

UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE E EDUCAÇÃO

LISIANE CRISTINA DESTRO

MOTIVAÇÃO, BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE
NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO

RIBEIRÃO PRETO
2021

LISIANE CRISTINA DESTRO

MOTIVAÇÃO, BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE
NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO

Dissertação apresentada à Universidade de
Ribeirão Preto (UNAERP), como requisito para
obtenção do título de Mestre em Saúde e
Educação.

RIBEIRÃO PRETO
2021

Ficha catalográfica preparada pelo Centro de Processamento Técnico
da Biblioteca Central da UNAERP

- Universidade de Ribeirão Preto -

D477m Destro, Lisiane Cristina, 1993-
Motivação, barreiras e facilitadores para a prática de natação
de alto rendimento / Lisiane Cristina Destro. -- Ribeirão Preto,
2021.
72 f.: il. color.

Orientador: Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza.

Dissertação (mestrado) – Universidade de Ribeirão Preto,
UNAERP, Saúde e Educação. Ribeirão Preto, 2021.

1. Motivação. 2. Barreiras. 3. Facilitadores. 4. Esporte.
5. Natação. I. Título.

CDD 610

LISIANE CRISTINA DESTRO

**MOTIVAÇÃO, BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE
NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Educação da Universidade de Ribeirão Preto para obtenção do título de Mestre em Saúde e Educação.

Área de Concentração: Ensino de Ciências da Saúde

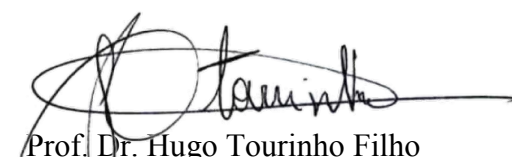
Data da defesa: 28 de maio de 2021

Resultado: Aprovada

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza
Presidente/UNAERP – Universidade de Ribeirão Preto



Prof. Dr. Hugo Tourinho Filho
USP – Universidade de São Paulo



Profa. Dra. Karina de Melo Conte
UNAERP – Universidade de Ribeirão Preto

RIBEIRÃO PRETO
2021

Dedico em especial a Deus que sempre esteve guiando meus passos para toda e qualquer decisão que eu tomei.

Aos meus pais, que não mediram esforços financeiramente para que isso tornasse realidade, sempre dando suporte e me incentivando em cada momento deste processo.

A minha irmã Monise e meu cunhado Ricardo, que fizeram o possível com a parte de tecnologia quando eu precisei para a criação do meu projeto.

Obrigado a todos e amo muito cada um de vocês!

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me proporcionado esta vivência, e por estar do meu lado em todo os momentos.

Agradeço aos meus pais Carlos e Sandra, e à minha irmã Monise por estarem do meu lado em todo o momento.

Agradeço a minha amiga Renata Cristina Lopes Longo por ter me incentivado a iniciar o mestrado.

Agradeço ao Coordenador do Projeto Formando Campeões para a Vida Arthur Rizzi por me autorizar a fazer o trabalho com a equipe.

Agradeço a todos os meus atletas que estiveram dispostos em me ajudar nesta jornada.

Agradeço a todos os professores do programa do mestrado em Saúde e Educação, sempre me apoiando e incentivando, e dando também sabedoria e oportunidade de dividir as experiências e aprendizados em cada âmbito de trabalho.

Agradeço especialmente ao meu orientador Saulo Delfino Barboza que não mediu esforços para poder proporcionar os melhores caminhos para que eu pudesse concretizar mais uma etapa da minha vida, e também ao pesquisador Bruno Christopher de Carvalho que ajudou no processo de codificação dos dados deste estudo.

Agradeço com muito carinho a todos os meus colegas do programa de mestrado, pelo companheirismo, amizades, trocas de experiências onde foi essencial para a construção do meu ser.

Agradeço a Universidade de Ribeirão Preto, que há 10 anos me proporciona oportunidades de crescimento acadêmico, pessoal e profissional.

A todos os meus agradecimentos.

“Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo para a vitória é o desejo de vencer.”

Mahatma Gandhi

RESUMO

A promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo é uma prioridade para a Organização Mundial da Saúde (OMS). O esporte tem um papel fundamental na promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo ao longo da vida. A natação é o terceiro esporte mais praticado no Brasil e tem um papel importante na promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo ao redor do mundo. A Equipe de Natação da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) tem como objetivo contribuir para a promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo e facilitar o acesso à educação por meio do esporte. Os objetivos específicos da equipe são: fomentar a formação de cidadãos para a vida; oferecer oportunidades de acesso à educação superior por meio de bolsas de estudo; e preparar atletas para competir em alto rendimento. O presente estudo teve como objetivo identificar e compreender as motivações, as barreiras e os facilitadores da prática de natação dos atletas Equipe de Natação da UNAERP. A investigação se deu por meio de um estudo qualitativo de desenho emergente, que envolveu 16 atletas da equipe. A amostra foi determinada pelo método de saturação: no momento em que novos temas deixaram de ser introduzidos pelos participantes, as entrevistas foram interrompidas. Os atletas foram entrevistados de forma on-line. As entrevistas foram gravadas, transcritas e codificadas de forma aberta (*open coding*). A análise de dados se deu pelo método de comparação constante. Os códigos foram agrupados em categorias de acordo com a proximidade de seu conteúdo e conectados aos temas “motivação”, “barreiras” e “facilitadores” para a prática de natação. O incentivo social, o ambiente esportivo, o estado de saúde, o suporte financeiro e fatores psicoemocionais, como gratidão e sonhos, foram identificados como os principais motivadores. O *staff* foi visto como um facilitador para a prática de natação, assim como a estrutura física, que permite realizar o estudo acadêmico e os treinamentos no mesmo local, sem custo. A falta de recurso financeiro para se locomover, morar longe, ter algum problema de saúde, alimentação restritiva e questões psicoemocionais, como ansiedade e falta de confiança, foram as principais barreiras para a prática de natação. Estes achados são esclarecedores e importantes para serem reconhecidos e considerados pelos atletas e pela sua equipe de apoio, em sua rotina de trabalho. Dessa maneira, o trabalho técnico pode ser organizado para melhor se alinhar às motivações dos atletas, usufruir dos facilitadores e encontrar maneiras de superar as barreiras para a prática esportiva. Quanto mais próxima a equipe técnica estiver de seus atletas, mais inserida estará em sua prática esportiva e, dessa maneira, poderá contribuir para que os mesmos atinjam seus objetivos. Como os participantes relataram que questões financeiras influenciam na prática de natação, seria importante o fortalecimento de políticas públicas e parcerias com instituições privadas que visem viabilizar a prática esportiva por meio da natação de alto rendimento.

Descritores: Motivação. Barreiras. Facilitadores. Esporte. Natação.

ABSTRACT

The promotion and maintenance of a physically active lifestyle is a priority for the World Health Organization (WHO). Sport plays a fundamental role in promoting and maintaining a physically active lifestyle throughout the lifespan. Swimming is the third most practiced sport in Brazil and plays an important role in promoting and maintaining a physically active lifestyle around the world. The University of Ribeirão Preto Swimming Team (UNAERP) aims to contribute to the promotion and maintenance of physically active lifestyle and facilitate access to education through sport. The specific objectives of the team are: to promote citizenship; provide opportunities for access to higher education through scholarships; and prepare athletes to compete in high performance. The present study aimed to identify and understand the motivations, barriers, and facilitators of the swimming practice of the Swimming Team athletes at UNAERP. The investigation was carried out through a qualitative study of emergent design, which involved 16 team athletes. The sample was determined by the saturation method: when new themes were no longer introduced by the participants, the interviews were interrupted. Athletes were interviewed online. The interviews were recorded, transcribed, and coded openly (open coding). Data analysis was performed using the constant comparison method. The codes were grouped into categories according to the proximity of their content and connected to the themes “motivation”, “barriers”, and “facilitators” for swimming practice. Social support, the sporting environment, health status, financial support, and psycho-emotional factors, such as gratitude and dreams, were identified as the main motivators. The staff was seen as facilitators of the swimming practice, as well as the physical structure, which allows academic study and training to be carried out in the same place, free of charge. The lack of financial resources for transportation, living far away, health problems, restrictive eating habits and psycho-emotional issues, such as anxiety and lack of confidence, were the main barriers to the swimming practice. These findings are enlightening and important to be acknowledged and considered by athletes and staff in their work routine. In this way, the technical work can be organized to better align with the athletes’ motivations, take advantage of the facilitators, and find ways to overcome barriers to the sport practice. The closer the technical team is to its athletes, the more it will be possible to contribute to reach their goals. As the participants reported that financial issues influence the swimming practice, it would be important to strengthen public policies and partnership with private institutions that aim to make sports practice more feasible through high-performance swimming.

