

## A MOTIVAÇÃO SUBJACENTE PARA A CONTINUIDADE DA MODALIDADE DESPORTIVA

**Sebastião Santos**

Doutorando em Ciências do Desporto (UTAD – Portugal). Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício.  
Professor do Ensino Básico. Treinador de Natação

Email:  
[sebassantos@sapo.pt](mailto:sebassantos@sapo.pt)

---

### RESUMO

Numa sociedade cada vez mais exigente em que tudo também parece fácil de obter, os intervenientes no contexto desportivo tem de tomar consciência e preocupar-se com a falta de actividade física e desportiva dos nossos jovens no seu dia-a-dia, e quando a praticam do seu abandono precoce.

O abandono precoce surge porquê? Concluimos pelos estudos em análise que os possíveis factores de abandono precoce desportivo serão os treinos monótonos, treinos demasiados agressivos, a estagnação e os maus resultados, a dificuldade de conciliar os estudos e o desporto, a envolvimento de pares e familiares, finalmente a saturação do ritmo desportivo e competitivo. A todos os intervenientes desportivos cabe uma introspecção sobre os factores de abandono, com uma orientação consciente e sustentada será possível inverter o abandono precoce do desporto pelos jovens.

**Palavras-chave:** Abandono precoce, natação, motivação, autoconfiança

---

### INTRODUÇÃO

O desporto valoriza socialmente o homem, proporciona uma melhoria do seu auto-conceito, e a aprendizagem de uma modalidade desportiva constitui uma das mais significativas experiências que o ser humano pode viver com o seu próprio corpo. O desporto pode ser algo de muito benéfico na vida de qualquer ser humano, ajudando-o na sua educação e na sua formação pessoal. Numa sociedade cada vez mais exigente em que tudo também parece fácil de obter, os intervenientes do contexto desportivo têm de tomar consciência e preocupar-se com a falta de

actividade física e desportiva dos nossos jovens no seu dia-a-dia, como também do seu abandono precoce quando têm uma actividade desportiva.

O abandono precoce surge porquê? pela desilusão da modalidade e do desporto? Pela pressão exterior dos pais e dos técnicos? Do trabalho árduo exigido nos treinos? Por uma especialização demasiada precoce? Por outros desafios ou outros interesses que surgem na vida dos jovens?

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

Num estudo realizado com jovens em França verificou-se que as causas de abandono prematuro da prática da Natação Desportiva (Boulgakova, 1990) 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 os factores 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.

Num estudo realizado em Portugal sobre as causas das decisões do abandono da prática desportiva (Vasconcelos, 2003) nos atletas de elite seriam o cansaço do calendário desportivo, o estilo de vida, a falta de meios para ir mais longe, a consecução da obtenção dos seus objectivos pessoais, a dificuldade de conciliar o desporto e o estudo, os maus resultados.

Concluimos pelos estudos que os possíveis factores de abandono precoce desportivo serão os treinos monótonos, os treinos demasiados agressivos, a estagnação e os maus resultados, a dificuldade de conciliar os estudos e o desporto, a envolvimento de pares e familiares, finalmente a saturação do ritmo desportivo e competitivo.

## **MOTIVAÇÃO**

O estudo da motivação tem um papel determinante no conhecimento da formação e da educação dos jovens para a prática desportiva. Pois serão factores que conduzem a determinados comportamentos para atingir certos objectivos. Samulski (2002) refere a motivação como a totalidade dos factores que determinam a actualização de formas de comportamento dirigido a

um determinado objectivo. São os factores pessoais e sociais que favorecem a persistência ou o abandono de um comportamento. É uma dimensão intensiva em que os indivíduos se dedicam a realizar uma determinada tarefa (Roberts, 1992; Escarti & Cervello, 1994; Escarti & Brustad, 2002). Fernandes (2004) afirma que para melhor compreender o comportamento desportivo dos indivíduos e para mais correctamente e eficazmente intervir, é necessário conhecer as razões pelas quais seleccionam determinadas actividades e nelas persistem. O organismo pode estar preparado ou não, a motivação é um aspecto da selecção do processo, é um aspecto de antecipação ao serviço dessa própria selecção. Sabendo que a motivação são os factores que respeitam a dinâmica comportamental, fomentando a sua participação e persistência na modalidade.

