



**Universidade de Brasília**  
**Faculdade de Educação Física**

O QUE ESTIMULA A PRÁTICA CONTÍNUA DA NATAÇÃO?

Hélio Vieira Prado

Brasília/DF

2022



**Universidade de Brasília**  
**Faculdade de Educação Física**

O QUE ESTIMULA A PRÁTICA CONTÍNUA DA NATAÇÃO?

Hélio Vieira Prado

Brasília/DF

2022

Hélio Vieira Prado

O QUE ESTIMULA A PRÁTICA CONTÍNUA DA NATAÇÃO?

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade de Brasília como  
exigência parcial para obtenção do título de  
licenciado em Educação Física,

Aprovado em 02/05/2022

Banca examinadora

---

Prof. Karine Borges dos Santos

---

Prof. Marcus Lima Espírito Santo

## Dedicatória

*Dedico essa monografia a toda minha família, amigos, namorada e professores, pelo apoio, motivação e ajuda para chegar até aqui, e alcançar meus sonhos.*

## Agradecimentos

Primeiramente agradeço a Deus por ter chegado até aqui, sem ele nada disso seria possível.

Aos meus familiares, Minha mãe Maria do Socorro, Meu pai Hélio Prado, as minha tias Janice Prado, Helena Prado e Almira Prado, meu padrinho Marcelo Prado, Minha avó Maria Madalena, meus irmãos Caio Sanchez, Henrique Sanchez, Manoel Victor, meus primos Thaiane Prado, Pedro Prado, Augusto rodrigues, Matheus Rodrigues que foram minha base e motivação, sem dúvida nenhuma me ajudaram desde de sempre para alcançar meus sonhos, eu não estaria aqui sem o apoio e motivação deles.

Aos meus amigos Davi Milaneis, Yara Medeiros, Ana Carolina Melo, Layla Castelo, Rafael Souza e Cinthya Xavier, sempre me motivaram e me ajudaram durante boa parte da minha trajetória, e sempre estiveram ali pra mim.

A minha namorada, Emilly Souza que foi muito importante desde o início desse trabalho, sempre esteve me motivando e ajudando, me auxiliou de diversas formas no trabalho, como na correção ortográfica, divulgação do questionário, e sempre estando ali por mim.

A minha orientadora, Karini Borges, pelas aulas, por me mostrar o caminho, por me guiar nessa fase, pelo auxílio não só no Trabalho, mas também nas monitorias e pelo apoio no projeto de extensão, sem ela esse trabalho não teria saído.

As minhas treinadoras, Khiara Arvellos, Jussara Laurentino, Mariana Sonny, que me fizeram me apaixonar por esse esporte, me ensinaram muito, e me ajudaram a evoluir muito dentro da natação.

## **Resumo**

A natação se mostra como uma prática que serve para diversos fins, seja ela saúde, estética, lazer, competições, condicionamento físico e para aprender a nadar. O presente trabalho tem a pretensão de reconhecer e analisar quais são os principais motivos que levam a motivação e a desmotivação na prática esportiva da natação. Para tanto foi realizado um questionário online com adolescentes e obteve-se 55 respostas. Os resultados apontam que família, saúde, aprender a nadar e vontade de fazer um esporte são grandes influenciadores para a prática. A maioria dos participantes relataram que não praticavam mais a modalidade e os principais motivos apontados para o abandono da mesma foram a necessidade de focar nos estudos, falta de tempo e em função da pandemia do Covid-19. Já os motivos primordiais apresentados para aqueles que pretendiam voltar a praticar, foram para manter a saúde e por lazer. Esse estudo contribui com um melhor entendimento sobre os motivos que levam adolescente a praticar a natação e o que o faz desistir dela, afim de subsidiar estratégias para cativar novos alunos e estimular e reter aqueles que já a realizam.

## Sumário

<b>1. Introdução</b>	8
<b>2. Revisão de literatura</b>	10
2.1 Natação: Iniciação à Prática	10
2.2 Benefícios da natação	11
2.4 Alto rendimento na natação	13
2.5 A importância da família e do ambiente	14
2.6 Professor/técnico	15
<b>3. Metodologia</b>	18
3.1 Participantes	18
3.2. Procedimento	18
3.3 Análise dos dados	19
<b>4. Resultados e discussão:</b>	20
<b>5. Conclusão</b>	30
<b>Anexo 1</b>	34

## 1. Introdução

A natação é um dos esportes mais antigos e procurado do mundo, hoje muitas pessoas procuram a natação para melhor rendimento e busca por resultados (CORREIA et al, 2013, p.117). Além disso, sua popularidade é imensurável, e o que o faz se destacar são os inúmeros benefícios que a prática traz, tanto para a saúde, quanto para o desenvolvimento do indivíduo. A procura pelo esporte vêm aumentando cada vez mais e com uma variedade enorme de pessoas, independentemente de sua idade (MACHADO, RUFFEIL, 2011, p. 2).

Muitas pessoas começam a praticar a natação apenas para aprender a nadar ou para manter a saúde, no entanto, acabam permanecendo pelos inúmeros benefícios que ela promove. Nesse aspecto, há ainda outros que optam por praticá-la como esporte de rendimento, porém, percebe-se nesse grupo, uma grande evasão de alunos, motivada pela perda de interesse ao longo do tempo, majoritariamente isso está ligado com a pressão psicológica, exaustão, ou até mesmo estresse, motivado por razões externas. (CORREIA et al,2013, p.111).

Dessa maneira, fica evidente como a desistência da natação têm crescido de forma exponencial, principalmente dentro do grupo dos jovens atletas. No entanto, não se observa com a mesma intensidade da desistência, os estudos sobre os motivos e os fenômenos causadores do abandono da prática. (CORREIA et al, 2013 p.110)

Conforme o exposto, a literatura no Brasil que busca desenvolver a relação da população com a prática contínua de exercícios físicos é baixa. Isto é, os estudos sobre o afastamento do praticante do esporte são muito limitados, o que dificulta a chegar a conclusões firmes sobre essa motivação.

Melo et. Al (2020, p. 62517) Discorre sobre a modalidade mostrando os inúmeros benefícios que a natação traz para crianças e adolescentes aos seus praticantes, que estão percorrendo uma fase de grande evolução a cada dia, e qualquer encorajamento que agregue no dia a dia acaba ajudando nesta etapa, além disso, se esse estímulo for oriundo da natação que é um esporte.

Pelletier et al. (1995, p.118) citado por Aroni (2011, p. 41) reforça a ideia de que alunos motivados intrinsecamente participam de uma modalidade esportiva por considerar interessante, ou por querer desenvolver mais sobre ela ou tentar mesmo tentar se superar. Em contraste, a motivação extrínseca reporta que há um grupo variado de comportamentos, que são realizados com um propósito distinto do divertimento e do prazer por praticar a atividade.

### 1.1 Objetivo Geral

Compreender, analisar e categorizar quais são os principais motivos que levam os adolescentes a procurar e se manter na prática da natação, as razões que os levam a desistir e o que os fazem retornar à prática.

### 1.2 Objetivos Específicos

- Apontar o que levam os jovens adolescentes a praticar natação.
- Expor as barreiras para a prática da modalidade.
- Apresentar os principais motivos para o retorno a prática após período de interrupção

### 1.3 Justificativa

É muito importante compreender as motivações dos praticantes de natação para que se possa entender como intervir de maneira eficiente para que eles não desistam da prática.

A motivação tem se tornado um estudo coletivo entre psicólogos do esporte, técnicos e treinadores pois tem grande relevância no entendimento do comportamento do atleta buscando o resultado a partir da aprendizagem e da superação (BRUM, 2019, p. 273)

## 2. Revisão de literatura

### 2.1 Natação: Iniciação à Prática

O esporte constrói e desenvolve a personalidade, ele põe o jovem em diversas situações que poderão ser úteis em sua vida, o desporto em si ensina o respeito por regras, autoridade dos árbitros, a cooperação em equipe, competições e comportamentos solidários. Esses cenários devem ser conduzidos pelos adultos, como os professores, familiares ou treinadores, que costumam ter mais contato com os jovens (ARONI, 2011, p. 17).

Diante disso, a natação pode entrar na vida da criança após poucos meses de vida, sendo praticada de forma lúdica e recreativa, sem nenhum comprometimento com técnicas, indo em busca da adaptação ao meio líquido (OLIVEIRA, 2010, p. 15). A maioria dos nadadores brasileiros costumam iniciar sua carreira na natação quando crianças, aproximadamente entre os 3 e 4 anos de idade em escolas de natação, que vem ajudando na formação de seus alunos.

