



## RELAÇÃO ENTRE OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA E AS REGULAÇÕES DE AUTODETERMINAÇÃO DE ATLETAS MÁSTER DE NATAÇÃO

Caio Rosas Moreira (UEM), José Roberto A. do Nascimento Junior (UEM), Marcus Vinícius Mizoguchi (UFMT/UEM), Renan Codonhato (UEM), João Ricardo N. Vissoci (FACULDADE INGÁ), Lenamar FioreseVieira (UEM)

---

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre os motivos de permanência na prática da natação e as regulações da autodeterminação de atletas másters de natação. Foram sujeitos 48 atletas, de ambos os sexos, da região norte e noroeste do Paraná. Os instrumentos utilizados foram o Instrumento de Diagnóstico de Adesão a Prática de Natação e a Escala de Motivação para o Esporte. A análise dos dados foi feita por meio dos testes Shapiro-Wilk e correlação de Spearman ( $p < 0,05$ ). Verificou-se que o bem-estar, diversão e prevenção ( $Md=2,00$ ) foram os principais motivos para permanência na natação. Evidenciou-se maiores níveis de motivação intrínseca (M.I.) de experiências estimulantes ( $Md=5,50$ ) e motivação extrínseca (M.E.) introjetada ( $Md=5,00$ ). Correlações significativas foram observadas entre o motivo de desafio com a M.E. identificação ( $r=0,458$ ), M.I. experiência estimulante ( $r=0,445$ ) e M.I. para conhecer ( $r=0,467$ ); do rendimento com a M.E. identificação ( $r=0,455$ ); e da metodologia com a M.I. para conhecer ( $r=0,424$ ). Concluiu-se que, para estes atletas, o bem-estar, a diversão e a prevenção são importantes fatores para a permanência na prática da natação, sendo que, a metodologia empregada pelo professor/técnico, o desafio exigido pela prática e a busca de rendimento podem ser considerados elementos intervenientes nas regulações de autodeterminação.

Palavras-chave: motivação; permanência esportiva; natação.

---

### INTRODUÇÃO

A motivação para o esporte é um fator de extrema importância para o desempenho e sucesso esportivo (DECI; RYAN, 2012; BALBINOTTI et al., 2015). Um atleta motivado desempenhará mais esforço para a prática e poderá permanecer por mais tempo no esporte (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005; JÕESAAAR; HEIN; HAGGER, 2011), sendo que este deve se sentir eficaz e autodeterminado (DECI; RYAN, 2000). Apesar de tais evidências sobre a importância da motivação no contexto esportivo, a literatura não tem apontado como os motivos para a permanência no esporte se relaciona com a motivação autodeterminada de atletas *máster* de natação.

Os atletas *máster* possuem características singulares quando comparadas com esportistas de outras categorias. Sendo *másters*, estes devem se dedicar ao treinamento com fins competitivos em fases da vida em que geralmente o trabalho, a família e por vezes o isolamento social tendem a ser fatores primordiais para si (DEVIDE; VOTRE, 2000). Por isso a importância de se estudar estes atletas, pois diversos podem ser os motivos para a permanência na prática esportiva, tais como a diversão, o rendimento, a metodologia, a saúde, entre outros (ALVES et al., 2007). Todavia, estes motivos, quando entrelaçados com altos níveis de autodeterminação, o

sujeito tende a apresentar melhor percepção de desempenho em situações desafiantes (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Para melhor investigar este fenômeno, será utilizada a Teoria da Autodeterminação - TAD (DECI; RYAN, 1985), a qual postula que o comportamento é regulado por três necessidades psicológicas básicas, a autonomia, a competência e o relacionamento, que são essenciais para seu bem-estar. Satisfazendo estas necessidades o sujeito passa a se motivar de forma autônoma para a atividade possuindo maiores níveis de regulação autodeterminada (DECI; RYAN, 2012).

A motivação autônoma compreende as regulações características de tarefas realizadas por seu próprio gosto, seja por prazer (M.I. para Conhecer), atingir metas (M.I. para Atingir Objetivos), diferentes atividades no contexto (M.I. para Experiências Estimulantes) ou pela importância internalizada da atividade para si próprio (Regulação Identificada). Já a motivação controlada por fatores externos a uma determinada atividade, compreende regulações que geram pressão intrapsicológica (Regulação Introjeda) ou interpessoal (Regulação Externa). Deste modo, quanto mais autônoma a motivação, maior o nível de motivação autodeterminado, por outro lado, uma motivação controlada caracteriza-se baixo nível de autodeterminação, podendo chegar até a ausência da motivação (Amotivação) para esta prática (DECI; RYAN, 2000).