Santos (2008) realizou um estudo sobre os factores motivacionais que mantinham os indivíduos na prática competitiva e se essas motivações se alteravam com os anos de prática. Verificou-se que os indivíduos que estavam na competição privilegiavam o desenvolvimento de **competências/habilidades** (as motivações de melhorar as habilidades; aprender novas habilidades) e que quanto mais tempo estavam na competição a esses factores se somavam os factores da **Forma Física** ( as motivações de querer ficar em forma, gostar de fazer exercícios, querer estar fisicamente apto) e da **Afiliação geral** (as motivações de gostar do trabalho de equipa, gostar do espírito de equipa ou de pertencer a uma equipa).

Um dos factores que evoluiu positivamente com o tempo de permanência na competição foi o factor da **Emoção** (gostar de estímulos, gostar de acção, gostar de desafios, querer extravasar tensão e querer ganhar energia).

## AUTOCONFIANÇA

Um constructo de grande importância para o ser humano é o da autoconfiança, pois revela a forma como estamos consciente e preparados para realizar algo. Um contexto orientado para a motivação da tarefa é positivo para a Autoconfiança. Cruz e Viana (1996) afirmam que os jogadores mais bem sucedidos ou que competem a um nível mais elevado apresentam valores de **confiança mais altos** nas suas capacidades e ainda **umentam a sua autoconfiança** quando atingem os seus objectivos. Existe uma correlação directa entre a autoconfiança e o sucesso na competição (Williams, 1993). Quanto mais baixa a autoconfiança do atleta mais importante se torna o sucesso e maior é a importância de se determinar metas alcançáveis (Definição de Objectivos).

Num estudo sobre a evolução da Autoconfiança num contexto de treino com um clima motivacional para a mestria em jovens nadadores (Santos, 2007) verificou-se que existia um acréscimo da autoconfiança nos indivíduos presentes. E que esses valores de autoconfiança aumentavam tanto em jovens do sexo masculino como feminino.

A autoconfiança por si só não irá transformar o indivíduo no melhor atleta do mundo mas ajuda-lo-á a melhorar, pois a autoconfiança emerge como uma característica essencial dos atletas para se proteger de disfunções de pensamentos e de sentimentos negativos. A boa forma física e a técnica de jovens reflecte-se nos bons níveis de autoconfiança que se adquirem com o empenho nas tarefas e nas actividades. Num desempenho com sucesso numa tarefa orientada para a mestria espera-se um aumento da autoconfiança porque os indivíduos vão percebendo que as suas habilidades se vão reforçando e melhorando.

Os atletas que têm uma alta percepção da sua habilidade adoptam um objectivo para a tarefa e perseguem um clima de mestria com uma motivação intrínseca acentuada. Weis e Ferrer-Caja (2002) referem que uma informação vinda de uma fonte exterior num ambiente de aprendizagem é uma influência potencial para a motivação intrínseca dos indivíduos.

A prática orientada leva ao aumento das representações, passando o atleta a ter um conhecimento mais profundo do que faz. A prática para surtir os efeitos pretendidos não se pode ficar pela quantidade mas principalmente pela qualidade (Alves, 2004). A necessidade de entender o nadador como um indivíduo com um complexo sistema de transformação, disponibilização e utilização de energia (Villas-Boas, 2000). O empenho nas actividades 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 (Serpa, 2002).

## **TREINADOR**

No contexto do treino o treinador não se limita ao seu papel de ensino, tem sido um poderoso agente social (Brito, 2001). Ele não só estrutura a prática ou as aprendizagens afectando 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. O treinador é um elemento que maximiza de forma deliberada a prática, as aprendizagens e as habilidades dos seus atletas de forma a ser o melhor predictor do sucesso dos seus jovens, facultando-lhes as ferramentas e as fontes necessárias (Salmela, 1996). Cabe-lhe a ele preparar o contexto para potenciar 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.

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.

## CONCLUSÕES

*“Cada homem deve inventar o seu caminho”*

(Sartre)

Neste contexto desportivo tão delicado como o desporto para jovens e crianças será de total importância os intervenientes desportivos estarem conscientes de toda uma complexidade de processos para manter os nadadores na actividade desportiva. Que a formação dos intervenientes desportivos não se fica 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 factores 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.

