Artigo original Recebido em: 03/10/2022 Parecer emitido em: 15/10/2022

PRADO, H.V.; SANTOS, M.M. dos; SANTOS, M.L.E.; SANTOS, K.B. dos; O que estimula a prática contínua da natação? **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.21, n.03, p.57-66, 2022. ISSN; 1981-4313.

O QUE ESTIMULA A PRÁTICA CONTÍNUA DA NATAÇÃO?

Hélio Vieira Prado[1]
Marcos Monteiro dos Santos[1]
Marcus Lima Espírito Santos[1]
Karini Bordes dos Santos[1,2]
[1]Universidade de Brasília
[2]Universidade Tecnológica Federal do Paraná

RESUMO

A natação é uma prática utilizada para diversos fins, seja saúde, estética, lazer, competições, condicionamento físico ou sobrevivência e aprendizado da modalidade. O presente trabalho teve a pretensão de reconhecer e analisar os principais motivos que levam a procura pelo esporte e a desmotivação na continuidade de sua prática. Para tanto foi realizado um questionário online com adolescentes e obteve-se 55 respostas. Os resultados apontaram que família, saúde, aprender a nadar e vontade de fazer um esporte são grandes influenciadores para a prática. A maioria dos participantes relataram que não praticavam mais a modalidade e os principais motivos apontados para o abandono da mesma foram a necessidade de focar nos estudos, falta de tempo e em função da pandemia do Covid-19. Já os motivos primordiais apresentados para aqueles que pretender voltar a praticar, foram para manter a saúde e por lazer. Esse estudo contribui com um melhor entendimento sobre os motivos que levam adolescentes a praticar a natação e o que os fazem desistir dela, afim de subsidiar estratégias para cativar novos alunos, estimular e reter aqueles que já a realizam.

Palavras-chave: Natação. Motivação. Adolescentes.

WHAT DOES STIMULATE CONTINUOUS SWIMMING PRACTICE?

ABSTRACT

Swimming is a practice used for many purposes, to health, aesthetics, leisure, competitions, physical conditioning or survival and learning of the modality. The present work had the intention of recognizing and analyzing the main reasons for practician the sport and the lack of motivation to continuity it. For that, an online questionnaire was carried out with adolescents and 55 responses were obtained. The results showed that family, health, learning to swim and the desire to play a sport are great influencers for the practice. Most participants reported that they no longer practiced the modality. The main reasons for this, were the need to focus on studies, lack of time and due to the Covid-19 pandemic. The primary reasons for those who intend to practice again, were to maintain health and for leisure. This study contributes to a better understanding of the reasons that lead adolescents to practice swimming and what makes them give up, in order to support strategies to captivate new participants, stimulate and retain those who already do it.

Keywords: Swimming. Motivation. Adolescent

INTRODUÇÃO

A natação é um dos esportes mais antigos e praticados do mundo, atualmente muitas pessoas a procuram como forma de melhorar o condicionamento físico (CORREIA *et al.*, 2013). Sua popularidade ocorre grande parte devido aos inúmeros benefícios para a saúde como, aumento da capacidade cardiorrespiratória, força e resistência muscular, além de contribuir para o desenvolvimento pessoal do indivíduo. Assim, a procura pelo esporte tem aumentado com alcance para todos os públicos e também com abrangência em todas as faixas etárias (MACHADO; RUFFEIL, 2011, p.2).

Bernardes; Yamaji e Guedes (2015) discorrem sobre a modalidade apontando os inúmeros benéficos que a natação traz para as crianças e os adolescentes, que estão passando por uma fase de desenvolvimento pessoal e social acelerados. Assim, os autores salientam a importância de qualquer encorajamento que agregue na rotina desses indivíduos e que contribuam positivamente nesta etapa da vida. Nesse sentido, a natação se destaca como um ótimo estímulo no esporte, pelo meio em que ocorre, oportunizando a superação de desafios advindos da água.

Muitas crianças e adolescentes começam a praticar natação apenas para aprender a nadar, no entanto, acabam permanecendo por outros motivos diversos. Nesse contexto, existem indivíduos que migram da prática convencional para o rendimento a nível competitivo. Por outro lado, percebe-se no grupo de nadadores competitivos, um percentual considerável de evasão, em decorrência da perda de interesse ao longo do tempo, majoritariamente interligado com a pressão psicológica, exaustão, bem como estresse e por outras razões externas (CORREIA *et al.*, 2013).

Considerando a continuidade da prática esportiva tanto a nível de condicionamento físico quanto a nível competitivo, a disposição de estudos que discutam sobre a manutenção e desistência da modalidade são limitados, o que dificulta conclusões precisas sobre a temática. Neste sentido, Aroni (2011) contribui com o debate ao discorrer sobre motivação intrínseca e extrínseca na procura e continuidade da prática esportiva e expõe que alunos motivados intrinsecamente, são aqueles que participam a modalidade esportiva por considerar interessante, por querer se desenvolver mais, por adquirir mais conhecimento, por querer testar seus limites e se superar. Em contraste, a motivação extrínseca possui um foco em fatores externos, como a busca do reconhecimento de outras pessoas (treinador, familiares) ou outras recompensas externas, é realizada com um propósito distinto do divertimento e do prazer proporcionado pela própria atividade física.

