



## MOTIVAÇÃO DOS ATLETAS DE NATAÇÃO COMPETITIVA FRENTE AOS RESULTADOS OBTIDOS E ESPERADOS

Rafael Fernandes de Souza<sup>1</sup>; William Rodrigues Rorato<sup>1</sup>

**RESUMO:** O atleta almeja constantemente vários objetivos, entre eles a vitória. Sabe-se que a falta de motivação é uma das principais causas do desânimo e das faltas aos treinos por parte dos nadadores. E quando não atingem as performances esperadas podem apresentar sintomas de desilusão, estresse e falta de confiança no treinador além da instabilidade emocional, social e familiar. O objetivo geral desse estudo é verificar os aspectos emocionais (motivação, estresse, ansiedade) de doze atletas de doze a vinte anos da seleção de natação de Maringá – PR. Para verificar os níveis emocionais dos atletas será aplicado um questionário chamado de ESCALA DE ANSIEDADE ESTADO COMPETITIVA – 2 (CSAI-2). É uma escala de ansiedade estado, específica para esporte desenvolvida por Martens, Vealey, e Burton (1990). O interesse pela atividade física está cada vez mais presente, a natação é uma delas. O indivíduo muitas vezes procura associar o bem estar com alguma prática esportiva. Pretendemos através desse estudo, verificar as modificações emocionais (motivação, estresse, ansiedade) dos atletas após os resultados dos testes, tanto no período de treinamento como antes da competição.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação; Natação; Competição.

### 1 INTRODUÇÃO

Com a queda do império romano na idade média, a natação praticamente desapareceu, por causa da crença que os banhos ao ar livre ajudavam a disseminar as epidemias, que varriam o continente, (COLWIN, 2000).

Já no renascimento ressurgiu o interesse pelo desporto, desenvolvendo-se métodos de ensino para a prática da natação e foram organizadas as primeiras competições, (WILKE, 1982). Com o avanço dos anos a natação se tornou um desporto muito procurado, tanto para o segmento da saúde como para sua prática como performance.

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 1995). E ainda segundo Sage, 1977, apud (WEINBERG e GOULD, 2001), a motivação pode ser definida como a direção e a intensidade de nossos esforços.

O atleta busca dentro de si a sua auto-realização, objetivo que é conquistado continuamente com o apoio psicológico do treinador. A função de organizar as idéias, cobranças; alcances de resultados, faz com que o atleta sinta necessidade do treinador sempre próximo dele, seja para apoiar ou até mesmo para corrigir e criticar.

Muito se discute sobre a função psicológica que o treinador exerce no seu atleta. Esse laço deve ser fechado, a troca de idéias e experiências deve chegar tanto do

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física - Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. [rafaelgarrafao@yahoo.com.br](mailto:rafaelgarrafao@yahoo.com.br)

treinador como do atleta que está ali se dedicando para a modalidade. Os aspectos psicológicos marcam a rotina de um atleta. As influências dirigidas principalmente pelo seu treinador fazem com que o desempenho dele seja alcançado, na maioria das vezes uma derrota não chega abalar nem treinador nem atleta. A influência da competição e da saúde como motivações suficientes para muitos indivíduos dedicarem-se à prática da natação (DEVIDE e VOTRE, 2000).

Muitos não alcançam o auge da sua carreira tanto nos treinamentos como nas competições, porque o estímulo mínimo que deve partir do treinador não existiu. Muitos desistem precocemente, pois a relação de afeto e amizade entre treinador/atleta é restrita e fria, fazendo com que o atleta perca a vontade de continuar a prática.

Os nadadores devem tomar uma decisão com relação a quantos dias e meses treinarão a cada ano e quantas horas por dia. O nadador não pode se sentir desmotivado para treinar, a exaustão de treinos faz com que muitos atletas desistam da rotina, pois o desgaste é evidente nessa faixa etária de 12 a 20 anos (MAGLISCHO, 1999).

