



UNISUL
UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
JOSÉ ENEDIR VEIGA GOULARTE

PERFIL MOTIVACIONAL DOS NADADORES DA EQUIPE UNISUL

Palhoça

2010

JOSÉ ENEDIR VEIGA GOULARTE

PERFIL MOTIVACIONAL DOS NADADORES DA EQUIPE UNISUL

Relatório de Estágio apresentado ao Curso de Educação Física e Esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel Educação Física e Esporte.

Orientadora: Prof. Elinai dos Santos Freitas Schutz, Ms.

Palhoça
2010

JOSÉ ENEDIR VEIGA GOULARTE

PERFIL MOTIVACIONAL DOS NADADORES DA EQUIPE UNISUL

Este Relatório de Estágio foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel Educação Física e Esporte e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física e Esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 22 de novembro de 2010.

Prof. Orientador Elinai dos Santos Freitas Schutz, Ms
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Carlos Eduardo Ramos de Camargo, Ms
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Marcus Vinícius Braga Torres
Universidade do Sul de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Anor (In Memoriam) e Eny, por terem me dado à vida, o amor, o carinho, a educação, o respeito. Pois os valores que trago comigo, aprendi com vocês.

Agradeço a minha esposa Marilene, pelo amor, o apoio incondicional, o incentivo de nunca desistir. Ao meu filho Guilherme, que quer ser o meu primeiro aluno, sem saber que ele já é, desde de que nasceu.

Agradeço a minha orientadora Elinai pela dedicação, pelo incentivo e pelas cobranças. Ao professor Carlos Camargo, pois com suas explicações conseguia tornar o complexo em algo simples de se entender. Ao professor Marcus Vinícius, pelas longas conversas sobre periodização e treinamento esportivo. Não poderia esquecer dos colegas, Schüller, Edenise, Carol, Edson, Rafael e Soraya, pela ajuda mútua e troca de informações neste processo de aprendizagem.

RESUMO

A psicologia do esporte tem sido tema de estudos principalmente na questão motivacional. Na natação este tema é do interesse dos treinadores, pois conhecendo o que motiva os atletas a permanecerem no esporte, poderão impedir o abandono precoce na natação. Este estudo teve como objetivo analisar o perfil motivacional dos nadadores da Equipe UNISUL, através de um estudo de caso descritivo-exploratório. Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário elaborado e validado por Freitas (2002), composto de 42 questões, sendo elas abertas, fechadas e mistas e estruturado em três partes, onde a primeira parte trata dos dados pessoais, a segunda parte da natação e treinamento de natação e a terceira parte trata dos aspectos que motivam e desmotivam na natação. Participaram 15 atletas federados da equipe UNISUL de natação, com idades entre 13 e 28 anos. O questionário foi respondido no momento da aplicação, com acompanhamento do pesquisador, através de questões abertas, fechadas e mistas, de forma objetiva e subjetiva. No tratamento dos dados, utilizou-se a estatística descritiva, através de parâmetros de frequência simples, desvio padrão e média aritmética. Os resultados foram discutidos e apresentados em forma de tabelas e gráficos. Foi possível identificar que o principal motivo que levou os atletas a iniciarem a prática da natação foi por vontade da família, que ocorreu em média por volta dos 6,7 anos. A idade de início dos treinamentos ocorreu, para os meninos, por volta dos 13,4 anos e para as meninas, aos 11 anos. Com relação aos aspectos motivantes para o treinamento de natação, todos os sujeitos encontram-se motivados intrinsecamente: dos 15 atletas, 5 responderam treinar com o objetivo na tarefa ou na destreza desportiva e 10 responderam treinar com objetivo no ego ou na competitividade.

Palavras-chave: Motivação. Natação. Treinamento.

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 1: Orientação nutricional _____	36
Figura 2: Média de sessões semanais de treinamento _____	39
Figura 3: Média de km nadados por sessão _____	40
Figura 4: Média de duração da sessão de treinamento _____	41
Figura 5: Média da frequência de treinamento duplo _____	42
Figura 6: Grau de satisfação com a utilização da musculação _____	44
Figura 7: Prática de outra atividade física - ambos os sexos _____	45
Figura 8: Grau de satisfação em relação ao resultado das competições _____	46
Figura 9: Grau de satisfação percebido pelo atleta em relação ao treinador nos resultados das competições _____	46
Figura 10: Grau de satisfação percebido pelo atleta em relação aos pais/familiares nos resultados das competições _____	47
Figura 11: Fatores motivantes na natação _____	48
Figura 12: Fatores motivacionais no treinamento da natação _____	50

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Freqüência da amostra por sexo _____	27
Tabela 2: Grau de escolaridade (masculino e feminino) _____	28
Tabela 3: Idade atual dos sujeitos (masculino e feminino) _____	28
Tabela 4: Aspectos motivantes para o treinamento da natação _____	30
Tabela 5: Aspectos que desmotivam no treinamento de natação _____	31
Tabela 6: Propostas dos atletas para melhorar a motivação _____	32
Tabela 7: Idade de início da prática de natação e idade de início no treinamento ____	32
Tabela 8: Motivos para a prática da natação _____	33
Tabela 9: Motivos de interrupção temporária _____	34
Tabela 10: Controle e orientação nutricional _____	35
Tabela 11: Utilização de suplementação alimentar _____	36
Tabela 12: Tipo de suplementação mais utilizada pelos atletas _____	37
Tabela 13: Tipo de suplementação recebida como orientação _____	38
Tabela 14 :Grau de satisfação – média de sessões semanais de treino _____	39
Tabela 15: Grau de satisfação - média km por sessão _____	41
Tabela 16: Grau de satisfação - média de duração da sessão de treinamento ____	42
Tabela 17: Nível de satisfação - média de freqüência de treinamento duplo _____	43
Tabela 18: Complementação do treino com musculação _____	43
Tabela 19: Tipo de atividade física praticada, freqüência e grau de satisfação ____	45

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMA.....	8
1.2. OBJETIVOS	9
1.2.1 Objetivo geral	9
1.2.2 Objetivos específicos	9
1.3. JUSTIFICATIVA	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE	12
2.2 MOTIVAÇÃO	13
2.3 NATAÇÃO.....	15
2.3.1 Treinamento de natação	16
2.4 MOTIVAÇÃO NA NATAÇÃO COMPETITIVA	18
2.5 ABANDONO PRECOCE NA NATAÇÃO.....	19
2.6 TREINADOR	20
2.7 FAMÍLIA	21
2.8 NUTRIÇÃO E A SUPLEMENTAÇÃO NO ESPORTE	22
2.8.1 Bcaa (aminoácidos de cadeia ramificada)	24
2.8.2 Creatina	24
2.8.3 Glutamina	25
2.8.4 Cafeína	26
3 MÉTODO	27
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	27
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	27
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	28
3.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS	29
3.5 TRATAMENTO DOS DADOS	29
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	30
5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES	52
REFERÊNCIAS	54
ANEXOS	58

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMA

A natação é um esporte adotado e adaptado pelos homens, pois o físico humano é basicamente inábil para tal objetivo. Na prática da natação, é necessário não apenas ajustar a respiração usada na terra para usá-la na água, como também alterar o uso normal dos membros e transformá-los em um meio de propulsão do corpo (COLWIN 2000).

Para Freitas (2002) a natação é um dos mais completos esportes que se conhece por trabalhar os grandes e pequenos grupos musculares, proporcionando ao praticante uma boa coordenação de movimentos e o desenvolvimento das principais capacidades motoras como força, velocidade, resistência e flexibilidade.

As pessoas buscam a natação por vários motivos, que variam desde a busca pelo prazer e melhoria da qualidade de vida, até a prática do esporte de rendimento visando resultados. (VELASCO, 1997).

No esporte de rendimento a preparação psicológica é parte do treinamento esportivo e quando considera características hereditárias e influências do meio, propiciará ao atleta suportar o treinamento e atingir o máximo de suas potencialidades através de sua motivação. (DANTAS 2003).

Conforme Barbanti (2003) atleta seria aquele que compete em esportes organizados, estruturados. Popularmente diz-se das pessoas que adquiriram força e habilidades por meio do exercício e do treinamento.

A motivação conforme Samulski (2002) é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da intenção de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Entre os profissionais e pesquisadores do esporte, existe uma maior preocupação com a preparação global, objetivando a melhora da performance e o aumento da qualidade de vida do atleta (CRATTY, 1984). Das questões tratadas pela Psicologia do Esporte e Exercício, a motivação é um componente importante para a Educação Física e o crescimento deste esporte.

No esporte, as questões mais discutidas atualmente - tanto na literatura especializada quanto entre os profissionais que nele atuam - são a busca dos fatores que levam as crianças e os jovens a se aproximarem e se dedicarem à prática esportiva e o fato destes abandonarem precocemente a prática do esporte. Essas duas questões apontam para um fator fundamental: a motivação.

A Equipe UNISUL de natação foi apresentada no dia 17 de março de 2008, tendo como objetivo ser referência na natação no Estado de Santa Catarina, para depois buscar resultados expressivos no Brasil e no mundo. O coordenador técnico da equipe é o professor Carlos Eduardo Ramos de Camargo, contando também com a participação de outros técnicos experientes como: Marcus Vinícius Braga Torres, Ricardo Carvalho e João Henrique Negrão de Castro. O projeto é ambicioso, desde as categorias de base até a participação de nadadores em Olimpíada.

A forma como este tema é tratado pode ajudar na busca de respostas para a seguinte questão a ser investigada: Qual o perfil motivacional dos nadadores da Equipe UNISUL?

1.2. OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Analisar o perfil motivacional dos nadadores da Equipe UNISUL.

1.2.2 Objetivos específicos

- Levantar os motivos que levaram os indivíduos a iniciarem a prática da natação;
- Apontar junto aos atletas a idade de início na natação e idade de entrada na equipe de treinamento de natação;
- Verificar que aspectos motivam o atleta na natação;
- Identificar aspectos desmotivantes do atleta na natação;

- Relacionar a motivação com a rotina de treinamento na natação;
- Levantar aspectos extrínsecos da motivação geral do atleta (viagens, competitividade, premiação, reconhecimento);
- Relacionar aspectos ambientais de treinamento na motivação do atleta de natação;
- Identificar as possíveis causas para o abandono da natação.

1.3. JUSTIFICATIVA

Para Barbanti (2003), a especialização é um processo pelo qual o indivíduo aprofunda seus conhecimentos em uma determinada área, através de atividades e ou exercícios, levando-o a adquirir ou aprimorar as habilidades específicas do esporte e ou atividade física.

Weineck (1991), relata que no esporte de alto nível, a especialização é inevitável. Porém, deveria acontecer baseada em uma estrutura em que o treinamento fosse adequado ao desenvolvimento individual de cada um.

Segundo Lima (1999) a especialização precoce do treinamento pode limitar o potencial de desenvolvimento motor da criança acarretando posteriormente, a falta da base ampla, que é necessária para o melhoramento posterior.

Os fatores que mais contribuem para o abandono de nadadores com idade entre 12 e 15 anos de ambos os sexos, segundo Abreu (1993) são: falta de motivação, cansaço, desânimo, desinteresse, tédio. Acrescenta-se a estes fatores o treinamento precoce.

Para Freitas (2002) a questão motivacional na natação é um assunto bastante amplo que interessa a técnicos, treinadores e professores de natação, tanto na questão competitiva quanto no que se refere ao abandono do referido esporte.

O estudo da motivação na natação poderá contribuir com subsídios teóricos no que se refere aos aspectos que levam os indivíduos a praticar e treinar a natação, ou abandoná-la.

O presente estudo tem o intuito de investigar o que mantém os atletas motivados para a prática da natação competitiva por um longo período de

tempo, podendo servir de orientação na formação, preparação e permanência dos jovens nadadores no esporte.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE

Para que o esporte tenha ainda um melhor desenvolvimento é necessário que seja introduzido estudos na área da psicologia do esporte, pois através dela o profissional pode obter subsídios para qualificar e orientar de forma mais precisa e individualizada cada um de seus atletas, ajudando-os a conseguir performances competitivas mais elevadas e melhorando o seu autoconhecimento.

Neste sentido este capítulo trata da psicologia do esporte, seu histórico e alguns de seus conceitos principais.

Um dos primeiros estudos relatados na área da psicologia do esporte foi datado em 1898 e objetivou identificar diferenças de desempenho entre ciclistas que treinavam individualmente e em grupo. A partir de 1920 surgiram os primeiros laboratórios e institutos de psicologia do esporte na antiga União Soviética, nos Estados Unidos, no Japão e na Alemanha. Em 1965 foi fundada em Roma a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP). No ano de 1979 foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE) (SAMULSKI, 2002).

A psicologia do esporte e do exercício pode ser conceituada como o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos, focando as diferentes dimensões psicológicas da conduta humana: afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motora (SAMULSKI, 2002).

Os temas centrais abordados pela psicologia do esporte são: prática mental, aprendizagem motora, desenvolvimento motor, estresse, motivação, agressão no esporte, personalidade, estrutura grupal, atitudes e interesses, de acordo com (BARBANTI, 1997).

A partir dos conceitos da psicologia do esporte surgem as principais tarefas do psicólogo do esporte que segundo Samulski (2002) são, a preparação psicológica em função do adversário, o desenvolvimento da autoconfiança e da força de

vontade, assim como a aplicação de medidas de motivação e orientação tática antes, durante e depois da competição.

2.2 MOTIVAÇÃO

Segundo Samulski (2002) a motivação pode ser conceituada como necessidades, desejos ou impulsos oriundos do indivíduo e que podem ser conscientes ou inconscientes. Podendo ser entendida como a unidade propulsora do comportamento.

Neste sentido Barbanti (2003) conceitua motivação como aquilo que dá energia, direciona, mantém e sustenta um comportamento. O termo é usado para os estados e processos psicológicos, hereditários e aprendidos, que na linguagem comum são descritos pelos termos: afeto, motivo, necessidade, urgência, atitude, sentimento, interesse, desejo, vontade, etc. A motivação no esporte indica a vontade de agir em situações esportivas. Pode ser cognitiva (avaliações, expectativa) ou emocional (esperanças, medos, felicidade, desapontamentos) e ocorre antes, durante e depois da atividade esportiva.

Weinberg & Gould (2001) definem motivação simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços. A direção refere-se a um indivíduo procurar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações. A intensidade refere-se a quanto esforço uma pessoa coloca em uma determinada situação.

