



Universidade Federal do Rio Grande do
Sul
Escola de Educação Física

Karine Paz Quirino

A Motivação em Praticantes de Hidroginástica

Porto Alegre, Novembro de 2009.

Karine Paz Quirino

A Motivação em Praticantes de Hidroginástica

Monografia apresentada à
disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II como
requisito parcial para obtenção do
título de licenciado em Educação
Física.

Orientador Prof. Dr. Clézio
Gonçalves.

Porto Alegre

2009

Resumo

O presente estudo buscou identificar a predominância da motivação em praticantes de hidroginástica com relação a duas faixas etárias, pois dependendo da faixa etária a motivação pode alterar como preocupações com a saúde, estética ou lazer. A revisão literária buscou fundamentar-se na Teoria da Autodeterminação (Deci e Ryan, 1985). A metodologia utilizada foi de caráter quantitativo comparativo. A amostra foi composta pelos grupos Adulter jovem (AJ) e Adulter Média (AM) e como instrumento a aplicação do questionário de Goudas, Biddle e Fox (1994) que mede as formas motivacionais definidas no *continuum* da autodeterminação. Como resultados, obteve-se no grupo AJ uma média predominante de 21,9 com desvio padrão de 2,9 para a motivação extrínseca com regulação identificada, e no grupo AM uma média predominante de 26,4 com desvio padrão de 20 para a motivação intrínseca. Revelando que pessoas mais velhas têm comportamentos mais autodeterminados que as mais novas nesse estudo. Houve o teste de comparação Mann-Whitney com índice de significância de 5%, revelando diferenças significativas em todos os tipos de motivação exceto a amotivação. Como conclusão, se observa que pessoas mais velhas são mais intrinsecamente motivadas do que as mais novas, esses resultados não corroboram com alguns estudos, Como sugestão para próximos trabalhos realizar também a avaliação do estilo do professor assim como o tempo de adesão dos praticantes na modalidade em questão.

Palavras chave. Teoria da Autodeterminação. Motivação. Hidroginástica.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

1- REFERENCIAL TEÓRICO	4
1.1 Teoria da Autodeterminação	4
1.2 Motivação Intrínseca	8
1.3 Motivação Extrínseca	10
1.4 Motivação para Atividade Física	12
1.5 Estilo Motivacional do Professor	15
1.6 Hidroginástica	18
1.7 Vida Adulta	20
1.7.1 Adulter Jovem	23
1.7.2 Adulter Média	24

2- METODOLOGIA

2.1 Objetivos Gerais	27
2.2 Objetivos Específicos	27
2.3 Caracterização da Investigação	27
2.4 População e Amostra	27
2.5 Instrumentos e Materiais	28
2.6 Plano de Coleta de Dados	29
2.7 Tratamento Estatístico	29
Resultados	31

3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

CONCLUSÃO

ANEXOS

REFERENCIAS

INTRODUÇÃO

A motivação é amplamente estudada por autores como Deci e Ryan (1985); Frederick e Ryan, (1995); Vallerand, Deci e Ryan (1987), com o intuito de desvendar para onde o ser humano é dirigido. Dessa forma, diversas teorias motivacionais com diferentes questionamentos, como a motivação no trabalho, a motivação na escola, são desenvolvidas para tentar explicar como funciona esse processo de motivação em diferentes contextos. Segundo Weinberg e Gould em 2008, a motivação é definida como a direção e a intensidade de esforço. Direção é quando o indivíduo procura atrair-se por situações e a intensidade de esforço é o quanto de esforço essa pessoa despende em uma determinada situação. Um contexto interessante de pesquisar é o da Educação Física, no qual existe uma dinâmica para ser transmitida de uma pessoa para outra. Dentro desse contexto, a motivação é um componente fundamental nesse processo de ensino – aprendizagem.

Dentre as teorias acerca deste tema, a Teoria da Autodeterminação considera que uma pessoa intrinsecamente motivada tem como consequência desse sentimento uma satisfação e um prazer em praticar atividades físicas e buscar novas habilidades (LENS ; MATOS, 2008). E ainda, os autores Guimarães e

Boruchovitch (2004), dizem que a busca por esse tipo de motivação não vem de treinos ou de instruções, mas é fortemente influenciada pela ação do professor. Segundo Gonçalves (2008), Moreno, Cervelló e Martinez (2007), apontam que o estudo da motivação à prática de atividades físicas parece ser um fator chave, pois permite conhecer porque algumas pessoas escolhem uma determinada atividade e os fatores que determinam a permanência ou abandono desta escolha. Seguindo esse raciocínio, Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), concordam com os autores anteriores e ainda afirmam que o estudo da motivação um aspecto importante para a compreensão das diferenças individuais na prática desportiva, dado que alguns indivíduos exibem padrões motivacionais adaptacionais à medida que aplicam um determinado esforço para o sucesso, persistindo assim na prática desportiva, enquanto outros, às primeiras ocasiões de insucesso, abandonam a prática desportiva em questão.

Portanto, no presente estudo a questão problema é conhecer o tipo de motivação predominante em alunos de hidroginástica e verificar a existência (ou não) de diferenças estatísticas significantes ($\text{sig} < 0,05$) entre as regulações motivacionais controlando a variabilidade. A importância deste trabalho justifica-se por tratar de um instrumento de avaliação do profissional de Educação Física para conhecer seu papel como professor. É importante, além da fidelidade

dos praticantes em aulas, obter alunos motivados nas mesmas para que as aulas sejam prazerosas e para que os praticantes sintam a necessidade de voltar regularmente. Os resultados desta pesquisa auxiliarão na identificação da motivação do público da hidroginástica, mesmo não sendo a amostra total dos participantes que praticam a atividade por Porto Alegre. A conclusão pode ajudar professores para encontrarem metodologias adequadas para seus alunos de hidroginástica, além do instrumento utilizado nesta pesquisa, que pode ser utilizado com outros grupos de praticantes de qualquer esporte, com o intuito de avaliar o tipo de motivação dos praticantes. Para a realização deste trabalho, será proposto aos participantes do estudo a versão traduzida e adaptada para o português, pelos próprios autores Fernandes e Vasconcelos- Raposo, do questionário de Goudas, Biddle e Fox (1994), que mede as formas motivacionais definidas no Continuum da Autodeterminação. O contexto da pesquisa diz respeito a um universo de praticantes de aulas de hidroginástica, compreendidos na faixa etária dos 20 aos 65 anos.

1-REFERENCIAL TEÓRICO

1.1. A Teoria da Autodeterminação

O modelo da Teoria da Autodeterminação (TAD) foi elaborado por Deci e Ryan (1985) com o objetivo de tentar entender o processo da motivação humana. Essa teoria propõe que seres humanos são naturalmente dirigidos por estimulações internas e externas para o crescimento psicológico, desenvolvendo então um ótimo funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais (FERNANDES ; VASCONCELLOS – RAPOSO, 2005; MACHADO, GUIMARÃES , BZUNECK, 2006; MASSARELLA , WINTERSTEIN). Revisando a literatura a respeito desse tema, podemos dizer que a TAD seria a macroteoria, que engloba quatro miniteorias: Teoria das Necessidades Básicas, Teoria da Avaliação Cognitiva, Teoria da Integração Organística e a Teoria das Orientações Causais, Burochovitch (2008). Reunindo essas teorias, pode-se então dizer que a Teoria da Autodeterminação é um modelo que tenta compreender a motivação humana a partir de tópicos como as necessidades de autonomia, de competência e a necessidade de pertencer a um meio social, busca igualmente explicar os eventos externos da motivação, ou seja, a motivação extrínseca e o seu grau de internalização e por fim a teoria tem uma dimensão da motivação humana. A base deste modelo considera o ser humano como um organismo ativo, dirigido para o crescimento, para o desenvolvimento integrado do sentido do *self* e para a integração com estruturas sociais.