O presente trabalho objetiva compreender quais são os principais motivos que levam os adolescentes a procurar e se manter na prática da natação, as razões que os levam a desistir e por fim, o que os fazem querer retornar a prática.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apontar o que levam os jovens adolescentes a praticar natação.
- Expor as barreiras para a prática da modalidade.
- Apresentar os principais motivos que levam o desejo do retorno a prática após período de interrupção

JUSTIFICATIVA

É importante compreender as motivações daqueles que praticam a natação para entender como intervir de maneira concreta na perseverança da prática.

A motivação tem se tornado um estudo coletivo entre psicólogos do esporte, técnicos e treinadores, visto que tem grande relevância no compreendimento do comportamento de atletas que buscam por resultado a partir da aprendizagem e da superação (BRUM; SANTOS, 2019), da mesma forma é importante entre aqueles que a praticam a nível de condicionamento físico para que usufruam dos benefícios que a prática contínua da mesma proporciona a saúde.

REVISÃO DE LITERATURA

Natação: Iniciação à Prática

O esporte tem sido responsável por ajudar a construir e desenvolver a personalidade para os jovens em diversas situações, o desporto ensina o respeito por regras, autoridade dos árbitros, a cooperação em

equipe, competições e comportamentos solidários. Esses cenários devem ser conduzidos pelos adultos, como os professores, familiares ou treinadores, que costumam ter mais contato com os jovens (ARONI, 2011).

A natação é uma das modalidades esportivas que recebe destaque, uma vez que pode estar presente na vida da criança logo após seu nascimento, neste contexto, é praticada de forma lúdica e recreativa, sem nenhum comprometimento com técnicas, e tem como objetivo a adaptação ao meio líquido (OLIVEIRA, 2010). A maioria dos nadadores brasileiros iniciam sua carreira na natação ainda crianças, aproximadamente entre os 3 e 4 anos de idade em escolinhas de natação.

Nos dias atuais nota-se uma grande procura de pais por aulas de natação, alguns procuram a prática por indicação de profissionais e outros apenas para ocupar os filhos com alguma atividade. A natação infantil para crianças com certo grau de dificuldade em se adaptar ao meio líquido e de se socializar com outras crianças trás desafios extras ao professor que precisa gradualmente ganhar a confiança, para que a criança se sinta segura, e assim possibilitar um trabalho proveitoso (MACHADO; RUFFEIL 2011).

Oliveira (2010) afirma que a iniciação esportiva deve permitir a exploração dos movimentos e a aprendizagem perceptivo-motora, levando a ideia de que o professor deve dar a chance ao aluno de conhecer o meio aquático e outros tipos de movimentação possíveis de realizar no meio. Deve portanto, incentivar os alunos a execução de diversos movimentos sem se preocupar apenas com a técnica, e assim, valorizar a assimilação de seus movimentos e sensação que a água provoca em seu corpo.

A natação está ligada de modo direto com o movimento, para que a criança explore suas capacidades, as quais ajudam por sua vez na estruturação do esquema corporal. A consciência corporal pela natação, se apresenta como um estímulo ao desenvolvimento da psicomotricidade, indispensável na formação da personalidade da criança durante o período escolar (OLIVEIRA *et al.*, 2013).

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO

Os pais procuram matricular os filhos na natação em busca muitas vezes da aprendizagem do nado e da sobrevivência no meio liquido, para que possam se proteger, mas somados a estes, há outras diversas vantagens que a modalidade pode trazer, e isso ocorre principalmente na infância, pois a criança tem um processo intenso de desenvolvimento e maturação nos anos iniciais. Uma vez que a criança realiza aulas com profissionais capacitados, elas serão capazes de executar vários movimentos natatórios, e assim mostrando uma série de reflexos. Tudo isso através de atividades que procuram facilitar o desenvolvimento de órgãos sensoriais das crianças, como o tato, audição, visão e o olfato (OLIVEIRA *et al.*, 2013).

Dessa forma, a natação possui diversos benefícios tanto físico, quanto psicológico, como por exemplo o auxílio na melhora da circulação, fortalecimento do sistema respiratório, diminuição de dores nas articulações por ser um desporto com pouco impacto, ajuda na perda de peso, melhora a flexibilidade, contribui para o aumento da autoestima, libera endorfina e ajuda no controle de estresse (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015).

MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA ESPORTIVA DA NATAÇÃO

A prática de exercícios na infância traz benefícios e comportamento para a vida inteira. Muitos são os aspectos que incentivam uma pessoa a praticar exercícios para vida, alguns deles são o gosto adquirido por uma boa experiência na educação física escolar, a presença em programas esportivos fora do ambiente escolar, indicação médica, e o incentivo dos pais. Tendo isso em vista, nota-se que a experiência na escola tem extrema relevância, pois é um dos principais locais para o contato com o esporte e se a prática não for positiva o aluno pode não se interessar novamente pela mesma (ALVES *et al.*, 2007).

Bernardes; Yamaji e Guedes (2015), salientam que a motivação pode ser um grande fator para determinar a iniciação na prática. Não só isso, mas também justifica a permanência e diminuição dos casos de abandono no esporte. Saber o que leva as crianças e os adolescentes à prática esportiva é de suma importância, para que possam ser criadas as melhores estratégias, de ensino e aprendizagem, afim de manter os alunos motivados na modalidade, considerando que a motivação e aprendizado são independentes (ZORZO, 2012).

Quando se revisa o tema, observa-se um consenso, no qual a participação dos pais no desporto dos filhos tende a ter um grande impacto. Entretanto, a pressão imposta por eles pode ser um agravante, e isso pode divergir dependo do tipo de abordagem dos pais (ARONI, 2011). No Brasil, os estudos que procuram compreender o envolvimento da população com a prática contínua de exercícios físicos são limitados, o que dificulta conclusões concretas sobre o assunto.

Percebe-se na atualidade que o número de pessoas que se interessam ou que são levadas por outros motivos a prática de exercícios físicos regularmente está aumentando. Todavia, de acordo com Alves *et al*. (2007) a proporção ainda é baixa em relação aos que não praticam, e são poucos que permanecem motivados e comprometidos em algum projeto de exercícios físico por grande quantidade de tempo. Algumas pessoas interrompem por um determinado tempo e depois voltam, mas há outras que abandonam completamente.

As motivações para a prática de esporte em jovens e atletas vêm da combinação de princípios sociais, ambientais e individuais que podem apontar a escolha de modalidades específicas, seja de intensidade e força de prática que podem trazer a persistência e continuidade para alcançar o alto rendimento (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015). Zorzo (2012) ressalta que há diferentes tipos de propostas que podem motivar o início da prática esportiva, as quais podem ser organizadas segundo três vertentes.

Na primeira temos a busca por vencer, ser o melhor no esporte, competir, ser um atleta, desenvolver habilidades. Na segunda, a busca por saúde e estética, quando criança ou adolescente procura manter a saúde, desenvolver a musculatura, manter o corpo em forma ou emagrecer. A terceira, está relacionado com amizade e o lazer, nesse grupo a pessoa busca o esporte pelo conteúdo lúdico e prazeroso, buscando brincar, encontrar ou fazer amigos, se divertir ou até mesmo para não ficar em casa (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015).

LAZER COMO ESTRATÉGIA MOTIVACIONAL PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO

A motivação é um tema muito questionados tanto na psicologia quanto na psicologia do esporte. Ambos os campos, buscam pesquisar de modo oportuno aspectos motivacionais da prática esportiva, tanto a nível de alto rendimento, quanto o esporte de recreação e lazer nas diferentes faixas etárias (ZORZO, 2012).

Tahara e Santiago (2006) relatam sobre a necessidade que as pessoas sentem da presença efetiva em atividades ligadas ao lazer, por algumas de suas características transformarem em importantes componentes na promoção e no aumento da alegria de viver. Perante ao exposto, tem sido frequente a procura da natação como forma de lazer pela atratividade do meio aquático promove.

ALTO RENDIMENTO NA NATAÇÃO

Para chegar ao alto rendimento desportivo é importante ter tempo para que o atleta possa desenvolver completamente suas capacidades. Na natação, o quesito de tempo de prática geralmente é otimizado, uma vez que inserção na modalidade comumente ocorre muito cedo. No entanto, não é atípico o abandono prematuro que interrompe o processo de desempenho e rendimento (MACEDO, 2010). De fato, mesmo diante dos benefícios e o crescimento da modalidade, a entrada no alto rendimento precoce pode acarretar na desistência prematura, estresse físico e mental.

O alto rendimento oferece muitas oportunidades para o enfrentamento de desafios. São eles, desenvolver as habilidades, planejar os objetivos a serem alcançados e participar de atividades variadas e complexas. A natação é uma das modalidades mais completas, ao ponto de exercer o papel tanto de divertimento, quanto uma prática de alto rendimento (ZORZO, 2012).

Zorzo (2012) dispõe de uma lista com os motivos que levam os atletas a competir. Nela consta o prestígio, a autoafirmação, o sucesso, o reconhecimento, relações afetivas e cooperativismo. Nesse aspecto, é possível identificar duas classificações da motivação de acordo com sua origem, intrínsecas e extrínsecas. A intrínseca, é quando a motivação vem do próprio indivíduo, como por exemplo, as suas capacidades psicológicas, sociabilidade e reconhecimento. Já a extrínseca, vem de fontes externas como, elogios, dinheiro, o prestigio, a autoafirmação, o sucesso, o reconhecimento, relações afetivas e cooperativismo.