Conforme Souza (2001), a motivação na educação é definida como processo que produz uma condição interna (motivo) relativamente duradoura, que leva o indivíduo ou que o predispõe a persistir num comportamento orientado para um objetivo, possibilitando a transformação ou permanência da situação. Ainda cita que geralmente, a motivação é definida como um estado interior que estimula, direciona e mantém o comportamento.

Cratty (1984), defende que o termo motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. De modo mais específico, o estudo dos motivos implica no exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho de que outras, ou ainda, persistir em uma atividade por longo período de tempo.

Uma das razões da dificuldade em mensurar a motivação de maneira mais precisa principalmente se a medida depende de como e quase sempre do humor, sentimento ou verbalização momentânea do praticante. Outras razões são desconhecidas, pois então armazenadas em nossa mente, seja no consciente ou inconsciente (FREITAS, 1994).

A motivação pode ser caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002).

A motivação intrínseca se refere a algo interno, parte íntima. É aquela razão, aquele motivo, que vem de dentro da pessoa. Seria como um desejo que brotasse do íntimo. Por exemplo: aquela pessoa que pratica esporte pelo simples prazer de praticar, a razão é gostar da prática em si. Pessoas motivadas intrinsecamente esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas em sua busca de dominar a tarefa em questão. Elas apreciam a competição, gostam de ação e ativação, focalizam-se no divertimento e querem aprender o máximo de habilidades possíveis, o desejo de executar uma habilidade ou atividade pelo prazer e satisfação derivados da própria atividade sem incentivo ou recompensa externa (BARBANTI 2003; FRANCO 2000; WEINBERG & GOULD 2001).

A motivação extrínseca está relacionada com o uso de recompensas externas, tais como troféus ou dinheiro para motivar o comportamento, partindo da premissa de que a performance pode ser controlada por forças externas e de que se essas forças não estiverem presentes, a pessoa não participaria ou participaria com um nível reduzido de esforço. A razão pela qual se faz algo é apenas um meio para se alcançar outro objetivo maior. A ação em si não satisfaz e sim o que decorre dela. Por exemplo: uma pessoa resolve fazer ginástica só para ser aceita num grupo ou com um firme propósito de elevar a auto-estima. Ela não pratica pelo prazer que a atividade lhe proporciona, mas sim pelo desejo de poder alcançar outras coisas que na realidade são seus reais motivos (FRANCO 2000; WEINBERG & GOULD 2001).

De acordo com Raposo (1996, apud FREITAS, 2002), existem autores que defendem que as recompensas externas, tais como troféus e dinheiro podem por vezes ter efeitos altamente positivos nas motivações individuais, mas que essas estratégias podem eventualmente produzir efeitos negativos na motivação intrínseca, dependendo de como as compensações externas são usadas. Cita também que relativamente ao tipo de motivação é sem dúvida, a motivação

intrínseca que devemos enraizar na atividade desportiva. É evidente que uma identificação sentimental com a modalidade praticada, é muito positiva, influenciando os níveis de performance.

Com relação aos aspectos que motivam o atleta a treinar a natação, podem ser tanto de natureza intrínseca como extrínseca. Vale salientar que os sujeitos, em sua maioria apresentaram mais de uma resposta, sendo que foi avaliadas apenas a primeira resposta e classificada de acordo com Roberts, Spenk e Penaberton (1986), que classificam a motivação intrínseca em duas categorias: a) objetivo na tarefa ou destreza desportiva: fazem referencia a uma perícia ou habilidade, sentimento de aptidão, praticar bem um esporte, sentir prazer pela tarefa ou pelo esporte, participar do esporte pela própria procura e sentir-se alegre na participação; b) objetivo no ego ou meta competitiva: relaciona as respostas que envolvam vencer, fazer melhor que os outros, ou quer ser o melhor, só enfatizam a vitória. Os mesmos autores classificam a motivação extrínseca em: aprovação social onde as respostas envolvam a satisfação de outros, do técnico, dos amigos, dos pais; recompensas externas, onde as respostas envolvam pela recompensa, pelo troféu ou pela viagem.

Fernandes (2004) afirma que para melhor compreender o comportamento desportivo dos indivíduos e para mais corretamente e eficazmente intervir, é necessário conhecer as razões pelas quais selecionam determinadas atividades e nelas persistem. O organismo pode estar preparado ou não, a motivação é um aspecto da seleção do processo, é um aspecto de antecipação ao serviço dessa própria seleção. Sabendo que a motivação são os fatores que respeitam a dinâmica comportamental, fomentando a sua participação e persistência na modalidade.

2.3 NATAÇÃO

A origem da natação é quase tão antiga quanto à origem do homem, que teria aprendido a sustentar-se na água por instinto de sobrevivência ou por observações dos animais (VELASCO, 1997).

O homem aprendeu a sustentar-se sobre a água por instinto e, naturalmente, observando o comportamento dos animais. Portanto, a natação é tão antiga quanto o homem (DUARTE, 2004).

Para Abreu (1993) a natação é o ato de mover-se e sustentar-se na água por impulso próprio, com movimentos combinados de braços e pernas, sendo muito importante como exercício para o desenvolvimento do corpo, como meio de defesa contra afogamentos ou em operações de salvamento.

A natação é um esporte aquático que tem como objetivo imediato, para o atleta, vencer uma determinada distância em meio líquido no menor tempo possível.

As distâncias oficiais na competição de natação dos Jogos Olímpicos de acordo com os estilos são os seguintes:

- Provas individuais, nado livre feminino e masculino (50m, 100m, 200m e 400m); nado livre feminino - 800m e nado livre masculino - 1500m; nado costas feminino e masculino – 100m e 200m; nado peito feminino e masculino – 100m e 200m; nado borboleta feminino e masculino – 100m e 200m; nado medley feminino e masculino – 200m e 400m.

- Provas de revezamento nos Jogos Olímpicos, categorias feminina e masculina: 4 x 100m nado livre, 4 x 200m nado livre e 4 x 100m - 4 nados.

Atualmente, os campeonatos mundiais de natação possuem cinco modalidades: maratonas aquáticas (5.000 e 10.000 metros), nado sincronizado, natação, pólo-aquático e saltos ornamentais segundo o Atlas do Esporte (2007).

2.3.1 Treinamento de natação

O desempenho desportivo ótimo na natação de alto nível é determinado, dentre outros fatores, pela capacidade que possui o nadador em maximizar a força propulsora, enquanto reduz a resistência que a água oferece ao seu deslocamento (arrasto). Então uma técnica que possibilite um bom posicionamento hidrodinâmico do corpo durante o deslocamento pode minimizar as forças de arrasto e desta forma contribuir para aumentos consideráveis no desempenho (MARINHO, 2008).

Um estudo realizado com os melhores nadadores do mundo no período compreendido entre 1980 a 2003, revelou que os nadadores velocistas, durante a etapa onde são alcançados os melhores resultados da carreira, adotam em média um volume de treinamento na faixa de 36 horas semanais. Do tempo total despendido, aproximadamente 28 horas são dedicadas ao treinamento dentro d'

água, onde o volume de natação semanal no período preparatório, varia de 45 a 50 quilômetros distribuídos em seis ou sete dias de treinamento (MARINHO, 2008).

A distribuição do volume total de treinamento nas zonas de intensidade segue um padrão onde existe uma maior concentração nas zonas definidas como aeróbias. Embora esse padrão de distribuição a priori pareça questionável pelo fato dos nadadores caracterizados como velocistas competirem em distâncias curtas onde o sistema energético predominante é o anaeróbio lático, um alto volume de treinamento nas referidas zonas tem sido justificado pela necessidade de elevação e/ ou manutenção da capacidade aeróbia com intuito de proporcionar um treinamento anaeróbio posterior com padrão qualitativo mais elevado (MARINHO, 2008).

Segundo Colwin (2000), o treinamento específico adiciona eficiência muscular e neuromuscular à eficiência circulatória obtida por meio do treinamento de base do nadador. Esse tipo de treinamento envolve numerosas repetições em distâncias curtas, no ritmo de competição ou mais rápido.

Ainda com relação ao treinamento realizado dentro d'água, é importante salientar a freqüente utilização de meios voltados para o aprimoramento da força especial do nadador. Geralmente os atletas de alto nível utilizam palmares, elásticos, para-chutes e natação amarrada durante a execução de séries com caráter anaeróbio com o propósito de aprimorar as capacidades de força e velocidade específicas, sendo que a capacidade anaeróbia (CAN) pode ser estimada mediante a leitura do lactato sanguíneo obtida ao final de um esforço realizado em intensidade máxima num tempo inferior a dois minutos, preferencialmente entre 45 a 90 segundos (MARINHO, 2008).

A prescrição do treinamento com base no limiar de lactato é delimitada por regiões. A primeira é definida como aquela que combina o treinamento aeróbico com o anaeróbio, predominando o primeiro, onde a produção e a eliminação de lactato mantêm o metabólito em concentração inferior a 4 mMol. Na segunda região, e com valores de concentração acima dos 4 mMOL de lactato, se observa uma maior velocidade de produção do que de captação. Grande parte do trabalho da natação está destinada ao aprimoramento do treinamento, visando aumentar a quantidade de exercício necessário para atingir o limiar anaeróbio. Para planejar adequadamente o controle e prescrição do treinamento, o limiar deve ser adequadamente determinado (GOMES, 2003).

O treinamento desportivo procura otimizar a *performance* do atleta, e sua evolução está ligada à capacidade da utilização dos sistemas energéticos e à competência de tolerar as cargas altas de trabalho (DANTAS, 2001).

O aumento do limiar de lactato pode ser decorrente de vários fatores, entre eles: uma maior capacidade de eliminação de lactato produzido e uma menor produção de lactato para a mesma taxa de trabalho. Essa menor produção acontece devido a um mecanismo adaptativo que provoca o aumento das enzimas associadas à produção de energia. As adaptações fisiológicas em resposta ao treinamento são altamente específicas à natureza da atividade do treino. Além disso, quanto mais específico for o programa de treinamento para as intensidades deste esporte, maior a melhora do desempenho esportivo do atleta (GOMES, 2003).

2.4 MOTIVAÇÃO NA NATAÇÃO COMPETITIVA

A natação de rendimento caracteriza-se por ser um esporte onde a iniciação é precoce, sendo que o indivíduo geralmente inicia o treinamento por volta dos nove anos de idade. Deve-se levar em conta que na infância e adolescência o treinamento desportivo não tenha como objetivo maior, o alto rendimento e sim a formação geral dos indivíduos (ABREU, 1993).

Dantas (2001), expõe que os atletas são exigidos ao extremo, com um forte treinamento, por um alto desempenho nas competições, as quais são cada vez mais fortes, seletivas e muitas vezes desajustadas. Isto leva os atletas a comportamentos compulsivos em sua auto-exigência de treinamento e desempenho competitivo.

O preparo psicológico de um atleta é semelhante ao desenvolvimento de uma habilidade esportiva, se não há um tempo adequado para o treinamento mental também não haverá um desempenho psicológico adequado (BARRETO, 2003).

O empenho nas atividades desportivas durante um período tão longo como a modalidade da natação, apenas será possível se tiver um significado e um empenho pessoal por parte do atleta, (BURGOS, 2009).

Os treinadores podem ser os melhores psicólogos, segundo Colwin (2000), pois são tão bons motivadores que é quase assustador o que eles podem fazer com seus nadadores. A melhor forma de construir a confiança é garantir que os

nadadores saibam que estão bem preparados psicologicamente. Se os atletas acreditarem no seu programa de treinamento, inevitavelmente se sentem seguros antes da competição.

2.5 ABANDONO PRECOCE NA NATAÇÃO

Num estudo sobre o abandono e as suas motivações no esporte realizado por Oliveira et al (2007) verificou-se que 42% dos indivíduos abandonavam a natação nos escalões mais jovens (juvenis), 33% em junior e somente 8% em seniores, perfazendo uma média de 16 anos de idade para o abandono da modalidade.

As motivações para esse abandono, segundo o estudo, seriam os resultados negativos, a falta de apoio, as lesões, a falta de conciliação dos estudos com o esporte, a rotina dos treinos e a falta de integração social. A consecução dos resultados desportivos sendo um dos fatores de maior influência para o abandono precoce verifica-se que grande parte dos melhores desempenhos desportivos foram atingidos enquanto nadadores infantis.

Em outro estudo realizado com jovens na França verificou-se que as causas de abandono prematuro da prática da natação desportiva conforme Boulgakova (2000) seriam principalmente a estagnação de resultados, o aparecimento de outros interesses, a dificuldade de conciliar o desporto e o estudo, os problemas ou a mudança de treinador, a influência dos pares, o excesso e a monotonia dos treinos.

No mesmo estudo, mas com atletas de alto nível verificou que os fatores de abandono seriam a estagnação, a dificuldade de conciliar o desporto e o estudo, os problemas ou a mudança de treinador, os maus resultados, o excesso e a monotonia dos treinos (BOULGAKOVA, 2000).

Outros aspectos de ordem psicológica possuem efeitos negativos sobre o indivíduo e, dessa forma, podem levar ao abandono da atividade física. Esses fatores adversos estão ligados aos fenômenos denominados de estresse e ansiedade. Sobre a pressão competitiva, qualquer atividade pode gerar emoções negativas como a perda do prazer e o desfrute da atividade (KREBS et al.2001).

2.6 TREINADOR

No contexto esportivo tão delicado como a natação para jovens e crianças é de total importância os técnicos da modalidade estarem conscientes de toda uma complexidade de processos para manter os nadadores na atividade desportiva. A formação dos técnicos do esporte não deve ser pelo senso comum, mas sim para uma formação estrutural de forma a estarem sensibilizados às constantes mudanças comportamentais dos jovens. A importância da compreensão dos fatores individuais, tal como a melhoria e a formação dos jovens como cidadãos e atletas. E que é possível aumentar a persistência dos indivíduos na modalidade, possibilitando a satisfação das suas necessidades (SANTOS, 2008).

No contexto do treino, o treinador não se limita ao seu papel de ensino e tem sido um poderoso agente social. Ele estrutura a prática ou as aprendizagens afetando os jovens nas suas percepções de competência, nas suas motivações, nos reforços que comprometem a informação ou a avaliação correspondendo ao desempenho específico realizado como a realizar a posteriori (BRITO, 2001).

