

Motivação para a Atividade Física na Escola

Renata Serra Sequeira

Especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida - UNICAMP

Estela Marina Alves Boccaletto

Mestre em Educação Física - UNICAMP

Ana Zélia Belo

Especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida - UNICAMP

Roberta Gaio

Doutora em Educação – UNIMEP

A julgar pelas vitrines das lojas, espetaculares propagandas vinculadas na TV, roupas e acessórios esportivos de várias cores, modelos e preços, as academias de ginástica e escolinhas de esportes atendem às camadas econômicas da classe média e alta da população.

Centros esportivos e de lazer públicos oferecem, embora de maneira ainda insatisfatória, programas de práticas corporais à população em geral, o fato é que a maioria das pessoas não participa regularmente de atividades físicas, conforme observamos em recentes dados estatísticos.

No Brasil, o Ministério da Saúde publicou a Taxa de Prevalência de indivíduos insuficientemente ativos no Distrito

Federal e em 17 capitais brasileiras através dos Indicadores e Dados Básicos 2006 (BRASIL, 2006). Estes apresentaram, na faixa etária dos 15 aos 24 anos: em João Pessoa (PB) uma taxa de 52,5% de indivíduos insuficientemente ativos, em Natal (RN) 25,9% e em São Paulo (SP) uma taxa de 32,1%. Na faixa etária dos 25 anos aos 49 anos: em João Pessoa (PB) foi encontrada a maior taxa de indivíduos insuficientemente ativos, 56,1%, em Belém (PA) a menor, 26,2% e em São Paulo (SP) a taxa encontrada foi de 36,4%.

Nos Estados Unidos, o Departamento de Saúde através de uma pesquisa nacional realizada em 1996 encontrou a seguinte situação: Entre os jovens de 12 a 21 anos de idade, 50% não participavam de atividades físicas. Entre os adultos, 60% eram sedentários, sendo que apenas 10% destes relataram que provavelmente iniciariam um programa de exercício regular dentro de um ano. Entre as crianças e os adultos, 25% relataram não praticar nenhuma atividade física vigorosa. Entre as meninas e os meninos, a atividade física declinou constantemente na adolescência. O comparecimento diário a aulas de educação física caiu de 42% para 25% de 1990 para 1995.

Para Weinberg e Gould (2001), o primeiro problema que os profissionais da saúde e da atividade física encontram é como conseguir que as pessoas comecem a praticar exercícios. Segundo estes autores os indivíduos são motivados por diferentes razões e “em geral, a capacidade de motivar as pessoas, mais do que o conhecimento técnico de um esporte ou de uma atividade física, é o que separa os instrutores muito bons dos instrutores médios”.

Desde a década de 1970 um número pequeno, mas altamente comprometido de psicólogos do esporte e do exercício, tem dedicado suas carreiras a examinar as importantes questões psicológicas na participação da criança e do jovem no esporte em geral. O trabalho desses profissionais tem implicações importantes para a criação de programas esportivos seguros e psicologicamente saudáveis para esta população. A seguir compartilharemos uma pequena parcela deste trabalho com vocês.

O QUE É MOTIVAÇÃO?

Motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços. A direção do esforço refere-se a um indivíduo procurar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações. Por exemplo, um aluno pode ser motivado a sair do time de futebol, um executivo a entrar em uma aula de musculação.

A intensidade do esforço refere-se a quanto esforço uma pessoa coloca em uma determinada situação. Por exemplo, um aluno pode comparecer à aula de educação física, mas pode não se esforçar durante a aula. Por outro lado uma jogadora de futebol pode querer tanto fazer um gol, a ponto de ficar excessivamente motivada, tensa e se sair muito mal em seu intento.

As pessoas frequentemente representam suas visões pessoais de motivação. Um técnico ou professor poderia fazer um esforço consciente para motivar seus alunos dando-lhes “feedback” positivo e encorajamento. Outro professor, acreditando que as pessoas são as principais responsáveis por seus próprios comportamentos, poderia gastar pouco tempo criando situações para aumentar a motivação.

A visão de motivação mais amplamente aceita por psicólogos do esporte e do exercício hoje é a interacional entre indivíduo e situação. Os “interacionistas” afirmam que a motivação não resulta nem somente de fatores relacionados aos indivíduos, tais como personalidade, necessidades, interesses e objetivos, nem somente de fatores situacionais como o estilo do técnico, o registro de vitórias ou derrotas de um time.

Weinberg e Gould (2001) desenvolveram cinco diretrizes fundamentais que podem ser adaptadas ao modelo de motivação interacional para a prática de profissionais:

DIRETRIZ 1: TANTO AS SITUAÇÕES COMO OS TRAÇOS INTRÍNSECOS MOTIVAM AS PESSOAS

Ao tentar aumentar a motivação, considere tanto os fatores situacionais quanto os pessoais. Já ouvimos muitas vezes frases como: ” Estes alunos não se preocupam em aprender”; “Este time não se esforça o bastante”. Segundo especialistas

tais afirmações dão atributos pessoais e, na verdade, servem para descartar a pouca motivação ou para evitar a responsabilidade de ajudar os participantes a desenvolvê-la.