Brum e Santos (2019) ressaltam que a motivação intrínseca é medida por fatores que se originam na própria atividade e se definem pela aprendizagem de alta qualidade e à criatividade do sujeito, surgindo como forma de ensino natural e que pode ser estimulada ou dificultada por pais, técnicos, professores e psicólogos.

A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA E DO AMBIENTE

De acordo com Ferrari (2018), os alunos são motivados pelo meio ambiente em que estão inseridos, pelos professores, colegas e familiares. Destaca-se portanto, que o apoio dos pais e dos professores são fundamentais no desenvolvimento geral das crianças e especificamente para suas carreiras também (FERREIRA; MORAES, 2012).

A aprendizagem deve conduzir a pessoa a estar diante de novos aspectos com a inter-relação entre os fatores internos e externos que é representado pelo meio ambiente e estratégias do professor, para que assim o aluno tenha uma redução da tensão em aprender um determinado exercício. Muitos estudos apresentam a importância dos pais, professores e técnicos trabalharem juntos, para o bom rendimento do aluno não só nas competições, como também na escola. Além disso, tantos os pais quantos os professores não devem exagerar na cobrança, pois assim eles podem incitar uma ansiedade de uma maneira negativa tanto no desempenho motor como na escola (FERRARI, 2018).

De acordo com Oliveira *et al*. (2013) a prática da natação não só ajuda na melhora da saúde física e mental, como também na socialização, na inclusão e relação com outros alunos, com os professores e a família. A família envolvida é essencial para poder apoiar o atleta em todas as fases do desenvolvimento, principalmente nas transições de estágio. Além disso, ressaltam que os pais e a família das crianças têm uma grande responsabilidade com seu direcionamento, principalmente na escolha da prática esportiva, tendo em vista que as orientações aos objetivos das crianças são muitas vezes relacionadas aqueles adotado pelo seus pais, isto é, muitas vezes os pais projetam seus próprios objetivos em seus filhos (FERREIRA; MORAES, 2012).

Segundo Ferreira e Moraes (2012), nos anos iniciais, os pais são muito importantes por possibilitar esse contato inicial com o desporto, além de que, o apoio financeiro é essencial, e o emocional é necessário para que o filho se mantenha na prática. Entretanto, comportamentos inapropriados da família podem tornar mais difícil o desenvolvimento do jovem. O desejo dos pais em terem seus filhos no topo e serem sempre os melhores, pode prejudicar muitos jovens, criando expectativas que no futuro podem se transformar em uma fonte de pressão (ARONI, 2011).

PROFESSOR/TÉCNICO

O meio líquido, é um espaço de aprendizagem, no qual o professor tem um papel fundamental na organização processual que deve ser respeitada. Para alcançar bons resultados é importante uma boa estratégia do professor no processo de aprendizagem e evolução do desempenho, para que ocorra de forma gradual e adequada sem desconsiderar as expectativas da criança (TAHARA; SANTIAGO; TAHARA, 2006). Dessa maneira, fica evidente o quão significativo é a participação do professor e do treinador para a prática da natação. Segundo Ferrari (2018) quando se trata de criança na natação é importante que durante as aulas o professor faça diferentes brincadeiras para que a criança permaneça motivada. Um dos grandes fatores que desmotivam as crianças são as aulas repetitivas e que não contém ludicidade.

RAZÕES PARA DESISTÊNCIAS DA PRÁTICA DE NATAÇÃO

Em conformidade com Correia *et al*. (2013) o compreendimento do abandono da natação está relacionado ao esgotamento físico e mental do praticante. A iniciação ao treinamento especializado precoce pode comprometer o desenvolvimento da criança desde a estrutura corporal até as possibilidades de lesões agudas e crônicas. A precocidade em sua maioria é responsável pela desmotivação e a queda da auto estima provocando rejeições e o abandono da atividade pelas crianças (OLIVEIRA *et al*., 2013). Em adição, a falta de apoio da família, do treinador, da comunidade e dos amigos podem contribuir para a desistência da prática (ARONI, 2011).

Outro fator contribuinte para a desistência da natação segundo Aroni (2011), são os pais desinteressados que transferem a responsabilidade de cuidar dos filhos para o treinador. Eles inscrevem os filhos em programas desportivos muitas vezes sem ao menos saber se o jovem gosta ou não da modalidade. Adicionalmente, Macedo (2010) relata que fatores como pouco tempo para relações sociais, alta exigência e rigidez nos treinos e pelo treinador, cobranças por resultados satisfatórios, vocação para outras atividades, desânimos diante de fracassos, cansaço e lesões são as causas para o abandono prematuro da natação. Correia *et al*. (2013) expõem que o estresse físico e psicológico do aluno faz com que ele abandone suas metas, e assim induz a desistência da prática. Os autores esclarecem que muitos fatores podem contribuir para que isso aconteça, como redução do interesse, baixa confiança e realizações pessoais, desmotivação e falta de prazer pela atividade.