Nos dias atuais nota-se uma grande procura de pais por lugares com a natação, alguns pais procuram a prática por indicação de algum profissional e outros apenas para ocupar os filhos com alguma atividade. Na natação infantil observada pelos autores, as crianças tinham algumas dificuldades em se adaptar ao estímulo da água, e de se socializar com outras crianças do seu meio e do sexo oposto (MACHADO, RUFFEIL 2011, p. 02), tais como...

Machado e Ruffeil (2011, p. 02), ao citar a experiência pessoal de Velasco (1994), para eles fica claro que a criança se sente insegura ao entrar no meio líquido, na maioria das vezes o primeiro contato com a água é naquele momento, naquela aula, e com uma pessoa desconhecida para a criança. Sendo assim é de suma importância conseguir mostrar e ganhar confiança, para que a criança se sinta segura, e assim dá início ao trabalho.

De acordo com Oliveira (2010, p. 16) citando Krebs, Vieira e Vieira (2005) afirmam que a iniciação esportiva deve permitir a exploração dos movimentos e da aprendizagem perceptivo-motora, levando a ideia de que o professor deve dar a chance para o aluno conhecer o meio aquático e outros tipos de movimentação no qual seu corpo pode realizar dentro da água. Ainda sim incentivar os alunos a fazerem diversos movimentos sem se preocupar apenas com a técnica, e assim valorizando a assimilação de seus movimentos e sensação que a água causa em seu corpo.

A natação está ligada de modo direto com o movimento, proporcionando que a criança explore muito bem suas capacidades e que vem ajudando em sua estruturação de seu esquema corporal. A consciência corporal pela natação, como um dos elementos que deixa claro a psicomotricidade, dessa maneira tornando indispensável na formação da personalidade da criança durante o período escolar (PEREIRA, CORREIA, RIBEIRO, 2013, p. 1).

Segundo Moreira geralmente os pais de bebês matriculam seus filhos em programas de adaptação ao meio líquido buscando com que eles aprendam a nadar, porém a maioria não tem em mente os benefícios que a prática pode trazer.

## 2.2 Benefícios da natação

Geralmente os pais procuram matricular os filhos na natação buscando com que eles aprendam a nadar, para que possam se proteger, mas poucos sabem quais são diversas vantagens que a prática pode trazer, e isso ocorre principalmente, pois a criança tem um processo intenso de desenvolvimento e maturação nos anos iniciais (AZEVEDO et al., 2008, p. 1).

Em conformidade com Azevedo et al. (2008, p. 02) quando citam Sarmiento e Montenegro (1992) diz que se a criança estiver com profissionais capacitados, eles serão capazes de executar vários movimentos natatórios, e assim mostrando uma série de reflexos. Tudo isso através de atividades que procuram facilitar o desenvolvimento de órgãos sensoriais das crianças, como o tato, audição, visão e o olfato.

A natação tem diversos aspectos que a fazem ser recomendada para crianças, ainda mais para bebês, pois eles têm diversas formas de estimulação para o desenvolvimento da motricidade. A natação possibilita o bebê a ter um bom desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, ajuda na relação entre pais e filhos, e traz vários benefícios à saúde da criança (DAIBERT, 2008, p. 06).

Dessa forma, a natação ainda tem inúmeros benefícios tanto no quesito do físico, quanto no psicológico. Assim, ela auxilia na melhora da circulação, fortalece o sistema respiratório, diminui dores nas articulações por ser um desporto com pouco impacto, ajuda na perda de peso, melhora a flexibilidade, melhora a autoestima e libera endorfina e ajuda no controle de estresse.

## 2.3 Motivações para a prática esportiva da natação

Alguns autores relacionam que a prática de exercícios na infância faz com que elas levem esse comportamento para a vida adulta. Muitos são os aspectos que incentivam uma pessoa a

aceitar a prática de exercícios para vida, alguns deles são o interesse adquirido por uma boa experiência na educação física escolar, a presença em programas esportivos fora do ambiente escolar, indicação médica, e o incentivo dos pais. Tendo em vista isso pode-se notar que a experiência na escola tem extrema relevância, pois é um dos principais locais para o contato com o esporte e se a prática não for positiva o aluno pode não se interessar novamente (ALVES et al., 2007, p. 421).

Bernardes, Yamaji e Guedes (2015, p. 2) citando Capranica e Millard-Dtafford, 2011, Delorme (2011) e Sirard (2006), salientam que as pesquisas na área mostram que a motivação pode ser um grande fator para determinar a iniciação na prática. Não só isso, mas também justifica a permanência e diminuição dos casos de abandono no esporte. Saber o que leva as crianças e os adolescentes à prática esportiva é de suma importância, para que possam ser criadas as melhores estratégias, de ensino e aprendizagem, para que assim os alunos, com o intuito de manter os alunos motivados na modalidade, tendo em consideração que a motivação e aprendizado são independentes (ZORZO, 2012, p. 09).

Quando se revisa o tema, é observado um consenso, no qual a participação de pais e mães no desporto dos filhos tende a ter um grande impacto. Entretanto, a pressão também vem a ser um enorme agravante, e isso pode divergir dependendo do tipo de abordagem dos pais (ARONI, 2011, p.26). No Brasil, os estudos que procuram compreender o envolvimento da população com a prática contínua de exercícios físicos são bem insuficientes, o que complica concluir firmemente sobre o assunto. Contudo, o número de pessoas que se interessam ou que são levadas por outros motivos a prática de exercícios físicos regularmente está aumentando.

De acordo com Alves (2007, p.421) citando Nahas (2001) afirma que a literatura revela que a proporção ainda é baixa em relação aos que não praticam, e são poucos que permanecem motivados e comprometidos em algum projeto de exercícios físico por grande quantidade de tempo. Algumas pessoas interrompem por um determinado tempo e depois voltam, mas há outras que abandonam completamente.

As motivações para a prática de esporte em jovens e atletas vêm da combinação de princípios sociais, ambientais e individuais que podem apontar a escolha de modalidades específicas, seja de intensidade e força de prática que podem trazer a persistência e continuidade para alcançar o alto rendimento (BERNARDES, YAMAJI, GUEDES, 2015, p. 168). Zorzo

(2012, p. 12) citando Interdonato (2008) ressalta que há diferentes tipos de propostas que podem motivar o início da prática esportiva, no qual pode ser dividida em três.

No primeiro temos a busca por vencer, ser o melhor no esporte, competir, ser um atleta, desenvolver habilidades. No segundo, a busca por saúde e estética, quando criança ou adolescente procura manter a saúde, desenvolver a musculatura, manter o corpo em forma ou emagrecer. O terceiro, está relacionado com amizade e o lazer, nesse grupo a pessoa busca o esporte pelo conteúdo lúdico e prazeroso, buscando brincar, encontrar ou fazer amigos, se divertir ou até mesmo para não ficar em casa.

### 2.3.1 Lazer como estratégia motivacional para prática de natação

A motivação é um dos temas mais questionados, tanto na psicologia quanto na psicologia do esporte. Ambos os campos buscam pesquisar de modo oportuno aspectos motivacionais da prática esportiva, tanto em relação ao esporte de alto rendimento quanto o esporte de recreação e lazer nas diferentes faixas etárias (ZORZO, 2012, p. 09). Em diferentes épocas da história do ser humano aconteceram significados específicos para atos de diversão e a procura pela alegria e prazer em situações do habitual.

Tahara e Santiago (2006, p. 27) citando Schwartz (2002) relatam sobre a necessidade de as pessoas terem presença efetiva em atividades ligadas ao lazer, onde por algumas de suas características transforma-se em importantes componentes na promoção e no aumento da alegria de viver. Perante ao exposto, a natação vem sendo procurada crescentemente na área de lazer, os indivíduos têm um tempo disponível que carece de ser aproveitado da forma mais adequada possível, sendo a natação muitas vezes uma opção, assim atendendo às verdadeiras necessidades e desejos dos alunos. E com isso mostra que muitas pessoas em momentos dedicados ao lazer e ao lúdico, buscam realizar atividades físicas diretamente com o meio aquático (TAHARA, SANTIAGO, 2006, p. 28).