Os autores Deci e Ryan (1985) partem do pressuposto que o comportamento humano é incentivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: autonomia, competência e

relação social. (BORUCHOVITCH, 2008; LENS, MATOS E VANSTEENKISTE, 2008; MASSARELLA E WINTERSTEIN; MURCIA ECOLL, 2006; WEINBERG E GOULD, 2001; GUIMARÃES E BORUCHOVITCH, 2004). Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004), a necessidade de autonomia foi inspirada no trabalho de DeCharms (1984), que entendeu essa necessidade como inata do ser humano e relacionada à motivação intrínseca (BORUCHOVITCH, 2008, MASSARELLA E WINTERSTEIN, RUFINI,2001). A autonomia compreende os esforços do indivíduo para ser o agente, para estar nas origens de suas ações, para ter voz ou força para determinar o próprio comportamento. (MASSARELLA E WINTERSTEIN; MURCIA ECOLL, 2006; BORUCHOVITCH, 2008; RUFINI). Já a necessidade de competência foi baseada nos estudos de White (1975), que utilizou o termo competência para definir a capacidade do organismo de interagir satisfatoriamente com seu meio, está relacionada à tentativa de controlar o resultado, de experimentar efetivamente (GUIMARÃES E BORUCHOVITCH,2004 ; MASSARELLA E VANSTEENKISTE, 2002). A última necessidade psicológica sugerida por Deci e Ryan na TAD diz respeito à necessidade de se relacionar com o outro, com o esforço de estabelecer relações sociais, com a tendência de estar ligado e envolvido emocionalmente com pessoas significativas. Segundo Reeve e Sickenus(1994), citados em Guimarães e Boruchovitch (2004), há o fato de que Harlow, em 1950, já mencionava a necessidade das pessoas de serem amadas e de manterem um contato interpessoal.

De acordo com a TAD, compreendendo e satisfazendo essas necessidades, é possível dizer que o comportamento humano terá um funcionamento saudável para as tendências

evolutivas naturais, tais como o crescimento e a integração, além do bem estar e do desenvolvimento pessoal. No livro de Weinberg e Gould (2008),¹ “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício”¹, há uma citação de Deci e Ryan, em que afirmam que as pessoas são inerentemente motivadas a sentirem-se ligadas às outras dentro de um ambiente social (relação social), a funcionarem efetivamente naquele ambiente (competência) e a terem um senso de iniciativa social ao fazê-lo (autonomia).

Além das necessidades básicas, a TAD tem como foco o contexto interpessoal e intrapessoal para autodeterminação e para competência na miniteoria da Avaliação Cognitiva. Essa teoria focaliza os efeitos externos sobre a motivação intrínseca (MACHADO, GUIMARÃES E BZUNECK, 2006), segundo ela, a motivação intrínseca também advém da importância do lócus interno de causalidade, ou seja, o indivíduo percebe que ele é a ação. A motivação intrínseca vem da percepção de competência através de feedback positivo e fatores externos (WEINBERG ; GOULD, 2001).

Os fatores externos ou interpessoais de acordo com essa teoria podem ser de eventos com características informativas,

¹ Deci e Ryan (1985), citados no livro Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício, de Weinberg e Gould em 2008.

controladoras ou amotivadoras. Como o presente estudo está incluído no contexto da Educação Física, o papel do professor é de suma importância, pois ele é um dos profissionais que podem desencadear tais eventos. Quando os eventos forem informativos, a percepção de competência do aluno é atingida através de *feedback's* positivos e ocasiões de escolha favorecendo também a autonomia do indivíduo. Porém a motivação intrínseca tende a diminuir quando as informações apontam para a incompetência da pessoa para realizar aquela atividade específica (GONÇALVES, 2008; MACHADO, GUIMARÃES E BZUNECK,2006). Com relação aos eventos controladores, o foco seria o resultado, o aluno é pressionado a ter um determinado comportamento ou a atingir um resultado imposto. Dessa forma, a motivação intrínseca tende a diminuir, a pessoa percebe que esta em uma situação altamente controladora e percebe-se como incompetente ou incapaz de realizá-lo. Por fim os eventos amotivadores, que não oferecem nenhum tipo de informação útil, nem pressões ou percepções de causalidade ou competência, são outro aspecto a ser considerado.

Outra teoria que compõe a TAD é a Teoria da Integração Organísmica, que desenvolve as diferentes formas de motivação extrínseca, além de verificar o que influencia ou inibe sua internalização. De acordo com esse modelo, o comportamento humano é regulado em parte por estruturas externas que se desenvolvem através da experiência, mantendo os indivíduos com uma relação bidirecional intencional com o meio envolvente (BORUCHOVITCH,2008). Compondo essa teoria há um continuum da motivação, em que existe uma escala partindo de comportamentos não autodeterminados até autodeterminados como é mostrado na figura 1.

Forma motivacio nal	Amotivação		Motivação Extrínseca		Motivação Intrínseca	
Estilos regulatórios	Não regulatório	Externo	Introjeção	Identificação	Integração	Intrínseco
Lócus de percepção de casualidade	Impessoal	Externo	Externo/ interno	Externo/ Interno	Interno	Interno
Comportamento	Não autodeterminado		←————→		Autodeterminado	
Processos regulatórios Relevantes	Ausência de: -Competência -Contingência -Intenção	Presença de: - Recompensas externas - Punições	- Aprovação social - Envolvimento para o ego	-Valorização da atividade -Importância social	Síntese de regulações identificadas/ conscientes	Divertimento Prazer Satisfação

FONTE: Fernandez; Raposo- Vasconcelos, 2005, pg 53.

Demonstra-se nesse *continuum* os tipos de motivação partindo da amotivação, para a motivação extrínseca e por fim para a motivação intrínseca ou autodeterminada e todos os seus estilos regulatórios. É explicitado também o lócus de casualidade sugerido pelos autores, Fernandez; Raposo- Vasconcelos(2005), através da percepção do indivíduo e, por fim, os processos regulatórios relevantes a cada estilo regulatório dos tipos de motivação.

A última teoria pertencente à TAD é a Teoria das Orientações de Casualidade. Refere-se à personalidade do indivíduo seu objetivo é determinar as diferenças individuais nas orientações para o controle ou autonomia. Os autores Deci e Ryan (1985) descrevem três tipos de orientações casuais que seguem:

a) orientação de autonomia; b) orientação de controle; c) orientação interpessoal. Uma pessoa com a orientação de autonomia tem um alto grau de escolha, de iniciativa e tem predomínio de lócus de controle interno, além de ser intrinsecamente motivada. Já a orientação de controle apresenta pessoas que tem o pensamento de “dever fazer uma tarefa”. Acreditam na importância de recompensas externas e prazos de realização de atividades. Quando há um

predomínio da orientação impessoal, os indivíduos acreditam ser incapazes de realizar as tarefas com resultados esperados e sentem-se incompetentes. Pessoas com essa orientação muitas vezes são depressivas e têm alto grau de ansiedade (Gonçalves, 2008).

1.2 Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca é um dos tipos mais importantes de motivação, especialmente no contexto da Educação Física em que autores como Weinberg e Gold, 2001; Guimarães e Boruchovitch, 2004; mostram que pessoas motivadas intrinsecamente tendem a executar atividades físicas pelo simples prazer da satisfação que a própria atividade propicia. Um aluno com a motivação intrínseca estimulada tem a tendência de ter comportamentos positivos, neste tipo de motivação a pessoa sente que é o foco da ação, seu local de casualidade é interno, com isso ele sente prazer em realizar atividades físicas, em consequência pode haver uma possível adesão à atividade. Além disso, o indivíduo esforça-se interiormente para sentir-se competente e busca o domínio da atividade que realiza. Mencionada em Lens, Matos e Vantekiste, 2008, quando indivíduos sentem que são o lócus da casualidade, gostam de competição, da satisfação em executar tal atividade e apreciam aprender novas habilidades.

Com relação à TAD e seus conceitos, o modelo sugere que em um ambiente em que são satisfeitas as três necessidades básicas, autonomia, competência e relacionamento; a motivação intrínseca é excitada. Pois, competência, autonomia, e relacionamento são as três necessidades básicas e o grau com que

elas são satisfeitas contribuirá para determinar a motivação intrínseca de um indivíduo (BORUCHOVITCH, 2008).

