

**DIRLETE DE CONTO**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA NATAÇÃO  
ENTRE ALUNOS DOS 9 AOS 12 ANOS**

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientador Prof. Dr. Sérgio Roberto Abrahão

Curitiba

2014

## RESUMO

A atividade física é considerada como um fator muito importante para o desenvolvimento das crianças. Entre as diversas modalidades, destaca-se a natação, por ser um dos esportes mais completos, uma fonte de recreação, de alegria de viver e de saúde para todas as idades. Levando em conta esses aspectos, o presente artigo tem como objetivo verificar o nível de motivação dos alunos entre 9 e 12 anos nas aulas de natação. É um estudo bibliográfico obtido através de consultas à teóricos, artigos, internet e outros materiais. Para alcançar esse objetivo, foi analisado, num primeiro momento, o perfil das crianças dos 9 aos 12 anos, que é um período no qual as crianças procuram sempre dedicar mais tempo às atividades ao ar livre. Saber motivar essas crianças não é tarefa fácil, pois é uma fase de preparação para outra fase da vida e elas ainda acham-se bastante inseguras. Acredita-se que a motivação para a prática da natação desses alunos possa trazer mais segurança, harmonia e confiança em si mesmo.

**Palavras-chave:** alunos; atividades físicas; crianças; motivação; natação.

## ABSTRACT

Physical activities are currently considered important for children's development factors. Among them, there is swimming, being one of the most complete sports, a source of recreation, enjoyment of life and health for all ages. Considering these aspects, the present article aims to determine the level of motivation of students between 9 and 12 years old in swimming lessons. It is a bibliographic study obtained through consultations with the theoretical, articles, internet, and other materials. To achieve this goal, was analyzed, at first, the profile of children 9 to 12 years, which is a period in which children always seek to spend more time on outdoor activities. Knowing motivate these children is no easy task as it is a preparation phase to another phase of life, and they still find it quite unsafe. It is believed that the motivation for the practice of swimming these students can bring more security, harmony and confidence in yourself.

**Keywords:** students; physical activities; children; motivation; swimming.

## 1 INTRODUÇÃO

No mundo de hoje, é cada vez maior o número de praticantes de atividades físicas que querem, através dessa atividade, ter melhor qualidade de vida. Para as crianças, as atividades físicas e os esportes são considerados fatores importantes para o seu desenvolvimento.

Entre as atividades físicas consideradas mais importantes nos dias de hoje, pode ser citada a natação por contribuir para o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social e por ser uma das atividades mais saudáveis.

No caso específico das crianças, acredita-se que a natação pode melhorar a coordenação motora, assim como pode aumentar a resistência cardiorrespiratória.

Contudo, a prática da natação torna-se prejudicial quando imposta à criança de forma inadequada. Outro fator que pode prejudicar a criança quando ela quer se dedicar à natação é o medo, que acompanha os primeiros contatos do aprendiz de natação com a água. “O principiante tem medo porque é principiante” (CARTTEAU e GAROFF, 1988, p. 101).

E não é só isso, a criança precisa estar motivada para praticá-la. A motivação é referenciada por Samulski (2009) como um fator determinante no comportamento humano e fundamental para um bom desempenho em qualquer atividade da vida de um indivíduo.

Dessa maneira, o indivíduo não pode prescindir da motivação, pois ela pode ser fator determinando quando se quer superar obstáculos no meio esportivo, especialmente a natação.

Levando em conta esses aspectos, este artigo tem como objetivo verificar o nível de motivação dos alunos entre 9 e 12 anos nas aulas de natação. Outros objetivos foram definidos, como: conhecer o funcionamento dos fatores motivacionais, analisar os principais aspectos da motivação e os benefícios que ela pode auferir aos seus praticantes.

Acredita-se que a prática de exercícios físicos como a natação pode trazer benefícios para a saúde dos alunos dos 9 aos 12 anos, desde que devidamente motivados para essa prática.

## 2 A MOTIVAÇÃO PARA A NATAÇÃO ENTRE ALUNOS DOS 9 AOS 12 ANOS

### 2.1 A PRÁTICA DA NATAÇÃO

O homem nunca foi considerado um anfíbio. Por isso, existe a necessidade de procurar locomover-se na água. “O homem também pode nadar. Adquiriu essa habilidade vencendo todas as dificuldades que se lhe tenham podido deparar” (LOTUFO, 1995, p. 3).