Keywords: Motivation. Barriers. Facilitators. Sport. Swimming.

LISTA DE ABREVIATURAS

| | |
|----------------|--|
| EQUATOR | <i>Enhancing the Quality and Transparency Of health Research</i> |
| FAP | Federação Aquática Paulista |
| FINA | Federação Internacional de Natação |
| OMS | Organização Mundial da Saúde |
| SRQR | <i>Standard for Reporting Qualitative Research</i> |
| TALE | Termo de Assentimento Livre e Esclarecido |
| TCLE | Termo de Consentimento Livre e Esclarecido |
| UNAERP | Universidade de Ribeirão Preto |

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 12 |
| 1.1 ATIVIDADE FÍSICA | 12 |
| 1.2 NATAÇÃO | 12 |
| 1.3 JUSTIFICATIVA | 14 |
| 1.4 OBJETIVOS | 15 |
| 1.4.1 Geral..... | 15 |
| 1.4.2 Específicos | 15 |
| 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA | 17 |
| 2.1 ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE | 17 |
| 2.2 INATIVIDADE FÍSICA..... | 18 |
| 2.3 DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA | 19 |
| 3 CASUÍSTICA E MÉTODO | 23 |
| 3.1 NATUREZA DO ESTUDO | 23 |
| 3.2 LOCAL DO ESTUDO | 23 |
| 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA..... | 23 |
| 3.4 COLETA DOS DADOS | 24 |
| 3.4.1 Entrevista semiestruturada | 24 |
| 3.4.2 Procedimento de coleta de dados | 26 |
| 3.5 ANÁLISE DOS DADOS | 26 |
| 3.6 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA | 27 |
| 3.7 CRITÉRIOS DE SUSPENSÃO OU ENCERRAMENTO | 27 |
| 4 RESULTADOS | 28 |
| 4.1 CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES E ENTREVISTAS | 28 |
| 4.2 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO | 32 |
| 4.3 FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO | 33 |
| 4.4 BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO | 34 |
| 5 DISCUSSÃO | 36 |
| 5.1 MOTIVAÇÃO | 36 |
| 5.2 FACILITADORES | 38 |
| 5.3 BARREIRAS | 39 |
| 5.4 LIMITAÇÕES..... | 40 |

| | |
|--------------------------|-----------|
| 5.5 IMPLICAÇÕES | 40 |
| 6 CONCLUSÃO | 42 |
| REFERÊNCIAS..... | 43 |
| APÊNDICE I..... | 46 |
| APÊNDICE II..... | 48 |
| ANEXO I..... | 50 |
| ANEXO II..... | 51 |
| ANEXO III..... | 56 |
| ANEXO IV..... | 59 |

APRESENTAÇÃO

Graduei em Licenciatura (2014) e Bacharel (2015) em Educação Física pela Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Em 2016, concluí minha pós-graduação em Treinamento Desportivo, também pela UNAERP. Em 2017, concluí o curso de Especialização em Docência no Ensino Superior pela Faculdade de Casa Branca, São Paulo. Atualmente, sou aluna do Programa de Mestrado Profissional em Saúde e Educação da UNAERP.

Há 21 anos sou atleta de natação. Como atleta, já percorri territórios nacionais e internacionais. Sou campeã Paulista, Brasileira, Sul Americana e Pan Americana de natação. Hoje, trabalho como técnica da Equipe de Natação da UNAERP e dos atletas de natação da Atlética da Medicina da UNAERP.

Graças a toda essa vivência com o esporte e, principalmente, com a natação, portas se abriram na minha carreira profissional. Iniciei minha carreira dando aulas de natação para crianças em uma academia no ano de 2015. Logo após, em 2016, fui para uma clínica de fisioterapia trabalhar com Treinamento Funcional, Reabilitação e Ginástica Laboral. Ainda em 2016, tive a grande oportunidade de fazer parte de um Projeto Social de Lei do Incentivo ao Esporte na própria UNAERP. Desde então, trabalho no âmbito da natação educacional e competitiva, acredito que esta seja minha maior vocação.

Diante destas experiências adquiridas como atleta, universitária e hoje profissional, quero poder contribuir de maneira mais direta, humanizada, fatores que no meu processo de desenvolvimento poderiam ter sido melhores aproveitadas, e assim, poder contribuir com a equipe, criando estratégias que possam ajudar os atletas a atingir seus objetivos, superando suas dificuldades, minimizando suas dificuldades e proporcionando oportunidades de crescimento em sua vida.

Meu objetivo pessoal e profissional é atingir o maior número de pessoas, transformando a vida delas com a prática de esportes, seja com o intuito de tirar as pessoas que estão em situação de risco nas ruas, ou até mesmo para promoção de saúde e reabilitação. Hoje, como mestranda, busco crescimento pessoal e atualização profissional para poder, assim, colocar em prática meu objetivo de vida.

1 INTRODUÇÃO

1.1 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como qualquer movimento gerado pelo sistema musculoesquelético que demanda gasto de energia (BULL et al., 2020). Níveis suficientes de atividade física contribuem para a prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (MOORE et al., 2016; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018). Além disso, a atividade física promove o fortalecimento muscular, ósseo, estimula o relacionamento social, melhorando a disposição, ansiedade e estresse (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019). Portanto, a promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo é uma prioridade para a OMS e para diversos países, como o Brasil, a fim de melhorar a qualidade de vida da população e reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis, entre outros benefícios.

Atualmente, a OMS recomenda que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas aeróbica pelo menos 60 minutos ao dia, e também 3 vezes por semana exercícios de fortalecimento muscular. Já os adultos são encorajados a realizarem atividades físicas aeróbica por pelo menos 150-300 minutos por semana, e também fazer 2 vezes por semana exercícios com que envolve os principais grupos musculares. Para idosos, a recomendação é de atividades físicas variadas, que trabalham o equilíbrio funcional e treinamento de força, com intensidade moderada ou maior, por no mínimo 3 vezes na semana (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020a).

Pessoas que não atendem as recomendações de atividade física da OMS estão expostas a um maior risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, além de estarem sujeitas à menor qualidade de vida e morte prematura. Pessoas inativas fisicamente podem reduzir sua expectativa de vida de 3 a 5 anos (WEN; WU, 2012).

1.2 NATAÇÃO

O esporte tem um papel fundamental na promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo ao longo da vida. Porém, um diagnóstico nacional realizado pelo Ministério do Esporte em 2013 mostrou que apenas 54% dos brasileiros praticaram algum esporte ou atividade física (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015). Em

2015, 100,5 milhões de pessoas com mais de 15 anos não praticaram nenhum tipo de esporte ou atividade física. Este número representa 62,1% da população brasileira, sendo 66,6% mulheres e 57,3% homens (IBGE, 2015). A promoção de um estilo de vida fisicamente ativo por meio da prática de esportes no Brasil, portanto, pode ser vista como um investimento para o presente e futuro da população.

O esporte educacional vem crescendo muito nas últimas décadas. Nas universidades, por exemplo, o esporte é geralmente oferecido por meio de projetos de extensão para diversos alunos de vários cursos de graduação. Em universidades privadas, a prática esportiva vem sendo praticada competitivamente e utilizada como meio de divulgação das mesmas. As universidades privadas também facilitam o acesso à educação por meio do esporte, permitindo com que atletas possam pleitear bolsas de estudo e se tornarem atletas-estudantes (DA CUNHA VOSER et al., 2016). Neste contexto, dentre os vários esportes, a natação é um esporte praticado no âmbito recreacional e competitivo. Assim, a natação pode ser vista como um esporte aliado nos esforços de saúde pública para promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo durante as fases da vida, além de facilitar o acesso à educação em alguns casos.

O ser humano, durante sua evolução, desenvolveu maneiras de se deslocar no meio líquido por questões de sobrevivência. Segundo a Federação Internacional de Natação (FINA), Platão chegou a dizer que quem não sabia nadar, não havia tido uma boa educação (FÉDÉRATION INTERNACIONALE DE NATATION, 2019). Esta colocação demonstra que a natação tem sido vista como um esporte que pode ser utilizado como meio educacional há séculos.

