

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS POR ALUNOS DE UMA ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA DE UM MUNICÍPIO DO LESTE MINEIRO

David dos Santos Vieira ¹

Francielle dos Santos Gonçalves ²

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira ³

Rodrigo Siqueira Câmara ⁴

André Salustiano Bispo

Marcelo Maia Costa ⁵

E-mail: marcelomaiac@yahoo.com.br

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciência da saúde

RESUMO:

A pesquisa teve como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro. Utilizou-se a metodologia do tipo quantitativa, aplicando-se um Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico/Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2), que avalia diversos fatores de regulações motivacionais, como a motivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação intrínseca, e a autodeterminação. Neste estudo contamos com uma amostra de 35 alunos de ambos os sexos, praticantes de exercícios aquáticos, em um município da Zona da Mata Mineira. Verificamos que os maiores escores motivacionais são de regulação identificada (Média = 3,27; DP=±0,12); regulação intrínseca (Média = 3,60; DP=±0,11) e autodeterminação (Média = 13,64; DP=±0,68). Conclui-se que a partir destes escores os praticantes de atividades aquáticas optam por ela devido aos benefícios que a atividade proporciona e pela realização pessoal, além disso, este resultado reforça a ideia de que a teoria da autodeterminação está diretamente relacionada com o sujeito, na escolha e na permanência deles no exercício praticado.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Atividade aquática, Bem-estar, Saúde.

¹ Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

² Acadêmica do 8º período do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

³ Deyliane Aparecida de Almeida Pereira Licenciada e Bacharel em Educação Física - UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutoranda em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Graduação em Psicologia pela UFSJ. Mestrado em Psicologia pela UFSJ. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

⁵ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC. Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – Unifoa. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que atividade física regular traz aos seus praticantes vários benefícios, e em um bom número de vezes resulta em uma consequente melhoria na qualidade de vida de seus praticantes. Os termos como saúde e bem estar estão cada vez mais presentes em nossa sociedade contemporânea, afinal estudos cada vez mais elaborados relacionam estes termos com a qualidade de vida (GIACOMONI, 2004).

A atividade aquática, sem dúvida, não é exercida exclusivamente nos tempos atuais, já que o homem pré-histórico já fazia uso frequentemente de ambientes aquáticos. É difícil precisar a origem da natação como prática corporal, mas Bonacelli (2004) relata que alguns povos, como chineses e japoneses, já utilizavam no século XIII a.C os exercícios aquáticos como práticas médicas. Já os gregos viam a natação como forma de melhorar sua aparência física para a elegância.

A natação é uma atividade completa, envolvendo grandes grupos musculares sendo então, procurada por todas as idades e em cada caso sua razão específica para essa busca. Samulski (2009) classifica a motivação como um aspecto determinante no comportamento humano e essencial para qualquer atividade na vida de um indivíduo. Neste sentido, a compreender a motivação dos atletas torna-se fundamental, na medida em que pode favorecer ou prejudicar a prática esportiva. O meio aquático além de todos os benefícios físicos, é uma prática prazerosa e encantadora de se realizar trazendo também um benefício social e cognitivo (CONTO, 2014).

Para a prática dos profissionais de Educação Física é muito importante identificar os fatores motivacionais que levam as pessoas a buscarem a se exercitar, uma vez que poderá intervir de forma mais eficaz, garantindo a permanência e incentivando seus alunos a melhorarem cada vez mais seus desempenhos e resultados pessoais na modalidade (SILVA 2013).

Estudos indicando fatores motivacionais para a prática destas atividades físicas são frequentemente encontrados, mas quando se pensa nos aspectos em comum nos diferentes estágios da vida adulta, percebe-se uma lacuna por falta de material produzido. Assim, tem-se como questão norteadora deste estudo, quais os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro?

Sabe-se que o aumento nessa prática tem sido bastante significativo, seja pela busca de uma melhoria na saúde ou prevenção, ou então por prazer/lazer. O trabalho tem o objetivo de identificar os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro.

Com este estudo pretende-se contribuir para a sensibilização em relação aos benefícios das atividades aquáticas para a qualidade de vida do ser humano. Além disso, apontar caminhos que favoreçam às pessoas a tomarem a decisão pela prática desse tipo de atividade física.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Alves *et al.* (2007), vários autores já destacam que a prática de exercícios físicos regular funciona como um preventivo contra várias doenças como o a hipertensão, diabetes, o câncer de colo, a osteoporose, a obesidade, a doença arterial coronariana e várias outras. Assim, como a prática desses exercícios quando se inicia na infância favorece a adesão ou a continuidade de atividades físicas na fase adulta, conseqüentemente retarda os danos no corpo causados pelo envelhecimento.

