.

RIECHI, T.T. **A influência da motivação do voleibol**. Curitiba, 1998. Monografia de graduação apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SCHMIDT, R.A. **Aprendizagem e Performance Motora**. São Paulo: Ed. Movimento Ltda, 1992.

SINGER, N.R. **Psicologia dos esportes** — mitos e verdades. 2.ed. São Paulo: Harbra, 1984.

TANI, G. Significado, detecção e correção do erro de performance no processo ensino aprendizagem de habilidades motoras. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.3, n.4, p.50-58, 1989.

TUTKO, A.T. & RICHARDS, W.J. **Psicologia del entrenamiento deportivo**. Madrid: Augusto E. Pila Teleña, 1984.

TURRA, N. A. e KROTH, S. T. C. Aprendizagem do nado crawl com informação e retroalimentação visual e auditiva. **Revista Kinesis**. Santa Maria: n.25, p.34-45, 2001.

VELASCO, C. V. **A Natação Segundo a Psicomotricidade**. 2.ed. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1997.

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

WILLIAMS, J.M. **Psicologia aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.