Além disso, a motivação intrínseca tem algumas variações que são elas Wienberg e Gould, 2001: Motivação intrínseca para o conhecimento: esse tipo de motivação refere-se a um indivíduo motivado a conhecer, explorar, experimentar habilidades novas. Como exemplo pode-se citar atletas/alunos que querem descobrir novas técnicas de execução motora somente pelo prazer de aprenderem algo novo; um outro tipo é motivação intrínseca para a realização, aperfeiçoamento na qual a pessoa tende a realizar e dominar atividades difíceis. Essa motivação também pode ser chamada de motivação para a maestria, pois o indivíduo executa atividades difíceis com o intuito de maximizar sua execução técnica de modo a sentir a satisfação pessoal para a maestria. Por fim, a motivação intrínseca para o estímulo: diz respeito à pessoa motivada que busca sensações prazerosas, estimulantes, com alegria e prazer estético, a exemplo das vivências em situações de *flow*, prazer e divertimento.

Muitos estudos com relação à motivação intrínseca evidenciam que recompensas externas podem prejudicar esse tipo de motivação (GUIMARÃES E BORUCHOVITCH, 2004; MURCIA E COLL, 2006; WEINBERG E GOULD, 2001; MACHADO, GUIMARÃES E BZUNECK, 2006). Em especial, o nível de motivação pode baixar quando há uma recompensa material oferecida com aspecto controlador, quando é esperada a execução da tarefa em troca ou quando são oferecidas a uma pessoa que faria de qualquer forma. Em um estudo clássico de Deci chamado SOMA, o autor pagava pessoas para executarem a tarefa e outras não. O jogo era intrinsecamente motivador. Foi evidenciado que as pessoas que

eram pagas ficavam um menor tempo estimuladas pelo jogo do que as que não eram pagas. Ser pago para trabalhar em uma atividade intrinsecamente interessante pode diminuir a motivação intrínseca da pessoa pela atividade. (WEINBERG ; GOULD, 2001).

1.3 Motivação Extrínseca

Comportamentos extrinsecamente motivados são evidentes quando a atividade é executada como um meio para um fim e não por ela mesma. Segundo Ryan e Deci, (2000) e Fernandes, (2003), citados em Gonçalves, (2008), motivação extrínseca pode ser definida como um conjunto variado de comportamentos que são realizados com o propósito de receber algum tipo de benefício ou recompensa. Dentro desse contexto pode-se sugerir que, quando retiradas essas recompensas e benefícios, a motivação irá diminuir, já que não existe qualquer interesse intrínseco Biddle, Chatzisarantis, et al.,2001 apud Fernandes e Raposo-Vasconcellos(2005). De acordo com esses autores a motivação extrínseca apresenta quatro tipos reguladores, que diferem um tipo do outro e seu grau de internalização, isto é, seu grau de autodeterminação, que são eles:

A primeira é chamada de motivação extrínseca com regulação externa e é a forma menos autodeterminada do continuum. Esta relacionada com praticar uma atividade por pressão social ou familiar, por dever ou com receio de alguma penalidade que acontecer caso não o faça. A pessoa que tem esse tipo de motivação executa uma atividade física não pelo prazer a satisfação em realizá-la mas pela pressão exercida pelo técnico ou pela família, pois é suscetível de punição. O segundo tipo é conhecido como motivação extrínseca com regulação introjetada. Neste tipo de regulação a pessoa exerce tal atividade ainda sem aceitá-la, porém a executa por um sentimento interno de culpa, ansiedade ou por obrigatoriedade. Neste caso, a

regulação introjetada ainda necessita de estímulos externos. Sendo assim, o indivíduo executa a tarefa, caso o contrário se sentirá culpado por não corresponder às expectativas familiares ou do grupo de amigos (MACHADO, GUIMARÃES E BZUNECK, 2006). A motivação extrínseca com regulação identificada é o tipo de regulação que a pessoa realiza a atividade por internalizar sua importância. Ela pode até reconhecer a atividade como não interessante ou atrativa, mas realiza porque acha importante para sua vida pessoal, profissional ou afetiva. Um exemplo genérico seria, de uma pessoa entrar em uma academia não pelo fato de gostar, mas por considerar importante para sua saúde e vida social. Por fim, motivação extrínseca com regulação interiorizada, é o tipo de regulação mais autodeterminada. Neste tipo a pessoa realiza a atividade não pelo prazer, mas unicamente pelas recompensas externas. Porém, neste último tipo a pessoa entende a importância, sua utilidade e a reconhece como agradável. Seu locus de causalidade é interno, mas ainda assim é uma motivação extrínseca pelo fato de existir uma recompensa externa e se por acaso essa recompensa não existir e não houver nenhuma vantagem externa em fazer uma atividade, o indivíduo não despenderá esforços nesta atividade. Como exemplo citado de Machado, Guimarães e Bzuneck, (2006), em que o médico que tem paixão por sua profissão trabalha em um hospital e recebe um salário por seu trabalho, provavelmente se ele parar de receber o salário ele irá parar de trabalhar naquele hospital, mas não deixará de ter a paixão pela medicina.

1.4 Motivação para a Atividade Física

O tema motivação também é relacionado com o contexto da atividade física no qual pode-se citar os trabalhos de Balbinott e Capozzoli (2008), Golçalves (2008), Freire e Schwartz (2005) entre

outros. Esses tipos de trabalhos são de suma importância para os atuantes da área da Educação Física em particular. Portanto, como existem diversos autores torna-se necessário algumas definições a respeito da motivação, antes de demonstrar algumas teorias.

Weinberg e Gould (2001) definem a motivação como a direção e a intensidade de esforço. Direção é quando o indivíduo procura, aproxima-se ou é atraído por algo ou pelas situações. A intensidade de esforço é o quanto de esforço essa pessoa despende em uma determinada situação.

Para Samulski (1992), a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), do nível de ativação e direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas), diferenciando-se em técnicas de ativação e em técnicas para estabelecer metas.

Portanto, segundo essas definições, afirma-se que a motivação para a realização, por exemplo, de uma atividade física é a junção de fatores externos como a atração por situações ou fatores ambientais e fatores internos como o esforço que a pessoa coloca em tal situação e os fatores pessoais. Para Moreno, Cerveló e Martínez²

² Moreno, Cerveló e Martínez (2007) citados em Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas de Gonçalves, M.P, 2008

(2007, *apud* Gonçalves, 2005), o estudo da motivação para a prática de atividade física parece ser o fator chave, pois permite entender porque algumas pessoas escolhem uma determinada atividade e os fatores que determinam a permanência ou o abandono desta escolha.

Além de outras diversas definições de motivação, especialmente no contexto da Educação Física, existem também várias teorias que evidenciam a motivação com a prática de atividade física. Uma delas é a Teoria da Orientação Motivacional de Weiss e Chaumenton (1992). Essa teoria refere-se às diferenças individuais em comportamentos participativos ligados a aspectos de motivação. Constituindo esse modelo existem as categorias metamotivacionais em que a orientação motivacional é definida.

Outra perspectiva teórica da motivação à prática da atividade física é chamada de *self-talk* de Thompson e Hoekengal (1998). Eles descrevem em seu livro "*Exercise for older adults*" um encorajamento para as pessoas utilizarem seu *self-talk* para se auto motivarem a terem um estilo de vida ativo, em suma seria uma conversa interna ou autoverbalização em que as pessoa praticam em si mesmas.

Há também o Modelo Transteorético de Prochaska e diClemente na década de 80. Esse modelo sugere que a mudança comportamental é um processo dinâmico, no qual os indivíduos que evoluem através de estágios durante um período de tempo. Os

estágios seriam o de mudança em que há a pré contemplação, a contemplação, a preparação, a ação, a manutenção e a terminação. Em segundo nível, há os conceitos hipotéticos que influenciam na mudança de comportamento que seriam, os processos de mudança como a auto-eficácia, o equilíbrio de decisão e tentação, e, por fim, o último nível que é o da mudança de dimensão.

