

# MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DESPORTIVA DE NATAÇÃO ENTRE ADOLESCENTES DE 12 A 17 ANOS

Rodrigo Ribeiro de Alencar Lima<sup>1</sup>; Tamires Fernandes Alves da Silva<sup>2</sup>; Prof. Me. João Pedro Arantes<sup>3</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: [Digaoedf1212@hotmail.com](mailto:Digaoedf1212@hotmail.com) 1

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: [tamires.edfisica21@gmail.com](mailto:tamires.edfisica21@gmail.com) 2

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: [jp.arantes@uol.com.br](mailto:jp.arantes@uol.com.br) 3

Área de Conhecimento: Saúde.

Palavras-chave: Adolescência, Aderência, Motivação, Natação.

## INTRODUÇÃO

A natação pode ser trabalhada em grupos de diferentes faixas etárias, e todos podem chegar ao estágio de competições, porém todo trabalho deve ser específico em cada grupo. Ressaltaremos em especial a fase da adolescência, correlacionando os motivos que levam os mesmos à prática da modalidade, colaborando com os meios e estratégias do processo de ensino e aprendizagem, servindo de instrumento para manter este grupo motivado na prática da natação.

A motivação é um tema muito estudado no campo do esporte, um aluno, ou um atleta, seja ele um membro de um grupo, ou de esportes individuais, necessita de motivação diariamente, para que se mantenha focado em seu objetivo (KNIJNIK; GRIGUOL; SANTOS, 2001).

## OBJETIVOS

### Geral:

Verificar a motivação de adolescentes que participam das aulas de natação.

### Específicos:

Verificar os fatores motivacionais: Controle de Estresse; Saúde; Sociabilidade; Competitividade; Estética; Prazer.

## METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada com 25 adolescentes, com idade de 12 a 17 anos de ambos os sexos, todos participantes das aulas de natação de uma academia localizada na Região do Alto Tietê.

Para coleta de dados foi aplicado um inventário de motivação a prática regular da atividade física (IMPRAF-126) elaborado por Balnotti; Barvosa (2006); composto por 54 perguntas, devendo assinalar como resposta os valores, 1- isso me motiva pouquíssimo, 2- isso me motiva pouco, 3- Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvidas, 4- isso me motiva muito, 5- isso me motiva muitíssimo.

## RESULTADO E DISCUSSÃO

Nos resultados encontrado, podemos observar: *Saúde* média 4,15, *Prazer* média 3,80, *Estética* média 3,64, *Competitividade* média 3,35, *Controle de Estresse* média 3,24, *Sociabilidade* média 3,13.

**Tabela 1: Procediemento de análise de dados.**

|                     | Saúde | Controle de estrese | Competitividade | Prazer | Estética | Sociabilidade |
|---------------------|-------|---------------------|-----------------|--------|----------|---------------|
| Competitividade     | -0.05 | 0.53                | X               | 0.10   | 0.30     | 0.30          |
| Prazer              | -0.79 | -0.41               | 0.10            | X      | -0.90    | 0.47          |
| Estética            | -0.78 | -0.24               | 0.30            | -0.90  | X        | -0.37         |
| Sociabilidade       | -0.35 | 0.00                | 0.30            | 0.47   | -0.37    | X             |
| Controle de estrese | -0.04 | X                   | 0.53            | -0.41  | -0.24    | 0.00          |
| Saúde               | X     | -0.04               | -0.05           | 0.79   | -0.78    | -0.35         |

\*  $\leq 0,05$  não existe correlação

Podemos analisar que, no grupo de adolescentes proposto para o estudo algumas dimensões mostram mais relevância sobre outras, como a Saúde, considerada como prioridade pelos os alunos, pois, estando saudável estes podem realizar com eficiência as atividades propostas nas aulas, permite cumprir as exigências da modalidade para alcançar suas metas, além do mais reflete de maneira positiva na vida dos participantes. Conforme o resultado encontrado, a dimensão saúde foi estabelecida como a mais importante entre o grupo estipulado, tendo como o foco principal se manter saudável e evitando doenças futuras, a prática regular de atividade física auxilia diretamente com a manutenção e melhora da saúde, sendo reconhecida e recomendada por órgãos de saúde mundialmente.