O envelhecimento populacional vem ocorrendo no mundo e no Brasil de maneira acentuada. De acordo com os dados do censo 2010, o total de população brasileira com 60 anos ou mais já representa mais de 10% da população do país. A expectativa de vida ao nascer passou de 72,1 para 73,1 anos no intervalo de tempo compreendido entre 2005 e 2009 (IBGE, 2010). Em 2018 o total de homens com mais de 60 anos foi de 5,94% e de mulheres foi de 7,51% da população brasileira, gerando uma expectativa de vida média de 76 anos (IBGE 2018).

Sabe-se que a qualidade de vida está relacionada ao bem-estar social, emocional e físico, sendo que um dos meios para desenvolver essa qualidade são os exercícios físicos. Neste sentido, uma das influências do exercício físico para a saúde é o aumento da produção de endorfina, hormônio relacionado ao bem-estar, que auxilia na diminuição da tensão e do estresse. Essas mudanças que ocorrem no corpo do ser humano levam a uma melhoria na ansiedade, no nervosismo, na depressão e no humor. Além disso, a prática de atividade física regular acompanhada de uma boa alimentação, traz benefícios sobre diabetes, osteoporose, e doenças

cardiovasculares, melhoria no condicionamento físico, resistência, força, capacidade pulmonar, frequência cardíaca, mobilidade e postura (GIACOMONI, 2014).

Os benefícios que as atividades físicas aquáticas trazem para o nosso corpo são importantes, pois em aspectos físicos temos a possibilidade de realizar movimentos de poucos impactos nas articulações e nos tendões, que estimulam a musculatura, ajuda o sistema respiratório cardiovascular; já no aspecto psicológico essa prática pode auxiliar na melhora da autoestima, diminuir o estresse, aumento da disposição. No aspecto social favorece nos aspectos das relações interpessoais e laços de amizade (LOPES, STREIT, MEDEIROS e MAZO, 2014)

O ingresso e a permanência nas atividades físicas estão diretamente relacionados com os fatores motivacionais que impulsionam o sujeito nessas práticas, Cruz (2005) diz que a palavra “motivo” deriva do latim *movere* significa mover, se buscarmos no dicionário da língua portuguesa o significado de “motivação” resulta em o ato ou efeito de motivar, motivo, causa. Existem duas categorias básicas de motivação: a motivação intrínseca, quando a conduta é representada como produto do interesse desenvolvido por particularidades próprias da atividade e a motivação extrínseca, quando a conduta resulta de interesses em algo exterior à atividade, todo este conceito foi estabelecido pelos autores como a Teoria da autodeterminação (DECI e RYAN, 2000).

Quando a motivação é por vontade própria (motivação intrínseca), os sujeitos apresentam um quadro de maior excitação, confiança e interesse, fatores que acarretam o desenvolvimento da criatividade, da persistência e do desempenho, além de aumentar também a autoestima.

Kobal (1996) diz que é importante ressaltar que as vontades intrínsecas são diferentes dos estímulos primários porque elas não se baseiam em limitações e não atuam ciclicamente, ou seja, existindo conscientemente, caminhando para o agrado e contribuindo para a suavidade, quando alcançadas. Tanto quanto os estímulos, as vontades intrínsecas são naturais e atuam como uma importante forma de impulsionar o comportamento.

Com relação à motivação extrínseca, Deci e Ryan (2000) apontaram que esta retrata os tipos de formas falhas de motivação e as formas de motivação que se fazem por intermédio de terceiros, ou seja, está vertente da motivação nada mais é do que

uma expressão induzida por fatores externos e não depende das vontades próprias do indivíduo, ele é levado por uma opinião ou fator que não condiz a sua.

Lopes, Pinheiro, Silva e Abreu (2015, p. 25) diferenciam as duas formas de motivação como:

sendo que o primeiro tipo representa a prática da ação, mas com ressentimento, resistência e desinteresse do indivíduo, e no segundo, há aceitação interna diante do valor e utilidade da tarefa. Portanto, são dois tipos distintos de motivação extrínseca.

É preciso entender que quando inserido em uma piscina pela primeira vez, há conexão com um meio distinto e que, por isso, a necessidade inicial deve ser ensinar, através de atividades lúdicas para haver uma adaptação do sujeito no meio aquoso. Posterior a este primeiro contato é que deve-se focar no ensino dos nados ou então de outra atividade aquática proposta (BÔSCOLO, SANTOS e OLIVEIRA, 2011).

A visão holística do ser humano também é empregada na asserção de Fernandes e Costa (2006), acerca do qual a docência da natação carece de ser formulada considerando que as particularidades internas do sujeito se modifiquem (ex.: vivência anterior e vivência obtida), da mesma forma que as razões externas associadas à efetuação de capacidades aquáticas (ex.: interação com demais sujeitos e inércia da água).