DIRETRIZ 2: AS PESSOAS TÊM VÁRIOS MOTIVOS PARA SE ENVOLVEREM

É necessário um esforço consistente para identificar e entender os motivos que os participantes possuem para se envolverem em atividades esportivas, de exercício físico ou de educação. Há diversas formas de se fazer isso:

- Entenda por que as pessoas participam de atividades físicas. Os pesquisadores sabem por que a maioria das pessoas participa de atividades físicas e esportivas. Em um estudo de Gould e Petlichkoff (1988), os principais motivos que os jovens citaram para sua participação foram: divertir-se, melhorar suas habilidades, estar com os amigos, fazer novos amigos, experimentar emoções e ativação, obter sucesso e condicionamento físico.
- As pessoas participam por mais de uma razão. A maioria dos indivíduos tem diversos motivos para sua participação. Por exemplo, você pode praticar musculação porque quer modelar seu corpo, mas também aprecia a convivência com seus colegas de treino.
- As pessoas têm motivos conflitantes para se envolverem. Um aluno pode querer participar de uma competição da escola, mas disponibiliza tempo insuficiente para se preparar. Como técnico ou professor, você deverá estar atento e ciente desses interesses conflitantes, porque eles podem afetar a participação.
- Os motivos para a participação mudam, continue monitorizando-os: (1) Observe os participantes e veja do que eles gostam e não gostam em relação à atividade e anote as informações. (2) Mantenha contato com pessoas que conheçam os alunos como, por exemplo, professores, amigos, pais e familiares. (3) Peça periodicamente aos participantes para escreverem ou con-

tarem suas razões para a participação. As razões que alguns indivíduos citaram no início das aulas, como o condicionamento físico, podem não ser as mesmas após algum tempo, assim, continuar enfatizando os benefícios do condicionamento, provavelmente não será a estratégia motivacional mais efetiva.

DIRETRIZ 3: MUDE O AMBIENTE PARA AUMENTAR A MOTIVAÇÃO

Saber por qual razão as pessoas se tornam envolvidas em esportes ou exercícios físicos é importante, mas não o suficiente para aumentar a motivação. É necessário usar estas informações na estruturação do ambiente de ensino. Vejamos como fazer:

- Proporcione competição e recreação, ofereça oportunidades múltiplas. Nem todos os alunos terão o mesmo desejo por competição e recreação. É fundamental darmos oportunidades para ambos. Como já foi dito crianças e jovens geralmente querem se divertir e desfrutar da companhia de seus colegas. Pesquisas apontam para o fato de que, quando os professores ou técnicos prestam mais atenção aos objetivos de diversão e companheirismo, juntamente com um treinamento físico ideal, os alunos aumentam a motivação.
- Faça ajustes individuais dentro do grupo. O componente mais difícil, mas importante na estrutura de atividades físicas e esportivas, é individualizar o treinamento e o ensino. Entretanto, o professor de educação física pode pedir aos alunos identificarem em fichas individuais quais são seus motivos para se envolverem em atividades propostas. “O que você gosta na aula de educação física? Por que você participa?”. Mas lembrem-se : os motivos mudam com o tempo.

- Considere o quanto a atratividade do ambiente físico é importante. Os profissionais precisam considerar sim os fatores tempo e dinheiro, mas, sobretudo usar sua criatividade! A iluminação, a limpeza, alegrar o ambiente com pôsteres coloridos, um mural de aviso e presença e premiações.

DIRETRIZ 4: OS LÍDERES INFLUENCIAM A MOTIVAÇÃO

Os professores de educação física desempenham o papel fundamental de influenciar a motivação do aluno ou atleta. Às vezes sua influência pode ser indireta, ou seja, o próprio profissional sequer reconhece a importância de suas atitudes. Vamos a um exemplo: Você, professor de Educação Física ativo e entusiástico, sempre oferecerá, por meio de sua personalidade, reforço positivo aos seus alunos. Mas você terá dias ruins como profissional e terá de lutar contra isso. O principal é estar consciente de que suas ações, nesses dias, também poderão influenciar o ambiente motivacional. Sendo assim, você terá que parecer mais otimista do que se sente. Se não for possível, informe seus alunos que não se sente bem, conseqüentemente eles não interpretarão erroneamente seu comportamento.

DIRETRIZ 5: USE MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO PARA ALTERAR MOTIVOS INDESEJÁVEIS DO PARTICIPANTE

Há a necessidade de estruturar o ambiente, para facilitar a motivação dos participantes, pois o professor geralmente tem controle mais direto sobre o ambiente, do que sobre os motivos individuais. Entretanto, as técnicas de modificação do comportamento para alterar motivos indesejáveis, são certamente apropriadas em algumas situações. Vejamos este exemplo: Durante uma atividade de um jogo cooperativo, um jogador pode estar com intuito de machucar os demais. O professor deverá reforçar o jogo limpo, punir o jogo agressivo e discutir o comportamento adequado com o integrante causador da situação.

“Ensine a criança e o jovem a verem o sucesso como superação de suas metas, não meramente como vitórias em competições “.
Weinberg e Gould, (2001)

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE MOTIVAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

A seguir apresentamos uma proposta de atividade prática para o diagnóstico do nível de motivação anterior e posterior à realização de uma atividade física sugerida pelo professor em sala de aula. (MARTINS e DUARTE, 1997).

É uma metodologia de fácil aplicação e análise e se adapta a qualquer atividade física proposta. Dependerá apenas do conteúdo da frase que precede a Escala de Motivação que apresenta sete rostos desenhados, para meninos e meninas (figura 1). Segue um exemplo prático para a utilização e análise dos resultados obtidos com o uso da Escala:

Em sua aula de educação física você quer averiguar quanto os meninos e as meninas se sentem motivados a realizarem uma determinada prática esportiva, como por exemplo, uma partida de futebol. Assim deverá elaborar uma questão:

“Marque com um X o desenho que melhor traduz a sua motivação para realizar a partida de futebol neste momento”.

Em seguida apresente e distribua a Escala de Motivação personalizada, a cada um de seus alunos, pedindo que os mesmos assinalem na escala o desenho que melhor representa a sua disposição naquele momento. Após a prática da atividade física sugerida, repita o procedimento anterior para que os alunos possam expressar a sua disposição após a realização da partida de futebol.

A avaliação é feita a partir da subtração dos pontos atribuídos a cada desenho da Escala, sendo que a primeira face da esquerda, a mais desmotivada, vale 1 ponto e a sétima face, a mais motivada e alegre, 7 pontos. Resultado = Avaliação final da atividade – Avaliação inicial da atividade.

Exemplo 1: Se antes da partida de futebol o aluno escolheu a face neutra, que vale 4 pontos e após o final da atividade escolheu a face mais motivada, valendo 7 pontos o resultado final será $7 - 4 = + 3$. O resultado positivo sugere um aumento da motivação com a realização da partida de futebol.

Exemplo 2: Antes da partida de futebol a aluna escolheu a face que corresponde a 6 pontos, isto é, estava bastante motivada para realizar a atividade e no final escolheu a face correspondente a 1 ponto, extremamente desmotivada, o resultado final será $1 - 6 = - 5$. O que sugere uma diminuição acentuada da motivação com a realização da partida de futebol.















Nome: _____		Data: / /				
Assinale o desenho que melhor traduz seu estado de espírito para realizar atividade física neste exato momento:						
						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nome: _____		Data: / /				
Assinale o desenho que melhor traduz seu estado de espírito para realizar atividade física neste exato momento:						
						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Figura 1: Escala de Motivação para a prática de atividade física proposta por Martins e Duarte (1997).

Esta prática possibilita ao professor quantificar o nível de motivação inicial e final à realização de uma atividade física, porém há a necessidade de se realizar questionamentos individuais e/ou em grupos para a compreensão e análise dos motivos pessoais e condições ambientais que levaram a tal resultado.

CONCLUSÕES GERAIS

Em geral, os motivos que crianças e jovens têm para praticar esportes e atividades físicas são: divertir-se, aprender novas habilidades, fazer alguma atividade na qual são boas, estar com os amigos, fazer novas amizades, condicionamento físico e experimentar o sucesso. Vencer não é o único motivo, nem o mais comum para a participação.

A maioria dos jovens tem múltiplas razões para praticar esportes e atividades físicas. Embora a maioria das crianças desista devido a interesses em outras atividades, uma minoria significativa pára por razões negativas, como falta de diversão, muita pressão, ou antipatia pelo professor ou técnico.

Há a necessidade da criança ou do jovem de sentir-se importante e competente. Se eles não se sentem confiantes em relação ao desempenho das habilidades eles tendem a desistir.

Há a necessidade de que os professores de educação física se preocupem em avaliar a motivação para a prática de atividades físicas de seus alunos e analisar as causas e conseqüências das situações encontradas para a elaboração de ações efetivas em promoção da vida ativa entre crianças e jovens.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **INDICADORES E DADOS BÁSICOS 2006: TAXA DE PREVALÊNCIA DE INDIVÍDUOS INSUFICIENTEMENTE ATIVOS**. DISPONÍVEL EM: <[HTTP://TABNET.DATASUS.GOV.BR/CGI/IDB2006/MATRIZHTM](http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/IDB2006/MATRIZHTM)>. ACESSO EM: 26 DE NOV DE 2007.

MARTINS, C.O.; DUARTE, M.F.S. A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA ATIVIDADE FÍSICA. **REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**, v2, n.4, p.5-16, 1997.

WEINBERG, R.S E GOULD, D. **FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO**. 2ED. PORTO ALEGRE: ARTEMED, 2001.