O treinador é um elemento que maximiza de forma deliberada à prática, as aprendizagens e as habilidades dos seus atletas de forma a ser o melhor preceptor do sucesso dos seus jovens, facultando-lhes as ferramentas e as fontes necessárias. Cabe a ele preparar o contexto para potencializar o desempenho desportivo. Ele tem de compreender o modo de intervir e de ter a capacidade de transformar os seus conhecimentos num processo que culmina no produto final. (SALMELA, 1996).

O treinador tem o papel de ser um facilitador de aprendizagens, tem de ser um proporcionador de ambiente para as aprendizagens, um estruturador das tarefas mais adequadas para a aquisição de conhecimentos, de ser um formador de atletas e de cidadãos, (SANTOS, 2008).

2.7 FAMÍLIA

A importância do envolvimento parental no desporto tem sido um tema bastante debatido por diversos autores, existindo algum consenso em torno da ideia de que estes tanto podem significar uma fonte de apoio, ajudando os filhos na adaptação a novos contextos, ou então representarem uma fonte de problemas, devido à pressão adicional que exercem sobre o desempenho desportivo (GOMES, 2007).

Para Moisés (2006) sabe-se que muitos procuram a natação para melhorar a postura, por reeducação respiratória, atividade de baixo impacto, melhoria do sistema cardiovascular e das capacidades físicas (força, resistência, coordenação). Os pais são os principais motivadores para as crianças iniciarem as aulas de natação e existem relatos de que se as crianças não sentirem prazer em participar das aulas, o farão por imposição dos pais.

Analisando a conduta de pais de jovens desportistas, verifica-se que existem os que se dedicam a apoiar com sobriedade, outros que nunca estão presentes e ainda outros que só perturbam por sua conduta totalmente desequilibrada. Essa preocupação dos pais pode desencadear reações inversas nas crianças como a ansiedade e o estresse. Medo de competir, cobrança excessiva e até mesmo o abandono da natação são alguns casos que podem ser encontrados (BECKER JUNIOR, 2000).

Tal como existem variações significativas no tipo de participação dos pais na atividade desportiva dos filhos, variando desde um baixo envolvimento, onde impera a falta de investimento emocional, financeiro e funcional na prática desportiva, passando pelo envolvimento moderado, caracterizado por uma atitude direta em termos desportivos, mas com flexibilidade suficiente para envolver os jovens no processo de tomada de decisão, até um terceiro tipo de posicionamento, marcado pelo envolvimento excessivo, onde os pais parecem satisfazer as suas necessidades pessoais através da prática desportiva dos filhos (GOMES, 2007).

Obviamente que a cada uma destas formas de vivenciar o desporto correspondem atitudes e comportamentos distintos por parte dos pais face à atividade desportiva, tornando-se interessante analisar até que ponto os efeitos de modelagem (positivos ou negativos) influenciam os filhos através dos processos de

aprendizagem social, que tanto podem servir para promover condutas adequadas ou não adequadas face ao desporto e ao exercício. A este propósito, as indicações da literatura internacional apontam a existência de uma relação entre a forma como os atletas avaliam os pais, fornecendo encorajamento e assumindo-se como modelos positivos em termos atléticos e as percepções de competência pessoal, as experiências afetivas decorrentes da atividade desportiva, as atitudes face ao exercício físico e a orientação motivacional (GOMES, 2007).

É relativamente simples, em termos da investigação sobre a influência dos pais no crescimento e desenvolvimento dos seus filhos, que a pressão parental e o receio por parte dos atletas acerca das avaliações negativas, tanto de pais como treinadores, constitui uma das suas principais fontes de pressão e é um dos problemas que mais lhes geram ansiedade antes de iniciarem uma determinada competição, principalmente nas consideradas "mais importantes". A um nível mais extremo, também existem dados que afirmam que o "*burnout*", estado de esgotamento físico e mental, em jovens atletas está freqüentemente relacionado com o grau de investimento que as suas famílias efetuam em termos de tempo e recursos gastos com a atividade desportiva. Assim, à medida que o investimento familiar aumenta, o jovem sente-se cada vez mais saturado e esgotado e vê-se "prisioneiro" no papel de atleta, podendo esta situação levar posteriormente ao abandono da prática desportiva (GOMES, 2007).

No que diz respeito ao lado bom da relação parental, alguns estudos têm verificado que aqueles jovens que afirmam que os seus pais não exercem demasiada pressão sobre as suas carreiras desportivas são aqueles que demonstram maiores níveis de divertimento e prazer na atividade desportiva. Aliás, tem-se verificado que as crianças com maiores níveis de auto-estima são aquelas cujos pais apresentam mais comportamentos positivos face aos filhos e maiores índices de apoio face à sua atividade desportiva, (GOMES, 2007).

2.8 NUTRIÇÃO E A SUPLEMENTAÇÃO NO ESPORTE

A nutrição esportiva é uma área de estudo relativamente nova que envolve a aplicação de princípios nutricionais para aprimorar o desempenho esportivo. A

nutrição para pessoas fisicamente ativas deve ser vista sob dois aspectos: nutrição para a competição e nutrição para o treinamento. Dos três propósitos básicos dos alimentos, fornecer energia, regular os processos metabólicos e dar suporte ao crescimento e desenvolvimento, os dois primeiros são de fundamental importância durante a competição atlética, enquanto os três precisam ser levados em consideração durante o período de treinamento e preparação para a competição (WILLIAMS, 2002).

Conforme observado anteriormente, as três principais funções do alimento são: suprir energia, regular o metabolismo e formar e restaurar os tecidos corporais. Assim, uma ingestão inadequada de certos nutrientes pode prejudicar o desempenho atlético devido ao suprimento insuficiente de energia, a incapacidade de regular o metabolismo de exercício em um nível ótimo ou à redução da síntese dos principais tecidos corporais ou enzimas (TIRAPEGUI, 2005).

Por outro lado, a ingestão excessiva de alguns nutrientes também pode prejudicar o desempenho e até mesmo a saúde do atleta, desorganizando os processos fisiológicos normais ou provocando alterações indesejáveis na composição corporal (WILLIAMS, 2002).

Muitos atletas parecem não ter uma nutrição adequada por inúmeras razões. Estudos demonstram que o conhecimento nutricional dos atletas é relativamente baixo, dessa forma, o atleta pode não ter informações para selecionar e preparar refeições nutritivas. Outros problemas, como falta de recursos financeiros e de tempo, podem limitar a seleção e o preparo dos alimentos (WILLIAMS, 2002).

De acordo com Fett (2002) suplementação alimentar é algo a mais, que vem complementar a alimentação. É aquilo que se acresce através de produtos nutrientes à alimentação básica. Os nutrientes são classificados em: macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais).

O suplemento alimentar é definido pelo Dietary Supplement Health and Education Act (DSHEA) como um produto alimentício, acrescido à dieta, que contém pelo menos um dos seguintes ingredientes: vitamina, mineral, ervas ou planta, aminoácido, metabólito, constituinte, extrato ou a combinação de qualquer um destes ingredientes. É importante observar que o DSHEA estipula que um suplemento nutricional não pode ser considerado um alimento convencional ou um item isolado de uma refeição ou dieta e que o mesmo deverá ser orientado somente por profissionais qualificados, nutricionista ou nutrólogo (WILLIAMS, 2002).

O atleta cria uma demanda alimentar muito superior às das pessoas de atividade moderadas e sedentárias. A deficiência em micro e macronutrientes, em proporções que nunca seriam notadas em pessoas comuns, fazem grande diferença entre a performance de pico e um rendimento baixo de um atleta. (TIRAPEGUI, 2005)

Ao lado da genética e treinamento, está a qualidade dietética desse atleta, de uma forma comumente aceita pelos nutricionistas, fisiologistas, treinadores e atletas como ponto fundamental de metas a serem atingidas. O principal ponto em que os suplementos alimentares tornam-se fundamentais para os atletas é que eles criam uma demanda que uma refeição normal está longe de satisfazer (FETT, 2002).

A seguir, serão abordados os principais suplementos alimentares utilizados pelos atletas entrevistados neste estudo:

2.8.1 Bcaa (aminoácidos de cadeia ramificada)

São formados por três aminoácidos essenciais: leucina, isoleucina e valina. Finalidades: ganho adicional de desenvolvimento muscular. Produzem energia, quando utilizados anteriormente ao treino. Proporcionam uma recuperação muscular mais rápida, diminui o catabolismo. Pode ser usado de 1 a 4g por dosagem, chegando em atletas a ser usado até 12g ao dia (FETT, 2002).

2.8.2 Creatina

O freqüente uso da creatina tem sido a evidencia de que a disponibilidade deste composto seja uma das principais limitações para o desempenho muscular durante atividades de curta duração e alta intensidade, pois sua depleção resulta na incapacidade de se ressintetizar ATP nas quantidades necessárias. A participação da creatina em um dos sistemas metabólicos utilizados como fonte de energia durante o exercício, o sistema ATP-CP, resume-se da seguinte forma: cerca de 85 g de ATP são estocadas no organismo, porém esta concentração não pode diminuir a

menos de 30%. Por esse motivo, é preciso que o ATP seja constantemente ressintetizado, a fim fornecer a energia necessária para o trabalho biológico. Uma parte da energia necessária é obtida através de um composto rico em energia, a creatina fosfato, pois com o seu rompimento, libera quantidades significativas de energia, formando creatina livre e fosfato (TIRAPEGUI, 2005).

Com relação à suplementação, diversos estudos têm demonstrado que a ingestão oral de creatina monoidratada, em doses agudas de 20 g/dia, seguidas de doses crônicas de 1,5 a 5 g/dia, é capaz de aumentar o estoque muscular desse composto, relacionando este aumento à otimização do desempenho em exercícios intermitentes de alta intensidade (TIRAPEGUI, 2005).

2.8.3 Glutamina

A glutamina é o aminoácido livre mais abundante no plasma e no tecido muscular, sendo utilizado por várias células de divisão rápida como os leucócitos. A sua suplementação para atletas visa o bem estar geral do indivíduo e apresenta, também, um papel relevante sobre a regulação do metabolismo de carboidratos, da síntese protéica e da funcionalidade do sistema imune (TIRAPEGUI, 2005).

A glutamina exerce funções muito importantes para o corpo, que são: manutenção do sistema imunológico; equilíbrio do balanço ácido/básico durante estado de acidose; possível reguladora da síntese e da degradação de proteínas; controle do volume celular; desintoxicação corporal do nitrogênio e da amônia; controle entre o catabolismo e anabolismo; no combate à síndrome do overtraining; precursor de nitrogênio para a síntese de nucleotídeos. Entretanto, outros estudos são necessários para clarificar o papel da suplementação de glutamina na manutenção das concentrações plasmáticas e muscular de glutamina durante o exercício (TIRAPEGUI, 2005).

2.8.4 Cafeína

A cafeína é a substância estimulante mais popular consumida em todo o mundo. Ela pode ser encontrada em associações medicamentosas, como adjuvante analgésico para alívio de cefaléias, estados gripais e enxaquecas, como em algumas bebidas energéticas, além de chás, cafés e refrigerantes. Seu interesse como agente ergogênico foi estimulado há cerca de 20 anos atrás, em estudos que mostraram que a cafeína aumentava o desempenho em exercícios de longa duração e este fato estava associado com um catabolismo aumentado dos triglicerídeos e uma redução da glicogenólise muscular. A dosagem ótima para o desenvolvimento do desempenho em provas de resistência está na faixa entre 3 e 6 mg de cafeína/kg de peso (TIRAPEGUI, 2005).

3 MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Este trabalho caracteriza-se, como estudo de caso descritivo-exploratório, pois demarca características ou delinea o perfil motivacional dos nadadores da equipe Unisul (GAYA et al, 2008).

3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

Foram convidados a participar do estudo nadadores federados da Equipe UNISUL. A escolha dos sujeitos foi do tipo não-probabilística intencional e por conveniência devido à facilidade de acesso aos nadadores, sendo este o local de estagio do pesquisador.

Participaram do estudo (15) indivíduos. (8) do sexo feminino e (7) do sexo masculino com idades entre 13 e 28 anos.

Foram incluídos nos estudo os participantes que atenderam aos seguintes critérios: a) concordar em participar do estudo; b) fazer parte da equipe Unisul de natação; c) Ser federado junto a Federação Aquática de Santa Catarina (FASC) no ano de 2010; d) Ter mais de 2 anos de treinamento de natação.

Na tabela 1 serão apresentadas as características da amostra com relação à freqüência por sexo.

Tabela 1: Freqüência da amostra por sexo

Freqüência	Sexo	
	Masculino	Feminino
	8	7

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

A tabela 2 que segue caracteriza o grau de escolaridade da amostra, separada por sexo.

Tabela 2: Grau de escolaridade (masculino e feminino)

Escolaridade	Masculino	Feminino	Total
Ensino fundamental		1	1
Ensino Médio	3	3	6
Superior Incompleto	3	1	4
Superior completo	1	1	2

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

A média de idade dos sexos masculino e feminino e da amostra geral estão representadas na tabela 3 abaixo.

Tabela 3: Idade atual dos sujeitos (masculino e feminino)

	Idade atual		Amostra
	Masculino	Feminino	
Média	19,1	16,2	19,6
Desvio Padrão	4,2	4,1	4,3

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Ao analisar as três tabelas acima verifica-se que a amostra foi composta por 8 indivíduos do sexo masculino e 7 indivíduos do sexo feminino. Com relação à escolaridade a maioria da amostra encontra-se no ensino médio e ensino superior incompleto.

A média da idade da amostra foi de $19,6 \pm 4,3$ anos. A média de idade feminina foi de $16,2 \pm 4,1$ anos e a média de idade masculina foi de $19,1 \pm 4,2$ anos, com uma diferença de quase três anos entre elas.

3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Foi utilizado um questionário elaborado e validado por Freitas (2002).

Esse questionário é composto por 42 questões e está estruturado em três partes: a primeira parte voltada aos dados pessoais; a segunda parte relacionada à natação e tipo de treinamento e a terceira parte pretende levantar os aspectos relacionados à motivação na natação – fatores motivantes e desmotivantes.

O questionário foi respondido através de questões abertas, fechadas e mistas, de forma objetiva e subjetiva.

3.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Inicialmente foi feito contato com os técnicos da Equipe Unisul de Natação onde foram explicados os objetivos do presente estudo. Depois da concordância, o projeto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) da UNISUL, e aprovado sob o número 10.646.4.09.III.