Completando essas teorias motivacionais, existem diversos trabalhos a respeito da Teoria da Autodeterminação e a sua relação com a atividade física, proposição deste estudo, além de trabalhos como Matsumoto e Takenaka (2004), Fernandez e Vasconcelos-Raposo (2005), Frederick e Ryan (1993).

Reconhecendo tantas teorias a respeito do mesmo tema, não há como suprimir a importância do conhecimento da motivação, independente do aspecto focado sobre o mesmo fenômeno, isto é, a atividade física.

1.5 O Estilo Motivacional do Professor

Outro foco importante sobre a motivação é a motivação do professor e como ele pode influenciar na motivação de seus alunos. Ser professor dependendo do contexto pode ser uma tarefa um pouco difícil. Um ambiente não favorável, uma má preparação do professor e a falta de reconhecimento da profissão são fatores que podem diminuir a motivação do professor e conseqüentemente a dos alunos. (...) A motivação dos alunos não resulta de treinos ou de instrução, mas pode ser influenciada principalmente pelas ações do professor. (GUIMARÃES E BORUCHOVITCH, 2004).

Com certeza a fonte de satisfação de um professor é o ato de ensinar, ministrar aulas em que seus benefícios resultam em pessoas melhores psicológica e fisicamente. Professores e estagiários criam metas na sua carreira e é isso que os motivam a continuar e a seguir seus objetivos. Segundo Huertas (apud Knüppe, 2006), “a motivação é a energia psíquica do ser humano.” Como já mencionado anteriormente, no processo ensino-aprendizagem, a motivação é um fator óbvio que otimiza essa relação.

Dentro da breve revisão bibliográfica, pode-se afirmar que a motivação dos alunos também é influenciada por fatores externos, inclusive pelo estilo motivacional do professor. O modo como o professor transmite as informações, como ele transmite seu conhecimento dentro do contexto de sua aula, como ele conduz seus objetivos durante as aulas, suas motivações, seu entusiasmo são fatores importantes a serem pesquisados a fim de conhecer os estilos motivacionais e saber quais são apropriados ou não para um aprendizado qualificado.

Revisando alguns estudos com relação ao estilo motivacional do professor, pode-se dizer que este tema reflete também a crença e a confiança do professor com relação ao seu conhecimento na aula, as suas estratégias de ensino e motivação. Além disso, a personalidade do professor também tem sua contribuição no estilo motivacional. Um instrutor com uma orientação para um estilo mais controlador tende a ter uma personalidade mais autoritária (GUIMARÃES E BORUCHOVITCH, 2004). Por outro lado, o estilo motivacional facilitador de autonomia pode ser composto por um estilo interpessoal, ou seja, características de personalidade e por habilidades adquiridas. Contudo, na perspectiva da TAD é sugerido

que um estilo motivacional é influenciado pelo contexto social, como exemplo o número de alunos, o desenvolvimento do além disso, características do professor como gênero, idade e tempo de experiência (MACHADO, GUIMARÃES E BZUNECK, 2006) também são pertinentes. Para tanto, a constituição de um bom professor além de personalidade, são fatores externos como a consideração de sua própria motivação. Huertas (2001) salienta que toda motivação deve estar relacionada a metas e objetivos, portanto, um bom professor possui metas de ensino, o que tornará o aluno motivado a aprender.

Contudo, estudos desenvolvidos a respeito do estilo motivacional do professor têm considerado dois estilos propostos inicialmente por Deci, Schwartz, Sheinmam e Ryan (1981) apud Rufini 2001³, esses dois estilos variam de um continuum de altamente controlador a altamente promotor de autonomia. O professor que tem um estilo motivacional na qual supre as necessidades psicológicas sugeridas na TAD, autonomia, competência e pertencimento ativamente no contexto social, tende a construir ambientes informativos, com *feedbacks* significativos e positivos, reconhecendo e apoiando os interesses dos alunos, além de

³Deci, Schwartz, Sheinmam e Ryan (1981) citados no artigo O estilo motivacional de professores: um estudo exploratório de Rufini em 2001.

incentivar sua auto-regulação autônoma (RUFINI, 2001).

Para tal perspectiva, o professor incentiva os alunos a fazerem escolhas, ajuda na tomada de decisão de como querem seu aprendizado e identifica metas para a aprendizagem. É importante salientar que todas essas manobras são para alguns objetivos que devem ser possíveis de serem realizados a um determinado tempo. Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004), pesquisas utilizando esse constructo dos estilos motivacionais dos professores revelaram relações positivas entre estilos motivacionais promotores de autonomia com a motivação intrínseca dos alunos. Por outro lado, professores que têm como característica aulas com ambientes mais controladores, criam um contexto em que são estabelecidas formas específicas de comportamento, pensamento ou sentimento (GUIMARÃES E BORUCHOVITCH, 2004), o que pode reduzir a motivação intrínseca dos alunos. Neste tipo de contexto há também os incentivos extrínsecos e conseqüências para os alunos que seguem as determinações propostas.

Portanto, comparando alunos de professores promotores de autonomia com os professores controladores, os primeiros demonstram maior percepção de competência acadêmica, maiores compreensões conceituais, melhores desempenhos, buscam desafios, são emocionalmente positivos, menos ansiosos e o mais importante, são mais intrinsecamente motivados. (GUIMARÃES E BORUCHOVITCH, 2004).

1.6 Hidroginástica

A história da hidroginástica tem início na Alemanha, a fim de atender a um grupo de pessoas idosas (BONACHELA,1994). Sendo que povos antigos já manuseavam muito bem a água e sabiam de sua importância (ROCHA,1998). A hidroginástica, segundo Scarton (2003), é uma atividade física aquática realizada na posição vertical, constituída de exercícios específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água e que, através das características e benefícios dessa, melhora os aspectos bio-psico-sociais. Essa atividade pode apresentar-se com vários programas, com vários enfoques dentro d'água, como, por exemplo a hidroaeróbica que consiste em exercícios mais direcionados para a melhoria das funções com relação à resistência cardiorrespiratória. Esse tipo de resistência pode ser definida segundo Glance et al., 1998 apud Aboarrage, 2003, como a capacidade do organismo de se adaptar a esforços moderados de meia e longa duração. Nessa atividade física são sugeridos exercícios como saltos, corridas, caminhadas com deslocamentos de longa duração e baixa intensidade. Outra forma de ginástica dentro d'água é a hidropower que tem como foco trabalhar a força pura e a força de resistência. Como definição de força Badillo e Gorostyaga, 2001 citados em Aboarrage, 2003 afirmam que se tratam da capacidade do músculo em produzir tensão ao contrair-se no deslizamento dos filamentos de actina sobre os de miosina nas estruturas denominadas miofibrilas, acrescenta-se, à definição de força de resistência como a capacidade do sistema neuromuscular sustentar níveis de força moderados por longo intervalo de tempo (Weineck, 1999 citado em Aboarrage, 2003). Para exercícios no programa do hidropower são utilizados equipamentos que funcionam como pesos, aumentando a resistência na água. A resistência da água principalmente quando combinada com equipamentos, pode tornar desafiantes mesmo em movimentos pequenos, além de funcionar como uma carga suficiente para aumentar a força muscular (SOVA, 1998).

Outro programa aquático é o Hidrojumb que trabalha equilíbrio, força e a coordenação motora combinados com uma mini cama elástica individual para exercícios na água, ideal para o condicionamento cardiovascular, fortalecimento e aumento da densidade óssea (NOVAIS ; MISCHIATI, 2005). Há também a Hidroróbics que é executada com a água na altura do peito. Nessa aula a parte principal é dividida em duas, sendo a primeira mais aeróbia e a segunda mais localizada, podendo também ser executada na borda da piscina (ZARPELLON ET AL. 2004). Essa mesma autora cita outra forma de hidroginástica, a aula coreografada, cujo objetivo é formar uma coreografia através da combinação de diversos movimentos dentro de um ritmo musical. Seu planejamento é difícil porque os movimentos e suas transições devem ser bem analisadas para que haja uma perfeita combinação e não a quebra do tempo-ritmo. Geralmente são utilizadas músicas que determinam o tempo ritmo dos movimentos.