No Brasil, segundo o Diagnóstico Nacional do Esporte, a natação é o quinto esporte mais praticado no país, e a sétima no ranking de atividades físicas mais praticadas (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2013). No estado de São Paulo, atualmente, cerca de 5.513 atletas estão federados ou vinculados à Federação Aquática Paulista (FAP) (FEDERAÇÃO AQUÁTICA PAULISTA, 2019). Ao nível competitivo internacional, para se ter uma ideia da grandeza da natação e maratonas aquáticas, na última Olimpíada realizada no Rio de Janeiro em 2016, participaram 955 atletas de 174 países. O Brasil em todos os esportes conquistou um total de 30 medalhas de ouro, 36 de prata e 63 de bronze, com destaque na natação para a atleta Poliana Okimoto que conquistou a medalha de bronze nos 10 quilômetros, e consagrando a

primeira mulher a conquistar uma medalha para a natação brasileira (COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2020).

Embora a prática de esporte e atividades físicas seja recomendada pela OMS e por várias organizações locais, nacionais e internacionais, existem uma série de determinantes que levam as pessoas a se manterem fisicamente ativas ou não ao longo da vida. Assim, partindo de uma perspectiva de saúde pública, é fundamental compreender questões que podem determinar a aderência ou não das pessoas a práticas de esporte e atividade física. Conhecer a perspectiva dos praticantes de esportes e atividades físicas (atletas), portanto, é fundamental para otimizar estratégias locais para promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo, além de estratégias educacionais por meio do esporte e atividades físicas.

O esporte de alto rendimento atua como um disseminador potente da prática esportiva ao redor do mundo. A transmissão de eventos esportivos atinge vários espectadores, das mais variadas idades e classes sociais. Assim, o esporte de alto rendimento pode ser compreendido como um liado da promoção de um estilo de vida fisicamente ativo. O esporte de alto rendimento é compreendido por atividades esportivas estabelecida por competições sob regras gerais. Sua finalidade é buscar superação, recordes e vitória, exigindo assim, um alto grau de dedicação, o que acaba resultando a busca do profissionalismo (BUENO, 2008). Para viabilizar tal finalidade, é importante identificar e compreender os determinantes da prática esportiva de alto rendimento.

1.3 JUSTIFICATIVA

A Equipe de Natação da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) tem como objetivo contribuir para a promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo e facilitar o acesso à educação por meio do esporte. Os objetivos específicos da equipe são: fomentar a formação de cidadãos para a vida; oferecer oportunidades de acesso à educação superior por meio de bolsas de estudo; e preparar atletas para competir em alto rendimento. Entretanto, para alcançar tais objetivos, é fundamental investigar fatores que podem determinar a aderência ou não dos atletas às práticas de natação e atividades esportivas propostas pela equipe técnica.

Esta dissertação de mestrado se propõe a investigar fatores que determinam a prática de natação em alto rendimento na perspectiva dos praticantes. Mais especificamente, busca identificar as motivações, barreiras e facilitadores de tal

prática. A identificação destes determinantes pode contribuir para a elaboração de estratégias de promoção de saúde pública por meio da atividade física e do esporte de alto rendimento.

Ao nível local, por meio da identificação destes determinantes, seria possível elaborar as estratégias e práticas propostas pela equipe técnica de Natação da UNAERP, levando em consideração a motivação, as barreiras e os facilitadores que podem determinar a aderência dos atletas às atividades propostas pela equipe. Os achados também permitirão refinar as estratégias da equipe técnica no intuito de concretizar os objetivos que direcionam as atividades da equipe, mencionados acima.

A motivação do atleta, independente da forma com que a mesma for expressada, é relevante para o planejamento a ser estabelecido pela equipe. Quanto mais próximo a equipe técnica estiver de seus atletas, mais inserida estará em sua prática esportiva e, dessa maneira, poderá contribuir para que seu atleta atinja seus objetivos, sejam estes objetivos de desempenho esportivo, objetivos profissionais ou pessoais. Barreiras referem-se a obstáculos percebidos pela pessoa (atleta) que podem estar reduzindo o engajamento ou aderência da mesma em determinadas atividades. Identificar tais barreiras permite reconhecê-las, aceitá-las ou, se forem modificáveis, superá-las. Portanto, é de interesse de qualquer esportista que barreiras para a prática esportiva sejam identificadas. Facilitadores referem-se aos fatores que são inversamente proporcionais às barreiras, ou seja, que contribuem para que o atleta esteja engajado em sua prática esportiva.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Geral

O objetivo deste estudo foi investigar e compreender os determinantes da prática de natação em alto rendimento.

1.4.2 Específicos

Os objetivos específicos deste estudo foram:

- Compreender os motivos pelos quais os atletas da Equipe de Natação da UNAERP se propõem a praticar natação de alto rendimento;

- Compreender as barreiras que os atletas da Equipe de Natação da UNAERP enfrentam ao praticar natação de alto rendimento;
- Compreender os fatores que facilitam com que os atletas da Equipe de Natação da UNAERP estejam engajados em sua prática esportiva de alto rendimento.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE

É importante definir os conceitos de atividade física, exercício físico e esporte, pois no cotidiano, ou até mesmo na mídia e na literatura, tais conceitos são utilizados como sinônimos ou de forma inadequada. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define “atividade física” como qualquer tipo de movimento corporal realizado pelo estímulo muscular onde há algum dispêndio de energia (BULL et al., 2020). Exemplos de atividades físicas são: subir escadas, realizar tarefas domésticas, deslocamento ativo, como caminhar ou pedalar, etc.

O exercício físico é considerado uma modalidade de atividade física. O conceito de “exercício físico” é compreendido como a realização de movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos com objetivo de manter ou melhorar a aptidão física (SISCOVICK et al., 1985). O esporte também é uma categoria de atividade física, mais específica, sendo composta por capacidades e habilidades motoras, com regras determinadas, podendo ser praticado de maneira recreativa ou competitiva, no lazer ou profissionalmente (TEIXEIRA et al., 2009). Portanto, o conceito de “atividade física” engloba atividades corporais que são realizadas no cotidiano, desde as mais simples às mais complexas, e pode ser classificada como atividade física geral, exercício físico e/ou esporte.

A prática de atividade física regular em níveis adequados é altamente recomendável devido aos inúmeros benefícios à saúde física e mental. A atividade física regular em níveis adequados também contribui para a prevenção e o tratamento de doenças crônicas não-transmissíveis. Atualmente, doenças crônicas não-transmissíveis são responsáveis por 71% das mortes da população mundial, matando cerca de 41 milhões de pessoas por ano (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020a). Exemplos dessas doenças são: doenças cardiovasculares, cânceres, doenças respiratórias crônicas, diabetes do tipo 2, acidente vascular cerebral, doença de Alzheimer, etc. Além de contribuir com a prevenção e tratamento de doenças crônicas não-transmissíveis, a prática regular de atividade física melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório, aumentando a saúde óssea e funcional; reduz o risco de quedas, o que é muito importante no caso de idosos; reduz o risco de depressão; e também ajuda no equilíbrio energético e controle de peso corporal (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020b).

Considerando os inúmeros benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo, a OMS traz recomendações específicas de atividade física para a população (BULL et al., 2020). A recomendação para crianças e adolescentes (até 17 anos de idade) é praticar pelo menos 60 minutos por dia de atividade física moderada ou intensa que corresponde entre 55 a 69% da frequência cardíaca máxima de cada indivíduo, como por exemplo caminhada, andar de bike, nadar, jogar bola, pular corda, etc. Para os adultos (maiores de 18 anos), a recomendação é de 150-300 minutos por semana de atividade física moderada ou intensa como corrida, musculação, hidroginástica, futebol, natação, etc.

2.2 INATIVIDADE FÍSICA

As pessoas que não atingem estas recomendações mínimas de atividade física mencionadas acima são classificadas pela OMS como pessoas fisicamente inativas. Um estilo de vida fisicamente inativo traz uma série de riscos para a saúde, como o de doenças crônicas não transmissíveis e morte prematura, por exemplo. Pessoas fisicamente inativas também tendem a ser menos produtivas nos meios acadêmicos e profissionais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020b). O número de pessoas que não atingem as recomendações de atividade física da OMS vem crescendo em muitos países. Isto é uma questão de saúde pública importante uma vez que um estilo de vida fisicamente inativo causa entre 21% e 25% dos cânceres de mama e cólon ao redor do mundo; 27% das diabetes tipo 2; e 30% das doenças cardíacas isquêmicas (doenças que afetam artéria do coração). O quarto maior fator de risco para mortalidade mundial é a inatividade física, que é responsável por 6% de todos os tipos de morte, o que representa em torno de 5 milhões de mortes por ano (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020b).