Após a aprovação do CEP, foram agendados dias, horários e local para aplicação dos questionários. Foram explicados aos nadadores os objetivos e procedimentos da pesquisa e aos que concordaram em participar da pesquisa, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para assinatura.

O questionário foi respondido no momento da aplicação, com acompanhamento do pesquisador que prestou esclarecimentos e sanou dúvidas no momento das respostas.

Salientou-se aos participantes a possibilidade de se retirar do estudo a qualquer momento, caso senti-se qualquer desconforto.

3.5 TRATAMENTO DOS DADOS

Para analisar os dados utilizou-se a estatística descritiva, através dos parâmetros frequência simples, desvio padrão e média aritmética.

Os resultados foram apresentados através de gráficos e tabelas. Considerando os cuidados éticos que envolvem pesquisas científicas, após cinco anos os questionários serão incinerados e as planilhas eletrônicas apagadas. Para preservar o anonimato, os sujeitos da pesquisa foram identificados apenas por um número.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos através da aplicação do instrumento de pesquisa aos atletas da Equipe UNISUL de natação.

De acordo com a classificação elaborada por Roberts, Spenk e Penaberton (1986), apresentam-se os dados referentes aos aspectos motivantes para o treinamento de natação na tabela 4 abaixo.

Tabela 4: Aspectos motivantes para o treinamento da Natação

		Masculino	Feminino	Total
Motivação Intrínseca	Obj. na tarefa ou na destreza desportiva	4	1	5
	Obj. no ego ou na competitividade	4	6	10
Motivação Extrínseca	Aprovação Social	0	0	0
	Recompensas Externas	0	0	0

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Com relação aos aspectos motivantes para o treinamento de natação conforme a tabela 4, todos os sujeitos encontram-se motivados intrinsecamente, sendo 5 sujeitos na categoria destreza desportiva ou na tarefa em que gostar de nadar, preparar-se para as competições foram as respostas encontradas, e 10 sujeitos na categoria competitividade ou ego, ou seja, respostas referentes à vontade de superação, melhora dos tempos, vontade de ser um campeão, satisfação, sentir-se bem, foram encontradas.

Os atletas não se apresentaram motivados extrinsecamente, ou seja, não buscam recompensas externas, tais como troféus e dinheiro. Este fato de acordo com Raposo (1996) apud Freitas (2002) tem efeitos altamente positivos nas motivações individuais, pois a motivação intrínseca é a que deve ser enraizada nos atletas.

Na tabela que segue nos mostram os aspectos que desmotivam os atletas no treinamento de natação.

Tabela 5: Aspectos que desmotivam no treinamento de natação

Motivos	Masculino	Feminino	Total
Não melhorar os tempos	1	2	3
Falta de resultados	1	0	1
Treinar mal	2	0	2
Dores	1	1	2
Cansaço	3	3	6
Água fria	1	2	3
Treinos de base	1	1	2
Treinar sozinho	0	1	1
Falta de acompanhamento técnico	0	1	1
Estresse pessoal	1	0	1
Faculdade	1	0	1
Desentendimento com o técnico	1	0	1
Trânsito	1	0	1
Água quente	1	0	1
Total	15	11	26

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a tabela 5, os aspectos que mais desmotivam os atletas no treinamento de natação foram o cansaço, não conseguir melhorar os tempos, a temperatura da água, dores, treinar mal e o tipo de treino.

Quando analisado somente o sexo masculino, os dados encontrados foram os seguintes: dos 8 nadadores 3 acreditam que o cansaço é o fator que mais desmotiva; 2 sujeitos atribuem a desmotivação na natação a treinar mal; O restante dos sujeitos respondeu que a falta de resultados, não melhorar os tempos, dores, tipo de treino, estresse, estudos, trânsito e temperatura da água são os motivos que mais contribuem para a desmotivação no treinamento da natação.

Já no sexo feminino encontrou-se os seguintes dados: das 7 nadadoras 3 consideraram o cansaço como um fatores mais desmotivantes, seguido por 2 nadadoras que atribuíram a dificuldade de melhorar os tempos e a temperatura da água. Dores e o tipo de treino também aparecem entre os motivos que mais contribuem para a desmotivação no treinamento da natação.

Com relação ao cansaço citado pela maioria dos atletas, justifica-se devido ao fato dos mesmos estarem estudando e ter uma rotina de treinos duplos.

Na tabela abaixo estão apresentadas as propostas dos atletas para melhorar a motivação.

Tabela 6: Propostas dos atletas para melhorar a motivação

Motivo	Masculino	Feminino	Total
Estímulo ao atleta	1	2	3
Diversificação dos treinos	1	3	4
Motivar o atleta	3	2	5
Mais competições	1	2	3
Viagens	1	0	1
Treino com música	0	1	1
Conversar mais com o atleta	1	1	2
Treinos mais divertidos	0	1	1
Acompanhar o atleta em todos os momentos	2	1	3
Total	10	13	23

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Foi perguntado aos atletas o que eles fariam para motivar o seu atleta se eles fossem treinadores. De acordo com as respostas da tabela 6, a maioria optaria se fosse treinador motivar mais os atletas na opinião de 5 atletas, depois fazer com que os treinos fossem mais diversificados evitando assim a monotonia na opinião de 4 atletas, estimular o atleta, mais competições e acompanhar o atleta em todos os momentos com 3 citações cada.

Os resultados encontrados concordam com a citação de Santos (2008) quando afirma que o treinador é a peça chave na motivação dos atletas. Além de sua formação é interessante que ele tenha conhecimentos sobre aspectos que os atletas considerem motivantes, melhorando assim a participação dos nadadores e a permanência dos mesmos na modalidade.

De acordo com a tabela 7, tem-se o início da prática de natação e idade de início no treinamento.

Tabela 7: Idade de início da prática de natação e idade de início no treinamento

	idade de início na prática			idade de início no treinamento		
	masculino	feminino	amostra	masculino	feminino	amostra
Média	6,5	6,8	6,7	13,4	11	11,5
DP	3	2,9	2,8	2,7	1,9	1,8

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Na tabela 7 estão apresentados dados referentes à idade de início na natação, e a idade de início em uma equipe de treinamento.

A média de idade no início da prática natação foi de $6,7 \pm 2,8$ anos na amostra. A média feminina para idade de início da natação foi de $6,8 \pm 2,9$ anos, e a média de idade masculina para inicio da natação foi de $6,5 \pm 3$ anos.

De acordo com o estudo realizado por Oliveira (2007) os participantes iniciaram as aulas de natação com até 02 anos de idade totalizaram 8%; entre 02 a 04 anos foram 26%; enquanto 04 a 08 anos obteve o valor de 58% e entre 08 a 10 anos 8%.

Bompa (2002) sugere 7 a 9 anos a idade ideal para iniciar a prática do esporte.

Diante do exposto acima, o resultado encontrado da idade de início da prática de natação está de acordo com o preconizado pela literatura.

A média de idade encontrada para ingresso em uma equipe de treinamento foi no feminino de $11 \pm 1,9$ anos, no masculino $13,4 \pm 2,7$ anos e a média da amostra $11,5 \pm 1,8$ anos.

Maglischo (1999) diz que os atletas devem iniciar um treinamento específico na natação após os 12 ou 14 anos de idade, porque antes dessa idade eles não estão preparados fisiologicamente.

Bompa (2002) cita de 11 a 13 anos para o sexo feminino, já para o sexo masculino dos 13 aos 15 anos.

Com relação à idade de ingresso em uma equipe de treinamento o resultado encontrado encontra-se também de acordo com a literatura encontrada.

Na tabela 8 verifica-se quais os motivos para a prática da natação.

Tabela 8: Motivos para a prática da natação

Motivos	Masculino	Feminino	Total
Vontade da família	8	6	14
Gostava de natação	4	4	8
Queria aprender a nadar	2	4	6
Queria ser um campeão	3	2	5
Recomendação médica	1	1	2
Outro: pai nadava	0	1	1
Outro: praticar esporte	1	0	1
Outro: ir pescar c/pai	0	1	1
Total	19	19	38

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Analisando a tabela 8, tem-se os motivos que levaram os atletas a praticarem a natação percebe-se que a maioria dos 15 entrevistados citou mais de uma resposta e assim encontramos 14 indivíduos que iniciaram a prática da natação por vontade da família, seguido de 8 que gostavam de natação, 6 queriam aprender a nadar, 5 queriam ser campeões, entre os mais votados.

Para Moisés (2006) muitos procuram a natação para melhorar a postura, por reeducação respiratória, atividade de baixo impacto, melhoria do sistema cardiovascular e das capacidades físicas (força, resistência, coordenação).

Outros motivos seriam: ter alegria, aperfeiçoar suas habilidades e aprenderem novas, praticar com amigos e fazer novas amizades, adquirir forma física, sentir emoções positivas. No estudo encontrou-se à vontade da família como o maior motivo para prática da natação.

Na tabela abaixo identifica-se quais os motivos de interrupção temporária na natação.

Tabela 9: Motivos de interrupção temporária

Sujeitos	Interrupção		
	problema de saúde	estudos	não gostava de nadar
	4	1	1

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a tabela 9, nota-se que 6 sujeitos dos 15 da amostra interromperam o treinamento de natação e depois retornaram. Os principais motivos foram: problemas de saúde (4 sujeitos), estudos (1 sujeito) e não gostar de nadar (1 único sujeito).

As motivações para o abandono da modalidade, segundo Oliveira et al (2007) seriam os estudos, as lesões e a falta de integração social, sendo que 42% dos indivíduos abandonavam a natação nos escalões mais jovens (juvenis), 33% na categoria junior e somente 8% na categoria seniores, perfazendo uma média de 16 anos de idade para o abandono da modalidade.

Os resultados encontrados no estudo vêm corroborar com a literatura pesquisada, sendo os estudos e as lesões os mais citados.

Na tabela 10 pergunta-se sobre o controle e orientação nutricional dos atletas de natação.

Tabela 10: Controle e orientação nutricional

	Controle nutricional	Orientação Nutricional
Sim	14	3
Não	1	12
Total	15	15

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Com base na tabela 10, verificou-se que apenas 1 sujeito não controla a qualidade da sua alimentação, porém a maioria dos atletas controla, isto é, 14 dos 15 indivíduos entrevistados.

Como observa-se também, dos que controlam a qualidade de sua alimentação apenas 3 recebem orientação nutricional, e 12 não recebem.

O atleta cria uma demanda alimentar muito superior às das pessoas de atividade moderadas e sedentárias por causa da sua rotina diária de treinamento e competições. A deficiência em micro e macronutrientes fazem grande diferença entre a performance de pico e um rendimento baixo de um atleta (WILLIAMS, 2002).

O principal ponto em que os suplementos alimentares tornam-se fundamentais para os atletas é que eles criam uma demanda energética que uma refeição normal está longe de satisfazer. Entretanto, toda suplementação alimentar deverá ter sua prescrição por um profissional qualificado, seja um nutricionista ou nutrólogo (FETT, 2002).

Por outro lado, a ingestão excessiva de alguns nutrientes também pode prejudicar a saúde do atleta, desorganizando os processos fisiológicos normais ou provocando alterações indesejáveis na composição corporal e diminuindo a performance do atleta (WILLIAMS, 2002).

Na figura 1, mostra-se quantos recebem orientação nutricional e por quem.

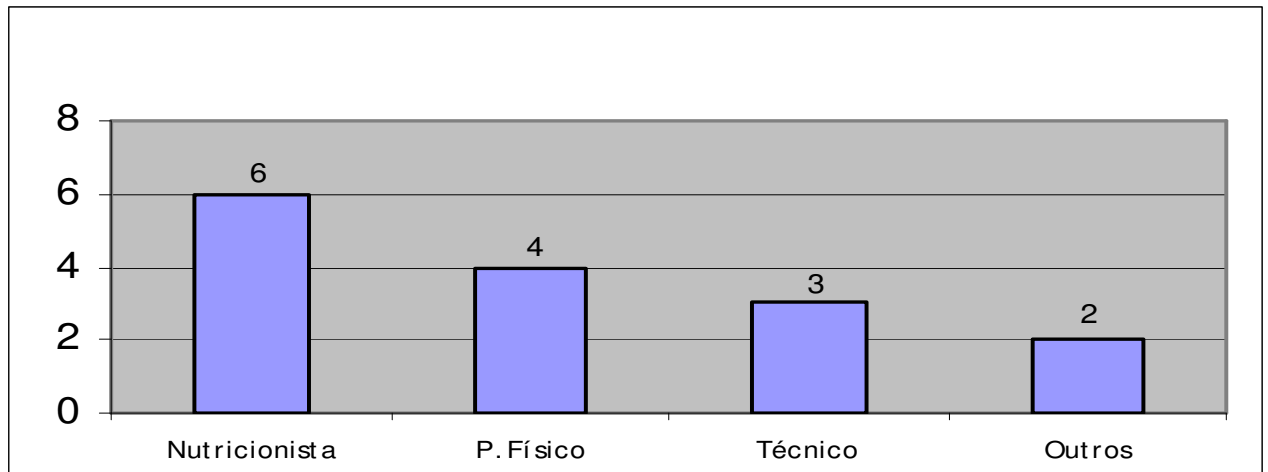


Figura 1: Orientação nutricional
 Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 1, dos indivíduos que recebem orientação nutricional, 6 recebem de um nutricionista, 4 de um preparador físico, 3 de seu técnico e 2 de outras pessoas (amigos). Como já foi citado anteriormente, somente um profissional especializado, seja nutricionista ou nutrólogo é que deverá prescrever suplemento alimentar.

Qualquer pessoa tem a sua frente atualmente, dois cenários: por um lado, a informação veiculada pela indústria da nutrição para desportistas que faz passar uma mensagem de “produtos milagrosos” com efeitos indiscutíveis sobre a performance e, por outro, se for procurar na base científica esses benefícios divulgados dificilmente encontrará uma concordância de pressupostos e procedimentos. Ou seja, ainda que a alimentação tenha, como sugerido, um papel decisivo no desporto de alto rendimento, não existem alimentos nem suplementos milagrosos. O treino e os genes continuam a ser os aspectos decisivos nos esportes de alto rendimento (WILLIAMS, 2002).

Na tabela a seguir mostra-se a freqüência da utilização de suplementação alimentar.