As sugestões seguintes são pressupostos subjacentes para a melhoria e o combate ao abandono precoce das crianças e dos jovens desportistas:

- Proporcionar uma actividade física saudável;
- Privilegiar as aprendizagens das técnicas;
- Realização de exercícios multifacetados;
- Realizar uma prática divertida e estimulante;
- Direcção principalmente o indivíduo para uma motivação intrínseca;
- A auto-estima deve ser estimulada;
- Dar maior ênfase e importância ao processo do que ao produto final;
- As atitudes devem ser constantes e valorizadas (ensino);
- Os valores associados à prática desportiva para que haja uma continuidade a longo prazo.
- Diversificar o treino;
- Definir objectivos por prova e por treino;
- Fornecer imediatamente os FB's da prova e dos treinos;
- Criar um clima de confiança inter e intra equipa;
- Melhorar as “etiquetas” que facultamos aos nadadores;
- Elaborar actividades paralelas e extra-desportivas ao calendário competitivo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves J (2004). Mestria e Rendimento: O papel da Percepção. In Revista Portuguesa de Ciências do Desporto vol.4, nº2: (suplemento) 38-42

Boulgakova N. (1990) Selection et Preparation des Jeunes Nageurs. Ed. Vigot. Paris.

Cruz J & Viana M (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In Cruz e outros, Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda., 533-563

Escarti, A. & Brustad, R. (2002). Estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teorías de metas. In Dosil (editor) Psicología y rendimiento deportivo. pp. 57-69. Edições GERSAM, Ourense.

Fernandes R (2004). Motivação das Nadadoras para a Prática de Natação Pura. In Revista Portuguesa de Ciências do Desporto vol.4, nº2: (suplemento) 133-152.

Magyar T, Feltz D (2003). The influence of dispositional and situational tendencies on adolescent girls sport confidence sources. In Psychology of Sport and Exercise 4: 175-190

Martin, J., Adams-Mushett, C., Smith, K. (1995). Athletic identity and sport orientation of adolescent swimmers with disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly 12 (2): 113-123. (abstract)

Oliveira, G., Araújo, I., Junior, O., Neto, J. & Cielo, F. (2007) A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação. Movimento & Percepção. Espírito Santo do Pinhal. 8 (11): 307-322.

Paula-Brito, A. (2001) Psicologia do Desporto. Omniserviços, Representações e Serviços, Lda.

Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C. & Marquez, S. (2004). Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 44 (3), pp. 294-299. (abstract)

Salselas, V., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C., & Marquez, S. (2007). The relationship between sources of motivation and level of practice in young portuguese swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 47 (2), pp. 228-233 (abstract)

Salmela J (1996). *Great Job coach! Getting the edge from proven winners*. M.O.M. Printing, Canadá.

Samulski D (2002). *Psicologia do Esporte*. Brasil: Editora Manole Ltda.

Santos S & Alves J (2007) *A Motivação no Contexto Desportivo*. (no prelo)

Santos S (2008) *Que Motivações para os Jovens continuarem a prática da Natação Pura*. (no prelo)

Serpa, S. (2002) *Psicologia do Treino Desportivo: A lição de Greg Louganis*. Serpa, S, & Araújo, D. (Eds.). In *Psicologia do Desporto e do Exercício – Compreensão e aplicações*. FMH edições.

Vasconcelos, A (2003) *Abandono da Prática Desportiva e Sucesso na Adaptação à Vida Activa em Nadadores Portugueses de Elite*.

[www.fcpnatacao.com/competicao/artigos/files/abandono.pdf](http://www.fcpnatacao.com/competicao/artigos/files/abandono.pdf)

Vasconcelos Raposo, J (2006) *Definição de objectivos: implicações para a prática profissional*. In *Actas Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*. 332-338. Guadalajara, México.

Villas-Boas, J.P. (2000) *Aproximação biofísica ao desempenho e ao treino de nadadores*. In *revista Educação Física – São Paulo*. 14 (2): 107-117.

Watson, G., Blanksby, B. & Bloomfield, J. (1985). *Competing to swim or swimming to compete: Some motivational problems in junior swimming*. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport* 17 (3), pp. 24-26. (abstract)

Weiss M & Ferrer-Caja E (2002). *Motivational Orientations and Sport Behavior*. In Horn (ed.). *Advances in sports psychology* (2<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics Publishers, Inc., 101-183.