Diante destas considerações, o presente estudo tem o objetivo de analisar a relação entre os motivos de permanência na prática da natação e as regulações de autodeterminação para o esporte em atletas *master* da região norte e nordeste do estado do Paraná.

## MÉTODOS

Inicialmente foram convidados a participar todos os atletas adultos da categoria *master* de natação cadastrados na Associação *Master* Paraná de Natação (AMP) das cidades da região norte e noroeste no Paraná no ano de 2011, totalizando 65 atletas. No entanto, apenas 48 atletas (43,42±12,5) se consentiram a participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo 33 homens e 15 mulheres.

A presente pesquisa utilizou dois instrumentos: a) Instrumento de Diagnóstico de Adesão a Prática de Natação (IDAPRAN) (ALVES et al., 2007), buscando avaliar a razão da permanência do sujeito na natação. O questionário contém 40 itens agrupados em 17 categorias: ambiente físico, metodologia de ensino-aprendizagem, estética corporal, rendimento esportivo, desafio, bem-estar pessoal, característica específica, condicionamento físico, prevenção de doenças, empatia com professor/técnico, relacionamento social, diversão, facilidade de horário e de acesso ao local, influência de terceiros, custo, reconhecimento social e atividade terapêutica. O sujeito deveria assinalar a opção em que melhor representa o grau de importância do item, em uma escala tipo *Likert* correspondendo 0 (não importante), 1 (mais ou menos importante) e 2 (muito importante); e c) Escala de Motivação para o Esporte (SMS) (PELLETIER et al., 1995), validado para a língua portuguesa por Bara Filho et al. (2011), contendo 28 questões para avaliar o nível de motivação do indivíduo, com escala *Likert* correspondente de 1 a 7, sendo 1 como "Não

corresponde nada” e 7 como “Corresponde exatamente”, apresentando os resultados em sete dimensões (Amotivação, M.E. de Regulação Externa, M.E. de Introeção, M.E. de Identificação, M.I. para Experiências Estimulantes, M.I. para Atingir Objetivos, M.I. para Conhecer).

A pesquisa faz parte do projeto institucional com parecer do comitê de ética nº. 339/2011. As equipes e os atletas que consentiram fazer parte do estudo tiveram horários agendados para posteriores aplicações dos instrumentos durante o primeiro semestre de 2011.

A análise de dados foi realizada utilizando inicialmente o teste de *Shapiro-Wilk* para verificar a distribuição dos dados. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizados Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a descrição dos resultados. Para analisar a relação entre motivos de permanência na prática da natação com as regulações de autodeterminação utilizou-se a correlação de *Spearman* ( $p < 0,05$ ). Tais análises foram conduzidas com o auxílio do *software* SPSS versão 22.0 para Mac.

## RESULTADOS

Inicialmente foi observado os motivos para a permanência na prática da natação (Tabela 1), evidenciando que as categorias “Bem-estar pessoal” (Md=2,00), “Diversão” (Md=2,00) e “Prevenção de doenças” (Md=2,00) se destacaram das demais ( $p < 0,05$ ).

**Tabela 1** - Motivos para permanência na prática da natação de atletas *master* da região norte e noroeste do Paraná.

CATEGORIAS	Md	(Q1-Q3)
Ambiente	1,50	(1,00; 1,50)
Metodologia	1,30	(1,00; 1,70)
Estética	1,00	(0,50; 1,00)
Rendimento	1,30	(0,70; 1,30)
Desafio	1,50	(1,00; 2,00)
Bem-estar*	2,00	(2,00; 2,00)
Caract. específica	1,50	(1,50; 2,00)
Condicionamento	1,70	(1,70; 2,00)
Prevenção*	2,00	(1,12; 2,00)
Empatia	1,30	(1,00; 1,70)
Relacionamento	1,50	(1,12; 2,00)
Diversão*	2,00	(1,70; 2,00)
Facilidade	1,00	(0,70; 1,60)
Influência	1,25	(1,00; 2,00)
Custo	0,50	(0,50; 1,00)
Reconhecimento	1,00	(0,50; 1,50)
Atividade terapêutica*	0,00	(0,00; 0,50)

\*Categorias de maior e menor valor.