Dentro dessas estruturas de uma aula de hidroginástica, pode-se mencionar também uma aula estruturada em forma de circuito dentro d'água, trabalhando-se diferentes grupos musculares. Cada grupo então pode ser trabalhado em diferentes lugares da piscina (estágio ou estação) durante um tempo pré determinado. É importante salientar que os grupos escolhidos não devem sofrer sobrecarga durante sua execução.

A estrutura básica de uma aula de hidroginástica assim como a de muitas aulas é composta por aquecimento, parte principal e relaxamento. Além disso, pode-se incluir na composição das aulas de hidroginástica um instrutor preparado e motivado a ministrar a aula além da música. A música é um fator motivacional importante em uma aula de hidroginástica, além de o aluno ter uma melhor

percepção do desempenho, ela influencia positivamente os alunos quando eles associam as músicas a situações agradáveis aos exercícios (ABOARRAGE, 2003). Composto o aquecimento Zarpellon et al (2004) cita que pode ser dividida em três partes sendo elas: aquecimento térmico, com o objetivo de aquecer os músculos e lubrificar as articulações; pré alongamento, objetivando o alongamento dos grupos musculares e aquecimento aeróbio com movimentos de corrida saltos, chutes, elevação de joelho, etc.

A parte principal, que pode durar em média 30 minutos, pode ser dividida em duas etapas. A primeira com exercícios que funcionem para aumentar a capacidade aeróbia do participante, aumentando e mantendo a frequência cardíaca na zona ideal de esforço para o exercício, melhorando a agilidade e o ritmo. Nessa etapa os exercícios podem ser de baixo, alto ou sem nenhum impacto, e o indivíduo não toca no solo da piscina. Na segunda etapa da parte principal, o ideal seriam exercícios localizados e / ou de flexibilidade, que visam desenvolver a resistência e a força muscular, melhorando a postura e a estética postural. Para o relaxamento, o objetivo desta parte da aula é provocar o relaxamento muscular, a diminuição da frequência cardíaca e o equilíbrio respiratório do praticante que deve sair com uma sensação de bem estar.

1.7 Vida Adulta

Dentro do presente estudo foi determinada uma faixa etária em que a maioria dos praticantes de hidrogenástica encontram-se, entre 20 e 65 anos. A faixa etária

corresponde ao período da vida adulta sendo caracterizada a seguir. Segundo Mosquera, Stobäus e Abrahão (*apud* em Scarton, 2008)⁴, a vida adulta é de todas as fases do ciclo da vida a mais longa e a que merece maior atenção diante dos inúmeros desafios a que se propõe. Um dos desafios a serem enfrentados é o processo de envelhecimento. Devemos analisar as transformações ao longo da vida, estabelecendo assim as etapas desta jornada (SANTOS ; KNIJNIK, 2005). À medida que entramos na idade adulta, experimentamos uma série de alterações fisiológicas e físicas que afetam nosso comportamento (GALLAHUE ; OSMUN, 2005).

Contudo o processo que envolve essas alterações tem resultados positivos como apontam Spirduso e McRoe, citados em Gallahue e Osmun, 2005. Tais autores relatam a variação no desempenho motor de adultos aumenta a cada década. Outros autores como Lenzion et al, citados em Santos e Knijnik, 2005, mencionam que já na fase da adolescência existem alguns declínios que são pouco percebidos em comparação aos declínios que acontecem na vida adulta, como a mobilidade articular e a queda na

⁴ Mosquera, Stobäus e Abrahão (1987) citados em Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora d'água. Tese de doutorado de Scarton, A.M, 2008.

resistência entre outros aspectos que podem ser evidenciados. Com esses tipos de alterações fisiológicas, biológicas e psicológicas a independência do indivíduo pode ser comprometida e a atividade vem como um fator positivo perante suas transformações. A prática da atividade física, adequada às condições individuais com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais...(Howley Franks, Shephard citados em Santos Knijnik 2005).

Algumas teorias antigas comparavam o corpo humano com uma máquina, a fim de explicar o porquê do início deste processo de envelhecimento. Tais teorias constataram que, como resultado de muito uso, a máquina parava de funcionar por desgaste, o que se pensava corresponder ao funcionamento do corpo humano. O oposto desse pensamento acontece atualmente, visto que inúmeros estudos evidenciam que o uso do corpo em atividades físicas e exercícios podem desacelerar, fazer cessar ou, em alguns casos, reverter os aspectos de deterioração relacionado à idade.

Portanto, além das transformações que seguem fisicamente no adulto, fazendo com que esse adulto tenha diferenças fisiológicas, há também modificações e diferenças psicológicas. Muitos autores têm como base dessa diferenciação a idade cronológica que é o caso de Mosquera (1987), o qual formula as Fases Existenciais da Vida Adulta, em que divide-as em primeira, segunda e terceira fases deste período de vida. Composto essas três fases, a adultez jovem, a adultez média e a adultez velha, ainda se subdividem em inicial, plena e final com suas idades e características como mostra a figura 2.

Primeira fase	Segunda fase	Terceira fase
Aduldez Jovem Inicial Idade aprox. 20 - 25 anos. (Fim da adolescência)	Aduldez Média Inicial Idade aprox. 40-50 anos	Aduldez Velha Inicial Idade aprox. 65-70 anos
Aduldez Jovem Plena Idade aprox. 25-35anos	Aduldez Média Plena Idade aprox. 50- 60 anos	Aduldez Velha Plena Idade aprox. 70 – 75 anos
Aduldez Jovem Final Idade aprox. 35-40anos (pré aduldez média)	Aduldez Média Final Idade aprox. 60 – 65 anos (Pré aduldez velha)	Aduldez Velha Final Idade aprox. 75 até a morte (Dinâmica terminal)

Fonte: Scarton, (2008, pg 33.)

Como já mencionado anteriormente o presente estudo focaliza-se na faixa etária entre 20 e 65 anos, devido a demanda de praticantes de hidroginástica analisada. A seguir serão evidenciadas algumas características físicas e psicológicas que acontecem em cada uma das faixas etárias.

1.7.1 Aduldez Jovem

A vida adulta jovem é uma fase da vida que pode ser denominada como um período de transição. Segundo Mosquera

(1987), adultos jovens enquadram-se em pessoas de idades entre 20 e 40 anos de idade aproximadamente. Na fase inicial, trata-se de período em que se misturam características de adolescentes com atitudes e pensamentos adultos. Teoricamente a pessoa pode ainda não ter sua personalidade formada. Como características fisiológicas, o indivíduo adulto jovem está em pleno desenvolvimento fisiológico e em pleno desenvolvimento dos controles psicomotores. (MOSQUERA,1987).

Pessoas nessa faixa etária possuem grande vitalidade, muita energia e alegria de viver. Além disso, adultos jovens acreditam que sua plena capacidade física e boa saúde são normais muitas vezes não valorizando que é nesta fase que se embasa o restante da vida, no que diz respeito ao funcionamento físico (SCARTON, 2008).

Como já mencionado no referencial teórico, a atividade física é importante com relação às alterações que ocorrem no corpo humano. A partir de Carvalho Filho (2005), citado em Scarton, (2008)⁵, os declínios dos diversos órgãos durante o envelhecimento, ocorrem de forma linear, em função do tempo, tendo seu início ao final da segunda década da vida. Portanto, na maioria dos adultos jovens a adesão a uma atividade física não tem como motivação principal

⁵ Carvalho Filho (2005) citados em Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora d'água. Tese de doutorado de Scarton, A.M, 2008.

cuidados com a saúde, a busca por uma qualidade de vida melhor. Essa adesão ocorre na maioria das vezes por vaidade, afinal jovens adultos também têm como características a afirmação social, principalmente em termos de prestígio, conhecimento, etc. Como características psicológicas de adultos jovens pode-se citar a importância pela profissão significando então a produtividade e a independência econômica, além da afirmação social (MÜLLER,1994). E, por fim, a faixa etária que finaliza essa fase da vida adulta jovem tem por característica o fato de que os indivíduos parecem ter o momento mais significativo da vida, momento em que ocorre também a crise existencial que configuram um período do questionamento da própria existência.