Em aulas de natação é possível notar que após grande período de adaptação ao meio líquido, alguns alunos ainda demonstram dificuldades na aprendizagem de habilidades básicas da modalidade. Assim, fatores emocionais parecem ser um dos desencadeadores dessas dificuldades, nas quais o medo associado aos mecanismos de sobrevivência, junto com a aprendizagem da natação pode gerar bloqueio ou atraso na evolução do aluno o que pode levar em algumas situações a desistências (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015).

Ademais, a falta de concordância entre os objetivos dos programas de ensino na natação infantil, do que os alunos realmente esperam das aulas e com o que eles estão adequados a entender, pode ser também considerado um fator de desistência. Quando o aluno não tem liberdade de experienciar novos movimentos e testar as possibilidades que o meio líquido oferece, se sentirá desmotivado e desinteressado (OLIVEIRA *et al.*, 2013).

METODOLOGIA

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica e análise preliminar sobre o tema da pesquisa. Dessa forma, trabalhos de autores que realizaram um debate sobre a motivação e a desmotivação para a prática da natação entre alunos e atletas foram expostos, com a discussão sobre o abandono e à permanência na mesma. A busca foi realizada predominantemente nas bases de dados da Capes e no SciELO, em sua grande maioria os artigos incluídos pesquisaram especificamente sobre a motivação da natação, todavia estudos que abordaram outros esportes também foram considerados, tendo em vista que a maioria dos fatores motivacionais são os mesmos ou similares. Além da revisão de literatura, este estudo realizou uma pesquisa em formato de questionário online com alunos, atletas, ex-alunos e ex-atletas, com perguntas sobre suas motivações e suas desmotivações, afim de investigar as razões da prática continua ou desistência da natação.

PARTICIPANTES

Um total de 55 pessoas participaram deste estudo, entre elas nadadores e ex-nadadores, alunos e ex-alunos, dos quais 65,5% (n=36) são do sexo feminino e 34,5% (n=19) do sexo masculino. Os nadadores que responderam ao questionário apresentavam idades entre 12 a 18 anos.

O questionário compreendeu 9 perguntas relacionadas com a concordância em participar da pesquisa, caracterização da amostra (sexo, idade, tempo de prática da modalidade); motivos que levaram a prática e o que os fazem continuar. Para aqueles que desistiram, razões do abandono, questionamento se voltariam a nadar e para aqueles que respondem positivamente a última questão, quais são os motivos que permeiam o desejo do retorno.

PROCEDIMENTO

Para a captação de dados foi utilizado o formulário disponibilizado pelo Google, que é uma forma de alcance rápida e eficaz. O questionário foi organizado em formato de múltipla escolha com disponibilização de diversas respostas e acrescido em cada a opção de "outros", sendo assim, caso o investigado não tivesse a sua opção exposta ele poderia inclui-la. As respostas foram dispostas de forma que em 4 das questões só era possível selecionar uma opção, e com a alternativa "outro" para adição de respostas não disponíveis nas alternativas e 5 questões nas quais poderiam selecionar mais de uma opção, com a possibilidade de discorrer sobre a questão.

A elaboração inicial do questionário teve como base a revisão de literatura previamente realizada. Já nas opções das respostas, a intenção foi de que fossem bastante abrangentes para que os respondentes encontrassem a opção que melhor lhe atende. Posteriormente, foi realizado a validação do questionário, pelo envio do mesmo a três profissionais experientes na área que incluíram suas considerações.

Após a validação do questionário o formulário foi enviado para alguns atletas e ex-atletas, praticantes e ex-praticantes da modalidade do contato do próprio autor e por outras indicações dos mesmos. Desta forma o recrutamento foi por conveniência, realizado via e-mail e Whatsapp.

ANÁLISE DOS DADOS

O questionário ficou aberto entre as datas de 22/11/2021 a 19/01/2022. A análise de dados foi feita de maneira descritiva com a apresentação das respostas em forma de gráficos. Em adição, foi tabulado os dados das respostas da opção "outros", na qual, algumas pessoas preferiram inserir outras possibilidades não contempladas nas alternativas do questionário. Logo após, as mesmas foram inseridas nos gráficos para melhor visualização.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As duas primeiras questões do questionário eram respectivamente sobre o consentimento de participação, e identificação do sexo do participante. Na primeira questão todos concordaram em participar da pesquisa. Referente a segunda pergunta, a maioria dos participantes eram do sexo feminino (36) em comparação ao masculino (19), no total de 55 respostas.

Em relação a idade dos participantes, todos tinham idades entre 12 a 18 anos, faixa etária que foi definida antes do início da pesquisa com objetivo de debater a temática em relação ao público de adolescentes. Na adolescência os indivíduos estão em um período de maturação que é definido pela chegada de novas responsabilidades e aumento da socialização. Os adolescentes começam a dar mais valor à opinião do grupo em que está inserido, e dão menor valor a opiniões de professores e pais, o que pode influenciar na sua busca pela prática esportiva e motivação para a manutenção ou não na mesma (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015).