A prática da natação pode ser considerada um dos esportes mais completos, pois coordena ações de equilíbrio, respiração e propulsão, além de influenciar no desenvolvimento do praticante, segundo Baggini (2008). Com essa mesma opinião, Xavier (2010, p. 1) acrescenta:

É um dos exercícios físicos mais completos a ponto de exercer o simples divertimento ou a prática desportiva, para ser utilizado com finalidades terapêuticas na recuperação e atrofia muscular devido à ausência de forças gravitacionais diretas. Enfim, pensou em saúde, a natação é o desporto mais indicado e, que pode ser praticado em qualquer idade, independente do sexo, religião, raça e cor.

É um exercício físico que remonta às épocas mais remotas da humanidade<sup>1</sup> e constituía “uma necessidade vital, sendo por isso, muito difundida”(LEWIN, 1978, p. 29-30).

Por sua vez, Catteau e Garoff (1988) explicam que as origens da natação ocorreram possivelmente, na pré-história, quando o homem utilizava os rios como forma de obter sua subsistência, higiene e lazer.

Skinner (1985) explica que há cerca de 5.000 anos já haviam piscinas térmicas na Assíria. Na Grécia antiga os gregos fizeram da natação um dos exercícios físicos mais importantes. Os índios americanos utilizavam o estilo da braçada de peito e nadavam agitando as pernas. Neste contexto, Lotufo (1995)

---

<sup>1</sup> A arte rupestre da pré-história assíria e egípcia (cerca de 4 a 3 séculos a.C.) testemunha que a natação já era praticada nesse período.

explica que a natação já era uma prática comum entre os chineses, fenícios e vários habitantes das terras antigas. Em Roma a natação constituiu um dos cuidados essenciais especialmente para as crianças. A Alemanha, a Inglaterra e Suécia, por volta do século XVI desenvolveram os primeiros trabalhos escritos sobre a natação.

No decorrer do tempo, a natação foi conquistando seu lugar e importância entre os esportes mais praticados. Tudo isso porque, na acepção de Silva et al. (2009), a natação combina o prazer de um esporte com os benefícios para a boa forma, melhor saúde, mantendo os músculos elásticos, beneficiando ossos, melhorando a capacidade pulmonar, além de poder ser praticada em qualquer faixa etária. Neste contexto, Lewin (1978, p. 11) comenta:

A natação, mais do que qualquer outro desporto, constitui uma fonte de recreação, de alegria de viver e de saúde para as pessoas de todas as idades. Aqueles que a praticam criam resistências contra a doença, tornando-se mais robustos, mais ágeis e mais fortes do ponto de vista orgânico, adquirindo um maior equilíbrio nervoso.

A busca por uma vida mais saudável e a tentativa de livrar-se do sedentarismo fazem da natação um esporte muito praticado. Essa atividade física vêm ganhando muito espaço na nossa sociedade. Lima (2007) confirma que a natação é o esporte mais recomendado para as pessoas com problemas respiratórios e que vêm nesse esporte um fortalecimento dos músculos e melhorando o aspecto motor.

E não é por menos, pois a natação tem uma importância fundamental e,

suscita determinados estímulos que se refletem positivamente no desenvolvimento físico e psíquico. Os estímulos motores atuam particularmente na formação da musculatura e também, de uma forma determinante, no desenvolvimento harmonioso do corpo (LEWIN, 1978, p. 12).

Para Ferreira (1994, p. 25) a natação permite o “aumento da resistência cardiorrespiratória e muscular. A natação ajuda também a tranquilizar o sono,

estimular o apetite, melhorar a memória, além de prevenir algumas doenças respiratórias”.

Esses pontos de vista são corroborados por Lewin (1978, p. 24) que acrescenta:

A natação oferece múltiplos pontos de partida para a educação das qualidades relacionadas com a vontade. A primeira confrontação com o meio desconhecido que é a água, exige um certo autodomínio por parte do principiante. Ao dominar os movimentos da natação está ligado o treino persistente, único meio de atingir bons resultados, cuja obtenção está, em última análise dependente do “eu quero”.

Os principais estilos de natação são enumerados a seguir. O *crawl*, que é o que mais se aproxima dos movimentos naturais do homem, com pequenas variantes. Outro estilo é o borboleta que emprega o movimento de pernas parecido ao do nado de peito. No estilo nado de costas, o nadador deve nadar sobre suas costas durante todo o percurso, a batida de pernas é semelhante à aprendida do estilo *crawl*, os braços alongam-se por cima da cabeça de forma alternada. O nado peto é o mais lento dos estilos, é executado com os braços e pernas estendidas com as palmas das mãos voltadas para fora com o rosto dentro da água (XAVIER, 2010).