### 2.4 Alto rendimento na natação

Para chegar ao alto rendimento desportivo é importante ter tempo para que o atleta possa desenvolver completamente suas capacidades. Na natação, esse tempo tende a se acreditar que seja um fator positivo, visto que, a prática se começa desde muito cedo, no entanto, não é atípico o abandono prematuro, o que paralisaria o processo de desenvolvimento que traria um melhor rendimento. (MACEDO, 2010, p. 6). Reafirma, Rodrigues (2002) citada por Macedo (2010, p. 9),

mesmo diante dos benefícios e crescimento, a entrada no alto rendimento precoce pode trazer um ponto negativo, que é a desistência prematura, o estresse físico e o estresse mental.

O alto rendimento oferece muitas oportunidades para o enfrentamento de desafios. São eles, desenvolver as habilidades, planejar os objetivos a serem alcançados e participar de atividades variadas e complexas. A natação é uma das modalidades mais completas, ao ponto de exercer o papel tanto de divertimento como uma prática de alto rendimento (ZORZO, 2012, p. 09).

Zorzo (2012, p. 18) citando Murray (1971) dispõe de uma lista com os motivos que levam os atletas a competir. Nessa lista temos o prestígio, a autoafirmação, o sucesso, o reconhecimento, relações afetivas e cooperativismo. Nesse aspecto, é possível identificar duas classificações da motivação de acordo com sua origem, elas são intrínsecas e extrínsecas. A intrínseca, é quando a motivação vem do próprio indivíduo, como por exemplo, as suas capacidades psicológicas, sociabilidade e reconhecimento. Já a extrínseca, vem de fontes externas como, elogios, dinheiro, o prestígio, a autoafirmação, o sucesso, o reconhecimento, relações afetivas, cooperativismo, investigar.

Brum e Santos (2019, p. 276) citando Morris e Maisto (2004) salientam sobre a motivação intrínseca, eles ressaltam que ela é medida por fatores que se originam na própria atividade e se definem pela aprendizagem de alta qualidade e à criatividade do sujeito, surgindo como forma de ensino natural e que pode ser estimulada ou dificultada por pais, técnicos, professores e psicólogos.

## 2.5 A importância da família e do ambiente

De acordo com Ferrari (2018, p.12), os alunos são motivados pelo meio do ambiente em que estão inseridos, disso ele tira que a motivação vem dos professores, colegas e familiares. Nos anos de experimentação, o que se destaca é o apoio dos pais e dos Professores, pois, são fundamentais no desenvolvimento das crianças, durante todos os estágios de desenvolvimento, a relação entre pais e filhos é muito importante para o desenvolvimento contínuo de suas carreiras (FERREIRA, MORAES, 2012, p. 42).

A aprendizagem deve conduzir a pessoa a estar diante de novos aspectos com a inter-relações entre os fatores internos e externos que é representado pelo meio ambiente e estratégias do professor, para que assim o aluno tenha uma redução da tensão em aprender um determinado exercício (ZULIETTI, SOUSA, 2002, p.13). Muitos artigos mostram a importância

dos pais, professores e técnicos trabalharem juntos, eles devem acompanhar o aluno para que ele não tenha um rendimento ruim na escola em caso de o aluno ter alguma competição próxima. Além disso, também tanto os pais quanto os professores não devem exagerar na cobrança, pois assim eles podem sofrer com a ansiedade de uma maneira negativa tanto no desempenho motor como na escola (FERRARI, 2018, p. 21).

De acordo com Rodrigues (2007) citado por Oliveira et al. (2013, p. 119) a prática da natação não só ajuda para a melhora da saúde física e mental, mas também ajuda na socialização infantil, melhorando a inclusão entre os alunos, os professores e a família. A família envolvida é essencial para poder apoiar o atleta em todas as fases do desenvolvimento, principalmente nas transições de estágio (FERREIRA, MORAES, 2012, p. 42).

Weinberg e Gould (2001) citado por Zanetti, Lavoura e Machado (2008, p. 441) ressaltam que os pais e a família das crianças têm uma grande responsabilidade com seu direcionamento. Principalmente na escolha da prática esportiva, tendo em vista que as orientações aos objetivos das crianças são muitas vezes relacionadas àqueles adotado pelo seus pais, muitas vezes os pais projetam seus próprios objetivos em seus filhos.

Segundo Ferreira e Moraes (2012, p. 43) ao citar Bloom (1985) pontuam que nos anos iniciais, os pais são muito importantes por possibilitar esse contato inicial com o desporto, além de que, o apoio financeiro é essencial, e o emocional é necessário para que o filho se mantenha na prática. Entretanto, comportamentos inapropriados da família podem tornar mais difícil o desenvolvimento do jovem. O desejo dos pais em terem seus filhos no topo e serem sempre os melhores, podem prejudicar muitos jovens, criando expectativas que no futuro podem se transformar em uma fonte de pressão (ARONI, p. 12).

## 2.6 Professor/técnico

O meio líquido, é um espaço de aprendizagem, no qual o professor tem um papel muito importante no processo, pois cada passo deve acontecer de forma gradual e evolutiva, sem pular etapas e atropelar as expectativas. (TAHARA, SANTIAGO e TAHARA, 2006). Para alcançar bons resultados da tensão ao fazer algum exercício é importante uma boa estratégia do professor ao meio ambiente onde a prática está sendo realizada. Soares, Pagani e Lima (2014, p. 103) ao citar Tahara, Santiago e Tahara (2006) declara que o papel do professor no processo de aprendizagem deve se manter de forma gradual e adequada para que o aluno possa evoluir, sem atropelar as expectativas da criança

Zanetti, Lavoura e Machado (2008, p. 441) ao citar Murcia, Gimeno e Coll (2007), expõem como o técnico encaixa no processo de motivação. Nesse quesito, a participação ativa do técnico é muito importante, dado que, por ter esse contato muito próximo com o atleta, ele pode auxiliar e orientar os objetivos, fazendo com que sejam mais persistentes, que se esforcem mais e consequentemente conseguirão obter maior rendimento.

Dessa maneira, fica evidente o quão significativo é a participação do professor e do treinador para a prática da natação. Segundo Ferrari (2018, p. 21) quando se trata de criança na natação é muito importante que as aulas do professor façam diferentes tipos de brincadeiras e que não repita elas para que as crianças permaneçam motivadas. Um dos grandes fatores que desmotivam as crianças são as aulas repetitivas e que não contém ludicidade.

Magyar e Chase (1996) sendo citado por Chaves et al (2015, p. 887) afirma que é muito importante que o professor oriente a entrada na piscina para que ocorra de forma segura. O fator segurança, quando em falta, é motivo de desistência da prática esportiva, como ocorre em outras modalidades.

## 2.7. Razões para desistências da prática de natação

Em conformidade com Correia et al. (2013, p. 110), ao citar os autores Pires, Marques e Brandão (2008) sugerem que o entendimento do abandono da natação não é nada mais do que esgotamento físico e mental de uma pessoa. Segundo Bara Filho e Guillén Garcia (2008) citado por Silva (2017, p. 26), apesar do número alto de sedentários no Brasil, os números de desistentes nos esportes e atividades físicas ainda são altos. O abandono de práticas esportivas entre os jovens é frequente por causa de uma maior instabilidade física, psicológica e social.

De acordo com Tani (2001) citado por Fialho (2013, p. 23), a iniciação precoce pode comprometer severamente o desenvolvimento da criança desde a estrutura corporal até as possibilidades de lesões agudas e crônicas. A precocidade em sua maioria é responsável pela desmotivação e a queda da auto estima provocando rejeições e o abandono da atividade pelas crianças.

Na prática de natação existem várias fases de transição, uma delas é quando o atleta se adapta a uma nova realidade de treino, aumentando o compromisso com o desporto. Nesse período, pode acontecer a dispersão do atleta e com isso ele pode começar a se interessar por

outras atividades sociais. A falta de apoio da família, do treinador, da comunidade e dos amigos podem contribuir para a desistência da prática (ARONI, 2011, p. 20).

Além disso, outro fator agravante e motivador da desistência da natação segundo Aroni (2011, p. 30) citando os trabalhos de Vilani, Samulski (2002 e Byrne (1993), são os pais desinteressados que acabam transferindo a responsabilidade de cuidar dos filhos para o treinador. Eles inscrevem os filhos em programas desportivos sem ao menos saber se o jovem gosta ou não da modalidade. Logo, os jovens acabam passando por situações de estresse, tendo em vista que são obrigados a praticar a modalidade, e acaba que eles não têm motivação suficiente para gostar e praticar o desporto e esse comportamento pode levar ao abandono da prática e de uma futura atividade.