Ao indagar especificamente sobre o tema do trabalho, a primeira questão a ser respondida estava relacionada com o tempo de prática, sendo que a maioria reportou atender aulas de natação pelo período de 1 a 5 anos, representando quase metade dos participantes, já a segunda resposta mais pontuada foi a de 6 a 10 anos com 1/5 da amostra, em terceiro lugar, mais de 10 anos, atingiu o percentual próximo ao anterior e em último lugar, até 1 ano, com 8 das 55 das respostas obtidas.

Ao inquerir os motivos que levaram os participantes a prática da natação, a maioria dos entrevistados responderam que o incentivo pela procura foi da família, enquanto aprender a nadar, por motivos de saúde e vontade de fazer algum esporte vieram logo atras com percentual bastante considerável. Já estética, convite de amigos, e perder o medo da água ficaram com as menores porcentagem de respostas (Figura 1A). Ficou evidente que um dos principais motivos para a iniciação a prática é a busca pela saúde, da mesma forma quando questionados sobre razão do retorno a prática a maioria também considerou este mesmo quesito. Em contrapartida, Alves *et al*. (2007) afirmaram que a saúde não representou um peso acentuado na opção dos adolescentes como incentivo para iniciar a natação, porem motivos relacionados a ela (isto é, obesidade, diabetes, hipertensão) receberam muita importância.

A natação costuma ser muito indicada pelos profissionais da saúde, o que pode contribuir para esta valorização como motivo de procura para a modalidade. De fato, ela acarreta diversos benefícios, como por exemplo aos indivíduos com problemas respiratórios, pois aumenta o débito cardíaco em relação ao nível basal, aumenta o fluxo sanguíneo através dos músculos ativos, eleva-se a pressão arterial e venosa e assim estimula o metabolismo geral do organismo (OLIVEIRA *et al*., 2013). Em adição, (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015) apresentam os impactos positivos da natação sobre as alterações fisiológicas, como a diminuição da gordura corporal, aumento do metabolismo em repouso, prevenção de enfermidades como a obesidade e no sistema cardiovascular.

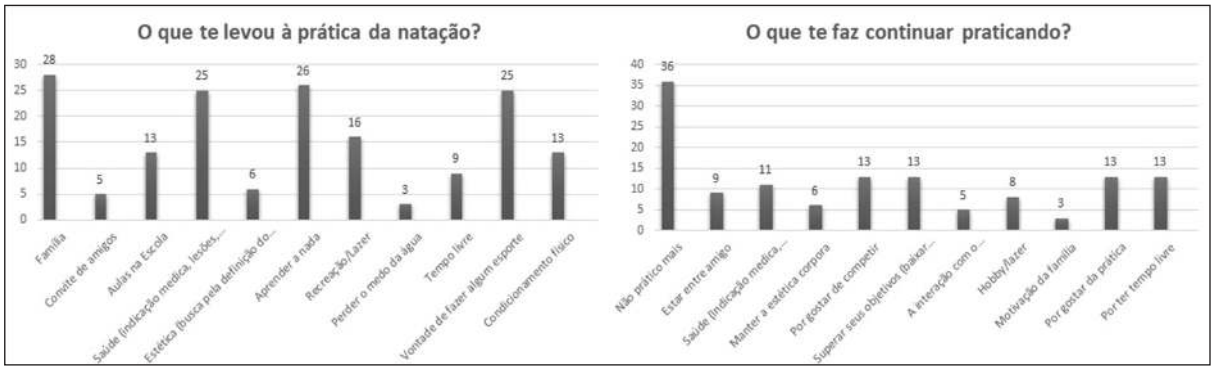
Além da saúde, aprender a nadar pode evitar acidentes aquáticos. Entende-se que a prática da natação aumenta a confiança, e isso possibilita usufruir de seus benefícios sejam eles relacionados ao divertimento na água, ao desenvolvimento das capacidades físicas ou diminuição de possibilidades de afogamentos (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015).

A maior motivação apontada pela amostra foi a da família, que mostrou como ela tem influência e importância nas decisões pela escolha da modalidade. Para Bernardes; Yamaji e Guedes (2015) os jovens procuram conseguir reconhecimento de seus familiares e amigos para se sentirem importantes e valorizados.

Ao apurar os motivos pelo qual os participantes do estudo continuam praticando a natação, o resultado mais expressivo foi de que já não a praticavam mais. Por outro lado, respostas como por gostar de competir, superar seus objetivos (baixar tempo, desenvolver técnica.) e por gostar da prática, tiveram percentuais relevantes e similares, enquanto as opções ter tempo livre e motivação da família apareceram com menor frequência (Figura 1B).