Apesar das consequências negativas de um estilo de vida fisicamente inativo, é estimado que 1 em cada 4 adultos acima de 18 anos de idade, e 4 em cada 5 adolescentes de 11 a 17 anos não atinjam os níveis de atividade física recomendados pela OMS (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018). Em 2016, 1,4 bilhão (28%) da população mundial adulta (acima de 18 anos de idade) foi considerada fisicamente inativa (GUTHOLD et al., 2018). No Brasil, o Ministério do Esporte realizou uma pesquisa para mapear os níveis de atividade física da população brasileira. Esta pesquisa mostrou que 45,9% da população brasileira se considera sedentária. Destes, 41,2% são homens e 50,4% são mulheres. Grande parte dos brasileiros (69,8%)

dizem não adotar um estilo de vida fisicamente ativo por falta de tempo, ou por conta de outras prioridades. Da parcela fisicamente ativa da população, 25,6% são praticantes de esportes, e 28,5% se enquadram como praticantes de atividade física em geral. O esporte mais praticado pelos brasileiros é o futebol. A natação se encaixa como o 3º esporte mais praticado pelos brasileiros. A maioria das pessoas fisicamente ativas diz adotar esse estilo de vida pela melhora da qualidade de vida e sensação de bem-estar (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015).

Devido aos números alarmantes relacionados à inatividade física mundial, a OMS lançou em 2018 o Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018–2030. Este plano foi elaborado em parceria com governantes e representantes dos setores da saúde, esporte, transporte, urbanista, acadêmico, assim como membros da sociedade civil e do setor privado de diferentes partes do mundo. A missão deste plano é assegurar que todas as pessoas tenham acesso a ambientes seguros e eficientes, com diversas oportunidades para serem fisicamente ativas no dia a dia, com intuito de melhorar a saúde individual e coletiva, e contribuir para o desenvolvimento social, cultural e econômico das nações. A meta é reduzir a prevalência global de inatividade física em 15% até 2030. Este plano estratégico está alinhado com a Agenda 2030 das Nações Unidas, estabelecida com a participação de membros de 193 países, inclusive o Brasil. A implementação das diretrizes do Plano Global de Atividade Física contribuirá para alcançarmos uma série de objetivos sustentáveis que fazem parte da Agenda 2030, que depende da participação de todos os setores da sociedade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018). É importante compreender quais são os determinantes para a prática de atividade física, onde pode colaborar com os níveis de inatividade física.

2.3 DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE

Para a promoção e manutenção de níveis suficientes de atividade física, como os recomendados pela OMS, é fundamental compreender os determinantes da prática de atividade física que possam contribuir ou dificultar um estilo de vida fisicamente ativo. Existem diferentes motivações, barreiras e facilitadores para a adesão ou não de um estilo de vida fisicamente ativo.

A motivação nada mais é o ato ou efeito de motivar-se, ou forma de despertar interesse por algo. No dicionário, motivação é definida como a “reunião das razões

pelas quais alguém age de certa forma; processo que dá origem a uma ação consciente” (DICIO, 2020).

A motivação para atividade física representa os propósitos e objetivos pré-estabelecidos pela pessoa. Diante deste determinante, é possível ajudar com a criação de programas efetivos de intervenções de saúde pública, assim os programas podem contribuir com os fatores classificados como causa da inatividade física (JUNG, 2013).

Para poder contextualizar como e onde a motivação se manifesta na prática de atividade física, um estudo teve como objetivo identificar alguns dos principais motivos que justificam adolescentes a darem início à prática de natação, são eles: “por que sempre gostou de natação”, “por que os pais decidiram que era importante praticar natação”, “por que o médico aconselhou”, “para melhorar o condicionamento físico” e “por que não sabia nadar”. Os motivos que levam os mesmos a permanecerem na prática são: “bem-estar”, “condicionamento físico”, “prevenção de doenças”, “diversão” e “empatia pelo professor”. Estes achados demonstram as maneiras pelas quais os atletas dão início e mantem sua prática de natação, e ressaltam a importância dos treinadores e da equipe técnica se atentarem para fatores, como a busca por saúde, o convívio social proporcionado pela prática, e também o entendimento dos benefícios que a prática proporciona (SINNOTT SILVA et al., 2007).

Na edição 35^a dos Jogos Universitários Gaúchos, teve como objetivo identificar a motivação dos praticantes de futsal universitário para homens e mulheres, com idade entre 17 e 35 anos, e os resultados indicaram que para os homens a “saúde” e a “afiliação” são motivos importantes, e para as mulheres a “saúde” e o “aperfeiçoamento técnico” são importantes motivos para a prática de futsal (DA CUNHA VOSER et al., 2016).

Em um outro estudo também feito com atletas de futsal masculino e feminino, os resultados obtidos foram que, os atletas masculinos tem uma maior motivação na “força física”, e no feminino a “habilidade” foi um fator de motivação, comparando os dados, pode-se observar que as mulheres dão mais importância nos fatores de reconhecimento delas dentro do esporte e sociedade, já o homens da mais importância para os fatores de “força” (SILVA; MACHINSKI, 2011).

Barreiras podem ser compreendidas com um obstáculo ou uma grande dificuldade (DICIO, 2020). Com tais significados, barreiras são compreendidas como limitações ou empecilhos para a realização de determinadas ações ou afazeres.

Barreiras podem ser encontradas em diversas circunstâncias da nossa vida, inclusive na prática de atividade física (FERNANDA; GONÇALVES, 2011). As mesmas estão ligadas a todos os fatores que dificultam ou se colocam como empecilho para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo.

Em um estudo que buscou identificar especificamente os fatores externos e internos aos sujeitos, que poderiam atuar como barreiras à prática de atividade física de adultos, relatou as principais barreiras externas como: “tempo insuficiente” (46,7%), “ninguém para exercitar” (40%) e “falta de instalações” (33,4%), já as barreiras internas de meia-idade foram “muito cansada” (48,3%), “já ativo o suficiente” (38,3%), “não sei como fazer” (36,7%) e “muito preguiçoso” (36,7%) e os idosos foram “muito cansados” (51,7%), desmotivação” (38,4%) e “já suficientemente ativos” (38,4%) (JUSTINE et al., 2013).

Na rede particular de ensino da cidade de São Paulo/SP, um estudo identificou as barreiras em atividades físicas em adolescentes do ensino médio, encontrou que as barreiras percebidas por eles foram: falta de interesse, de conhecimento de como se exercitar, companhia, energia, desânimo, falta de local apropriado, de tempo, falta de diversão através do exercício, falta de incentivo dos pais, do professor de educação física, e dores corporais. Com isso, puderam concluir que, é importante criarem mecanismos de intervenção buscando passar todo o conhecimento, benefício e importância da prática regular de atividade física (LUIS CESCHINI et al., 2007).

Outro estudo realizado com adolescentes com idade de 15 a 18 anos, buscou identificar quais são as barreiras enfrentadas na prática de atividade física, e encontrou que (24,2%) dos meninos dizem ter “preguiça”, enquanto as meninas (18%) dizem ter “preguiça” e “falta de companhia”. Diante destes resultados, pode-se dizer que as barreiras identificadas são vulneráveis e de fácil modificação através de programas de intervenção e promoção de saúde (SANTOS et al., 2010).

Observou-se também que “não encontrar lugares com atividade física que eu gosto” onde foi considerada a barreira de maior intensidade, seguida de “não conheço lugares que eu possa ir”, “meus amigos moram longe”, “não tem como eu ir” com isso, podemos dizer que tais barreiras possuem um contexto de fatores econômicos, político, cultural e geográfico (FERNANDA; GONÇALVES, 2011).

Diante destas referências, podemos inferir que as barreiras são percebidas de diversas maneiras, independente de faixa etária, fator socioecológico, e que os fatores ambientais, falta de apoio, motivação, e até mesmo falta de orientação sobre a

importância de atividade física. Tais fatores merecem uma atenção nos esforços na promoção de atividade física.

Facilitadores da atividade física ou esporte dizem respeito às condições que contribuem para um estilo de vida fisicamente ativo. Os facilitadores são definidos como a “característica daquele (ou daquilo) que torna as coisas mais fáceis” (DICIO, 2020). Assim como as barreiras atrapalham, existem fatores, condições ou circunstâncias que podem facilitar a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo.

Considerando a extrema importância da atividade física na infância, um estudo investigou as motivações, as barreiras e os facilitadores de brincadeiras ativas de crianças de 10 a 11 anos do Reino Unido (BROCKMAN; JAGO; FOX, 2011). Socialização, diversão, evitar o tédio, melhora da saúde e sensação de liberdade foram apontados pelas crianças como motivações para brincadeiras ativas. As barreiras para as brincadeiras ativas foram: restrições dos pais e restrições percebidas pelas próprias crianças, como tempo chuvoso, trânsito de automóveis e crianças mais velhas brincando nos espaços. Os fatores considerados facilitadores para as brincadeiras ativas foram os espaços de lazer com áreas verdes no bairro e ruas sem saída. A capacidade de entrar em contato com os pais por meio do telefone celular para evitar preocupações também foi vista como um facilitador para as brincadeiras ativas. Compreender estes fatores motivacionais, as barreiras e os facilitadores são fundamentais para o desenvolvimento de intervenções para promover brincadeiras ativas na infância.