Tabela 11: Utilização de suplementação alimentar

	Suplementação Alimentar
	Freqüência
Sim	13
Não	2
<i>Total</i>	15

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Observando a tabela 11, verificou-se que 2 atletas não ingerem qualquer tipo de suplementação alimentar e 13 ingerem. Sabe-se hoje, que atletas de alto rendimento necessitam de uma alimentação balanceada, hidratação e suplementação afim dar suporte calórico de acordo com os treinamentos e competições.

Há dois importantes fatores para o sucesso atlético, que são a carga genética e o estado de treinamento. Em certos níveis de competição, os participantes geralmente possuem habilidades atléticas genéticas similares e, se estiverem expostos aos mesmos métodos de treinamento, tornam-se bastante nivelados. Portanto, muitos atletas vivem em busca de meios que possam levá-los a uma pequena melhora do rendimento em relação aos seus oponentes. Para isso, duas estratégias têm sido sugeridas: uma dieta adequada e utilização de recursos ergogênicos (WILLIAMS, 2002).

Na tabela abaixo listam-se quais os tipos de suplementos alimentares mais utilizados pelos atletas de natação.

Tabela 12: Tipo de suplementação mais utilizada pelos atletas

Suplementação	Frequência
Whey Protein	9
Maltodextrina	7
BCAA	6
Endurox	5
Creatina	4
Glutamina	3
Albumina	1
Animal Pack	1
Dextrose	1
Optimizadores	1
Cafeína	1

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Observou-se na tabela 11 o uso de suplementação em 13 atletas, na tabela 12 tem-se que dos atletas que fazem uso da mesma, 9 indivíduos utilizam Whey Protein, 7 utilizam maltodextrina, 6 BCAA, 5 utilizam Endurox, 4 utilizam Creatina, 3 utilizam Glutamina e o restante utiliza Albumina, Animal Pack, Dextrose, Optimizadores e Cafeína. Observou-se que um atleta utiliza suplementação, porém o mesmo não recebeu indicação, ou seja, o próprio atleta prescreve sua suplementação. Além disso, verificamos que 12 sujeitos tomam mais de um tipo de suplementação.

Na tabela abaixo tem-se o tipo de suplementação recebida como orientação e por quem.

Tabela 13: Tipo de suplementação recebida como orientação

Indicação	Suplemento
Preparador Físico	Endurox, Whey Protein, Glutamina, Maltodextrina, BCAA, Creatina.
Nutricionista	BCAA, VO2, Endurox 4, Creatina, Maltodextrina, Whey protein, Albumina, Glutamina, Cafeína.
Técnico	Malto, Albumina, Glutamina, Cafeína, Energético, Endurox, Whey Protein
Amigos	Malto, Energético, Whey, BCAA e Creatina

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Na tabela 13 podem ser observados os tipos de suplementação que os atletas recebem como orientação dada pelos diferentes tipos de profissionais ou mesmo pelos amigos.

O atleta que pode se valer de uma dieta equilibrada e ajustada ao seu treinamento, podendo esta ser associada a produtos que possam vir a atender às suas necessidades complementares, ou seja, que a dieta convencional não foi capaz de suprir, terá maiores chances de chegar à vitória. Porém não pode-se deixar de observar se a dieta, somada à utilização de determinadas substâncias, não colocará sua saúde em risco. Além disso, na hora da escolha do melhor recurso ergogênico nutricional, tem-se que observar se tal recurso apresenta efeito cientificamente comprovado. Portanto, na hora de fazer a aquisição de qualquer produto, todo o atleta deve procurar o auxílio de um nutricionista ou profissional habilitado, para que ele possa avaliar se o mesmo produto irá contribuir para a melhora de sua performance (WILLIAMS, 2002).

Na figura 2 encontra-se o número de sessões semanais de treinamento realizada pelos atletas de natação.

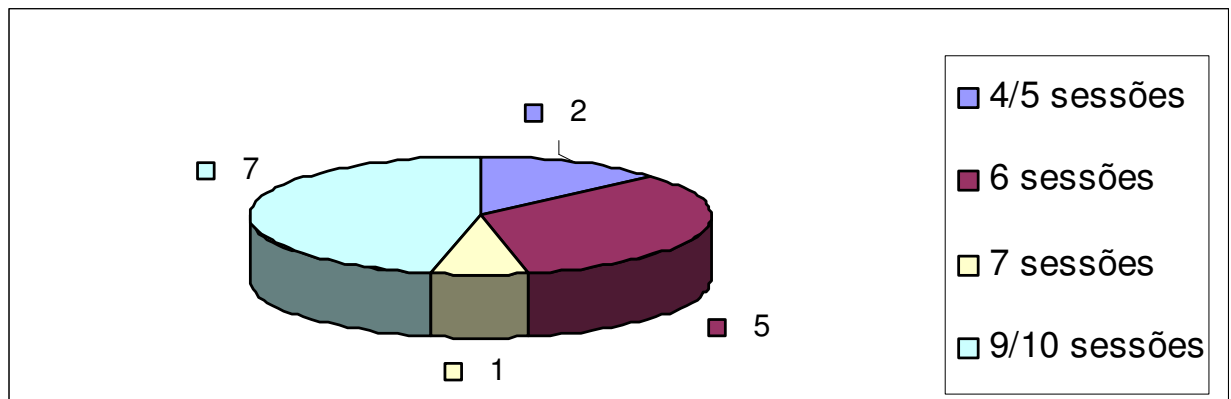


Figura 2: Média de sessões semanais de treinamento
 Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Como verificado na figura 2, a rotina de treinamento é voltada para o desempenho dos atletas. Para isso, verificou-se que 7 dos 15 atletas realizam de 9 a 10 sessões semanais de treino, seguido de 5 atletas que realizam 6 sessões, 2 atletas que realizam entre 4 e 5 sessões semanais e 1 atleta que realiza 7 sessões semanais de treinamento.

Os técnicos de natação devem ser responsáveis por considerar os aspectos científicos na preparação do treinamento de jovens. A frequência semanal dos treinos, bem como a aplicação do volume e da intensidade dos treinamentos, são pontos a serem considerados a fim de se evitar um desenvolvimento antecipado do potencial atlético de crianças. O volume e a intensidade do treinamento devem ser administrados ao longo do tempo de modo a evitar o imediatismo. Neste sentido, se o estímulo dado à criança for adequado, considerando suas limitações físicas, emocionais, sociais e intelectuais, a natação irá sem dúvida lhe proporcionar um desenvolvimento harmonioso (OLIVEIRA, 2004).

Na tabela 14, mostra-se o grau de satisfação com a média de sessões semanais de treino.

Tabela 14 :Grau de satisfação – média de sessões semanais de treino

Grau de Satisfação	Freqüência
Insatisfeito	5
Indiferente	2
Satisfeito	7
muito satisfeito	1
<i>Total</i>	15

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a tabela 14, com relação ao grau de satisfação desses indivíduos quanto à frequência semanal de treinos foi de 7 sujeitos sentindo-se satisfeitos, seguido de 5 insatisfeitos, 2 indiferentes e 1 muito satisfeito com essa frequência.

A rotina de treinos é um fator muito importante na motivação do atleta, pois trata-se de uma das causas de abandono da modalidade.

Nesse sentido, o técnico deve evitar treinos que priorizem somente uma qualidade física. Para tanto, faz-se necessário que os treinamentos dos jovens possuam uma variabilidade de atividades não só pela otimização do seu desenvolvimento motor, mas também como fator motivacional evitando a monotonia dos treinos, pois trata-se de um dos fatores para o abandono na natação competitiva (OLIVEIRA, 2004).

Na figura 3 tem-se a distância percorrida pelos nadadores por sessão de treinamento.

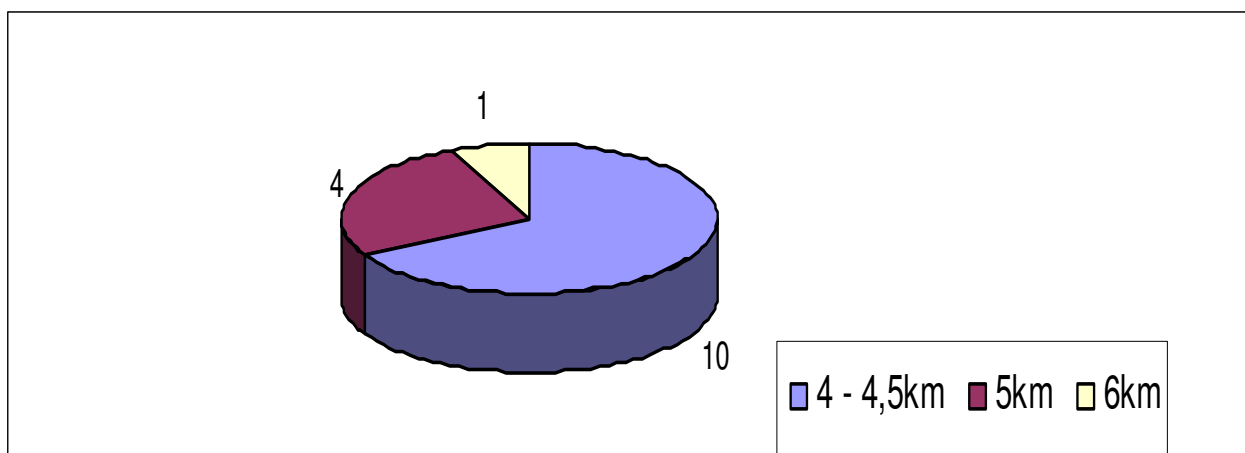


Figura 3: Média de km nadados por sessão

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 3, verificou-se que a grande maioria dos atletas (10) nadam em média por sessão de treinamento entre 4 e 4,5 km, 4 nadam 5 km e apenas 1 nada 6 km por sessão de treinamento.

A maioria dos atletas da equipe são velocistas, os outros dividem-se entre meio-fundistas e fundistas, sendo que de acordo com as provas disputadas pelos atletas é que o técnico fará a periodização do treinamento, com seus macros, mesos

e microciclos, tendo a quilometragem nadada relação com especialidade do nadador.

Na tabela 15 mostra-se o grau de satisfação com a média da km por sessão de treinamento.

Tabela 15: Grau de satisfação - média km por sessão

Grau de satisfação	Freqüência
Insatisfeito	1
Indiferente	2
Satisfeito	11
muito satisfeito	1
<i>Total</i>	15

Fonte: Elaboração dos autores, 2010.

Conforme a tabela 15 verificou-se que a grande maioria dos 15 entrevistados, 11 encontra-se satisfeitos com a metragem nadada por sessão, seguido por 2 indiferentes, 1 muito satisfeito e apenas 1 atleta demonstrou insatisfação com a média da distância nadada por sessão de treinamento.

Na natação competitiva o volume de treinamento semanal no período preparatório, varia de 45 a 50 quilômetros distribuídos em seis ou sete dias de treinamento (MARINHO, 2008).

Na figura 4 tem-se a média de duração da sessão de treinamento de natação.

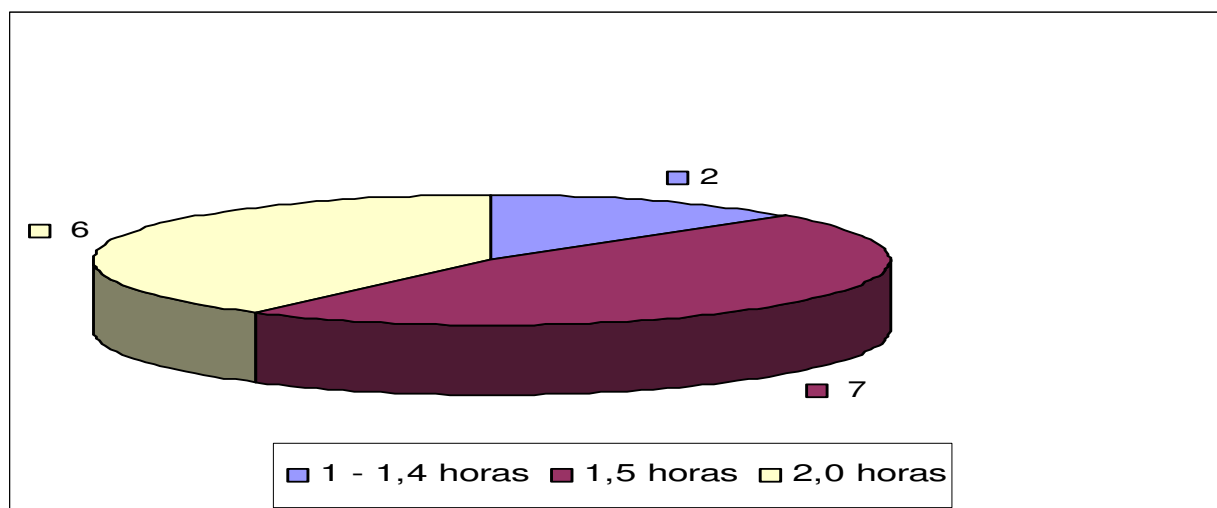


Figura 4: Média de duração da sessão de treinamento

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 4, com relação à média de duração da sessão de treinamento verificou-se que 7 indivíduos que nadam em média por sessão de treinamento 1,5 horas, 6 indivíduos treinando 2 horas e apenas 1 indivíduo que nada aproximadamente 1,4 horas.

Na tabela 16 tem-se o grau de satisfação de acordo com a média de duração da sessão de treinamento.

Tabela 16: Grau de satisfação - média de duração da sessão de treinamento

Grau de satisfação	Freqüência
Insatisfeito	0
Indiferente	4
Satisfeito	9
muito satisfeito	2
<i>Total</i>	15

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

De acordo com a tabela 16, relacionando a duração da sessão de treinamento ao grau de satisfação dos atletas, 9 apresentam-se satisfeitos, 4 indiferentes e 2 muito satisfeitos. É importante observar que o atleta que nadava mais de 2 horas por sessão de treinamento foi o que mostrou-se muito satisfeito com a duração.

Vários técnicos adotam em média um volume de treinamento na faixa de 36 horas semanais. Do tempo total despendido, aproximadamente 28 horas são dedicadas ao treinamento dentro d' água buscando a especialização da atividade. (MARINHO, 2008).

Na figura 5 encontra-se a freqüência de treinamento duplo.