Apesar da grande maioria não praticar mais o esporte, diversas motivações apresentadas para aqueles que continuam suscitam que a natação não é motivada apenas pela pratica em si, mas pelo ambiente, pelas pessoas envolvidas, a aula e o professor. De fato, Ferrari (2018) expõe que os alunos possuem motivações pelo ambiente em que estão inseridos, assim sustenta que a motivação vem dos professores, colegas e familiares.

Figura 1 – Motivos que levaram a prática da natação (A) e que contribuem continuar com ela (B).



Fonte: dados do estudo.

Ao questionar as razões para a desistência da prática da natação, obteve-se 40 respostas, das quais a grande maioria apontou a necessidade de focar nos estudos. Falta de tempo e a pandemia também estiveram entre as causas mais citadas. Já nas menores porcentagens apareceram a falta de patrocínio, saúde e falta de apoio familiar (Figura 2).

Figura 2 – Razões para a desistência da prática de natação.



Fonte: dados do estudo.

A pandemia se apresentou como um fator inesperado, tanto para as escolas como universidades, centros de treinamentos, academias, clubes entre outros. De fato, o isolamento social adotado como estratégia para diminuir a disseminação no novo Coronavírus 19 levou muitos praticantes a desistência da natação nesses últimos anos. Nogueira *et al*. (2020) relatam que a pandemia de COVID-19 expos um desafio à saúde pública por todo o mundo, medidas ousadas foram tomadas pelos governos e organizações não-governamentais com a proposta de diminuir o alastramento do vírus para evitar que houvesse uma sobrecarga no sistema de saúde. Apesar do retorno gradual a rotina corriqueira, é possível que muitos não regressem ao desporto por motivos diversos, por outro lado, há aqueles que já retornaram ou estão se programando para o mesmo.

Alves *et al*. (2007) expõe que são poucos os alunos que se mantem motivados e comprometidos em algum projeto de exercícios físicos por tempo prolongado. Alguns dos indivíduos interrompem por um determinado tempo e depois voltam, porém a outros que não retornam.

Em relação aos atletas, o longo processo de seleção, períodos de formação, envolvendo o treinamento e as competições pode ser desgastante e muitas vezes envolvem ainda outros obstáculos extras, como a separação da família e de seus amigos, a dificuldade de continuar nos estudos, o grau de cobrança nos treinamentos e competições e a incerteza quanto à continuidade de sua carreira esportiva (ARONI, 2011).

Percebe-se com os resultados que existe uma gama de variáveis facilitadoras e de barreiras para a persistência na natação e a dificuldade de conciliar a mesma com outras atividades.

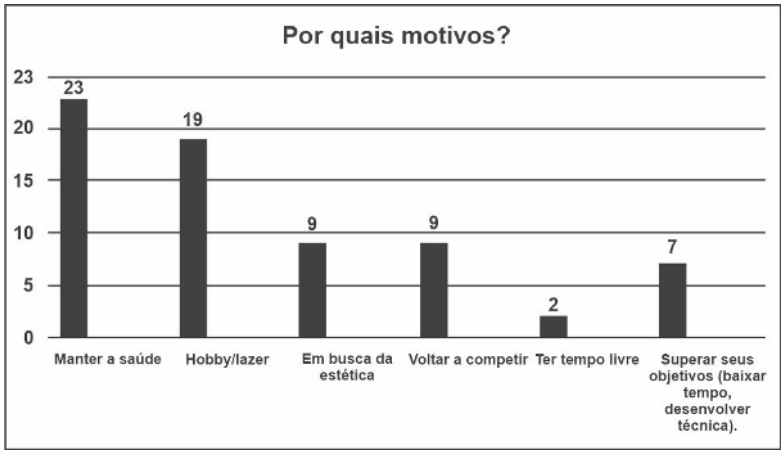
Quando foram questionados sobre retornar a prática, dos 42 respondentes, 17 participantes relataram que pretendem retornar, a mesma quantia que talvez, enquanto apenas 7 afirmaram não ter interesse em regressar à modalidade.

A última questão foi direcionada aqueles que responderam sim ou talvez na questão anterior, ou seja, se pretendiam regressar ao esporte. A pergunta se tratava de descobrir o que motivava e trazia esse desejo de retorno. A maioria respondeu que o que acompanhava essa vontade era o desejo de manter a saúde, seguida de uma porcentagem moderada de hobby/lazer, em busca de estética e vontade de competir, já ter tempo livre ficou em último lugar com a menor porcentagem (Figura 3).

A saúde novamente ficou evidenciada, seguida do lazer que se apresentou como um estímulo importante para a prática. Tahara e Santiago (2006) discutem sobre o aumento na procura por práticas com foco no lazer, fazendo com que as pessoas com tempo livre o aproveitem da melhor maneira e intrinsecamente satisfaçam seus desejos.