De acordo com Tischer (2011, p. 7) conclui em sua pesquisa que fatores como pouco tempo para relações sociais, alta exigência e rigidez nos treinos e pelo treinador, cobranças por resultados satisfatórios, vocação para outras atividades, desânimos diante de fracassos, cansaço e lesões são as causas para o abandono prematuro da natação. Em conformidade com Correia et al. (2013, p. 110). Ao citar Nassau, Gagliardi e Costas (2011) expõem que o estresse físico e psicológico do aluno faz com que ele abandone suas metas, e assim induz a desistência da prática.

Comentam também que muitos fatores podem contribuir para que isso aconteça, como redução do interesse, baixa confiança e realizações pessoais, desmotivação e falta de prazer pela atividade. O aluno não sentindo prazer pela prática da atividade, o leva ao estado de apatia, tornando a desistência da atividade cada vez mais próxima.

Em aulas de natação se nota que após grandes períodos de adaptação ao meio líquido alguns alunos demonstram algumas dificuldades na aprendizagem de habilidades básicas da modalidade. Assim, fatores emocionais parecem ser um dos desencadeadores dessas dificuldades, nas quais o medo associado aos mecanismos de sobrevivência, junto com a aprendizagem da natação pode gerar bloqueio ou atraso na evolução do aluno o que pode leva a desistências em algumas situações (CHAVES, 2015, p. 881).

Ademais, a falta de concordância entre os objetivos dos programas de ensino na natação infantil, do que os alunos realmente esperam das aulas e com o que eles estão adequados a entender, pode ser também considerado um fator de desistência. Quando o aluno não tem

liberdade de experienciar novos movimentos e testar as possibilidades que o meio líquido oferece, se sentirá desmotivado e desinteressado (FIALHO, 2013, P. 25)

Segundo Deci e Ryan (2000) citado por SILVA (2014, p. 22), afirmam que é fundamental certos cuidados com a falta de motivação na prática, tendo em vista que este fator está mais próximo da desistência do esporte, como exemplo, a abordagem através de cobranças exageradas por parte do professor, treinos desgastantes a ponto que o aluno diminua sua motivação e consequentemente possa torna-se desmotivado na prática.

### **3. Metodologia**

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica e análise preliminar sobre o tema da pesquisa. Dessa forma, foram expostos trabalhos de autores que buscavam debater sobre a motivação e a desmotivação para a prática da natação, nos quais foram discutidos quais os principais motivos que levaram os alunos e atletas ao abandono e à permanência. A busca foi realizada predominantemente no google acadêmico, Capes e SciELO, na grande maioria sobre artigos que discutiam especificamente da motivação da natação, mas estudos que abordam outros esportes também foram considerados, tendo em vista que a maioria dos fatores motivacionais são os mesmos. Além da revisão de literatura, este estudo realizou uma pesquisa em formato de questionário online com alunos, atletas, ex-alunos e ex-atletas, com perguntas sobre suas motivações e suas desmotivações, afim de investigar o que motiva o a pratica continua a natação.

#### **3.1 Participantes**

Um total de 55 pessoas participaram deste estudo, entre elas estão nadadores e ex nadadores, alunos e ex-alunos, onde 65,5% (n=36) são do gênero feminino e 34,5% (n=19) do gênero masculino, todos residentes no Brasil. Os nadadores que responderam ao questionário apresentavam idades entre 12 a 18 anos.

Neste questionário os participantes responderam 9 perguntas (ANEXO 1) relacionadas com a concordância em participar da pesquisa, caracterização da amostra (sexo, idade, tempo de prática da modalidade); motivos que levaram a prática e o que os fazem continuar, para aqueles que desistiram, razões do abandono, questionamento se voltariam a nadar e para aqueles que respondem positivamente a última questão, quais são motivos pelo desejo do retorno,

### 3.2. Procedimento

Para a captação de dados foi utilizado o formulário disponibilizado pelo Google, que é uma forma de alcance de dados muito rápida e bastante eficaz. O objetivo do questionário foi trazer algumas perguntas com diversas opções de respostas, nas quais em cada pergunta havia a opção “outros”, sendo assim, caso o investigado não tivesse a sua opção exposta ele poderia escrevê-la por si próprio. As respostas foram obtidas de 2 formas diferentes, sendo elas 4 questões nas quais só era possível selecionar uma opção, e com a alternativa “outro” para adição de respostas não disponíveis nas alternativas e 5 questões nas quais poderiam selecionar mais de uma opção, com opção para discorrer sobre a questão.

A elaboração inicial do questionário teve como base a revisão de literatura previamente realizada. Já nas opções das perguntas, o objetivo foi de que fossem as mais abrangentes possíveis para que todos que fossem respondê-los encontrassem a opção que melhor condiz com a pergunta. Posteriormente, foi realizada a validação de questionários, pelo envio do mesmo a três profissionais experientes na área que incluíram suas considerações.

Após a validação do questionário, o formulário foi enviado para alguns atletas e ex- atletas, praticantes e ex- praticantes da modalidade do contato do próprio autor e por outras indicações dos mesmos. Desta forma o recrutamento foi por conveniência, realizado via e-mail e Whatsapp.

### 3.3 Análise dos dados

A análise de dados foi feita de maneira descritiva e qualitativa pela interpretação das respostas abertas. O formulário computa e apresenta graficamente as respostas de forma automática. O questionário ficou aberto entre os dias 22/11/2021 a 19/01/2022. Em adição, foram tabulados os dados das respostas da opção “outros”, na qual, algumas pessoas preferiram inserir outras respostas não contempladas nas alternativas do questionário. Logo após, as mesmas foram inseridas nos gráficos para melhor visualização.

#### 4. Resultados e discussão:

As duas primeiras questões do questionário eram respectivamente sobre o consentimento de participação, e identificação do sexo do participante. Na primeira questão todos concordaram em participar da pesquisa.



Gráfico 1 – Participantes voluntários

Referente a segunda pergunta, a maioria dos participantes eram do sexo feminino (36) em comparação ao masculino (19), no total de 55 respostas.

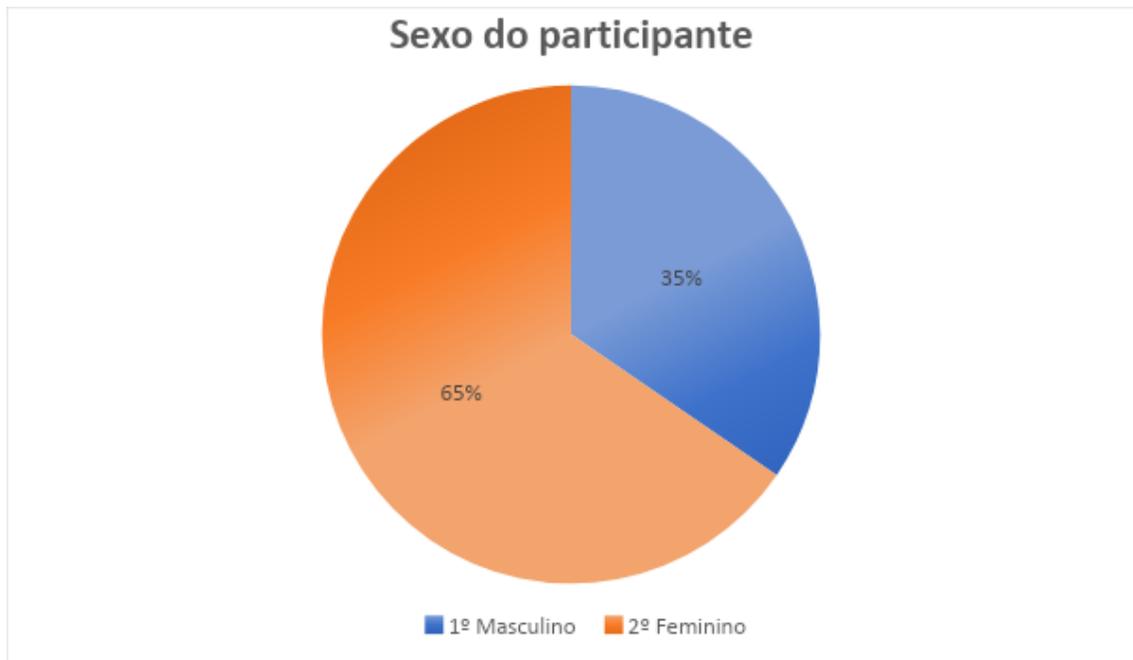


Gráfico 2 – Sexo dos participantes

Em relação a idade dos participantes, todos os respondentes têm entre 12 a 18 anos, faixa etária que foi definida antes do início da pesquisa com objetivo de debater a temática em relação ao público adolescente.