Uma revisão buscou identificar as barreiras e os facilitadores referentes à prática de natação do indivíduo com deficiência física. Os facilitadores encontrados foram: “espaço adequado”, “acessibilidade”, “capacitação profissional”, “apoio dos colegas”, “sentimento de fazer parte de uma equipe”, “melhora da saúde”, “contato social”, “apoio da família”, sendo assim, mostrando a importância do ambiente, da estrutura física, acessibilidade como parte do fator facilitador na prática de atividade física (ARAÚJO, 2017).

A identificação e compreensão destes determinantes da prática de atividade física e esporte, como motivação, barreiras e facilitadores podem determinar a aderência das pessoas a tais práticas. Compreender estes determinantes pode ser uma importante estratégia para ajustar os programas de treinamento de acordo com tais determinantes visando uma melhor aderência a prática.

3 CASUÍSTICA E MÉTODO

3.1 NATUREZA DO ESTUDO

A metodologia de pesquisa teve como referencial teórico o estudo de (BOLLING et al., 2020). Dessa forma, este estudo é de abordagem qualitativa e possui um desenho emergente. A pesquisa qualitativa se propõe a estudar o significado da vida das pessoas, representando suas opiniões e perspectivas, e abrangendo as condições contextuais singulares em que vivem as mesmas. Assim, a pesquisa qualitativa contribui para revelar conceitos existentes ou emergentes que auxiliam no entendimento do comportamento humano (YIN, 2016).

Um desenho de pesquisa emergente envolve procedimentos de coleta e análise de dados que podem evoluir durante o curso do estudo, sendo possível aprender e atualizar a abordagem investigativa de acordo com as experiências adquiridas ainda durante o curso do estudo, na coleta e análise de dados.

O presente estudo está apresentado de acordo com os padrões de relatório para pesquisa qualitativa (*Standards for Reporting Qualitative Research – SRQR*) (O'BRIEN et al., 2014) (ANEXO III), como estipulado pelas diretrizes de otimização da qualidade e transparência de pesquisas em saúde (*Enhancing the QUALity and Transparency Of health Research, The EQUATOR Network*) (THE EQUATOR NETWORK, 2019).

3.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi planejado para ser realizado no complexo esportivo da UNAERP, local de treinamento dos participantes. Entretanto, devido ao cenário de isolamento físico necessário frente a pandemia do novo coronavírus, o estudo foi realizado pela internet, por meio da plataforma digital *Google Meet* (<https://meet.google.com>).

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do presente estudo foi composta de atletas que estavam treinando com a Equipe de Natação da UNAERP, campus Ribeirão Preto, federados ou vinculados pela Federação Aquática Paulista, durante a temporada de 2020. Em 2019, durante a elaboração da proposta do presente estudo, a equipe era composta de 40 atletas com idades entre 12 e 24 anos. Porém em 2020, por decorrência da pandemia, este número caiu para 28 atletas. Estes atletas participaram de torneios regionais, estaduais e nacionais por meio do projeto Formando Campeões para a Vida, da

Equipe de Natação da UNAERP. Este programa desenvolve a sociabilidade, as relações interpessoais e a criatividade, de forma prazerosa e fisicamente ativa. O mesmo busca incentivar crianças, adolescentes e jovens a praticar esporte, contribuindo para um estilo de vida fisicamente ativo e para a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

A amostra foi determinada pelo método de saturação, ou seja, no momento em que novos temas deixaram de ser introduzidos pelos participantes, as entrevistas foram interrompidas (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). No momento em que a pesquisadora constatou que novos temas deixaram de ser introduzidos nas entrevistas, mais uma entrevista foi realizada para certificar que a saturação havia sido atingida. Ao final, a amostra foi composta de 16 atletas (Tabela 1).

TABELA 1 – Características dos participantes

| Participantes | Todos | Homens | Mulheres |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| n | 16 | 9 | 7 |
| Idade (média) | 19,4 (13-23) | 19,6 (13-23) | 19,14 (14-23) |
| Escolaridade (cursando) | | | |
| <i>Ensino Fundamental</i> | 2 (12,5%) | 1 (6,25%) | 1 (6,25%) |
| <i>Médio</i> | 1 (6,25%) | 0 | 1 (6,25%) |
| <i>Superior</i> | 13 (81,25%) | 8 (50%) | 5 (31,25%) |

Fonte: Elaborado pelos autores.

3.4 COLETA DOS DADOS

3.4.1 Entrevista semiestruturada

A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada elaborada pelos pesquisadores proponentes deste projeto de pesquisa (Tabela 2). A entrevista semiestruturada permite com que os objetos de estudo sejam investigados de acordo com um roteiro norteador, mas também é flexível o suficiente para capturar conceitos emergentes que, embora possam não ter sido considerados pelos pesquisadores, podem ser valiosos para responder às perguntas levantadas por este projeto de pesquisa.

Tabela 2. Roteiro de entrevista semiestruturada.

| Perguntas norteadoras | Perguntas esclarecedoras |
|---|-------------------------------------|
| Por que você começou a praticar natação? | Por quê? |
| Por que você pratica natação hoje? | Como? |
| Como é o seu dia a dia com a equipe de natação? | Você poderia falar mais sobre isso? |
| Você tem expectativas com relação à sua prática de natação? Se sim, quais? | Você pode dar alguns exemplos? |
| Você enfrenta alguma dificuldade na sua rotina para praticar natação? | |
| O que você acha que poderia ser feito para reduzir ou eliminar essas dificuldades? Quem poderia ajudar? | |
| Você percebe que algo, ou alguém, no seu dia a dia contribui para sua prática de natação? | |
| O que você acha que poderia ser feito para sua prática de natação ser melhorada? Quem poderia ajudar? | |
| Você sente que tem apoio de alguém para praticar natação? | |
| Você tem algum sentimento/emoção com relação à sua prática de natação? | |
| Este(s) sentimento(s) te ajuda(m) ou atrapalha de alguma maneira? | |
| Que momento da temporada é mais motivador para você? | |
| Que momento da temporada é mais difícil para você? | |
| Que momento da temporada é mais fácil para você? | |
| Você gostaria de compartilhar algo sobre sua prática de natação que não tenha sido perguntado? | |

Fonte: Elaborado pelos autores.

3.4.2 Procedimento de coleta de dados

Todos os atletas da Equipe de Natação de alto rendimento da UNAERP foram convidados a participar do presente estudo em agosto de 2020, através de mensagens via WhatsApp aos atletas maiores de idade, e aos pais dos atletas menores de idade. Os atletas interessados em participar do presente projeto de pesquisa foram convidados a agendar uma data e horário para a realização das entrevistas, que foram realizadas através da plataforma *Google Meet* (<https://meet.google.com>).

Nas datas e horários agendados de acordo com a disponibilidade de cada atleta, os mesmos foram convidados a ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice I), que foi disponibilizado via *Google Forms* (<https://docs.google.com/forms>). No caso dos atletas menores de 18 anos, os pais ou responsáveis dos mesmos foram convidados a lerem, juntamente com o atleta, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE, Apêndice II). Após a leitura do TCLE ou TALE, ao clicar em “Declaro ter sido devidamente esclarecido(a) sobre o projeto de pesquisa e aceito participar do mesmo”, os participantes formalizaram sua participação no estudo. Subsequentemente, a pesquisadora responsável conduziu a entrevista semiestruturada (Tabela 1), que foi gravada em vídeo e áudio.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os áudios das entrevistas foram transcritos e, subsequentemente, as transcrições foram codificadas e analisadas por meio do método de comparação constante (BOEIJE, 2002). Este método consiste em codificar as transcrições de acordo com seus principais temas e comparar os códigos entre si, dentro da transcrição de uma entrevista e entre transcrições de diferentes entrevistas. As codificações das transcrições foram realizadas utilizando o pacote para análise de dados qualitativos do software *Taguette* (RAMPIN, R. STEEVES V. DEMOTT, 2020).