Seleção de opções como superar objetivos e voltar a competir também foram relevantes. Aroni (2011) defende que alunos motivados intrinsecamente se envolvem em uma modalidade esportiva por julgá-la interessante, ou por querer desenvolver mais sobre ela ou tentar se superar. São diversos os motivos que podem guiar os adolescentes a adotar a prática da natação, como por exemplo, aprender a nadar, o gosto pessoal pela modalidade, melhorar o condicionamento físico, relacionamento social, orientação médica, estética corporal, emagrecimento e saúde mental (ALVES *et al.*, 2007).

Figura 3 – Motivações pra retomar a prática da natação.



Fonte: dados do estudo.

CONCLUSÃO

A pesquisa permitiu compreender um pouco mais sobre os motivos que os atletas e alunos têm ao praticar a modalidade da natação, neste sentido, a análise dos resultados mostrou que as motivações e desmotivações podem ser diversas.

Em relação aos motivos da prática a opção que mostrou maior porcentagem foi a da família mostrando que a mesma tem um papel importante na procura pela modalidade. De fato, a família é fundamental, pois é quem possibilita/viabiliza que os alunos da faixa etária estudada, isto é, adolescentes, possam pratica-la. Já o que mais desmotivou a permanência no esporte foi a necessidade de focar nos estudos, o que demonstra a dificuldade em conciliar o esporte e a formação educacional.

Ao serem indagados sobre a possibilidade de retorno as aulas/treinos, a maioria respondeu que pretende regressar para manter a saúde. Em contra partida, a pandemia foi um grande obstáculo para alunos e atletas no esporte, o que levou muitos a desistirem do mesmo. Novas pesquisas sobre o impacto da pandemia na procura e permanência na modalidade serão de suma importância, uma vez que a prática em função da saúde foi reconhecida pelos próprios participantes.

Essa pesquisar procurou entender o que motiva e o que desmotivas adolescentes praticarem natação, para que assim possam ser elaborados novas estratégias de aulas e treinos de maneira que se tornem mais convidativos aos novos alunos e estimulante na permanência daqueles que a já a realizam.

REFERÊNCIAS

ALVES, M.P.; JUNGER, W.L.; PALMA, A.; MONTEIRO, D.E.; REZENDE, H.G. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.13, n.6, p.421-426, 2007.

ARONI, A.L. **Motivação e percepção do envolvimento parental na prática desportiva de jovens nadadores**. 2011. f.97. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. Lisboa, Portugal, 2011.

BERNARDES, A.G.; YAMAJI, B.H.S.; GUEDES, D.P. Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. **Motricidade**, Paraná, v.11, n.2, p163-173. 2015.

BRUM, F.; SANTOS, C.S. Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. **Revista brasileira de psicologia do esporte.** Brasília, v.9, n.3, p. 271-285, 2019.

CORREIA, A.I.; PASSOS, L.R.; MATOS, M.S.; SILVA, S.F.; BRITO, W.O.; SILVA, C.G.S. Motivos que levam crianças ao abandono da prática competitiva da natação, **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.12, n.4, p.109-118, 2013.

FERRARI, G. **Natação para escolares: da motivação ao controle da ansiedade na prática.** 2018. f.26. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Bauru, 2018.

FERREIRA, R.M.; MORAES, C.M. Influência da família na primeira fase de desenvolvimento da carreira de nadadores medalhista olímpicos brasileiros. **Revista Motricidade**, Minas Gerais, v.8, n.2, p.42-51, 2012.

MACEDO, N.S. **Motivos do abandono e do retorno à natação competitiva.** Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

MACHADO, B.R.; RUFFEIL, R. **Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade.** 2011. f.63. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Estado do Pará, Pará, 2011.

NOGUEIRA, C.J.; CORTEZ, A.C.L.; LEAL, S.M.O.; DANTAS, E.H.M. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exército.** v.20, n.1, p.101-124, 2020.

OLIVEIRA, S.D. **Adaptação ao meio líquido com crianças na faixa etária entre 3 e 6 anos.** 2010. f. 32. [monografia]. Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande, 2010.

OLIVEIRA, L.R.; ROCHA, C.C.M.; JUNIOR, F.; MENEZES. A.O. Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios. **Revista Eletrônico das Faculdades Sudamérica**, Faculdade Sudamérica, v.5, p.111-130. 2013. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/59>. Acesso em: 15 fev 2022.

TAHARA, A.K.; SANTIAGO, D.R.P. Lazer, lúdico e atividades aquáticas: uma relação de sucesso**. Movimento e percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v.6, n.9, p.42, 2006.

TAHARA, A. K; SANTIAGO, D. R. P; TAHARA, A. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, n. 103, 2006. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd103/atividades-aquaticas.htm>. Acesso em: 17 nov. 2021.

ZORZO, A.L.Z. **Motivação para a prática da natação competitiva.** Trabalho de conclusão de curso. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. São Paulo, 2012.

UnB Campus Universitário
Darcy Ribeiro s/n
Asa Norte
Brasília/DF
70910-900