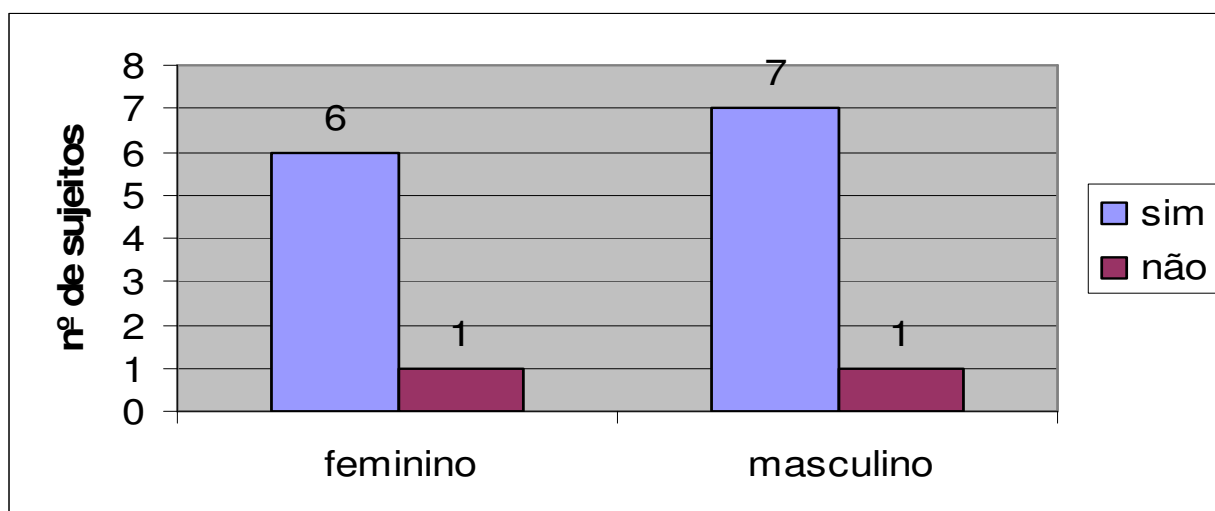


Figura 5: Média da freqüência de treinamento duplo

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Pode-se observar na figura 5, que 13 dos 15 sujeitos da pesquisa utilizam o treinamento duplo.

Na tabela 17 tem-se o nível de satisfação com relação a média de frequência de treinamento duplo.

Tabela 17: Nível de satisfação - média de frequência de treinamento duplo

	Masculino	Feminino	Total
Totalmente insatisfeito	0	0	0
Insatisfeito	0	0	0
Indiferente	1	1	2
Satisfeito	5	4	9
Muito Satisfeito	1	1	2
<i>Total</i>	7	6	13

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a tabela 17, encontram-se 13 indivíduos de ambos os sexos, que durante alguma época do ano treinam duas vezes por dia, desses 9 encontram-se satisfeitos e 2 muito satisfeitos. Apenas 2 não treinam duas vezes por dia durante alguma época do ano.

Na tabela 18 encontram-se os dados referentes a complementação do treinamento com musculação.

Tabela 18: Complementação do treino com musculação

	Freqüência
Sim	15
Não	0
<i>Total</i>	15

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Atualmente a musculação é uma parte importante e complementa o treinamento de natação. Um programa de musculação, quando bem elaborado e dirigido, pode desenvolver a força e a flexibilidade com rapidez maior do que a produzida na natação.

A força é conceituada como o ato de mover-se gerando uma tensão ao contrair o músculo, utilizada em treinamento visando aumentar a performance do

atleta. Na natação pode ser exemplificada nas saídas de bloco e nas forças propulsivas na execução dos estilos de nado (DANTAS, 2003).

Relacionado ao assunto verificou-se na tabela 18, que 15 dos 15 indivíduos da amostra utilizam a musculação como complemento do treino.

Na figura 6 tem-se a satisfação da utilização da musculação.

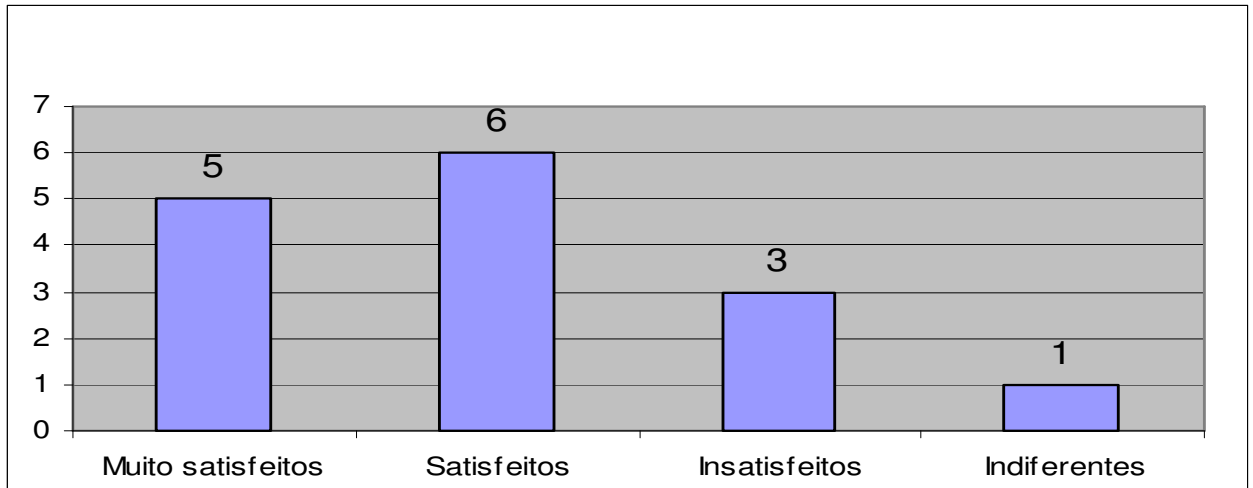


Figura 6: Grau de satisfação da utilização da musculação
Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 6, dos 15 indivíduos que utilizam a musculação, 6 estão satisfeitos, 5 muito satisfeitos, 3 insatisfeitos e 1 indiferente quanto ao complemento do treino com a musculação. Este fato é bastante positivo no que se refere aos benefícios desse tipo de treinamento para os nadadores.

De acordo a literatura encontrada, a maioria dos treinadores enfrenta dois problemas principais na avaliação do treinamento dos nadadores, especialmente em seus programas de exercício em seco (musculação): classificação dos jovens nadadores em velocistas, meio-fundistas e fundistas; elaboração do programa de força de acordo com as necessidades individuais, considerando as instalações, equipamento, horário e aspectos psicológicos (MARINHO, 2008).

Na figura 7 apresentam-se os dados referentes a prática de outra atividade física.

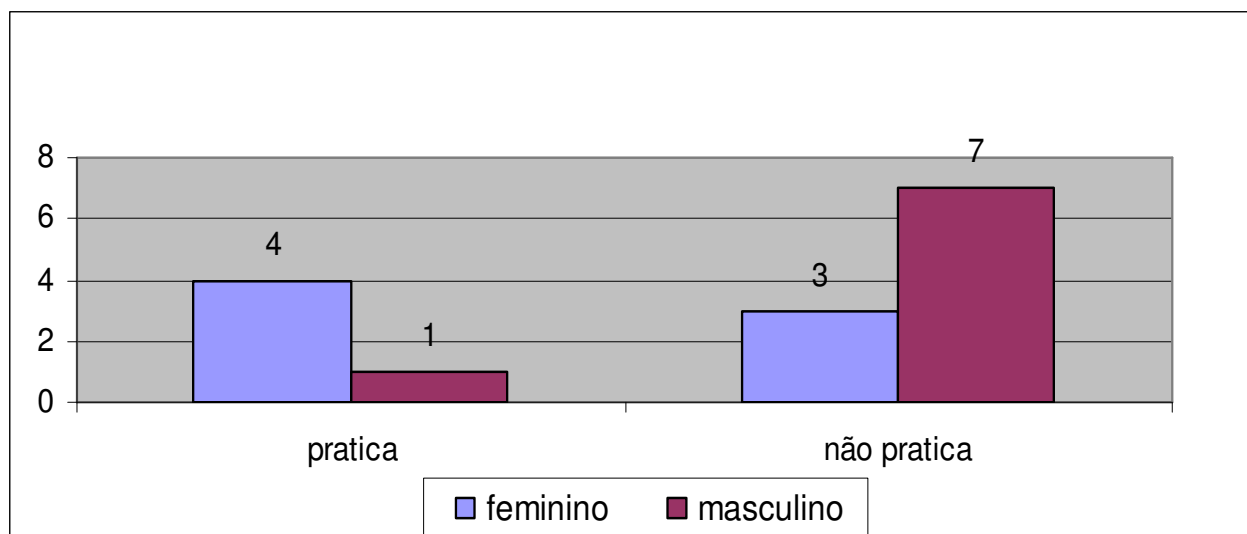


Figura 7: Prática de outra atividade física - ambos os sexos
 Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Verifica-se na figura 7, que a maior parte dos atletas não pratica outra atividade física paralela à natação: no sexo feminino 3 e no sexo masculino 7, porém 4 no sexo feminino e 1 no sexo masculino praticam outra atividade física além da natação. Este fato pode ser atribuído às recomendações feitas pela maioria dos treinadores para que os nadadores evitem outras atividades físicas, evitando com isso o risco de acidentes e lesões esportivas que os impossibilitem da prática regular dos treinamentos e ou competições.

Na tabela 19 tem-se o tipo de atividade física praticada.

Tabela 19: Tipo de atividade física praticada, frequência e grau de satisfação

Atividade Física	Freqüência	Como se sente	Masculino	Feminino
Surf	Algumas vezes	Satisfeito	1	0
Triathlon	Freqüentemente	Muito satisfeito	0	1
Pilates	Algumas vezes	Satisfeito	0	3

Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a tabela 19, com relação ao tipo de atividade física praticada nota-se a maioria, 4 indivíduos praticam algumas vezes e somente um individuo pratica freqüentemente. Com relação ao grau de satisfação a maioria 4 indivíduos sentem-se satisfeitos e 1 se sente muito satisfeito.

Na figura 8 tem-se o grau de satisfação em relação ao resultado das competições.

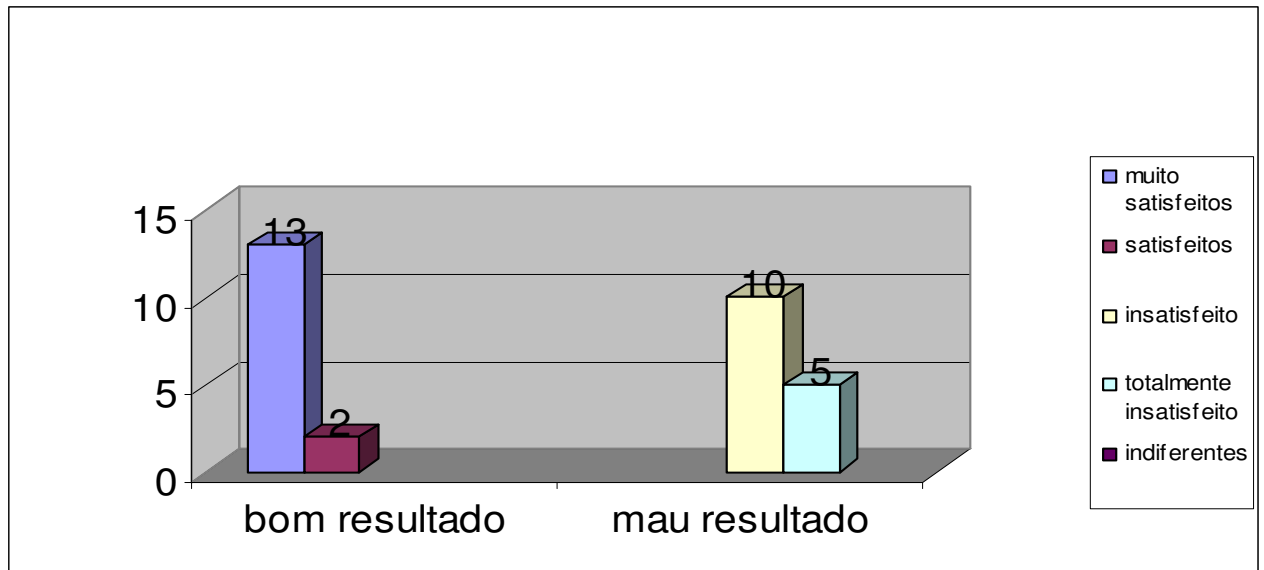


Figura 8: Grau de satisfação em relação ao resultado das competições
 Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 8, Quando os atletas obtêm um bom resultado 13 indivíduos sentem-se muito satisfeitos e 2 satisfeitos. Quando eles obtêm um mau resultado 5 indivíduos ficam totalmente insatisfeitos e 10 insatisfeitos.

A motivação está ligada diretamente com os bons resultados, pois a estagnação ou os maus resultados tendem a promover o abandono do esporte.

Na figura 9 tem-se o grau de satisfação percebido pelo atleta em relação ao treinador de acordo com os resultados das competições.

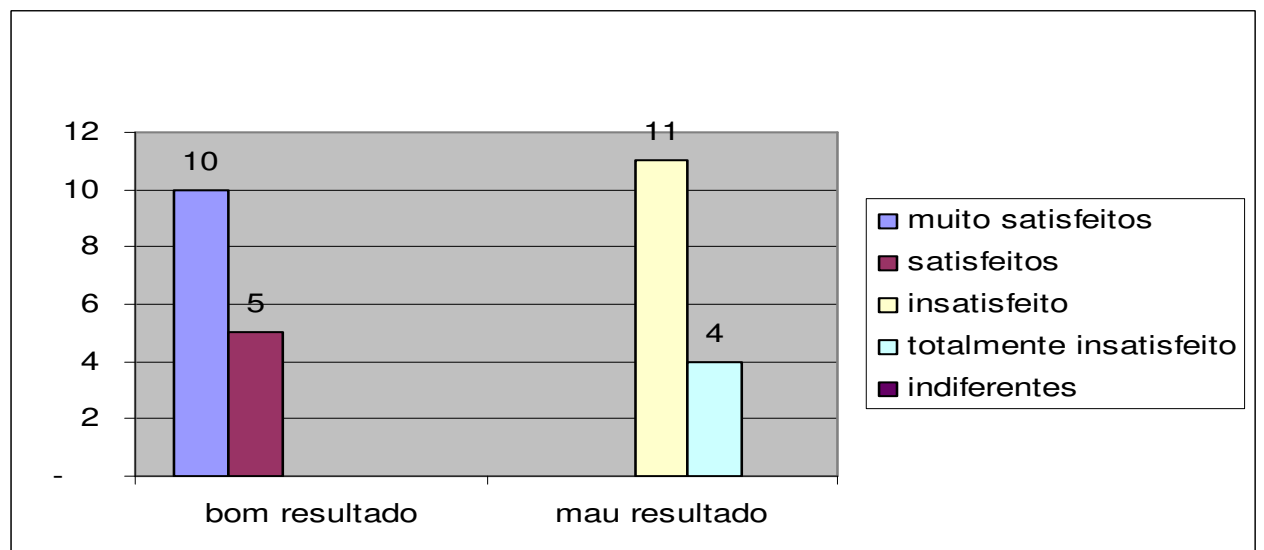


Figura 9: Grau de satisfação percebido pelo atleta em relação ao treinador nos resultados das competições
 Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 9, encontrou-se que, quando os atletas obtinham um mau resultado, 11 sujeitos acham que seu treinador ficava insatisfeito e 4 atletas acham que seu treinador ficava totalmente insatisfeito. E quando eles obtinham um bom resultado, 10 sujeitos acham que seu treinador fica muito satisfeito e 5 acham que seu treinador fica satisfeito.