As 5 primeiras codificações foram realizadas pela pesquisadora principal do estudo e Educadora Física Lisiane Cristina Destro (LCD), e pelo Psicólogo Bruno Christopher de Carvalho (BCC), que faz parte do programa de extensão que a equipe de natação oferece, onde dá oportunidades de estágio em diversos cursos da UNAERP. Ambos fizeram suas codificações livres, que é o estágio inicial do método de comparação constante, com o objetivo de explorar as respostas dos participantes, codificando seu conteúdo de acordo com os principais temas emergentes. Após a

codificação das 5 entrevistas iniciais, LCD e BCC se encontraram para apresentar as codificações um ao outro e atingir um consenso sobre seus códigos.

A partir da sexta entrevista, LCD prosseguiu com a codificação de acordo com o consenso atingido na discussão com BCC. Terminada a codificação, os códigos foram agrupados em categorias de acordo com sua aproximação e, por sua vez, conectadas aos objetivos do presente estudo. Este processo foi realizado e discutido juntamente com um terceiro pesquisador, o orientador da pesquisadora principal, Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza (SDB). O resultado deste processo está ilustrado na Figura 1.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

A condução do presente projeto de pesquisa foi autorizada pelo Coordenador da Equipe de Natação de alto rendimento da UNAERP (Anexo I), responsável pela população de interesse do presente projeto de pesquisa. A pesquisadora responsável por este projeto de pesquisa está ciente dos aspectos éticos relacionados ao presente projeto de pesquisa (Anexo II). A coleta de dados foi realizada somente após os participantes concordarem com e assinarem o TCLE (Apêndice I) ou TALE (Apêndice II), aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UNAERP (Anexos III e IV).

3.7 CRITÉRIOS DE SUSPENSÃO OU ENCERRAMENTO

A pesquisa somente seria suspensa diante de algum constrangimento do entrevistado, da percepção de algum risco ou danos aos sujeitos da pesquisa ou diante de outro estudo que tenha os mesmos propósitos ou apresente superioridade metodológica.

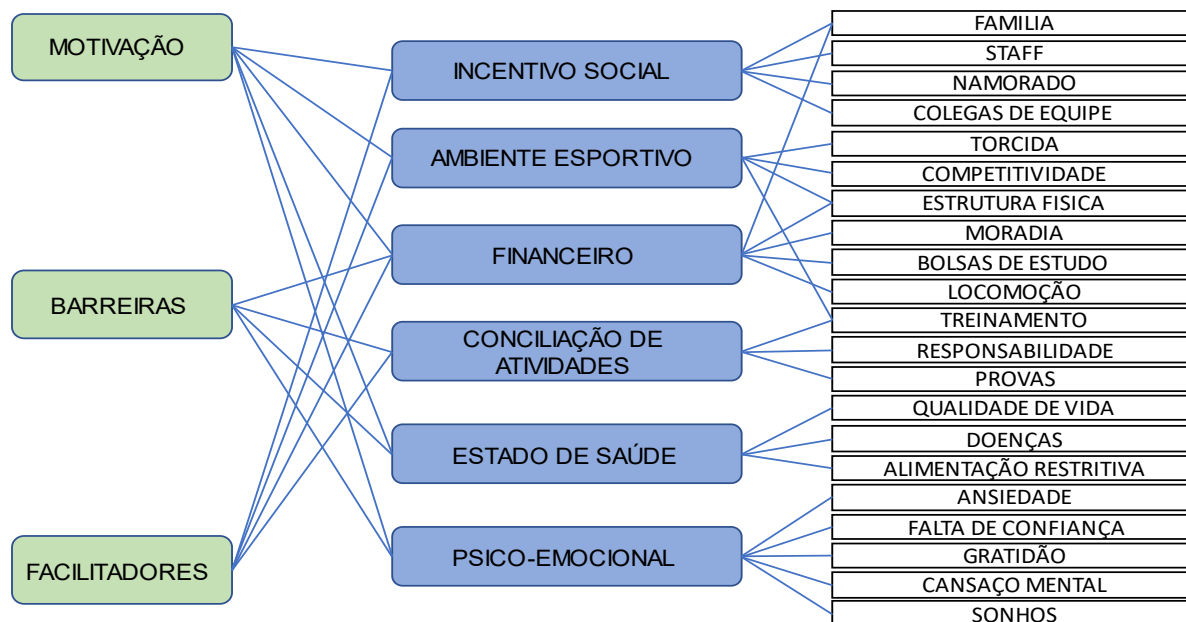
4 RESULTADOS

4.1 CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES E ENTREVISTAS

Dezesseis atletas participaram do presente estudo (n=16). Nove (57%) eram do sexo masculino 7 (43%) do sexo feminino. A idade mínima dos participantes foi de 13 anos e máxima de 23 anos; a média de idade foi de 19,4 anos. No momento da coleta de dados, a maioria (81,2%) dos participantes estava cursando o ensino superior. A Tabela 1 apresenta as características dos participantes de acordo com seu sexo, idade e escolaridade.

As entrevistas tiveram duração mínima de 11 minutos e máxima de 32 minutos. A média de duração das entrevistas foi de 18 minutos e 33 segundos. O processo de análise de dados resultou em 21 códigos. A Tabela 3 apresenta os 21 códigos, com suas respectivas descrições e exemplos de fragmentos das falas dos participantes (citações) que deram suporte para cada código. Estes 21 códigos foram agrupados em 6 categorias, que por sua vez deram fundamentos para responder aos objetivos do presente estudo (Figura 1).

Figura 1 – Determinantes, categorias e códigos



Fonte: Elaborada pelos autores.

TABELA 3 – Códigos provenientes das entrevistas, sua descrição e exemplos de falas dos atletas (citação)

| Códigos | Descrição | Citação |
|-------------------|--|---|
| Bolsas de Estudos | É um auxílio financeiro que a universidade oferece para atletas que estão no ensino superior. | <p><i>“Hoje eu continuo [a prática de natação] principalmente pelo fato de ter ganho a bolsa [de estudos] da UNAERP.” Atleta 04.</i></p> <p><i>“O principal motivo é pela bolsa [de estudos] da faculdade.” Atleta 04.</i></p> |
| Família | Grupo de pessoas que participou da criação e cuidado do atleta ao longo de sua vida, pelo qual supõe-se que existem sentimentos de amor, carinho, respeito, etc. | <p><i>“Meus pais [...] praticamente me bancam aqui, eles que pagam o aluguel [...]” Atleta 11.</i></p> <p><i>“Meu pai minha mãe e minha irmã, eles estão sempre me apoiando [...]” Atleta 06.</i></p> |
| Moradia | É o local, ambiente, região que o atleta reside. | <i>“Eu poderia ter condições financeiras de morar mais perto da UNAERP [...]” Atleta 10.</i> |
| Locomoção | Maneira pela qual o atleta tem para se locomover de um local para o outro, ir e vir. | <i>“[...] Dificuldades eu tenho de locomoção, ter que depender do ônibus [...]” Atleta 16.</i> |
| Staff | Pessoas responsáveis pelo treinamento, preparação e cuidado do atleta. | <p><i>“[...] O coordenador, você, me ajudam bastante a continuar na minha trajetória na natação [...]” Atleta 09.</i></p> <p><i>“[...] Mas a sorte que tem vocês [staff], que na hora que veem que estou me atrapalhando, puxam de volta [para o foco].” Atleta 01.</i></p> |
| Colegas de treino | Demais atletas que fazem parte da equipe. | <i>“Os amigos também ajudam, eles falam para [continuar forte nos treinos].” Atleta 07.</i> |
| Namorado(a) | Pessoal no qual a(o) atleta tem um compromisso relacional e afetivo. | <i>“[...] O meu namorado, todo mundo tem a sua parcela de ajuda [no meu dia a dia, competição, incentivo].” Atleta 04.</i> |

| | | |
|------------------------|---|---|
| Ansiedade | Preocupação excessiva com o que vai acontecer, gerando sentimentos desconfortantes. | <i>“[...] Quando tem a competição eu fico muito ansiosa [...]” Atleta 02.</i> <i>“[...] Na competição eu fico com “borboleta na barriga”, dá um nervosismo, mas um nervosismo não ruim, aquele que prejudica, mas sim aquele nervosismo bom, que estimula mais, e que traz alegria [...]” Atleta 08.</i> |
| Falta de confiança | Não acreditar no potencial que tem, não acreditar no caminho que tem a percorrer na equipe. | <i>“[...] Eu acho que às vezes eu não confio muito em mim [...]” Atleta 10.</i> |
| Cansaço mental | Cansaço por excesso de informações e atividades | <i>“[...] Cansaço psicológico [...] pois tem a faculdade, e querendo ou não é um curso integral [...]” Atleta 13.</i> |
| Sonhos | Vontades, objetivos, metas que o atleta tem em conquistar. | <i>“[...] Eu quero dar uma vida melhor para minha mãe, todo dia quando acordo eu penso: vou conseguir ser um Engenheiro [...]” Atleta 03.</i> |
| Qualidade de vida | Percepção de equilíbrio nas dimensões da sua vida, como: valores, expectativas, padrões de comportamento, entre outros. | <i>“Hoje [pratico natação] mais pelo o bem-estar, ter uma vida ativa, e pela saúde [...] para ter uma boa qualidade de vida.” Atleta 01.</i> |
| Doenças | Condições que afetam o organismo de maneira negativa, dificultando o atleta em suas atividades. | <i>“O meu problema de respiração melhorou muito [com a natação].” Atleta 07.</i> |
| Alimentação restritiva | Refeições, alimentos específicos que o atleta precisa ingerir para atingir determinados níveis de performance. | <i>“[...] Eu gosto muito de comer doce, então é uma coisa que me atrapalha [...]” Atleta 02.</i> |
| Treinamento | Condicionamento físico característicos do esporte, que prepara o atleta para uma competição. | <i>“[Treinar] é prazeroso, me faz bem, me ajuda a relaxar por causa (da demanda) da faculdade, e faz bem para meu corpo.” Atleta 02.</i> |