Na adolescência os indivíduos estão em um período de maturação que é definido pela chegada de novas responsabilidades e aumento da socialização. Os adolescentes começam a dar mais valor à opinião do grupo em que estão inseridos, e dão menor valor às opiniões de professores e pais, o que pode influenciar na sua busca pela prática esportiva (MELO, 2010, p. 6) e motivação para a manutenção ou não na mesma.

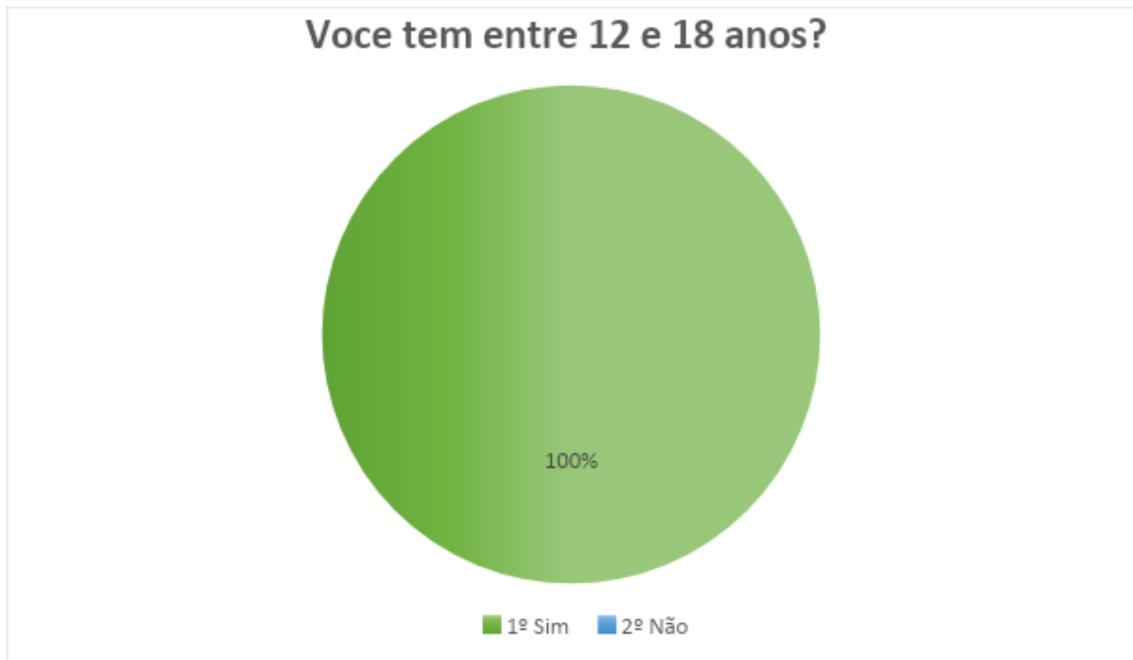


Gráfico 3 – Idade dos participantes

Ao indagar especificamente sobre o tema do trabalho, a primeira questão a ser respondida estava relacionada com o tempo de prática, sendo que a maioria praticou a natação entre 1 a 5 anos representando quase metade dos participantes, já a segunda resposta mais pontuada foi a de 6 a 10 ano com 1/5 da amostra, em terceiro lugar, mais de 10 anos, atingiu o percentual próximo ao anterior e em último lugar, até 1 ano, com 8 das 55 das respostas obtidas.

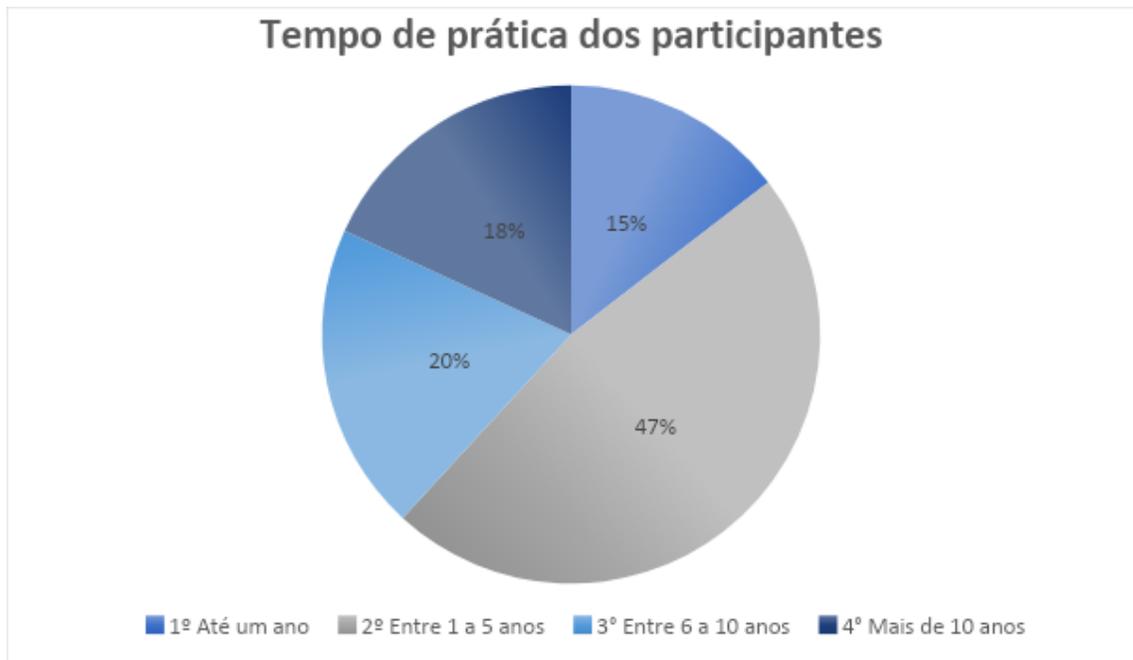


Gráfico 4 – Tempo de prática

Ao inquirir os motivos que levaram os participantes a prática da natação, a maioria dos entrevistados responderam que o incentivo pela procura foi da família, enquanto aprender a nadar, por motivos de saúde e vontade de fazer algum esporte vieram logo atrás com percentual bastante considerável. Já estética, convite de amigos, e perder o medo da água ficaram com as menores porcentagens.

Fica evidente que um dos principais motivos para a iniciação à prática é a busca pela saúde, da mesma forma quando questionados sobre razão do retorno à prática a maioria também considerou a saúde. Em contrapartida, Alves et. Al (2007, p. 421) afirmaram que a saúde não representou um peso acentuado na opção dos adolescentes como incentivo para iniciar a natação, porém motivos relacionados a ela (isto é, obesidade, diabetes, hipertensão) receberam muita importância.

A natação costuma ser muito indicada pelos profissionais da saúde, o que pode contribuir para esta valorização como motivo de procura para a modalidade. Ela os acarreta por exemplo, diversos benefícios aos indivíduos com problemas respiratórios, pois aumenta o débito cardíaco em relação ao nível basal; aumenta o fluxo sanguíneo através dos músculos ativos, eleva-se a

pressão arterial e venosa; assim estimula-se o metabolismo geral do organismo (SOARES, JUVÊNCIO, 2010, p. 59).

Em adição, Alberto et al. (2012, p. 376) apresenta os impactos positivos da natação sobre as alterações fisiológicas, como a diminuição da gordura corporal, aumento do metabolismo em repouso, prevenção de enfermidades como a obesidade e no sistema cardiovascular.

Além da saúde, aprender a nadar pode evitar acidentes aquáticos. Entende-se que a prática da natação aumenta a confiança, e isso possibilita usufruir de seus benefícios, sejam eles relacionados ao divertimento na água, ao desenvolvimento das capacidades físicas ou diminuição de possibilidades de afogamentos (MURCIA, PEREZ, p. 3).

A maior motivação obtida nessa amostra foi a da família, que mostrou como ela tem influência e importância nas decisões dentro da modalidade. Para Bernardes et al. (2015, p. 170) os jovens procuram conseguir reconhecimento de seus familiares e amigos e achar-se importante e valorizado.