1.7.2 Adulter Média

Essa fase caracteriza-se por adultos maduros na faixa etária entre 35 e 40 anos até 65 anos aproximadamente. No início desta fase existencial, Mosquera, (1984) pondera que as pessoas ainda podem estar vivenciando a fase anterior (adulta jovem), dependendo

de seus valores, de suas atitudes e do modo de encarar o mundo (Müller, 1994).

Com relação a parte biológica, segundo Santos e Knijnik (2005), a maioria dos decréscimos biológicos iniciam-se na faixa etária dos 40/45 anos, abrangendo a maior parte dos indivíduos. Após os 60/65 anos, os decréscimos acentuam-se rapidamente. É evidente que uma boa qualidade de vida resulta em uma menor velocidade com relação a esses decréscimos. É na vida adulta jovem que devemos refletir sobre que qualidade de vida queremos adotar para daí pensar nos resultados desta escolha. Na realidade não é isso que acontece, quando jovens a tendência é aproveitar tudo o que a vida pode oferecer, gozando assim do pleno desenvolvimento das capacidades e tendo uma grande energia e vontade de viver. Na fase dos 40 anos, segundo alguns autores como Lachman e James, 2005, é o período no qual o adulto revisa seu passado e tenta mudar seu futuro. Ainda Scarton, (2008) menciona que este repensar pode ou deveria estar ligado às mudanças inerentes ao processo de envelhecimento, tentando ajustar ou desacelerar esse processo, visando uma melhoria na qualidade de vida.

A tendência natural do organismo humano com relação a essa faixa etária seria um moderado declínio em rapidez e força. Seria neste período que surgiriam as limitações físicas, problemas na observação da saúde tais como o surgimento de, dificuldades na visão, audição (MOSQUERA, 1987). O declínio

cognitivo é mais gradual, nas dimensões sociais há um declínio acentuado dos 40 aos 60 anos, especialmente após os 60 anos essa curva é mais intensa (Pikunas, 1979 apud Santos e Knijnik,2005)⁶.

A fase adulta média é cercada por conflitos, decisões acerca das alterações que ocorre fisiológica, biológica e psicologicamente. Com o corpo em um processo de envelhecimento, o pensamento de prestígio e aceitação social passam a ser desprezados visto que podemos incluir neste processo de envelhecimento a mudança na aparência e com isso a mudança também na função psicológica. Segundo Scarton(,2008) parece que nesta fase é mais fácil ou tranqüilo aceitar esta realidade, aceitar o corpo com suas alterações, e ainda, que essa capacidade de assimilar as alterações pode refletir em novos hábitos de saúde.

Por fim, socialmente os adultos médios são considerados pelos adultos jovens como modelos de identidade que devem ser imitados e superados, por outro lado, os adultos médios vêem os adultos jovens como continuadores de seus trabalhos.

⁶ Pikunas, (1979) citado no artigo Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1 de santos e Knijnik, 2005.

2. MÉTODO

2.1 Objetivos gerais

O objetivo geral deste estudo é analisar a motivação de praticantes de hidroginástica.

2.2 Objetivos específicos

Com relação aos objetivos específicos a autora deseja identificar dentro de um grupo de praticantes de hidroginástica com o mesmo professor, qual a predominância com relação à motivação deste grupo, ainda no mesmo grupo, como um segundo objetivo, deve-se observar uma possível diferença motivacional com relação a idade dos participantes.

2.3 Caracterização da investigação

Esta pesquisa tem como característica ser de cunho descritivo com caráter quantitativo. Onde serão avaliados alguns tipos de motivações dentro de um grupo com 30 indivíduos.

2.4 População e amostra

A população deste trabalho é definida com praticantes de hidroginástica de um clube da capital, todos maiores de idade e do sexo feminino. O processo de seleção foi não probabilística do tipo aceitabilidade e/ ou voluntária. Para a amostra, essa população é composta por 30 praticantes, que foram selecionadas por aceitabilidade, como tratou o trabalho de Krutzmann e Pol (2007), com o objetivo de avaliar a motivação de praticantes de hidroginástica, por consequência a amostra foi dividida em dois grupos, Adultos Jovens (AJ), com faixa etária de 21 a 40 anos e o grupo Adultos Médios (AM), com idades de 41 a 65 anos de idade. Essa divisão é feita com o intuito de analisar a existência de alguma diferença quanto ao regulador de motivação dos diferentes grupos. Nesta pesquisa não ocorreu a avaliação da variável sexo pelo fato de que nesta amostra o sexo masculino apresentou-se nulo. Como mostra a Tabela 1

Tabela 1

Caracterização da amostra		
Sexo	feminino	
Idade anos)	(21-40 anos)	(41-65

10 participantes participantes	20
Total de 30 participantes	

2.5 Instrumentos e materiais

O instrumento utilizado foi a versão traduzida e adaptada para o português do questionário de Goudas, Bidlle e Fox (1994) que mede as formas motivacionais definidas no Continuum da Autodeterminação. Esse questionário foi validado no trabalho de Fernandes e Vasconcelos- Raposo (2005) em que foi evidenciado suporte empírico para a utilização do continuum de autodeterminação na compreensão do modo como os alunos regulam intrinsecamente o seu comportamento nesse contexto. Nesse questionário existem quatro itens para cada cinco diferentes subescalas (MI: motivação intrínseca; MERID: motivação extrínseca regulação identificada; MERIN: motivação extrínseca regulação introjetada; MERE: motivação extrínseca regulação externa e AMOT: amotivação. As respostas foram dadas de acordo com um escala tipo likert de 7 pontos que varia de 1 (discorda plenamente) a 7 (concorda plenamente). Com relação aos materiais, serão impressos 30 folhas com o questionário, além do fornecimento das canetas que os alunos irão utilizar para responder as perguntas do questionário. Todo custo com o material será pago pela autora.

2.6 Plano de coleta de dados

A coleta de dados será realizada da seguinte forma; a própria autora irá entregar o questionário para os alunos logo após o termino

das aulas, não podendo ser respondido fora do local da aula. As pessoas selecionadas pelo método de aceitabilidade foram as que participavam das aulas de hidroginástica três vezes por semana, com o mesmo professor.

2.7 Tratamento Estatístico

Para o tratamento estatístico foram utilizados testes não paramétricos com índices de significância menores que 0,05%, devido a não normalidade das variáveis analisadas neste estudo e devido a categorização dos dados. Das dez variáveis, oito apresentaram através da utilização do teste de normalidade (Shapiro - Wilk), comportamento não paramétrico. Dessa forma a análise estatística constituiu-se de uma análise descritiva (M) e (DP) e uma análise comparativa (Mann- Whitney) para as amostras independentes.

Tabela 2. Teste de normalidade das variáveis analisadas

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Motivação intrínseca dos adultos-jovens	,169	10	,200(*)	,923	10	,384
Regulação identificada dos adultos-jovens	,224	10	,168	,911	10	,286
Regulação introjetada dos adultos-jovens	,268	10	,040	,808	10	,018
Regulação externa dos adultos-jovens	,295	10	,014	,801	10	,015
Amotivação dos adultos-jovens	,442	10	,000	,433	10	,000
Motivação intrínseca dos adultos-médios	,287	10	,019	,780	10	,008
Regulação identificada dos adultos-médios	,221	10	,180	,815	10	,022

Regulação introjada dos adultos-médios	,254	10	,067	,899	10	,212
Regulação externa dos adultos-médios	,119	10	,200(*)	,953	10	,699
Amotivação dos adultos-médios	,411	10	,000	,535	10	,000

* Este é um limite inferior da significância verdadeira a correção da significância de Lilliefors

RESULTADOS

Tabela 3. Análise descritiva das variáveis dependentes, do grupo Adutez Jovem (AJ)

	Média	Desvio Padrão
Motivação intrínseca	21,5	4,0
Regulação identificada	21,9	2,84
Regulação introjada	9,5	6,3
Regulação externa	7,2	3,9
Amotivação	5,6	4,4

Tabela 4. Análise descritiva das variáveis dependentes, do grupo Adutez Média (AM).