De acordo com Bôscolo, Santos e Oliveira (2011) a literatura científica aponta que através da aquisição das habilidades aquáticas básicas podem ainda ser alcançados os seguintes objetivos: familiarização do sujeito com o meio aquático, autonomia no meio aquático, criação de bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.

Mesmo que a prática de exercícios físicos não consiga interromper o curso biológico do envelhecimento, estudos indicam que o exercício físico consegue diminuir impactos fisiológicos e o avanço de doenças crônicas, frequentes nesta etapa da vida. Também existem indícios de proveitos cognitivos e psicológicos para idosos, frutos de sua presença em exercícios físicos (MEURER, BENEDITTI e MAZO, 2012).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, em que foram avaliados 35 alunos com idade a partir de 18 anos, sendo 19 do sexo feminino e 16 do sexo masculino. O local de realização foi uma academia de natação/hidroginástica

de um Município do Leste Mineiro, durante as aulas de segunda à sexta-feira. Obteve-se a autorização por escrito dos proprietários da academia, e os participantes da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para avaliar os fatores motivação, foi utilizado o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire -2*) (BREQ-2), formado por 19 itens do tipo Likert, com 5 alternativas de resposta (0= não é verdade para mim e 4= Muitas vezes é verdade para mim). O instrumento avalia diversos fatores de regulações motivacionais como à amotivação (questões 5, 9, 12 e 19), regulação externa (questões 1, 6, 1 e 16), regulação introjetada (questões 2, 7 e 13), regulação identificada (questões 3, 8, 14 e 17) e motivação intrínseca (questões 4, 10, 15 e 18).

Os escores de cada fator motivacional foram aferidos pelo somatório das questões relacionadas a ele, dividido pelo número de fatores. Recorreu-se também ao índice de autodeterminação, que é o valor alcançado através do seguinte cálculo: $(-3 \times \text{amotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identifica}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$. O valor pode alternar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação).

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Após a aplicação do questionário, os dados foram analisados com o auxílio do programa SPSS versão 23, que se baseia em uma ferramenta para gerir e analisar estatisticamente os dados da pesquisa. Os dados estão apresentados em tabelas nos resultados a seguir.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de um estudo que até o momento conta apenas com resultados preliminares. Uma discussão mais abrangente de todos os dados será realizada no trabalho de conclusão de curso finalizado.

Com o intuito de responder adequadamente à questão central desta pesquisa e com as questões do questionário de motivação para a prática de esportes e exercícios físicos, é possível estabelecer um parâmetro entre as motivações que dependem exclusivamente do sujeito, e as que tem correlação com a opinião de terceiros. Segundo a teoria da autodeterminação proposta por Deci e Ryan (2000), é importante relacionar estes fatores com a “amotivação”, o que nos dá uma maior fidedignidade quando comparado aos valores “motivacionais”.

Em relação as variáveis motivacionais, estão apresentados a média e o desvio padrão na tabela 1.

Tabela 1: Regulações motivacionais e índice de autodeterminação dos indivíduos investigados.

	Média
Amotivação	0,40 (0,13)
Regulação externa	0,35 (0,12)
Regulação introjetada	1,80 (0,20)
Regulação Identificada	3,27 (0,12)
Regulação Intrínseca	3,60 (0,11)
Autodeterminação	13,64 (0,68)

Fonte: Elaborado pelos autores.

A amotivação, segundo Deci e Ryan (2000), a condição em que o sujeito não possui ainda intenção ou motivo para realizar uma ação, não sucedendo nenhuma forma de regulação, tanto externa quanto interna, a média encontrada foi de 0,40 ($\pm 0,13$). Comparando com o estudo de verifica-se que os avaliados possuem escore baixo.

A regulação externa, que é o comportamento motivado devido a fatores externos (DECI e RYAN, 2000), a média encontrada foi de 0,35 ($\pm 0,12$), um escore baixo comparado ao estudo de Mathias, Viana, Kretzer e Andrade (2014) e o valor de da amotivação do presente estudo, este fato nos indica que os fatores externos ao sujeito não são relevantes na prática de atividades aquáticas .

A regulação introjetada, que segundo Deci e Ryan (2000), se diferencia da regulação externa, pois tem uma relação direta com punições e recompensas internas, a média encontrada foi 1,80 ($\pm 0,20$), superior ao encontrado por Mathias, Viana, Kretzer e Andrade (2014).

Na regulação identificada, que de acordo com Viana (2009), o sujeito aprecia os resultados e dá valor aos benefícios da realização de tal atividade, a média

encontrada foi de 3,27 ($\pm 0,12$), este resultado nos leva a identificar que os avaliados realizam estas atividades aquáticas pensando nos fins obtidos com esta prática (MATHIAS, VIANA, KRETZER e ANDRADE, 2014).