O treinador é o maior incentivador do atleta, principalmente nos maus resultados, pois o atleta precisa ter consciência de que pode melhorar (GOMES, 2007).

Na figura 10 tem-se o grau de satisfação percebido pelo atleta com relação aos seus pais ou familiares com relação aos resultados das competições.

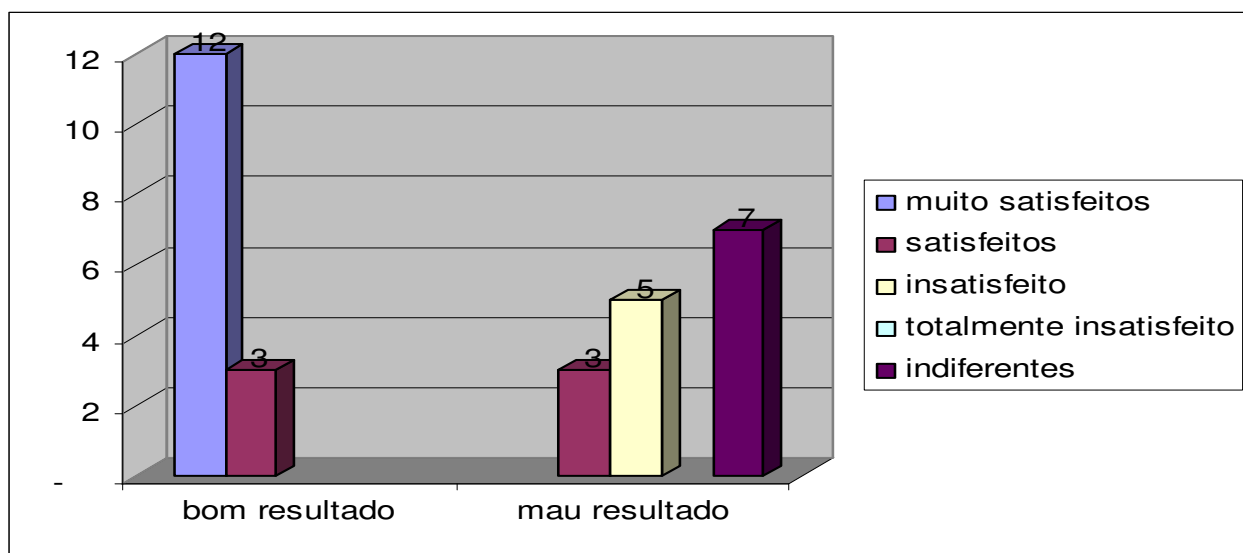


Figura 10: Grau de satisfação percebido pelo atleta em relação aos pais/familiares nos resultados das competições

Fonte: elaboração dos autores, 2010

De acordo com a figura 11, quando os atletas obtinham um bom resultado, dos 15 entrevistados, 12 acham que seus pais/familiares ficam muito satisfeitos e 3 acham que seus pais/familiares ficam satisfeitos com o seu bom resultado em competições. E quando obtinham um mau resultado: 7 acham que seus pais ficam indiferentes, 5 insatisfeitos e cerca de 3 atletas acham que seus pais/familiares ficavam satisfeitos com um mau resultado em competições.

A influência dos pais como treinadores, constitui uma das suas principais fontes de pressão e é um dos problemas que mais lhes geram ansiedade antes de iniciarem uma determinada competição, principalmente nas consideradas "mais importantes". Também existem dados que afirmam que o "burnout", estado de

esgotamento físico e mental, em jovens atletas está freqüentemente relacionado com o grau de investimento que as suas famílias efetuam em termos de tempo e recursos gastos com a atividade desportiva. Assim, à medida que o investimento familiar aumenta, o jovem sente-se cada vez mais esgotado e vê-se "prisioneiro" no papel de atleta, podendo esta situação levar posteriormente ao abandono da prática desportiva (GOMES, 2007).

Existem também jovens afirmando que os seus pais não exercem demasiada pressão sobre as suas carreiras desportivas, são aqueles que demonstram maiores níveis de divertimento e prazer na atividade desportiva. Aliás, verifica-se que as crianças com maiores níveis de auto-estima são aquelas cujos pais apresentam mais comportamentos positivos face aos filhos e maiores índices de apoio face à sua atividade desportiva, de acordo com (GOMES, 2007).

Na figura 11 tem-se os fatores motivantes na natação.

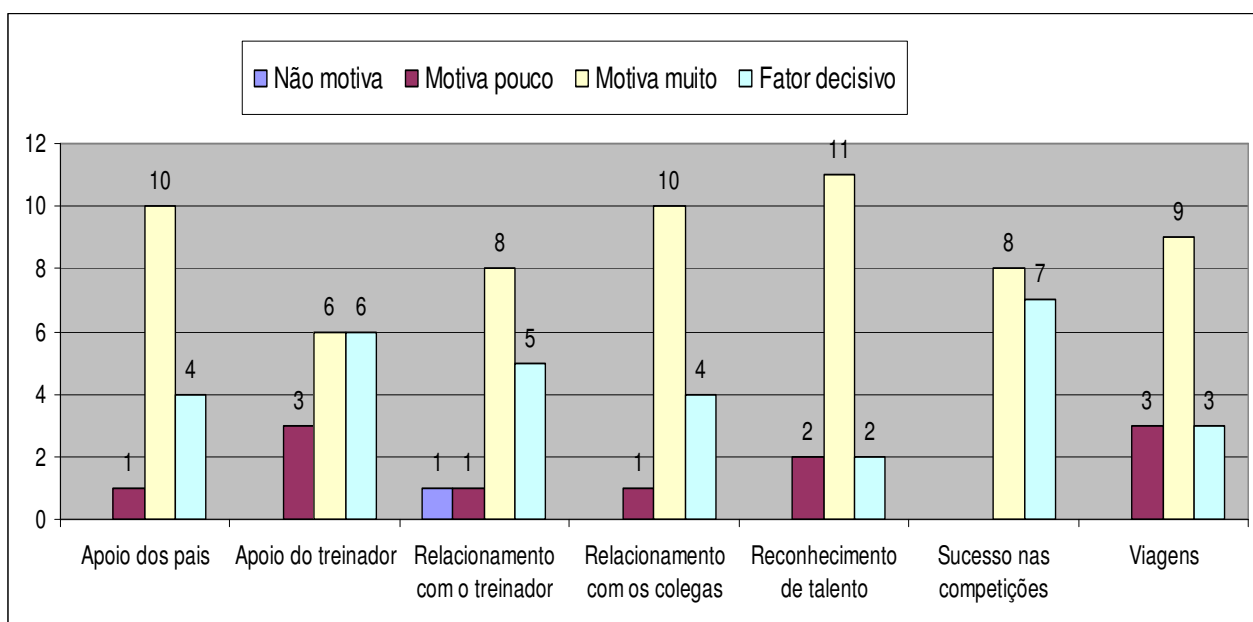


Figura 11: Fatores motivantes na natação
Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 11, dos 15 entrevistados, a grande maioria, 10 atletas responderam que o apoio dos pais motiva muito na natação, seguido de 4 que consideram fator decisivo na motivação, e apenas 1 que acham que o apoio dos pais motiva pouco.

O apoio do treinador foi considerado fator decisivo na motivação por 6 indivíduos, outros 6 acham que esse fator motiva muito e somente 3 nadadores consideram que o apoio do treinador motiva pouco a natação.

A facilidade de relacionamento com o treinador foi considerada como fator que motiva muito por 8 sujeitos. 5 consideraram fator decisivo na motivação, apenas 1 indivíduo achava que um bom relacionamento com o treinador motiva pouco e 1 nadador acha que não motiva.

O relacionamento com os colegas foi considerado pela maioria, 10 atletas, como fator que motiva muito na natação, 4 consideraram fator decisivo e apenas 1 considerou o relacionamento com os colegas como fator que motiva pouco.

O reconhecimento de talento e aptidão por outras pessoas foi considerado pela grande maioria dos nadadores, como fator muito motivante por 11 indivíduos, como fator decisivo na motivação 2 e pouco motiva 2 respostas.

O sucesso em competições foi considerado como fator que motiva muito na motivação com 8 respostas, e os 7 restantes acreditam que esse é fator decisivo na motivação.

Dos 15 sujeitos entrevistados, maioria (9), considerou as viagens como fator que motiva muito, 3 consideraram fator decisivo na motivação e 3 responderam que as viagens motivam pouco.

Com relação aos dados verificados acima percebe-se que: o apoio dos pais, apoio do treinador, a facilidade de relacionamento com o treinador, relacionamento com os colegas, o reconhecimento de talento e aptidão por outras pessoas, sucesso em competições e as viagens são fatores importantíssimos na motivação dos atletas e contribuem de maneira significativa para a continuidade dos nadadores na modalidade.

Na figura 12 listam-se os fatores motivantes do treinamento de natação

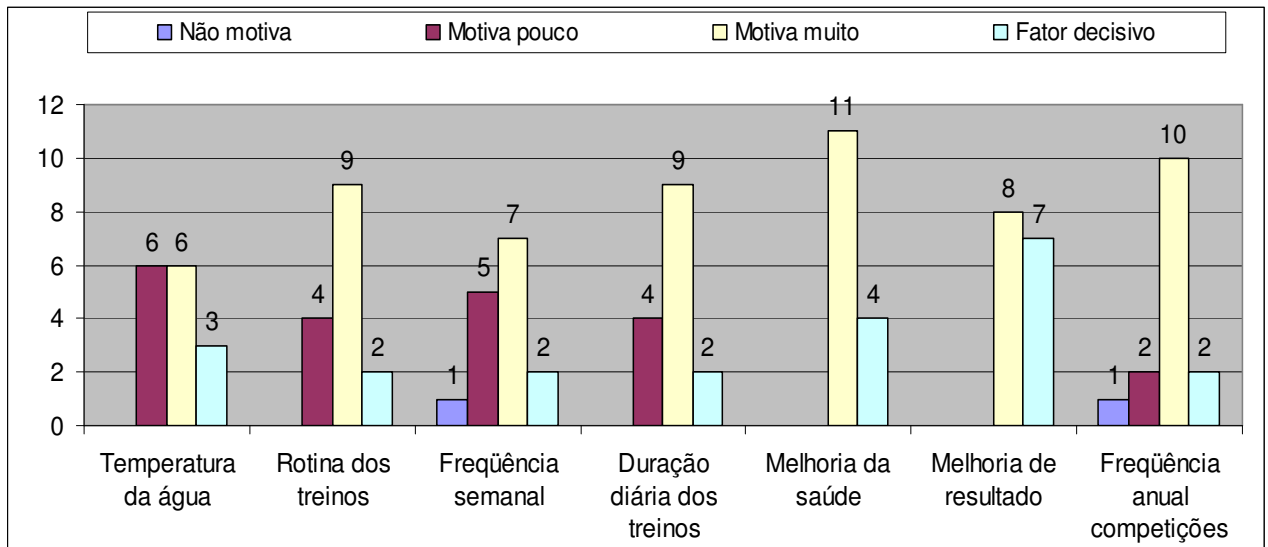


Figura 12: Fatores motivacionais no treinamento da natação
 Fonte: Elaboração dos autores, 2010

Conforme a figura 12, quanto à rotina de treinamento 9 consideraram que motiva muito, 4 disseram que este aspecto motiva pouco e 2 achavam que a rotina de treinamento é fator decisivo na motivação.

Quanto à duração diária dos treinos a maioria (9) consideraram fator que motiva muito, já 4 acharam que motiva pouco e apenas 2 atletas consideraram a duração diária do treino como fator decisivo na motivação.

A freqüência semanal dos treinos foi considerada por 7 dos 15 sujeitos como fator que motiva muitos os nadadores, 5 consideraram motiva pouco, 2 achavam fator decisivo na motivação e apenas um indivíduo considerou que a freqüência semanal dos treinos não motiva.

A temperatura da água foi considerada como fator que motiva muito por 6 sujeitos, 6 achavam que este fator motiva pouco, 3 responderam ser fator decisivo na motivação.

A freqüência média anual de competições foi considerada como fator que motiva muito por 10 dos 15 indivíduos, 2 acharam que motiva pouco, 2 responderam ser fator decisivo na motivação e um único nadador considerou como fator que não motiva.

Fator que motiva muito foi considerado pela maioria dos atletas (8) quanto à facilidade de obter melhoria no resultado, após certo período de treinamento, 7 dos nadadores consideraram como fator decisivo na motivação.

E com relação à melhora da saúde de forma geral, 11 consideraram esse fator muito motivante e 4 como fator decisivo na motivação.

A rotina de treinamento, duração diária dos treinos, frequência semanal dos treinos, frequência média anual de competições, facilidade de obter melhoria no resultado, após certo período de treinamento, melhora da saúde de forma geral, além do aspecto ambiental temperatura da água foram fatores considerados muito importantes na motivação dos atletas para a natação e devem ser conhecidos, estimulados, melhorados para que os atletas permaneçam nadando, evitando com isso o abandono do esporte.

5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Os motivos que levaram os atletas a iniciarem a prática da natação podem ser identificados principalmente por vontade da família, por gostar da natação, por querer aprender a nadar, querer ser um campeão no esporte entre outros. Fica evidente que o apoio da família serve de motivação para o início e o posterior permanência na prática da modalidade esportiva escolhida, no caso a natação.