De acordo com a Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985, 2012), o bem-estar e a diversão caracterizam pessoas motivadas intrinsecamente, apresentando comportamentos mais

autodeterminados para a prática. Já a prevenção de doenças, revela a importância que estes atletas apresentam para manter o corpo saudável. Sabendo da importância de sua prática para o corpo, estes possuem características de M.E. introjetada, demonstrada por pessoas que estabelecem regras e deveres a serem cumpridos pela sua importância pessoal (NIEMIEC; RYAN, 2009).

Ao analisar as regulações de autodeterminação dos atletas (Tabela 2), verificou-se maiores níveis na M.I. de Experiências Estimulantes (Md=5,50) e M.E. de Introjeção (Md=5,00). As dimensões com menores escores foram a Amotivação (Md=1,25) e a M.E. de Regulação Externa (Md=2,88).

**Tabela 2** – Nível de motivação para o esporte dos atletas *master* de natação da região norte e noroeste do Paraná.

<b>DIMENSÕES DA MOTIVAÇÃO</b>	<b>Md</b>	<b>(Q1-Q3)</b>
Amotivação	1,25	(1,00-2,75)
M.E. Regulação externa	2,88	(1,88-3,69)
M.E. Introjeção*	5,00	(4,25-6,19)
M.E. Identificação	4,75	(3,50-5,19)
M.I. Atingir objetivos	4,63	(3,89-5,50)
M.I. Exp.Estimulantes*	5,50	(4,75-6,19)
M.I. para Conhecer	4,75	(3,50-5,75)

\*Dimensões com maiores valores.

O predomínio da motivação intrínseca por experiências estimulantes reforça os motivos para a continuidade da prática da natação (Bem-estar e Diversão), demonstrando o quão estimulante a prática esportiva pode ser aos seus adeptos. Estas características são evidenciadas em estudos nacionais, identificando a busca por prazer e divertimento na prática esportiva (ALVES et al., 2007; NAZÁRIO et al., 2013).

Segundo Deci e Ryan (2012), a regulação extrínseca de introjeção reflete um atleta que se aplica a si mesmo grande pressão intra-psicológica por algo, percebendo no presente estudo como manutenção de uma vida saudável para se prevenir de doenças. Este resultado vai ao encontro de estudos em que a busca pela saúde é um fator importante para a motivação de praticantes esportivos (SAMPEDRO et al., 2014; BALBINOTTI et al., 2015)

Ao analisar as correlações entre os motivos para permanência na prática da natação com as regulações de autodeterminação dos atletas, observou-se correlações positivas e significativas entre: tipo de metodologia empregado pelo professor com a M.E. de regulação externa ( $r=0,49$ ) e M.I. para conhecer ( $r=0,42$ ); prática da natação por rendimento com a M.I. de identificação ( $r=0,46$ ); prática pelo desafio com a M.E. de identificação ( $r=0,46$ ), a M.I. de experiências estimulantes ( $r=0,45$ ) e a M.I. para conhecer ( $r=0,46$ ); reconhecimento com a M.E. de regulação externa ( $r=0,41$ ); e prática da natação por atividade terapêutica com a Amotivação ( $r=0,42$ ) e M.E. regulação externa ( $r=0,44$ ).

As correlações evidenciam o quanto o desafio pela prática é importante para a motivação intrínseca e de identificação, uma vez que o indivíduo internaliza a importância de tal atividade (DECI; RYAN, 2012). A prática da natação por uma atividade terapêutica, relacionada com a baixa e ausência da motivação, identifica o quanto este motivo não tem importância para estes atletas, diferentemente do desafio, rendimento e a metodologia, importantes para uma motivação intrínseca nestes nadadores. Estes resultados vão ao encontro com Gillete colaboradores (2012), verificando que altos níveis de motivação estão relacionados com melhores rendimentos no esporte.

## CONCLUSÕES

Os atletas *master* de natação da região norte e noroeste do Paraná revelaram indicadores de bem-estar, diversão e prevenção de doenças para a permanência na prática esportiva, demonstrando maiores níveis de motivação intrínseca e motivação extrínseca de introjeção para o esporte, revelando a importância da natação para manter uma vida saudável. O desafio, a metodologia e a *performance* podem ser considerados elementos intervenientes nas regulações de autodeterminação destes atletas.