No entanto para Silva; Quincozes; Speiker (2013) esse fator ganha maior importância para a permanência, os quais descrevem que 3/4 dos indivíduos iniciaram a prática do desporto por vontade própria, mas 75% deles permaneceu realizando-a por motivos relacionados à saúde.

O prazer que resulta na satisfação em praticar natação mostrou-se também significativo, pois o bem estar psicológico causado pela prática da modalidade reflete diretamente na personalidade do indivíduo, auxiliando em aspectos como concentração nas aulas, controle dos próprios impulsos e equilíbrio em sua vida particular.

De acordo, Ryan; Deci, (2000), citam que comportamentos intrinsecamente motivados, são comumente associados com bem estar psicológicos, interesses, alegria e persistência. É notável em um praticante de atividade física ou qualquer atividade diária, que quando há uma satisfação e prazer em fazê-la, torna-se agradável e motivante a manutenção da pratica (BALDINOTTI; CAPOZZOLI, 2008).

Segundo Depelseneer (1989 apud SILVA, 2013) e Damasceno (1997 apud SILVA, 2013) citados por Silva, Coqueiro e Barbosa (2009 apud SILVA, 2013) a prática da natação combina o prazer da prática desportiva com os benefícios para uma melhor qualidade de vida.

A Estética é um motivo que passa a preocupá-los nesta fase da vida, as mudanças corporais e mentais fazem com que o adolescente busque um corpo ideal, na maioria das vezes impostos pela mídia ou pelo grupo que estão inseridos ou deseja fazer parte. Sendo assim, tal fator passa a ter importância tornando-se um motivo que os mantém na prática da modalidade.

Com os mesmos resultados SILVA; QUINCOZES; SPIEKER (2013), dizem que os motivos mais frequentemente relatados para a prática atual de natação foram gostar da atividade (75,0%) e fatores estéticos (25,0%).

De acordo com o que foi analisado no decorrer da pesquisa, alguns fatores podem modificar o comportamento motivacional dos indivíduos perante a prática de natação, como a faixa etária e a condição social, pois os alunos desta academia não são atletas de alto rendimento, praticam por outras razões não para competição, como por exemplo, em um grupo de adolescentes atletas.

## **CONCLUSÃO**

O presente estudo permitiu concluir que, quanto à motivação na prática de natação entre adolescentes de 12 a 17 anos, a dimensão Saúde possui mais relevância quando comparada de forma geral as demais. Com tudo o Prazer alcançado com a modalidade, e a Estética desejada pelos alunos mostrou significância na permanência dos praticantes. Já o Controle de estresse, a Sociabilidade e a Competitividade, não são variáveis que caracterizam o grupo estudado.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

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

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI. C. J. Motivação a Prática Regular de Atividade Física: um estudo exploratório com participantes em academia de ginástica, **Revista Brasileira de Educação Física**, Esp., v.22 n. 1 pg. 63-80, 2008.

KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SANTOS, S. S. Motivação intrínseca e extrínseca em crianças de 7 a 14 anos na iniciação do voleibol, **Educação Física em Revista – EFR**, v. 7, n. 2, p. 76-83, 2013.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, [S.l.], v.25, n.1, p.54-67, Jan, 2000.

SILVA, A. F. B. M. C, Motivação para prática da natação: Estudo comparativo entre praticantes nas vertentes de competição e lazer – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro: Vila Real, 2013.

SILVA, M. C.; QUINCOZES, C. G.; SPIEKER C. V, Prática atual de natação entre indivíduos com prática passada, **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Volume 17 Número 2 Páginas 127-132, 2013.