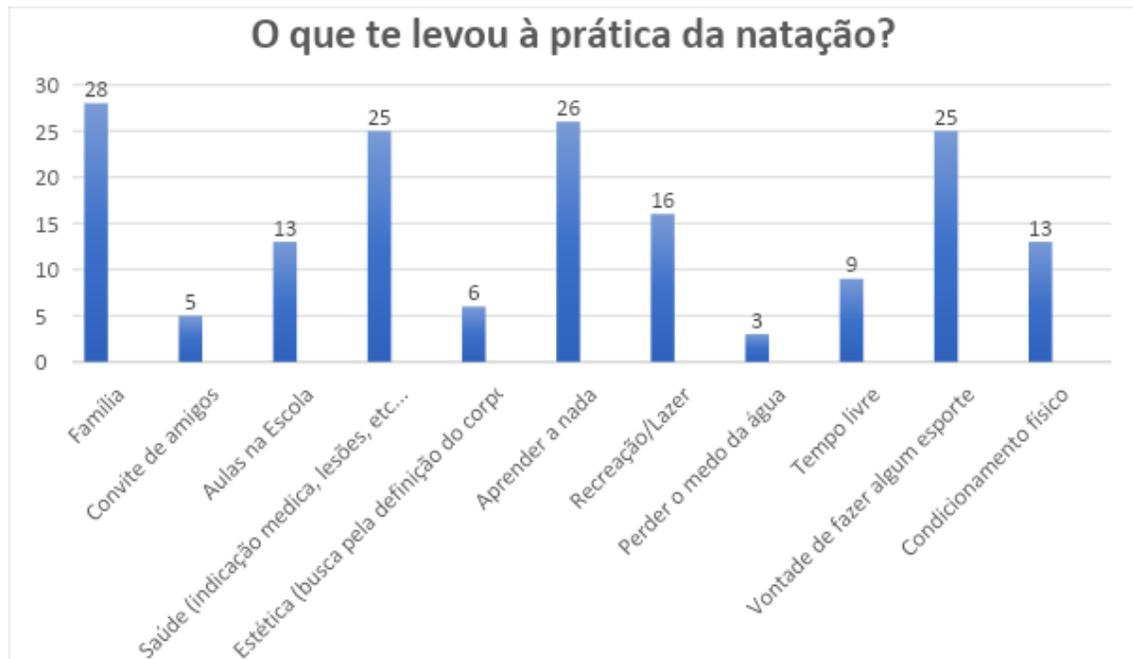


Gráfico 5 – Motivos que levaram a prática da natação

Apurando os motivos pelo qual os participantes do estudo continuam praticando a modalidade, o resultado mais expressivo foi de que já não a praticavam mais. Por outro lado, respostas como por gostar de competir, superar seus objetivos (baixar tempo, desenvolver

técnica) e por gostar da prática, tiveram percentuais relevantes e similares, enquanto as opções ter tempo livre e motivação da família apareceram com menor frequência.

Apesar da grande maioria não praticar mais o esporte, diversas motivações apresentadas para os que continuam suscitam que a natação não é motivada apenas pela prática em si, mas pelo ambiente, pelas pessoas que ali habitam a aula e o professor. De fato, Ferrari (2018, p.12) expõe que os alunos têm motivações pelo ambiente em que estão inseridos, assim sustenta que a motivação vem dos professores, colegas e familiares.

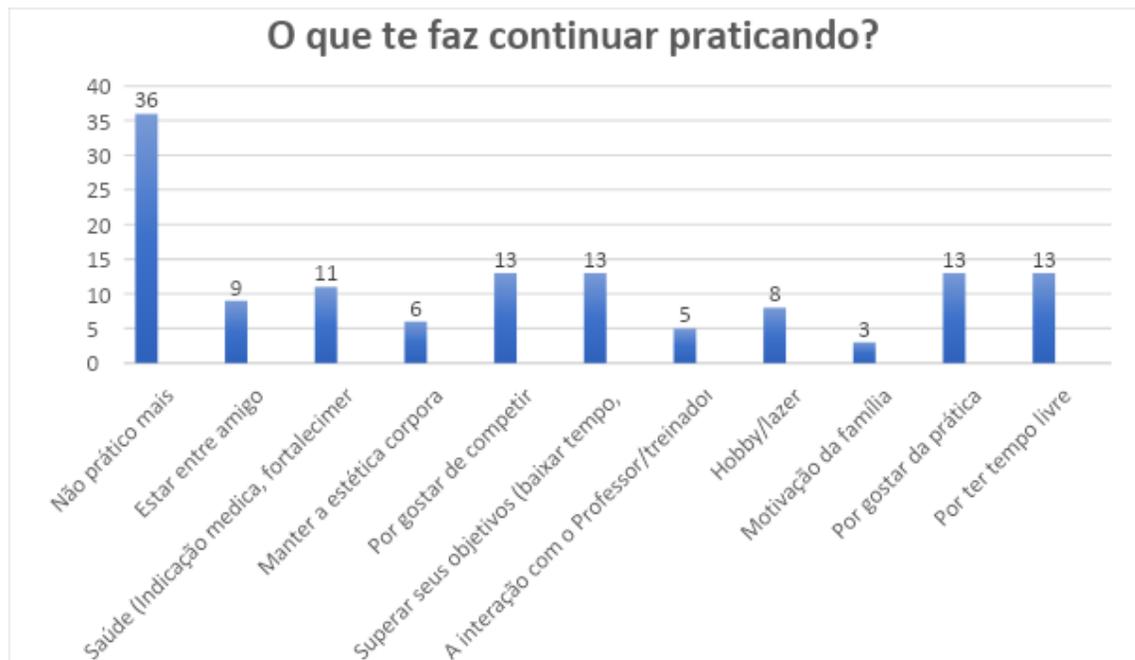


Gráfico 6 – Motivos para continuar nadando

Ao questionar as razões para a desistência da prática da natação, obteve-se 40 respostas, das quais a grande maioria apontou a necessidade de focar nos estudos. Falta de tempo e a pandemia também estiveram entre as causas mais citadas. Já nas porcentagens mínimas tivemos a falta de patrocínio, saúde e falta de apoio familiar.

A pandemia se apresentou como um fator inesperado, tanto para as escolas como universidades, centros de treinamentos, academias, clubes entre outros. De fato, o isolamento social adotado como estratégia para diminuir a disseminação no novo Coronavírus 19 levou muitos praticantes a desistência da natação nesses últimos anos, apesar da volta à normalidade é possível que muitos não retornem por motivos diversos. Por outro lado, há aqueles que já

retornaram ou estão se programando para o mesmo. Nogueira et al. (2020, p.102). Relata que a atual pandemia de COVID-19 expõe um desafio à saúde pública por todo o mundo, medidas ousadas foram tomadas pelos governos, organizações não-governamentais e indivíduos com a proposta de diminuir o alastramento do vírus para evitar que houvesse uma sobrecarga no sistema de saúde.

Alves (2007, p.421) expõe que são poucos os alunos que se mantêm motivados e comprometidos em algum projeto de exercícios físicos por tempo prolongado. Alguns dos indivíduos interrompem por um determinado tempo e depois voltam, porém a outros que não retornam.

Salmela (1994) discorrem sobre a carreira esportiva de um atleta, que passam por grandes etapas de captação e seleção, períodos de formação envolvendo o treinamento e as competições, se encontram no ambiente esportivo, chegam ou não ao alto nível e finalmente finalizam a pratica sistemática do desporto. O longo processo seletivo pelo qual os atletas passam é muito complicado e muitas vezes envolvem inúmeros obstáculos, como a separação da família e de seus amigos, a dificuldade de continuar nos estudos e o outro grau de cobrança nos treinamentos e competições e a incerteza quanto à continuidade de sua carreira esportiva (MARQUES e SAMULSKI, 2009, p. 103).

Percebe-se com os resultados que existe uma gama de variáveis facilitadoras e de barreiras para a persistência na natação e a dificuldade de conciliar a mesma com outras atividades.



Gráfico 7 – Motivos para parar com a prática

Quando foram questionados sobre retornar a pratica, dos 42 respondentes, 17 participantes relataram que pretendem retornar, a mesma quantia que talvez, enquanto apenas 8 afirmaram não ter interesse de regressar à modalidade. A maior motivação apontada para o retorno foi retomar a forma física e vontade de competir novamente, subsequente da necessidade de exercício aeróbico (MACEDO, 2010, p.17). A forma física se mostrou um pouco importante para alguns dos participantes da pesquisa, na qual responderam que o que os levaram e motivaram na prática foi a estética do corpo.