“[...] [Essa rotina] eu já faço desde muito nova, que é estudar e treinar todos os dias, então é uma coisa que eu sei conciliar muito bem.”
Atleta 05.

| | | |
|-------------------|--|---|
| Torcida | Pessoas que torcem para alguém atingir um objetivo. | <i>“[...] Gosto muito da equipe, é bem unida, tem os grupinhos igual toda equipe tem, mas no momento da torcida, está todo mundo lá pra torcer um pelo outro.”</i> Atleta 10. |
| Competitividade | Ato de querer vencer algum obstáculo ou concorrente. | <i>“[...] [Nos treinos] eu fico muito animada de querer melhorar, principalmente quando tem os meninos do lado, eu quero ganhar [...]”</i> Atleta 02. |
| Gratidão | Sentimento de ser grato por vivências, experiências, oportunidades que a vida lhe deu e da ainda. | <i>“Sou muito grata, muito mesmo, por ter tido e ainda ter a oportunidade de fazer parte da equipe [...]”</i> Atleta 06. |
| Responsabilidades | Se organizar e se responsabilizar pelas atividades que se propôs a fazer. | <i>“[...] (Quando vem o cansaço) minha maior dificuldade é quando acaba o treino, e chego em casa, moro sozinho, e ter que fazer comida, dá um pouco de preguiça, mas tem que fazer.”</i> Atleta 14. |
| Estrutura Física | Ambiente físico que o atleta utiliza para sua prática esportiva e intelectual (piscina, academia, pista, campo, sala de aula, biblioteca). | <i>“Por eu estudar e treinar no mesmo local, tudo perto, tendo organização, dá para conciliar os dois.”</i> Atleta 09. |
| | | <i>“[...] Eu praticamente fico o dia todo [na universidade], eu gosto bastante do ambiente que a UNAERP me proporciona de treinar e estudar.”</i> Atleta 09. |
| Provas | São momentos do semestre que o aluno passa para avaliar seu conhecimento adquirido em sala de aula. | <i>“Para mim a única coisa que atrapalha é quando está chegando as provas, eu fico ansiosa, e também tem a natação, e para eu focar nos dois fica complicado.”</i> Atleta 02. |

Fonte: Elaborada pelos autores.

4.2 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO

A motivação foi encontrada como um determinante importante para a prática de natação de alto rendimento e está diretamente relacionada com os códigos agrupados nas categorias “incentivo social”, “ambiente esportivo”, “estado de saúde”, “financeiro” e “psicoemocional”.

O “incentivo social” pode ser compreendido como a percepção de apoio, suporte ou incentivo advindo de outras pessoas do círculo social dos atletas. Nos achados do presente estudo, é possível observar que os atletas veem a “família”, o “staff”, o “namorado”, os “colegas de equipe”, como pessoas importantes, que os incentivam constantemente na prática de natação de diversas formas.

Já o “ambiente esportivo” seria tudo aquilo que faz parte do esporte, além da própria prática, como por exemplo os valores da equipe, que podem incentivar os atletas de uma maneira mais indireta. Os atletas apontaram que a “torcida” dos colegas de equipe, e a “competitividade”, os incentiva em sua prática de natação. Este tipo de incentivo motiva os atletas em cada treinamento, cada competição e cada conquista atingida no decorrer de trajetória na natação.

O “estado de saúde” é uma categoria que reúne muito da fala dos atletas no que diz respeito à sua motivação em continuar nadando. A “qualidade de vida”, por exemplo, é vista por eles como um conjunto de benefícios que faz com que se sintam mais saudáveis física e mentalmente. Consequentemente, se sentem mais dispostos e motivados para buscar seus objetivos.

A categoria “financeiro” é importante em diversos aspectos. Os atletas que praticam natação de alto rendimento na equipe da UNAERP podem, dependendo dos seus resultados nas competições e por critérios estabelecidos pela equipe técnica, contemplar uma “bolsa de estudo”, que permite o atleta cursar uma graduação sem custo. Sendo assim, a bolsa de estudo serve como um objetivo para que o atleta se motive durante os treinamentos e, consequentemente, busque atingir os resultados para conquistar a sua bolsa de estudo.

A categoria “psicoemocional” é caracterizada afetos, sentimentos e emoções que os atletas vivenciam por meio da sua prática de natação de alto rendimento. A “ansiedade” pode ser considerada um motivador, pois os atletas comentaram a importância da mesma na hora de competir, estimulando-o a se encorajar, desde que este sentimento não seja excessivo e o prejudique em sua prova. Já a “gratidão” é expressada pelos atletas de uma maneira que se conecta com a essência e os valores

que o projeto da equipe de natação de alto rendimento da UNAERP proporciona, através das vivências, oportunidades e formação continuada. Os “sonhos” também pode ser considerada como um motivador, pois os atletas quando querem algo, sonham em conquistar alguma coisa, seja elas resultados com a natação ou até mesmo as bolsas de estudo, eles acabam entendendo e encontrando um caminho para trilhar em busca da realização destes sonhos e automaticamente se motivando.

4.3 FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO

Uma das categorias que faz parte deste determinante é o “incentivo social”. No que tange aos facilitadores, esta categoria é composta pelos códigos: “família”, e “staff”. A “família” facilita a prática de natação em alto rendimento do atleta de diversas maneiras, ajudando na logística em suas tarefas, levando no treino, preparando suas refeições. O “staff” parece ser visto como o maior facilitador, já que ele é o principal membro que contribui para o atleta a atingir seus objetivos na natação, com o processo de treinamento, com a criação de estratégias técnica e táticas em uma competição, ou até mesmo ajudando o atleta no dia a dia a otimizar, potencializar o seu treinamento da melhor maneira.

Na categoria “financeiro” os seguintes códigos são tidos como facilitadores: “bolsas de estudo”, “família”, “estrutura física”. As “bolsas de estudo”, além de ser considerado como motivação, também é um facilitador, pois o atleta conquistando este benefício através da sua prática de natação em alto rendimento, tem a possibilidade de ter uma formação acadêmica, sem custo algum. A “família” também é um facilitador no processo do atleta em sua prática de natação em alto rendimento, ajudando muitas vezes na compra de materiais que sua prática exige, suplementação, por muitas vezes pagando inscrições, hospedagens e transportes em competições. A “estrutura física” que a universidade oferece para os atletas também foi citada como um facilitador, onde se realiza todas as suas atividades da prática como: natação, preparação física, psicologia, fisioterapia e também os estudos, no mesmo local, no caso dos atletas que estudam na universidade. Isto facilita a “conciliação de atividades” no dia a dia do atleta, que engloba várias outras atividades para além da prática de natação.

4.4 BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO

Na categoria “financeiro”, as barreiras para a prática de natação de alto rendimento são relacionadas às questões de “moradia” e “locomoção”. Com relação à “moradia”, alguns atletas disseram que a distância de sua casa até o local de prática de natação se apresenta como uma barreira. Se morassem mais perto, o tempo do trajeto até os treinamentos seria menor e menos custoso. Muitos destes atletas mencionaram que por muitas vezes têm que gastar com ônibus para ir aos treinamentos, o que aumenta o tempo em trânsito até o local. Se morassem mais próximo ao local dos treinos, poderiam usar o tempo economizado com a locomoção para fazer algo para melhorar a sua prática de natação de alto rendimento. Entretanto, disseram que não acham o “fim do mundo” morar longe, e que acabam se acostumando e dando ainda mais valor aos seus objetivos e sonhos.