Pode-se considerar como uma limitação desta pesquisa o número reduzido da amostra, uma vez que pequena área do estado foi avaliada. Sugere-se para futuros estudos a ampliação em outras modalidades esportivas e a investigação a nível nacional ou internacional de atletas *master*.

---

## RELATIONSHIP BETWEEN REASONS FOR PRACTICE AND SELF-DETERMINED REGULATIONS OF SWIMMING MASTER ATHLETES

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between permanence reasons in practice of swimming and self-determined regulations of swimming masters athletes. The subjects were 48 master athletes, of both sexes, swimming from the north and northwest of Parana state. The instruments used were the Accession Diagnostic Instrument to swimming practice and the Sport Motivation Scale. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk test and Spearman correlation ( $p < 0,05$ ). It was found that well-being, fun and prevention ( $Md=2,00$ ) were the main reasons to continue practice swim. It showed up higher levels of intrinsic motivation (I.M.) of stimulating experiences ( $Md=5,50$ ) and extrinsic motivation (E.M.) introjected ( $Md=5,00$ ). Significant correlations were found between challenge and E.M. of identification ( $r=0,458$ ), I.M. of stimulating experience ( $r=0,445$ ) and I.M. to know ( $r=0,467$ ); performance with E.M. of identification ( $r=0,455$ ); and methodology with I.M. to know ( $r=0,424$ ). It was concluded that, for these athletes, well-being, fun and prevention are important factors for the permanence in the practice of swimming, and the methodology used by the teacher / coach, the challenge required by practical and performance search can be considered intervening elements in self-determined regulations.

Key words: motivation; sports stay; swimming.

---

## REFERÊNCIAS

ALVES, M.P; JUNGER, W.L.; PALMA, A.; MONTEIRO, W.D; RESENDE, 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**, v.13, n.6, p. 421-426, nov./dez. 2007.

BALBINOTTI, M.A.A.; GONÇALVES, G.H.T.; KLERING, R.T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C.A.A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.37, n.1, p.65-73, 2015.

BARA FILHO, F.M.; ANDRADE, D.; MIRANDA, R.; NUÑEZ, J.L.; MARTÍN-ALBÓ, J.; RIBAS, P.R. Preliminary validation of a Brazilian version of the Sport Motivation Scale. **Universitas Psychologica**, v.10, n.2, p.557-566, 2011.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Nova York: Plenum, 1985.

\_\_\_\_\_. 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.

\_\_\_\_\_. Self- Determination Theory. In: LANGE, P.A.M.Van; KRUGLANSKI, A.W.; HIGGINS, E.T. (Eds.). **Handbook of theories of social psychology**. Thousand Oaks, CA: Sage, v.1, p.416-437, 2012.

DEVIDE, F.P.; VOTRE, S.J. A representação social de nadadores masters campeões sobre sua prática competitiva da natação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.21, n.2, p.56-64, 2000.

FERNANDES, H. M.; VANCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de Auto- Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, v.10, n.3, p.385-395, 2005.

GILLET, N.; BERJOT, S.; VALLERAND, R.J.; AMOURA, S.; ROSNET, E. Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach. **International Journal of Sport Psychology**, v.43, p.79-102, 2012.

GUIMARÃES, S.É.R; BORUCHOVICH, E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.17, n.2, p.143-150, 2004.

JÕESAAR, H.; HEIN, V.; HAGGER.M.S. Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. **Psychology Sport Exercise**, v.12, n.5, p.500-508, 2011.

NAZÁRIO, P.F.; CARUZZO, N.M.; LIMA, F.E.B.; SANTOS, V.A.P.; VIEIRA, J.L.L.; CONTREIRA, A.R. Níveis de motivação em nadadores: uma comparação em relação a autoeficácia, sexo e categorias da modalidade. **Revista Biomotriz**, v.7, n.1, p.29-41, 2013.

NIEMIEC, C.P.; RYAN, R.M. Autonomy, competence, and relatedness in the classroom. **Theory and Research in Education**, v.7, n.2, p.133-144, 2009.

PELLETIER, L.G.; FORTIER, M.S.; VALLERAND, R.J.; TUSON, K.M.; BIAIS, M.R. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.17, p.35-53, 1995.