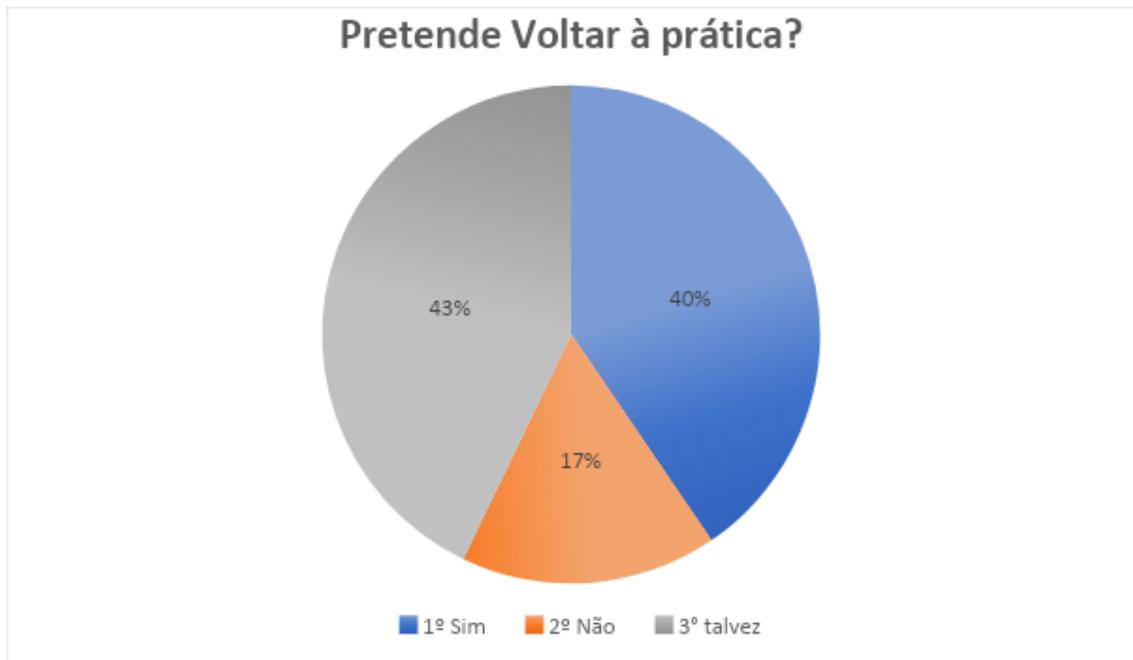


Gráfico 8 – Intenções de retomar a prática

A última questão foi direcionada àqueles que responderam sim ou talvez na questão anterior, ou seja, se pretendiam regressar ao esporte. A pergunta tratava de descobrir o que motivava e trazia esse desejo de retorno. A maioria respondeu que o que acompanhava essa vontade era o desejo de manter a saúde, seguida de uma porcentagem moderada de hobby/lazer, em busca de estética e vontade de competir, já ter tempo livre ficou em último lugar com a menor porcentagem.

A saúde novamente ficou evidenciada, seguida do lazer que se apresentou como um estímulo importante para a prática. Tahara e Santiago (2006, p. 26) discutem sobre o aumento na procura por práticas com foco no lazer, fazendo com que as pessoas com tempo livre o aproveitem da melhor maneira e intrinsecamente satisfaçam seus desejos.

Seleção de opções como superar objetivos e voltar a competir também estiveram presentes. Aroni (2011, p. 41) defende que alunos motivados intrinsecamente se envolvem em uma modalidade esportiva por julgá-la interessante, ou por querer desenvolver mais sobre ela ou tentar se superar. São diversos os motivos que podem guiar os adolescentes a adotar a prática da natação, como por exemplo, aprender a nadar, o gosto pessoal pela modalidade, melhorar o condicionamento físico, relacionamento social, orientação médica, estética corporal, emagrecimento e saúde mental (ALVES et al., 2007, p. 421).

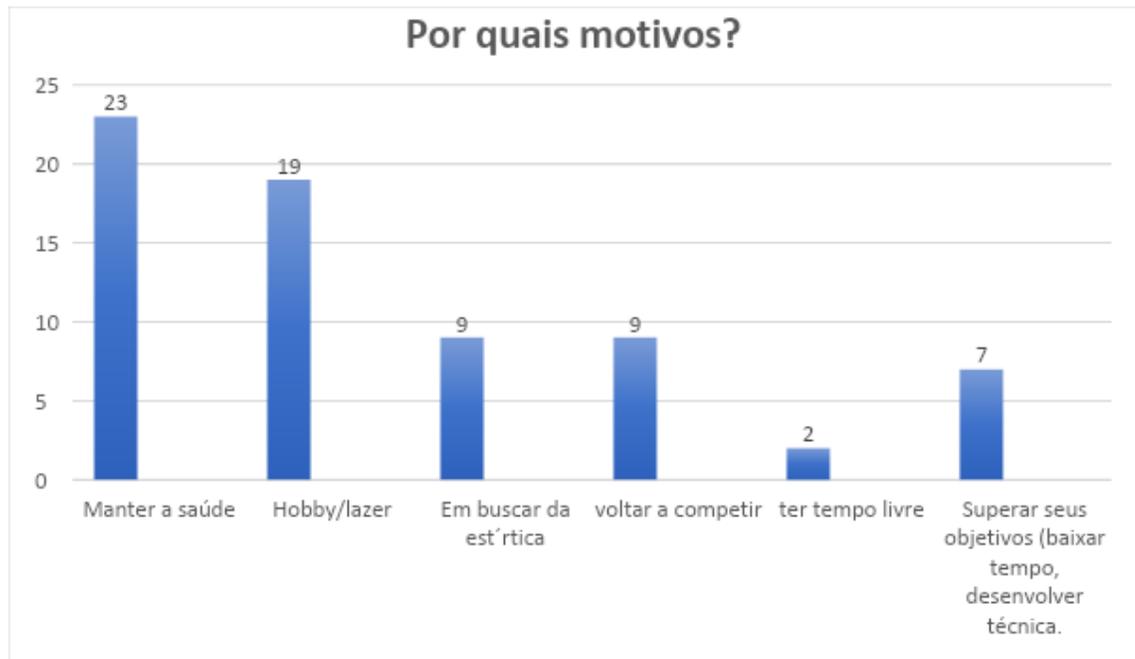


Gráfico 9 – motivação para retomar a prática

## 5. Conclusão

A pesquisa permitiu compreender um pouco mais sobre os motivos que os atletas e alunos têm ao praticar a modalidade da natação, neste sentido, a análise dos resultados mostrou que as motivações e desmotivações podem ser diversas.

Em relação aos motivos da prática, a opção que mostrou maior porcentagem foi a da família, mostrando que a mesma tem um papel importante na procura pela modalidade. De fato, a família é fundamental, pois é quem possibilita que os alunos da faixa etária estudada, isto é, adolescentes, possam praticá-la. Já o que mais desmotivou a permanência no esporte foi a necessidade de focar nos estudos, o que demonstra a dificuldade em conciliar o esporte e a formação educacional.

Ao serem indagados sobre a possibilidade de retorno às aulas/treinos, a maioria respondeu que pretende regressar para manter a saúde. Em contrapartida, a pandemia foi um grande obstáculo para alunos e atletas no esporte, o que motivou muitos a desistirem do mesmo. Novas pesquisas sobre o impacto da pandemia na prática de natação serão de suma importância, uma vez que a prática em função da saúde foi reconhecida pelos próprios participantes.

Essa pesquisa procurou entender o que motiva e o que desmotiva adolescentes a praticarem natação, para que assim possam ser elaboradas novas estratégias de aulas e treinos de maneira que se tornem mais convidativos aos novos alunos e estimulante na permanência daqueles que já a realizam.

## Referências

ALBERTO, J. B.; CAPPA, R. G.; DIAS, R. A.; VESPASIANO, B. S. Estudo Piloto Sobre A Avaliação do Rendimento de Praticantes de Natação Previamente Submersos em Água a Diferentes Temperaturas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 6, n. 34. 2012

ALVES, M. P.; JUNGER, W. L.; PALMA, A.; MONTEIRO, D. E.; REZENDE, H. G. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 13, n. 6, p. 421-426, 2007.