Essas considerações foram basilares para se conhecer a importância da natação que ao longo da história vem ocupando uma posição de destaque na vida do homem. É relevante conhecer o funcionamento da natação entre as crianças dos 9 aos 12 anos.

## 2.2 O PERFIL DAS CRIANÇAS DOS 9 AOS 12 ANOS

Com 9 anos as crianças começam a desenvolver habilidades e mais atenção a certos passatempos e ocupações que antes não eram percebidos. A criança quer ser aceita pelos companheiros e gosta de vários esportes ao ar livre. Aos 10 anos a criança gosta de competir, de ganhar e de aparecer diante de seus colegas. Gosta de participar dos jogos em equipe e experimenta grande prazer nas atividades físicas como correr, saltar, entre outras. Aos 11

anos a criança mostra maior atividade e prefere a companhia dos outros, evitando sempre a solidão. Gosta de praticar esportes e jogos ao ar livre. Aos 12 anos a criança procura sempre dedicar mais tempo às atividades ao ar livre e dentre elas, a natação. Fornece o respeito a confiança em si mesmo e preparando-se para a fase seguinte de sua vida. Tem maior controle sobre si própria e mostra-se mais companheira dos seus. (ALDEIA EDUCAÇÃO, 2014).

Dessa maneira, o período de 9 aos 12 anos das crianças é bastante fecundo e elas mostram especial interesse para as atividades físicas e esportivas. Isso é confirmado por uma pesquisa levada a efeito na Escola Coração de Maria, em Santa Maria-RS, que apresentou os motivos à prática de atividades motoras na escola. Foram escolhidos 88 alunos (45 meninas e 43 meninos), com idade de 8 a 10 anos. Os resultados apontaram que os principais motivos das crianças do sexo feminino para a prática de atividades motoras na escola foram os de ordem interna, relacionadas ao ego como: o divertimento e a distração. Em relação ao sexo masculino, os principais motivos foram: o gosto pelo esporte e pela aprendizagem, o prazer pela realização do movimento (BERTEZE et al., 2002).

### 2.3 A MOTIVAÇÃO PARA A NATAÇÃO DOS ALUNOS DOS 9 AOS 12 ANOS

Saber motivar essas crianças para a natação nos remete, num primeiro momento, ao estado emocional que esses indivíduos sentem diante desse esporte que é o medo e insegurança. Em linhas gerais ele não se sente seguro. “O medo tem sido objeto de observações ou de numerosos desenvolvimentos que não excluem os preconceitos e os lugares-comuns” (CATTEAU e GAROFF, 1988, p. 100). Para Lotufo (1995, p. 9) é preciso estimular a confiança no aprendiz.

É necessário, para aprender a nadar, em primeiro lugar, que o principiante se familiarize com a água. É natural que o medo se manifeste, mesmo em parte pouco profunda da água, pois o novíssimo ignora a solução de problemas simples, como sejam, por

exemplo, o controle da respiração, a flutuação e a volta à posição de pé.

Mas, como superar esse medo? Como despertar nos alunos o estímulo para a prática da natação?

Em tais circunstâncias, o professor, em primeiro lugar, procurará infundir confiança no aprendiz, ensinando esses rudimentos e fazendo, ao mesmo tempo, que ele os pratique. Então, o nosso medroso vai compreendendo que as dificuldades que supunha existirem, são facilmente vencidas e com pouca coisa (LOTUFO, 1995, p. 3).

Muitos teóricos como Geller (2003) entendem que a motivação é o combustível do atleta e através dela é que ele vai conseguir empenhar-se e superar obstáculos.

Nesta mesma linha, Chiavenato (2010, p. 242) explica o que é motivação:

A motivação é um processo psicológico básico. Juntamente com a percepção, atitudes, personalidade e aprendizagem, a motivação sobressai como um importante processo na compreensão do comportamento humano. Ela interage e atua em conjunto com outros processos mediadores e o ambiente. Da mesma forma como acontece com os processos cognitivos, a motivação não pode ser visualizada. A motivação é um constructo hipotético utilizado para ajudar a compreender o comportamento humano.

Cratty (1984, p. 55) assim entende o que seja motivação:

É o processo que leva as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações do cotidiano, da vida profissional, pessoal e esportiva. Este processo pode ser ainda, o exame das razões pelas quais se escolhe realizar algo, ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras.