A média de idade de início da prática de natação da amostra foi de 6,7 anos, sendo que a idade de início no treinamento no sexo feminino foi de 11 anos e do masculino de 13,4 anos, esta diferença pode ser considerada normal já que a maturação sexual ocorre primeiro para o sexo feminino e depois para o sexo masculino.

Podemos citar dentre fatores que motivam o atleta na natação gostar de competir, embora nem todos os nadadores estejam satisfeitos com o número de competições no ano de 2010, porém aspectos como apoio dos pais, apoio do treinador, relacionamento com o treinador e com os colegas, sucesso nas competições, viagens e o reconhecimento do talento motiva-os a continuar na natação.

Verificou-se que todos os atletas da equipe estão motivados intrinsecamente no que se refere ao objetivo na destreza esportiva por sentir-se bem, gostar de nadar, praticar uma atividade física e melhoria da saúde. Com relação ao objetivo na competitividade evidencia-se à vontade de superar-se e melhorar os tempos, atingir objetivos, vontade de ser um campeão e vontade de competir.

Com relação aos aspectos que desmotivam a treinar natação estão o cansaço, não melhorar os tempos, temperatura da água, rotina de treinos, estresse entre outros. Como a maioria dos atletas está estudando, seja ensino médio ou graduação, o tempo de recuperação entre um período e outro de treinamento, às vezes não é suficiente para a completa recuperação do organismo, gerando o cansaço. A dura rotina de treinamento, na maior parte do ano em dois períodos também desmotiva o atleta.

Alguns fatores motivam o treinamento de natação como por exemplo: a melhoria da saúde, melhoria do resultado, frequência anual de competições, duração diária dos treinos, rotina dos treinos e frequência semanal. Fica evidente

que os atletas sabem da importância que a natação tem na saúde do indivíduo, pois melhora a capacidade cardiorespiratória além de ser uma atividade física para o corpo todo.

As competições são fonte de motivação para o atleta, principalmente se ele obtiver sucesso na competição, pois seu talento será reconhecido por todos motivando-o a continuar buscando melhores resultados. Outro fator que motiva os atletas são as viagens, conhecer lugares e culturas diferentes.

O ambiente do treino é outro fator extremamente importante para a motivação do atleta, seu relacionamento com os colegas e com seu técnico são de suma importância no convívio do grupo e na rotina de treinamentos.

Com relação aos aspectos desmotivantes na prática da natação, foram citados pelos atletas: falta de apoio da família, dificuldade de melhorar os tempos e os resultados, rotina de treinos, cansaço, dores, lesões e estudos. Dentre os citados, as lesões afastam os atletas dos treinamentos, atrapalhando todo o planejamento efetuado pelo técnico da equipe, impossibilitando o atleta de competir e também de melhorar as suas marcas, podendo também causar o abandono da modalidade.

A motivação é um fator fundamental em qualquer esporte, porém tornar-se imprescindível na natação por tratar-se de um esporte individual em que o atleta busca superar seus próprios limites. Neste sentido, o treinador tem a responsabilidade de motivar seus atletas, incentivá-los, apoiá-los, não apenas durante o treinamento, mas na vida, orientá-los, buscando sempre a formação de um atleta e sobretudo de um cidadão. Assim a figura do treinador torna-se uma pessoa de referência, alguém com quem o atleta sempre poderá contar.

Como sugestão para trabalhos futuros seria relevante aplicar o questionário com o técnico da equipe contendo questões semelhantes às encontradas no questionário aplicado aos atletas, a fim de verificar se a percepção do técnico é a mesma do atleta no que se refere à motivação na natação.

REFERÊNCIAS

ABREU, R.C. **Análise do Fenômeno Drop-Out em nadadores de 12 a 15 anos de ambos os sexos, no Estado de Minas Gerais**. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física da UFMG, Belo Horizonte, 1993.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2. ed. São Paulo: E. Blücher, 1997.

_____, **Dicionário de Educação Física e Esporte**. 2. ed, Barueri: Manole, 2003.

BARRETO, J.A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

BECKER JUNIOR., B. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre: Novaprova, 2000.

BOMPA, T. O. **Treinamento total para jovens campeões**. Barueri: Manole 2002.

BULGAKOVA, N. J. **Natação: seleção de talentos e treinamento a longo prazo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 2000.

BURGOS, M. S. et al . Estilo de vida: lazer e atividades lúdico-desportivas de escolares de Santa Cruz do Sul. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 23, n. 1, mar. 2009 . Disponível em <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092009000100007&lng=pt&nrm=iso> acesso em 29 set. 2010.

BRITO, A. **Psicologia do Desporto**. Lisboa, Ed. Omniserviços. 2001.

CRATTY, B. I. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984.

COLWIN, C.M. **Nadando para o século XXI**. São Paulo, editora Manole, 2000.

DACOSTA, L. (ORG.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006.

DANTAS, E.H.M. **Psicofisiologia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

_____,. **A Prática da Preparação Física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DUARTE, O. **História dos esportes**. 3. ed. São Paulo, editora Senac, 2004.

FERNANDES, R. **Motivação das Nadadoras para a Prática de Natação Pura**. In Revista Portuguesa de Ciências do Desporto vol.4, nº2 p.133-152. 2004.

FETT, C. **Ciência da suplementação alimentar**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

FRANCO, G. S. **Psicologia no esporte e na atividade física**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2000.

FREITAS, E. S. **Perfil motivacional de nadadores do Clube Doze de Agosto em Florianópolis**, do curso de Educação Física da UDESC, 2002 110 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

FREITAS, G.F. **Motivação em salas de academias**. Trabalhos de conclusão de curso Pós-Graduação PUCPR, 1994.

GAYA, A. et al. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa** 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GOMES, A.R. Envolvimento parental e orientação motivacional na prática desportiva: desenvolvimento de instrumentos de avaliação e análise das percepções de pais e atletas. In **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, 2007, 2, 319-339.

GOMES, A.L.M., et al. Respostas fisiológicas e mecânicas do treinamento intervalado, de alta intensidade, de distâncias curtas a longas em atletas de natação. **Fitness & Performance Journal**, v.2, n.2, p.75-80, 2003. Disponível em: http://www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/1967-1_Natacao_Rev2_2003_Portugues.pdf. Acesso em: 09 out. 2010.

KREBS, R.J et al. **Desenvolvimento Infantil em Contexto**. Florianópolis: Editora da UDESC, 2001. p. 307.

LIMA, W.H. **Ensinando Natação**. São Paulo: Editora Phorte, 1999.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.

MARINHO, P.C., **Sistema de periodização em blocos: efeitos de um modelo de treinamento sobre o desempenho de nadadores velocistas de alto nível**. Tese de Doutorado – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. SP, 2008.

MOISÉS, M. P. Ensino da natação: expectativas dos pais de alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 2, p. 65-74, 2006.

OLIVEIRA, P.R. **O processo de resistência motora e sua relação com a preparação geral e especial**. IN: Pelegrinotti, I.L. *performance humana: saúde e esporte*: Ribeirão Preto: Tecmedd, P. 181-230. 2004.

OLIVEIRA, G. et al. A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação. **Movimento & Percepção**. Espírito Santo do Pinhal. 2007.

ROBERTS, G, SPENK. K & PENABERTON.C. Intrinsic Motivation Learning Experiences. **In Sport Psychology Human Kinetica Publishers**, 1986.

SALMELA, J. **Great Job coach! Getting the edge from proven winners**. Canadá: Printing, 1996.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. 1. ed. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, S. **A Motivação subjacente para a continuidade da modalidade desportiva**. Lisboa. 2008.

SOUZA, M. F. A. **Projeto Pacto: considerações sobre fatores motivacionais na aprendizagem de alunos**. Dissertação de Mestrado. PUCPR, 2001.

TIRAPEGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. São Paulo: Atheneu, 2005.

VELASCO, C.G **Natação Segundo a Psicomotricidade**. Rio de Janeiro. Sprint, 1997.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre. Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. Traduzido por Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1991.

WILLIAMS, M. H. **Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2002.

ANEXOS

Questionário Motivação Na Natação - Atletas

I Parte: Dados Pessoais:

Sexo: Masculino () Feminino ()

Data de Nascimento: _____ / Idade: _____

Escolaridade: _____

II Parte: Questões Relacionadas à Natação e Treinamento

- 1) Com que idade iniciou a Natação? _____ anos.

- 2) Há quanto tempo pratica Natação? _____ anos.

- 3) Marque com um X (pode marcar mais de uma), na(s) alternativa(s) abaixo, ou escreva a resposta:
 - Quais motivos levaram você a praticar Natação?
 - () Vontade da família.
 - () Recomendação médica (problemas respiratórios, de coluna...).
 - () Queria aprender a nadar.
 - () Gostava de natação.
 - () Queria ser um campeão.
 - () Outro motivo: Especifique _____

- 4) Com que idade iniciou em uma equipe de treinamento? _____ anos.

- 5) Você alguma vez interrompeu o treinamento de natação, ou seja, parou por determinado tempo e depois retornou?
 - () Não () Sim.

Em caso afirmativo quanto tempo interrompeu? Quais foram os motivos?

6) O que lhe motiva a treinar na Natação:

7) O que lhe desmotiva ao treinar Natação:

8) Se você fosse treinador o que você faria para motivar seu atleta na Natação?

9) Você sabe como variam o volume e a intensidade do seu treino durante o ano ou semestre (periodização)?

() Não

() Sim Como? _____

10) Você controla a qualidade da sua alimentação?

Não () Sim ()

11) Você recebe orientação nutricional?

Não ()

Em caso afirmativo, de quem?

() de um nutricionista

() de um médico

() do seu técnico

() da sua mãe

() de outra pessoa. Quem? _____

12) Você utiliza algum tipo de “suplementação” alimentar?

Não ()

Em caso afirmativo, qual e de que tipo? _____

Indicado por quem? _____

13) Quantas sessões semanais de treinamento você realiza?

_____ sessões de treino.

Como você se sente a respeito dessa frequência?

1. () Totalmente insatisfeito

2. () Insatisfeito

3. () Indiferente

4. () Satisfeito

5. () Muito satisfeito

14) Quantos metros, em média você nada por sessão de treinamento?

_____ metros.

Como você se sente com esta metragem?

1. () Totalmente insatisfeito

2. () Insatisfeito

3. () Indiferente

4. () Satisfeito

5. () Muito satisfeito

15) Qual a média da duração de sua sessão de treinamento? _____ horas

Como você se sente com esta duração?

1. () Totalmente insatisfeito

2. () Insatisfeito

3. () Indiferente

4. () Satisfeito

5. () Muito satisfeito

16) Durante alguma época do ano, você treina duas vezes por dia?

Sim Não

Em caso afirmativo nessa época, como você se sente?

1. Totalmente insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Indiferente
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

17) Você utiliza a musculação como complemento do treinamento?

Sim Não

Como você se sente?

1. Totalmente insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Indiferente
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

18) Você pratica alguma outra atividade física paralela à Natação?

Sim Não

Em caso afirmativo

a) Qual? _____

b) Com que freq encia?

Nunca Raramente Algumas vezes Freqüentemente

Como você se sente?

1. Totalmente insatisfeito
2. Insatisfeito
3. Indiferente
4. Satisfeito
5. Muito satisfeito

19) Você gosta de Competir?

Sim Não

Como se sente quanto tem que competir?

1. Totalmente insatisfeito
-

2. () Insatisfeito
3. () Indiferente
4. () Satisfeito
5. () Muito satisfeito

20) Qual a frequência média anual de competições que você participa?
_____ competições.

Como você se sente com esta frequência?

1. () Totalmente insatisfeito
2. () Insatisfeito
3. () Indiferente
4. () Satisfeito
5. () Muito satisfeito

21) Com que frequência seus pais/familiares assistem você competir?

() Nunca () Raramente () Algumas vezes () Frequentemente

Como você se sente?

1. () Totalmente insatisfeito
2. () Insatisfeito
3. () Indiferente
4. () Satisfeito
5. () Muito satisfeito

22) Quando você compete e obtém um bom resultado, como você se sente?

1. () Totalmente insatisfeito
2. () Insatisfeito
3. () Indiferente
4. () Satisfeito
5. () Muito satisfeito

23) Quando você compete e obtém um mau resultado, como você se sente?

1. () Totalmente insatisfeito
 2. () Insatisfeito
 3. () Indiferente
-

- 4. () Satisfeito
- 5. () Muito satisfeito

24) Quando você obtém um mau resultado, como você sente que seu treinador fica?

- 1. () Totalmente insatisfeito
- 2. () Insatisfeito
- 3. () Indiferente
- 4. () Satisfeito
- 5. () Muito satisfeito

25) Quando você obtém um bom resultado, como você sente que seu treinador fica?

- 1. () Totalmente insatisfeito
- 2. () Insatisfeito
- 3. () Indiferente
- 4. () Satisfeito
- 5. () Muito satisfeito

26) Qual é a reação dos seus pais/familiares quando você obtém um bom resultado?

- 1. () Totalmente insatisfeito
- 2. () Insatisfeito
- 3. () Indiferente
- 4. () Satisfeito
- 5. () Muito satisfeito

27) Qual é a reação dos seus pais/familiares quando você obtém um mau resultado?

- 1. () Totalmente insatisfeito
 - 2. () Insatisfeito
 - 3. () Indiferente
 - 4. () Satisfeito
 - 5. () Muito satisfeito
-

III Parte: Relacione cada aspecto nos itens abaixo com os fatores que você considera motivantes na Natação.

28) Apoio dos Pais:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

29) Apoio do treinador:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

30) Facilidade de relacionamento com o treinador:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

31) Sucessos em competições:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

32) Temperatura da água:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

33) Rotina de treinos:

- 0 () Não motiva
 - 1 () Motiva pouco
-

- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

34) Freqüência semanal de treinos:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

35) Duração diária dos treinos:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

36) Melhora na saúde, de forma geral:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

37) Relacionamento com os colegas:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

38) Facilidade de obter melhoria no resultado, após certo período de treinamento:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

39) Reconhecimento de talento e aptidão por outras pessoas:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

40) Viagens:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação

41) Frequência média anual de Competições:

- 0 () Não motiva
- 1 () Motiva pouco
- 2 () Motiva muito
- 3 () Fator decisivo na motivação.

42) Outros:

Caso você tenha outros fatores que motivem você no seu treinamento de Natação por favor, relacione-os abaixo:
