

DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES FÍSICAS E FREQUÊNCIA NAS AULAS DE NATAÇÃO: O PAPEL DO PROFESSOR NA MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS

Rubens Santos Jr¹, Peterson D. Bristotte¹, Marcel M. Rossi¹, Orival Andries Jr¹, (1) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil, rubinho@assis.unesp.br, pdbristotte@gmail.com, marcelrossi@ig.com.br, orivaljr@fef.unicamp.br

Introdução e Objetivos: Porque alguns indivíduos conseguem praticar alguma atividade física, como a natação, regularmente e outros não? O que os professores de educação física podem fazer para evitar a monotonia nas aulas de natação e a evasão destas sem deixar de lado o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos? Segundo renomados autores da psicologia do esporte, é possível ao professor motivar os alunos à assiduidade e a desenvolver as atividades propostas. De acordo com SAMULSKY (2002) e WEINBERG & GOULD (2001), a motivação é um processo dirigido a uma meta ou atividade específica, a qual depende da interação tanto de fatores intrínsecos (personalidade do praticante, objetivos pessoais) quanto de fatores extrínsecos (instalações, equipamentos, tipo de aula, motivação dos professores). De nada adianta uma programação para o desenvolvimento das capacidades físicas se os alunos não comparecem às aulas. Assim sendo, o presente estudo teve como objetivo potencializar fatores extrínsecos, de forma que os alunos mantivessem níveis estáveis em sua motivação e participassem ativamente das aulas propostas; podendo, assim, efetivamente desenvolver suas capacidades físicas. Foram utilizadas como referência as diretrizes de motivação dos autores acima citados. **Metodologia:** O estudo foi desenvolvido no período de um semestre letivo, com quarenta indivíduos (20 homens e 20 mulheres, com média de idade de 27,9 anos) de uma das turmas de aprimoramento do Projeto de Extensão TREINANDO NATAÇÃO – FEF, UNICAMP. Inicialmente foi aplicado um questionário sobre níveis de aprendizagem de natação e objetivos pessoais para a prática. Foram elaborados três treinos adaptados para os subgrupos da amostra, os quais foram baseados nos níveis de condicionamento físico inicial de cada aluno. Além disso, outros instrumentos de modificação do ambiente e dos treinos foram utilizados: música subaquática, acessórios utilizados no treinamento, atividades definidas por tempo, circuitos de exercícios, filmagem dos nados dos alunos, medição de taxa de gordura e porcentagem de líquidos corporais, além da análise de nados dos principais nadadores mundiais. Foram medidos também os níveis de condicionamento físico a partir do teste T-12min. (ANDRIES JR, 2002), a dinâmica individual dos nados e a frequência dos alunos nas aulas. **Resultados:** A partir dos dados coletados, percebeu-se uma frequência média de 21,9 alunos, sendo que 81% do total de alunos matriculados compareceram pelo menos uma vez por semana. No teste T-12min. inicial, a metragem média feminina foi 431,5m e a masculina, 448,7m. No teste T-12min. final, 8,57% dos alunos atingiram um nível regular de condicionamento, 42,85% nível médio e 48,58% nível bom, com médias de metragem feminina de 481,9m e masculina de 519,5m. Ao final da periodização 100% dos alunos atingiram nível de condicionamento fundamental (400m sem pausa). **Conclusões:** Percebe-se uma melhora de 50,4m (metragem feminina) e 70,8m (metragem masculina) entre os testes aplicados. A partir do conhecimento dos objetivos pessoais de cada aluno, podem-se desenvolver ações práticas nas aulas, de maneira a romper com o paradigma da natação como um esporte solitário e monótono. Assim, mesmo na existência de condições desfavoráveis à motivação na prática da natação – como temperatura da água, horário e tempo (meteorológico) inadequados, bem como dificuldade na aprendizagem, dentre outras – o papel do professor é fundamental para

disseminar o prazer na prática da natação, tanto no desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas, quanto aos subjetivos, como bem-estar, manutenção da saúde e diversão.