O potencial e a autoconfiança são características diferenciais entre os atletas. Muitas vezes, esses fatores motivantes são determinantes para que o indivíduo continue praticando essa atividade. Nessa fase, o atleta precisa de uma atenção maior; tanto do treinador como de todas as pessoas que estão a sua volta. Podemos citar algumas definições em relação aos tipos de ansiedade (cognitiva e somática) contrapondo a idéia de relação com a autoconfiança. A autoconfiança deverá ser vista como a inexistência de ansiedade cognitiva.

Já a ansiedade somática corresponde ao conjunto das modificações fisiológicas do indivíduo, de onde se destacam as sensações de aperto no estômago, sudorese das palmas das mãos e aumento da frequência cardíaca.

O convívio com o meio competitivo por parte do treinador, torna-se ao longo do tempo uma mesmice, ele tem pouco interesse em motivar os seus atletas. Espera-se que os profissionais da área encontrem subsídios para que os seus conhecimentos sejam ampliados e que os atletas possam usufruir os novos métodos motivantes que surgem ao longo do tempo.

A prática da natação sob o aspecto competitivo preocupa-se não somente com o aspecto físico do atleta, mas também com o psicológico. O estudo da motivação do atleta é fundamental para a descoberta de novos meios de motivá-lo e para prevenção das reações advindas das frustrações.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa descritiva (CERVO e BERVIAN, 2002), na qual será aplicado um questionário visando analisar os índices de motivação de nadadores de doze a vinte anos pertencentes à seleção de natação de Maringá, durante o período de treinamento e antes uma competição. A população será de adolescentes do sexo masculino e feminino, praticantes de natação na Escola de Natação Gymnasium, localizada na cidade de Maringá, praticantes de treinamento de natação. Como grupo de estudo foram selecionados doze adolescentes, sendo quatro do sexo feminino e oito do sexo masculino, com idade entre doze e vinte anos, matriculados na equipe de treinamento de natação, cinco dias na semana, com sessões de uma hora e trinta minutos, e participantes da mesma equipe de natação.

Serão coletados dados dos adolescentes para análise dos fatores emocionais (motivação, estresse, ansiedade), sendo que estes serão colhidos pelo pesquisador e por um professor da academia presentes no período de treinamento e também pré-competitivo. Instrumento da pesquisa para verificar os níveis emocionais dos atletas será um questionário chamado de ESCALA DE ANSIEDADE ESTADO COMPETITIVA – 2

(CSAI-2). É uma escala de ansiedade estado, específica para esporte desenvolvida por Martens, Vealey, e Burton (1990). A escala divide ansiedade em três componentes: ansiedade cognitiva, ansiedade somática, e uma componente relacionada à autoconfiança. Autoconfiança tende a ser o oposto da ansiedade cognitiva e é outro fator importante no gerenciamento da tensão.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Segundo os dados colhidos até o momento, é possível identificar algumas alterações pós testes, sendo que ocorreram alterações significantes na parte de preocupações e pensamentos decorrentes da competição, outro fator que alterou foi o nervosismo e tensão entre os atletas na disputa do campeonato, pois no pós testes detectou-se que os atletas emocionalmente estão mais concentrados diretamente com seus rendimentos, e focam principalmente seus objetivos naquela competição.

### **4 CONCLUSÃO**

A pesquisa se encontra em fase de aplicação do questionário para análise dos níveis emocionais antes e após uma competição. Espera-se, ao final, conhecer o comportamento desses nadadores e nadadoras diante das situações estressantes, bem como o grau de motivação, tanto no seu âmbito de competição quanto nos treinamentos respectivamente.

### **REFERÊNCIAS**

COLWIN, C. M. **Nadando para o século XXI**. Barueri: Manole, 2000.

DEVIDE, F. P.; VOTRE, S. J. A apresentação social de nadadores masters sobre a sua prática competitiva da natação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 21, janeiro/maio, 2000.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando Ainda Mais Rápido**. São Paulo: Manole, 1999

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WILKE, K. **Natação para principiantes**. Lisboa: Casa do livro, 1982.