	Média	Desvio Padrão
Motivação intrínseca	26,4	2,0
Regulação identificada	25,7	2,2
Regulação introjetada	18,0	5,0
Regulação externa	14,3	5,9
Amotivação	6,7	6,0

*Variáveis dependentes com diferenças significativas (5%) entre o grupo AJ e o grupo AM.

Tabela 5. Análise de comparação de Mann-Whitney

	Mi	Merdi	Merin	Mere	Amot
U de Mann-Whitney	53,500	41,000	39,500	48,500	76,000
W de Wilcoxon	108,500	96,000	94,500	103,500	131,000
Z	-2,061	-2,620	-2,669	-2,286	-1,223
Sig. asintót. (bilateral)	,039	,009	,008	,022	,221
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,039(a)	,008(a)	,006(a)	,022(a)	,307(a)

a No corregidos para los empates.

b Variable de agrupación: Grupos

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Primeiramente, de acordo com a população dessa amostra, os participantes poderiam ser do sexo masculino ou feminino, sendo eles selecionados para a pesquisa de forma voluntária e / ou aceitabilidade dentro da faixa etária delimitada. . Visto como consequência, a amostra foi composta por trinta mulheres não propositalmente, o que está de acordo com a citação do estudo de Santos e Knijnik, 2006, na qual eles afirmam que mulheres parecem se mais preocupadas com a prática de atividade física regular, ou mesmo parecem ter mais tempo livre para tal. Por outro lado, a discussão pelo fato de não ter homens nessa amostra pode ocorrer por causa da própria atividade não ser tão atrativa para o sexo masculino, analisando, por exemplo, salas de musculação na qual em certos horários a predominância seja de homens.

Com relação ao estilo motivacional dos praticantes de hidroginástica do presente estudo, pode - se afirmar que a amostra total é composta por praticantes intrinsecamente motivados ou muito próximos dessa regulação, de acordo com as análises descritivas dos grupos Adulter Jovem (AJ) e adulter Média (AM) em que no primeiro grupo a predominância do estilo regulatório a motivação é identificado (Média 21,9) e no segundo grupo é intrínseco (Média 26,4). Relacionando com a revisão de literatura, o grupo AJ pratica hidroginástica por causa de uma motivação extrínseca no qual eles identificam a importância dessa atividade, os benefícios que a hidroginástica proporciona aos seus participantes parece ser o essencial para motivar esse grupo de adultos jovens. No estudo de Fernandes e Raposo- Vasconcelos, 2005, este estilo motivacional, extrínseco com regulação identificada caracteriza - se por um comportamento motivado pela apreciação dos resultados e benefícios da participação em uma atividade, como por exemplo, a prevenção de doenças ou a melhoria da condição física. Esses dados corroboram com o estudo de Balbinott e Capozzoli (2008) em que é avaliada a motivação à prática regular de atividade física. Neste estudo, os autores contaram com uma amostra de 300 praticantes em academias de ginástica, dividindo em três grupos de acordo com a faixa etária e ainda analisando a variável sexo. Dentre seus resultados, nesse estudo foi possível identificar que adultos na faixa etária de 21 a 40 anos aderem - se à prática regular de atividade física por motivos relacionados à saúde, assim como na pesquisa citado pelos mesmos autores (Balbinott e Capozzoli), feito por Marcelino em 2003 que também concluiu que a saúde é um fator motivacional mais importante para os jovens adultos praticarem atividades físicas regulares.

Porém, o grupo adulter média, a predominância do estilo motivacional é intrínseca (Média 26,4), portanto nesse estudo as

peças entre 40 e 65 anos realizam aulas de hidroginástica pelo prazer, por gostar de praticar tal atividade. Em segundo lugar no estilo motivacional do grupo AM e de acordo com as análises descritivas, está a motivação extrínseca com regulação identificada. Esses resultados contradizem os resultados de Santos e Knijnik em 2006, que concluíram que indivíduos entre 40 e 60 anos têm motivos iniciais de adesão à atividades físicas como ordem médica, lazer e qualidade de vida, estética, saúde e ainda, que por consequência dos benefícios à prática regular o prazer é o fator que mais influência para a manutenção da frequência em aulas de educação física. Os autores citam que “a soma das necessidades torna a atividade física mais significativa...”. Nesse estudo, os autores, Santos e Knijnik, 2006 objetivaram verificar os motivos de adesão à prática de atividade física regular por adultos de 40 e 60 anos. Em outra pesquisa de Duarte, Santos e Gonçalves, 2002, no qual visaram identificar a concepção de pessoas de meia- idade (40-60 anos) sobre a atividade física entre outros objetivos, os pesquisadores descobriram que a motivação para indivíduos praticarem caminhada ou ginástica varia em função da saúde, e ainda, que os motivos para uma adesão às atividades advém dos resultados obtidos através da prática regular. Com isso, um outro estudo citado por Balbinott e Capozzoli, 2008, os autores Barbosa e Silva em 2001 concluíram que a dimensão saúde é a mais importante em praticantes regulares de hidroginástica dentro faixa etária de 40 e 60 anos. Balbinott e Capozzoli, 2008 explicam no mesmo estudo que a dimensão prazer esteve em segundo lugar entre indivíduos entre 40 e 65 anos devido a melhora e qualidade de vida proporcionada por tal ação isto é, primeiramente os alunos se motivam a praticar a hidroginástica por causa dos benefícios trazidos pela atividade e posteriormente, continuam realizando hidroginástica por prazer devido os resultados satisfatórios que a atividade proporcionou.

Contudo, outros fatores importantes podem explicar os resultados autodeterminados do presente estudo para essa faixa etária, um deles seria o fato de não ser identificado o tempo de adesão de cada participante da amostra, como em outros estudos em que o tempo de prática era demonstrado e a partir desse dado uma maior explicação aos resultados. Outro fator que auxilia na resposta dos resultados autodeterminados do grupo de adultos médios maiores que o grupo AJ é a ação do professor. Nessa pesquisa, não foi avaliado o tipo de estilo motivacional do professor, que é um fator importante com relação a motivação de alunos, o estilo das aulas, as participações dos alunos durante as aulas, tais iniciativas propiciam uma participação maior do que apenas a execução dos exercícios. De acordo com Guimarães e Boruchovitch, 2004 para que o professor exerça aulas facilitadoras de autonomia dos alunos é necessário oferecer oportunidades de escolha e de *feedbacks* significativos, reconhecer e apoiar os interesses dos alunos, entre outras ações que contribuem para uma motivação autodeterminada ou próxima de uma ação autodeterminada.

CONCLUSÃO

Contudo, a realização do presente estudo trouxe para o universo da motivação relacionada com a atividade física, resultados interessantes pois contradiz com alguns autores (Balbinott e Capozzoli, 2008; Santos e Knijnik, 2006; Duarte, Santos e Gonçalves, 2002). É importante ressaltar que para um próximo estudo de mesma natureza, é interessante avaliar o estilo motivacional do professor, assim como, o tempo de adesão dos praticantes da modalidade esportiva em questão.

Fica claro que a amostra desta pesquisa é preocupada com a saúde e gosta de praticar hidroginástica. Além dos benefícios adquiridos pela prática regular, o prazer e a satisfação foram demonstrados perante os resultados obtidos na pesquisa.

Pesquisar sobre a motivação é importante para conhecer aonde ela conduz o ser humano. Relacionando com a revisão literária e os resultados desta pesquisa, pode-se dizer que a motivação induz as pessoas para o prazer e para a satisfação em realizar atividades físicas, tarefas do dia- dia, relacionamentos sociais. Os resultados também mostram que a busca por essa satisfação é crescente conforme a progressão da idade pessoas mais jovens procuram a hidroginástica por interesses extrínsecos porém se identificam com os benefícios adquiridos, contudo, com o passar dos anos essa identificação resulta no prazer, no gosto em praticar essa modalidade.