Entendida dessa forma, a motivação é fator importantíssimo quando a palavra de ordem é ativar o comportamento em direção à uma ação. A motivação pode ser considerada uma variável-chave no desporto, tanto na aprendizagem como no desempenho e na competição. Nas palavras de Paim (2001, p. 59) “em qualquer ambiente, a motivação aparece como elemento central para a realização bem-sucedida de uma ação.”

Bateman (1998) refere-se a motivação como forças que energizam, dirigem e sustentam os esforços de uma pessoa. Todo comportamento, exceto reflexos involuntários como o piscar de olhos, é motivado. Uma pessoa altamente motivada trabalhará com afinco para atingir metas de desempenho.

Outrossim, o assunto da motivação tem sido colocado no centro das discussões acerca do que vai mal nas nossas escolas. A motivação tornou-se um problema de ponta em educação, na qual alunos desmotivados estudam muito pouco ou nada, e conseqüentemente, aprendem muito pouco.

O que muitos professores observam, segundo Boruchovitch e Bzuneck (2001) é que seus alunos não estão revelando aquela dedicação desejável aos estudos.

A apatia frente às tarefas escolares é mais percebida porque muitos alunos até vêm para a escola com muita disposição, mas com o objetivo de encontrar-se com sua turma, ou para comer a merenda, ou praticar esportes. O problema motivacional começa assim que entram na sala de aula ou quando se trata de levar tarefa para casa (BORUCHOVITCH e BZUNECK, 2001, p. 17).

Na escola, os alunos revelam os efeitos imediatos da motivação quando envolvem-se ativamente nas tarefas pertinentes ao processo de aprendizagem. Por isso, é necessário que o aluno saiba enfrentar tarefas desafiadoras.

A motivação pode ser intrínseca ou extrínseca. É intrínseca quando a pessoa comporta-se de forma motivada sem precisar de gratificações. É extrínseca quando o indivíduo é recompensado por fatores externos. Essas duas fontes de motivação estão sempre interligadas e têm grande valor para a prática desportiva (SCALON, 2004).

Quanto à motivação para a prática de esportes, Weinberg e Gould (2008) apresentam alguns motivos que as crianças possuem para tal atividade. Em geral, os esportes servem para elas divertirem-se, fazer algo diferente, novas amizades e exercícios físicos. Porém,

O fenômeno motivacional é complexo. A existência das diferenças individuais, fruto das experiências acumuladas liga-se à história de vida de cada um. Além dos fatores extrínsecos ao indivíduo, se lida com variáveis intrínsecas, que é fruto de sua diferença individual de personalidade e da lógica entre os fatores ocorridos no passado até o presente momento (ANDRADE et al., 2007, p. 45).

Para a prática esportiva infantil existem alguns motivos que a incentivam, que são:

afiliação: novas amizades, pertencer a um grupo;  
desenvolvimento de habilidades: ser bom em alguma coisa;  
excitação: ação, experiências novas e interessantes;  
sucesso e status: tornar-se importante, ganhar reconhecimento;  
aptidão física: ficar em forma, fazer exercício;  
descarregar a tensão (GILL ET AL., 1983, p. 39).

Alves (2007) realizou um estudo para identificar os motivos que influenciam as crianças para iniciar e praticar a natação. Ele relatou que os principais motivos que influenciam as crianças a fazerem natação são: diversão, bem-estar pessoal, relacionamento social, prevenção de doenças, estética corporal, reconhecimento social, influência de terceiros, atividade terapêutica, entre outros. Os principais aspectos motivacionais de ordem intrínseca e extrínseca foram: gosto pela natação, influência dos pais, orientação médica, condicionamento físico e não saber nadar.

Xavier (2010) fez uma pesquisa de campo em três escolas de natação de Porto Velho, Rondônia, para verificar a influência da motivação na prática da natação. A pesquisa abrangeu 23 alunos, com observação de 20 aulas; treino durante quatro meses divididos nos períodos de 15/09/2006 a 15/11/2006 e 15/03/2007 até 05/05/2007. O instrumento da pesquisa foi um questionário direcionado aos alunos e entrevistas com os técnicos. Os resultados mostraram que os alunos têm os seguintes motivos para as aulas de natação: motivos diretos (prazer em fazer a natação) e pessoais (esforço no treinamento, e almejar ser um atleta famoso), motivos sociais (esforço no treinamento para que a equipe obtenha bons resultados na próxima competição) e indiretos (manter a forma física).

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia utilizada para esta pesquisa foi a bibliográfica, que segundo Oliveira (2002, p. 119) “tem por finalidade conhecer as diferentes formas de contribuição científica que se realizaram sobre determinado assunto ou fenômeno”. O levantamento bibliográfico foi realizado por meio de consultas de obras a respeito do absenteísmo, como as empresas trabalham esse tema e as possíveis soluções para diminuir esse processo.