Na regulação intrínseca, que é para Deci e Ryan (2000), o aspecto mais interno da motivação, a média encontrada foi de 3,60 ($\pm 0,11$). Este resultado nos dá um parecer de que os sujeitos, em sua maioria, têm como fator principal a sua realização pessoal acima de tudo (MATHIAS, VIANA, KRETZER e ANDRADE, 2014).

A autoderminação diz respeito às condições sociais apoiam ou prejudicam o bem-estar humano por meio de suas necessidades psicológicas básicas, e que podem induzir o indivíduo a um determinado comportamento (MATHIAS, VIANA, KRETZER e ANDRADE, 2014). De acordo com os resultados obtidos, verifica-se que os avaliados possuem baixa autoderminação, logo, poderá influenciar na prática de exercícios físicos.

A tabela 1 apresenta as regulações motivacionais, comparando-as com o sexo.

Tabela 1: Regulações motivacionais e índice de autodeterminação dos indivíduos investigados, categorizados por sexo.

Fatores de motivação	Feminino	Masculino
	Média (Desvio Padrão)	Média (Desvio Padrão)
Amotivação	0,49 (0,18)	0,30 (0,20)
Regulação externa	0,42 (0,16)	0,27 (0,19)
Regulação introjetada	1,96 (0,27)	1,60 (0,29)
Regulação identificada	3,18 (0,18)	3,38 (0,16)
Regulação intrínseca	3,53 (0,17)	3,69 (0,14)
Autodeterminação	12,68 (1,03)	14,79 (0,78)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que homens e mulheres não apresentam diferenças estatísticas em relação às regulações motivacionais, exceto em relação à autodeterminação, logo, os homens são mais influenciados pelos motivos internos, quando comparadas as mulheres. Viana (2009) afirma que pessoas mais motivadas intrinsecamente são mais autodeterminadas para a prática de atividade física, assim, podem apresentar maior aderência à prática regular.

Diante do exposto, corroborando com estudo realizado por Mathias, Viana, Kretzer e Andrade (2014), tem-se que os professores de educação física precisam incentivar práticas que sejam prazerosas, que sejam de livre escolha do aluno, que os

conscientize sobre a importância da prática regular de atividade física, e que não haja punições quando não se alcançam os objetivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro. Verificou-se que as regulações motivacionais e o índice de autodeterminação são baixos na amostra investigada, e quando comparados em relação ao sexo, os homens apresentam maior autodeterminação.

Os escores das motivações intrínsecas surgiram como o maior índice reforçando a ideia de que a teoria da autodeterminação está diretamente relacionada com o sujeito, na escolha e na permanência da atividade em questão.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. et al. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? Rio de Janeiro, **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 13, n. 6, p. 421-426, 2007
- BONACELLI, M. C. L. M. **A natação no deslizar aquático da corporeidade**. Tese Doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade Educação Física. Campinas, 2004.
- BÔSCOLO, E. F. M.; SANTOS, L. M.; OLIVEIRA S. L. Natação Para Adultos: A Adaptação Ao Meio Aquático Fundamentada No Aprendizado Das Habilidades Motoras Aquáticas Básicas. **Revista educação**, v. 6, n.1, p. 21-28, 2011.
- CONTO, D. **Motivação para a prática da natação entre alunos dos 9 aos 12 anos**. Orientador: Sérgio Roberto Abrahão. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física). Departamento de Educação Física da Universidade do Paraná, 2014.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.
- FERNANDES, J.R.P.; LOBO DA COSTA, P.H. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n.1, p.5-14, 2006
- GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 43-50, jun. 2004.
- KOBAL, M. C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física**. Campinas, SP: [s, n,], 1996.

LOPES A. L., STREIT I. A., MEDEIROS, P. A., MAZO, G. Z. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. Maringá, **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 2014

MATIAS, Thiago Sousa *et al.* Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. *Rev. educ. fis. UEM*, Maringá, v. 25, n. 2, p. 211-222, June 2014.

MEURER, S.T.; BENEDETTI T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. Florianópolis, **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 299-303, 2012.

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

SILVA, A. A. **Perfil, motivações e perspectivas**. 2013. 50 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, IFSuldeminas, Muzambinho, 2013.

TAHARA, A. K.; SANTIAGO, D. R. P.; TAHARA, A. K. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 103, n. 11, p.1-1, dez. 2006.

VIANA, M. S. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos**: perspectivas da teoria Autodeterminação. 2009. 139f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)-Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, UDESC, Florianópolis, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Habitual Physical Activity and Health**. WHO Regional Publications, European Series No. 6. Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe. 1978.