Portanto, os resultados desta pesquisa podem ser uma fonte importante de informação para os professores desta área da educação física, com o intuito de auxiliar nos estilos das aulas, na conduta dos professores, afim e motivar cada vez mais seus alunos.

“Medidas de motivação ao exercício são particularmente interessantes quando utilizadas dentro de um contexto maior, ou seja, quando profissionais se interessam em ajudar as pessoas na preparação de uma vida integral.” (Balbinott e Capozzoli, 2008).

De um modo geral, a hidroginástica assim como tantas outras aulas em grupos, facilita a integração, a socialização, o divertimento

e o prazer em praticar alguma atividade física, dependendo do modo como for ministrada, a hidroginástica é uma ferramenta importante para a melhoria da qualidade de vida, tanto para adultos jovens quanto para adultos médios ou até mesmo adultos velhos.

Referências

ABOARRAGE, N. **Hidro treinamento**. Shade, 2º ed,2003.

BALBINOTT, M.A.A; Capozzoli, C.J. A motivação à prática regular de atividade física:um estudo exploratório com praticantes de academias de ginástica. **Revista brasileira de Educação física esp.**, São Paulo, v. 22, n.1,p. 63-80, 2008.

BORUCHOVITCH, E. A motivação para aprender de estudantes em cursos de formação de professores. **Educação**, Porto Alegre, v. 31, n. 1, p. 30-38,2008.

DUARTE,C.P; Santos,C.L; Gonçalves, A.K. A concepção de pessoas de meia idade sobre envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Ver.Bras.Ciên.Esporte**, Campinas, v.23,n.3, pg. 35-48, maio 2002.

FERNANDES, H.M; Raposo-Vasconcelos, J. *Continuum* de autodeterminação: validade para sua aplicação no contexto esportivo. **Estudos da psicologia**, v. 19, n.3, 2005.

GONÇALVES, M.P. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas. **Dissertação**, UFRGN, 2008.

GUIMARÃES, S.É.R; Boruchovitch, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v.17, n. 2, p. 143-150, 2004.

KNÜPPE, L. Motivação e desmotivação: desafio para as professoras do ensino fundamental. **Educar**, Curitiba, ed. UFPR, n. 27, p. 277-290,2006.

KOBAL, M.C. A motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física. **Dissertação**, Unicamp,1996.

KRUTZMANN, J.; Pol, D.O.C. Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAPE. **Revista digital Buenos Aires**. Ano 12. n. 113. 2007.

LENS,W; Matos, I; Vansteenkiste, M. Professores como fonte de motivação dos alunos: o quê e o porquê da aprendizagem do aluno. **Educação**, Porto Alegre. V. 31, n. 1, p. 17-20, 2008.

MACHADO, A.C.T.A.; Guimarães, S.É.R; Bzuneck,J.A. O estilo motivacional do professor e a motivação extrínseca dos estudantes. **Semina: Ciências sociais e humanas**, Londrina, v. 27, n.1, p. 03- 13, 2006.

MASSARELLA, F.L; Winterstein, P.J. A motivação intrínseca e estados de flow no esporte e na atividade física. **Unicamp**, 2002.

MOSQUERA, J. Vida adulta- personalidade e desenvolvimento. **Sulina**, 3º edição, Porto Alegre, 1987.

MÜLLER,M.C. Opiniões de adultos jovens e adultos médios sobre o tema morte. **Tese de doutorado**,PUC 1994.

MURCIA, J. A. M; Coll,D.G-C. A permanência dos praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. **Fitness & performance**. Rio de Janeiro. V. 15, n.1, p.5-10,2006.

NOVAIS,D.B; Mischiati,J.T. A influência da hidroginástica e da socialização na qualidade de vida na terceira idade. **Monografia**, Batatais,2005.

ROCHA,J.C.C. Hidroginástica teoria e prática. **Sprint**, 2º ed., 1998.

RUFINI, S.É. O estilo motivacional de professores:um estudo exploratório. **Psicologia da educação**, n.20. 2001.

SOVA, R. Hidroginástica na terceira idade. **Editora Manole LTDA**, 1º ed.,1998.

SANTOS,S.C; Knijnik, J.D.Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. **Revista Mackenzie de educação e esporte**. Ano-5, n-1, 2005.

SCARTON, A.M. Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora da água. **Tese de doutorado**, PUC, 2008.

WEINBERG, R.S; Gould, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Ed. Artmed, 2001.

Anexos

Questionário apresentado aos alunos de hidroginástica.

ANEXO 1 Questionário sobre a motivação dos alunos

Considera cada frase expressa e indica com um círculo em redor do número que melhor reflectir o que sentes acerca dela. Utiliza para o efeito uma escala de 0 a 7, em que 1 significa que discordas plenamente; 2 que discordas bastante; 3 que discordas no geral; 4 nem discordas, nem concordas; 5 que concordas no geral; 6 que concordas bastante; 7 que concordas plenamente.

Eu realizo as aulas de Hidroginástica:

Mi1 porque é divertida	1 2 3 4 5 6 7
Mi2 porque eu gosto de aprender novas habilidades	1 2 3 4 5 6 7
Mi3 porque é emocionante	1 2 3 4 5 6 7
Mi4 devido ao prazer que sinto quando aprendo novas	

habilidades/ técnicas	1 2 3 4 5 6 7

Merid1 porque quero aprender novas habilidades	1 2 3 4 5 6 7
Merid2 porque é importante para mim realizar corretamente as atividades	1 2 3 4 5 6 7
Merid3 porque quero melhorar meu nível desportivo	1 2 3 4 5 6 7
Merid4 porque posso aprender habilidades ou técnicas que poderei utilizar noutras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7

Merin1 porque quero que o professor ache que sou bom aluno	1 2 3 4 5 6 7
Merin2 porque iria sentir-me mal, caso não realizasse	1 2 3 4 5 6 7
Merin3 porque quero que os outros alunos pensem que sou competente em todas as atividades	1 2 3 4 5 6 7
Merin4 porque fico preocupado se não a realizar	1 2 3 4 5 6 7

Mere1 porque arranjo problemas se não a realizar	1 2 3 4 5 6 7
Mere2 porque suposto eu realizar	1 2 3 4 5 6 7
Mere3 para que o professor não se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
Mere4 porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7

Amot1 mas realmente não sei porque	1 2 3 4 5 6 7
Amot2 mas não compreendo porque existem este tipo de aulas	1 2 3 4 5 6 7
Amot3 mas sinto que estou a desperdiçar meu tempo	1 2 3 4 5 6 7
Amot4 mas não obtenho resultados deste tipo de aulas	1 2 3 4 5 6 7

Anexo 3 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio grande do Sul.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Motivação em praticantes de hidroginástica

Pesquisador Responsável : Karine Paz Quirino

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar) (51) 32310216/ 85411728

Este trabalho é caracterizado por ser descritivo de caráter quantitativo, onde o objetivo é identificar o tipo de motivação predominante em uma turma de praticantes de hidroginástica. Será fornecido um questionário com 20 afirmações em que o aluno deve pontuar de acordo com sua opinião. Participando deste estudo, você estará auxiliando profissionais da área da

Educação Física a reconhecer a motivação de seus alunos e assim, proporcionar aulas mais agradáveis e motivadoras. O início das coletas serão a partir do mês de novembro, tendo a duração de uma semana. Sua participação será sigilosa, seu nome não será reconhecido e sua exclusão durante as coletas não lhe proporciona prejuízos e seu consentimento pode ser retirado a qualquer momento.

Pesquisadora: Karine Paz Quirino

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, RG/ CPF/ idade _____ acima assinado, concordo em participar do estudo **A motivação em praticantes de hidroginástica**, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador Karine Paz Quirino sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____

Nome e Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Obrigada pela participação!

Karine Paz Quirino e-mail- prof-karine@hotmail.com
karine@hotmail.com fone 85411728