As fases da pesquisa seguiram o proposto por Lakatos (2010) que são em síntese:

- a) escolha do tema: o assunto que se quer desenvolver;
- b) elaboração do plano de trabalho: estruturação de todo o trabalho;
- c) identificação: fase de reconhecimento do assunto;
- d) localização: consulta às bibliotecas;
- e) compilação: resumo do material contido em livros, revistas e outras publicações;
- f) fichamento: transcrição dos dados coletados em fichas;
- g) análise e interpretação: crítica do material bibliográfico;
- h) redação: elaboração do texto final da pesquisa.

### **4. CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao finalizar este artigo, se faz necessário inicialmente apresentar o objetivo desta pesquisa, que foi o de verificar o nível de motivação dos alunos entre 9 e 12 anos nas aulas de natação.

Foi possível observar que os teóricos dão ampla importância à motivação desses alunos, por compreenderem que tal atividade deixa-os mais calmos, harmônicos e com mais saúde.

Outrossim, diversos pesquisadores vem investigando a motivação em relação à mensuração e aplicação desse componente aos seus alunos. Os aspectos motivacionais que tiveram maior importância para essa pesquisa, foram com certeza, o prazer em fazer natação, manter a forma física, esforço no treinamento e para que a equipe obtenha bons resultados.

Fica assim demonstrado que os aspectos motivacionais são essenciais para esses alunos, por trazer benefícios à saúde, o bem-estar psicológico e contribuir para a formação e desenvolvimento dos alunos.

## REFERÊNCIAS

ALDEIA EDUCAÇÃO. **A criança dos 8 aos 11 anos – Estudo**. Disponível em: <http://educacao.aaldeia.net/crianca-811-anos/> Acesso em: 23 set. 2014.

ALVES, M.P. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 13, n. 6, Nov/Dez., 2007.

ANDRADE, C. **A influência do tempo de prática de motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais**. Revista Digital. Buenos Aires, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com> Acesso em: 23 set. 2014.

BAGGINI, F.C.S. **Caracterização do processo ensino/aprendizagem da natação para diferentes faixas etárias**. Bauru: Universidade Estadual Paulista, 2008.

BATEMAN, Thomas S.; SNELLI, Scott A. **Administração: Construindo vantagem competitiva**. São Paulo: Atlas, 1998.

BERTEZE, Adriana; VIEIRA, Lenamar Fiorese; KREBS, Ruy Jornada. **Motivos que levam crianças à práticas de atividades motoras na escola**. Revista de Educação Física/UEM. Maringá, v. 13, n. 1, p. 99-107, sem. 2002.

BORUCHOVITCH, Evely; BZUNECK, José Aloyseo. **A motivação do aluno**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

CATTEAU, Raymond; GAROFF, Gérard. **O ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1988.

CHIAVENATO, Idalberto. **Comportamento organizacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

CRATTY, B.J. **Psicologia do esporte**. 2ª.ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984.

FERREIRA, F.G. **Natação para bebês: uma abordagem psicológica das relações pais e filhos no processo ensino-aprendizagem**. Rio de Janeiro: Univ.Gama Filho, 1994.

GELLER, M. **Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam**. Canoas: Ulbra, 2003.

GILL, D.L.; GROSS, J.B.; HUDDLESTON, S. **Participation Motivation in Youth Sport**. International Journal of Sport Psychology, n. 14, p. 1-14, 1983.

LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2010.

LEWIN, Gerhard. **Natação**. Lisboa: Estampa, 1978.

LIMA, William Urizzi de. **Ensinando natação**. 3ª.ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LOTUFO, João Nogueira. **Ensinando a nadar**. São Paulo: Brasil Editora, 1995.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Tratado de Metodologia Científica**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

PAIM, M.C.C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. 1ª.ed. Belo Horizonte: Ed. Da UFMG, 1992.

SCALON, R.M. **A Psicologia de Esporte e a Criança**. Porto Alegre: EdiPUCRS, 2004.

SKINNER, A.T. **Exercícios na água**. 3ª.ed. São Paulo: Manole, 1985.

XAVIER, Alan Raniere Silva. **Influências da motivação na prática da natação, 2010**. Universidade Federal de Rondônia-Brasil. Disponível em: <http://eduem.uem.br/ojs/index.php/vereducfis/article/now>. Acesso em: 20 set. 2014.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.