ARONI, A. L. **Motivação e percepção do envolvimento parental na prática desportiva de jovens nadadores**. [Dissertação de Mestrado]. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. Lisboa, Portugal, 2011.

CHICHON, A. C. M.; SANTOS, K. B.; AZEVEDO, A. L. **Os benefícios da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade**. Em: *XI encontro de iniciação à docência*. Universidade Federal da Paraíba. Paraíba, 2008.

BERNARDES, A. G.; YAMAJI, B. H. S.; GUEDES, D. P. Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. *Motricidade, Paraná*, v. 11, n. 2, p.163-173. 2015.

BRUM, F.; SANTOS, C. S. Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. **Revista brasileira de psicologia do esporte**. Brasília, v. 9, n.3, 2019.

CARVALHO, A. B. P. C.; COELHO, D. C. M. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. *Meta Science*. Rio de Janeiro, 1-6, 2011.

CHAVES, A. D.; SILVA, A. C.; FERRAZ, O. L.; NUNOMURA, M.; CARBINATTO, M. V. O medo na aprendizagem da natação. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 4, p. 880-894, 2015. <https://doi.org/10.5216/rpp.v18i4.31285>. Acesso em 22/03/2021.

CORREIA, A. I.; PASSOS, L.R.; MATOS, M.S.; SILVA, S.F.; BRITO, W.O.; SILVA, C.G.S. Motivos que levam crianças ao abandono da prática competitiva da natação, **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, p. 109-118, 2013.

DAIBERT, J. B. C. **Os benefícios da natação para bebês**. 2008. [Trabalho de conclusão de curso]. Universidade Estadual Paulista. São Paulo, 2008. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/118832>> 08/03/2021.

FERRARI, G. **Natação para escolares: da motivação ao controle da ansiedade na prática.** [Trabalho de conclusão de curso]. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho. Bauru, 2018.

FERREIRA, R. M; MORAES, C. M. Influência da família na primeira fase de desenvolvimento da carreira de nadadores medalhista olímpicos brasileiros. **Revista Motricidade**, Minas Gerais, v. 8, n. 2, p. 42-51, 2012.

FIALHO, E. M. **A iniciação da natação: do desenvolvimento motor da criança a uma proposta de aplicação.** [monografia]. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2013.

MACEDO, N. S. **Motivos do abandono e do retorno à natação competitiva.** [Trabalho de conclusão de curso] Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2010.

MACHADO, B. R.; RUFFEIL, R. **Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade.** [Trabalho de conclusão de curso]. Universidade do Estado do Pará, Pará, 2011.

MELO, N. B. C. **Motivação de Adolescentes Para a Prática Esportiva.** [trabalho de conclusão de curso]. Universidade Federal de Minas Gerais, 2010

MOREIRA, L. **Os benefícios da natação infantil no processo de alfabetização.** Disponível em <<http://www.saganatacao.com.br/palestras-detalhes.asp?idP=21>> 09/03/2021.

NOGUEIRA, C. J; CORTEZ, A. C. L; LEAL, S. M. O; DANTAS, E. H. M. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exército.** v.20, n.1, 2020. DOI <https://doi.org/10.33233/rbfex.v20i1.4254>

OLIVEIRA S. D. **Adaptação ao meio líquido com crianças na faixa etária entre 3 e 6 anos.** [monografia]. Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande, 2010.

OLIVEIRA. L. R; ROCHA. C. C. M; JUNIOR. F; MENEZES. A. O. Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios. **Revista eletrônica das faculdades sudamérica**, Faculdade Sudamérica, v. 5, p. 111-130. 2013.

PEREIRA, C. R; CORREIA, S. T; RIBEIRO, H. L. **Natação escolar: estratégia de ensino dentro do ambiente escolar para o desenvolvimento psicomotor.** Unievangélica: Centro Universitário de Anápolis. Anápolis, p. 1-13. jan. 2013.

SALMELA, J. H. Phases and transitions across sport careers. In: D Hackfort. (Org.). *Psycho-social Issues and Interventions in Elite Sports*. Cologne: Sport Science International, 1994, v. , p. 11-29.

SILVA, K. K. **Fatores motivacionais para a prática esportiva: um estudo com participantes do projeto de extensão`` basquetebol oportunizando sua prática`` da ESEF/UFRGS.** [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014.

SILVA, I. S. F. **Prática esportiva e sua relação com o rendimento escolar em alunos do ensino secundário de João Pessoa.** [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2017.

SOARES, P. G; JUVÊNCIO, J. F. A Natação Enquanto Forma De Fisioterapia Respiratória. **R. Est. Pesq. Educ.** juiz de fora, v.12, n. 1. 2010

TAHARA, A. K; SANTIAGO, D. R. P. Lazer, lúdico e atividades aquáticas: uma relação de sucesso. **Movimento e percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v.6, n.9, 2006.

TAHARA, A. K; SANTIAGO, D. R. P; TAHARA, A. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. *Revista Digital. Buenos Aires*, n. 103, 2006.

TISCHER. J. G. **A especialização e o abandono precoce na natação.** [Trabalho de conclusão de curso]. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Motivação no esporte infante juvenil. **Conexões**, Campinas, v. 6, p. 438-447, 2008.

ZORZO, A. L. Z. **Motivação para a prática da natação competitiva.** [Trabalho de conclusão de curso]. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/121821>> 10/03/2021

ZULIETTI, L. F; Sousa, I. L. R. A. Aprendizagem da natação do nascimento aos 6 anos – fase do desenvolvimento. **Revista Univap**, v.9, n. 17, p. 12-17, 2002.

## Anexo 1

### Questionário motivações na natação

Olá, primeiramente gostaria de agradecer por sua participação na pesquisa. Esta pesquisa tem fins acadêmicos, ou seja, suas respostas serão sigilosas e anônimas, não terei contato direto com sua resposta. O objetivo do formulário é saber sobre sua experiência pessoal no quesito da prática no esporte de natação, se ainda continua, se parou e por qual motivo, e se pretende continuar. Sua resposta entrará em dados estatísticos ao final da pesquisa, para ser apresentada em forma de monografia.

Obrigada pela participação.

Helio Vieira Prado - Aluno do curso de Educação Física

Orientadora: Dra Karini Borges

- 1) Concorda em participar voluntariamente da pesquisa?  
Sim ( ) Não ( )
- 2) Qual seu sexo?  
Masculino ( ) Feminino ( ) Prefiro não dizer ( )
- 3) Você tem entre 12 e 18 anos?  
Sim ( ) Não ( )
- 4) Praticou Natação por quanto tempo?  
Até 1 ano ( ) Entre 1 a 5 anos ( ) Entre 6 a 10 anos ( ) Mais de 10 anos ( )
- 5) O que te levou à prática da natação?  
 Família  
 Convite de amigos  
 Aulas na Escola  
 Saúde (indicação medica, lesões, Etc...)  
 Estética (busca pela definição do corpo, emagrecer)  
 Aprender a nadar  
 Recreação/Lazer  
 Perder o medo da água  
 Tempo livre  
 Vontade de fazer algum esporte  
 Condicionamento físico  
 outros
- 6) O que te faz continuar praticando?  
 Não pratico mais  
 Estar entre amigos  
 Saúde (Indicação medica, fortalecimento)

- Manter a estética corporal
  - Por gostar de competir
  - Superar seus objetivos (baixar tempo, desenvolver técnica.)
  - A interação com o Professor/treinador
  - Hobby/lazer
  - Motivação da família
  - Por gostar da prática
  - Por ter tempo livre
  - outros
- 7) O que te fez parar de praticar a natação? (Caso não pratique mais)
- Falta de apoio da família
  - Formato da aula (aulas desinteressantes, enjoei das aulas/treinos)
  - Experiências ruins
  - A necessidade de focar na Escola
  - Exaustão física
  - Não gostava da metodologia do professor/treinador
  - Falta de recursos para continuar na prática
  - Falta de tempo Saúde (lesões, alergias..)
  - Não sentiu melhora no desempenho
  - Falta de patrocínio
  - Pandemia
  - outros
- 8) Pretende voltar à prática? (caso tenha parado de nadar)
- Sim (  ) Não (  ) Talvez (  )
- 9) Por quais motivos? (Caso tenha respondido sim)
- Manter a Saúde
  - Hobby/lazer
  - Em busca da estética
  - Voltar a competir
  - Ter tempo livre
  - Superar seus objetivos (baixar tempo, desenvolver técnica.)