Na categoria “conciliação de atividades”, as “provas” (avaliações) foram colocadas como barreiras para a prática de natação. Isto acontece quando os atletas estão em períodos de competição e coincidentemente têm provas da faculdade ou da escola. Com isso, os atletas sentem dificuldades de se doar cem por cento para todas estas atividades, apesar de conseguirem conciliá-las. A questão da “responsabilidade” foi mencionada principalmente pelos atletas mais velhos. Os mesmos relataram seu envolvimento com muitas tarefas domésticas, atividades da faculdade, estudos, treinamentos de natação e treinamentos extras, e percebem certas dificuldades em conciliar tudo isso.

O “estado de saúde” é composto por diversos códigos, mas no que tange as barreiras, a “alimentação restritiva”, que se caracteriza pela diminuição ou restrição de alguns alimentos, foi colocada por alguns atletas como uma das maiores dificuldades que enfrentam, principalmente em alguns momentos específicos da temporada, onde precisam estar em boa forma física, e que as vezes a cabeça não ajuda.

O “psicoemocional” é uma categoria que engloba os sentimentos que os atletas enfrentam durante seus treinamentos, atividades extras, mas principalmente momentos que antecedem algum objetivo importante na temporada, como as competições. A “ansiedade”, a “falta de confiança” e o “cansaço mental” são percebidos como barreiras pelos atletas.

A “ansiedade” é relatada pelos atletas principalmente no momento da competição. Muitas vezes, a ansiedade descontrolada pode desencadear certos

pensamentos que geram “falta de confiança”, o que não acontece somente durante as competições, mas também ao longo da temporada de treinos. Esta falta de confiança se apresenta como uma barreira para prática de natação. Os atletas também relataram que o “cansaço mental” é mais um fator limitante para em sua prática.

5 DISCUSSÃO

O objetivo da presente dissertação foi identificar e compreender a motivação, as barreiras e os facilitadores para a prática de natação de alto rendimento. A mesma parece ser o primeiro estudo a realizar tal investigação na natação de alto rendimento. A amostra foi composta de 16 atletas de 13 a 23 anos de idade da equipe de natação da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Os achados demonstram que as motivações e os facilitadores para a prática de natação de alto rendimento, em grande parte, são atribuídos a questões sociais, como a convivência com os colegas da equipe de natação, relação e suporte familiar. As barreiras encontradas foram as dificuldades de locomoção para o local da prática de natação de alto rendimento, a escassez de recurso financeiros, a localização da moradia diante do local da prática.

5.1 MOTIVAÇÃO

Os atletas participantes relataram que o incentivo social é importante para a sua motivação na busca de seus objetivos e permanência na prática de natação de alto rendimento. A socialização colocada como por exemplo “gostar de estar com os amigos”, esteve presente em um estudo realizado com crianças de 10 a 11 anos do Reino Unido, como fator motivacional na prática de brincadeiras ativas, brincadeiras de rua (BROCKMAN; JAGO; FOX, 2011). Isto demonstra que, em populações diferentes, assim como em diferentes formas de praticar esporte e atividade física, a dimensão social pode ser um fator motivacional importante.

Em um outro estudo, comparou-se os fatores motivacionais entre o time feminino e o masculino de futsal (SILVA; MACHINSKI, 2011). Os fatores motivacionais mais citados pelas mulheres foram questões como: habilidade com a prática de futebol, o convívio com a equipe e a forma física obtida pela prática do esporte. O que mais motivou os homens foram: a forma física obtida pela prática do esporte, o apoio da equipe e os amigos. Nesta dissertação, comparar os resultados entre sexos não foi um objetivo, mas é importante reconhecer que pode haver certas diferenças no que tange à motivação pela prática da natação. Na equipe de natação da UNAERP, nos últimos anos, a procura por homens tem sido maior do que a procura de mulheres. Assim, seria importante verificar futuramente quais são as possíveis diferenças motivacionais entre atletas de acordo com seu sexo e como isso poderia influenciar sua prática de natação de alto rendimento.

Também não foi o objetivo desta dissertação comparar os achados conforme diferentes faixas etárias. Porém, a idade dos atletas pode ter alguma influência na percepção dos atletas, assim como em suas vivências e experiências. Um estudo quantitativo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais conforme a idade de ginastas reportou que, independentemente do nível de treinamento dos atletas, houve uma queda das médias dos fatores motivacionais relacionada ao aumento da idade. Os resultados mostraram que ginastas mais velhas foram mais críticas e seletivas em suas escolhas, e que a cobrança por resultados em competições se deu de forma gradativa, conforme a idade (FRUTUOSO; KRAESKI; KREBS, 2013). A motivação pode ser diferente de pessoa para pessoa e depende do objetivo que a mesma traça diante da sua prática esportiva. Algumas pessoas mudam esses objetivos conforme as necessidades exigidas ao longo das etapas da vida pessoal e profissional (FAIX; SILVEIRA, 2012). Entretanto, é importante reconhecer que a idade não necessariamente influencia a motivação frente ao esporte. Uma pesquisa não encontrou diferenças significativas na motivação para prática esportiva em função da idade e do ano de escolaridade de jovens portugueses (CID, 2002).

Um ponto a ser ressaltado é a motivação da prática de natação de alto rendimento devido às bolsas de estudos oferecidas pela universidade. Além de motivar o ingresso na equipe, as mesmas também influenciam na permanência do atleta bolsista na equipe. Os atletas que tem interesse de pleitear uma bolsa de estudos entendem que, para conquistá-la, precisam atingir alguns critérios de participação e desempenho estabelecidos pela equipe, o que pode motivá-los constantemente a nadar bem pela conquista da bolsa. Ao conquistar uma bolsa, o atleta minimiza ou, em alguns casos, elimina os gastos com estudos universitários, o que também resulta numa trajetória de formação acadêmica e profissional.

A competitividade e a torcida também foram relatadas como fatores importantes para que os atletas se mantenham motivados ao longo da temporada esportiva. Estes fatores de certa forma também se dão no âmbito social, criando um espírito de equipe através das torcidas e, ao mesmo tempo, de competitividade. Competitividade e torcida fazem parte do ambiente esportivo de alto rendimento, e fazem com que os atletas busquem melhorar seu desempenho. Gostar da modalidade natação, vivenciar um bem-estar físico e mental que resulta da prática de natação, melhorar o nado, a saúde, e a relação com a estética corporal também foram apontados por atletas adolescentes como fatores motivacionais (LUNA SILVA, 2017). Na presente

dissertação, os atletas também marcaram a importância da prática da natação para seu bem-estar físico e psicoemocional. Estes fatores podem ser diretamente relacionados aos aspectos sociais da prática, também percebidos como fatores motivacionais pelos atletas.

5.2 FACILITADORES

O apoio e incentivo da família e do próprio *staff* foram apontados como facilitadores para a prática de natação de alto rendimento. A família ajuda na locomoção até os treinamentos, compra materiais esportivos, suplementos alimentares e auxilia no processo contínuo de formação do atleta. O *staff* é percebido como facilitador do processo de treinamento e melhora de desempenho esportivo por oferecer oportunidades de melhoria das capacidades e habilidades físicas dos atletas. A estrutura física do ambiente esportivo também foi reconhecida como facilitadora por contar com piscina, academia, quadras, campos, sem nenhum custo para os atletas. Similarmente, a estrutura física da cidade, como ruas sem saída e áreas verdes, também é reconhecida como um facilitador para atividades físicas (BROCKMAN; JAGO; FOX, 2011). Assim, pensando em políticas públicas, se faz necessário o olhar para a estrutura física de nossos ambientes, planejando as mesmas para que facilitem a realização de qualquer tipo de atividade física, esportes e locomoção ativa (OPAS/OMS BRASIL, 2018).

A maioria dos atletas demonstraram não precisar de ajuda de pai, mãe ou algum familiar para ir aos treinamentos de natação. Uma minoria relatou dependência dos pais pelo fato de serem menores de idade e por muitas vezes precisarem ainda da ajuda de um responsável para locomoção. Resultados similares foram encontrados em um estudo anterior (LUNA SILVA, 2017). Estes achados demonstram que os pais e responsáveis dos atletas mais jovens, além do suporte financeiro e familiar, atuam ativamente como facilitadores da prática esportiva, viabilizando idas e vindas necessárias para treinamentos e competições ao longo da temporada.

O fato de a equipe oferecer bolsas de estudo também foi considerado um facilitador da permanência do atleta no esporte. Apesar de isso se dar especificamente no contexto dos atletas com idade para ingressar na universidade, seria importante considerar possibilidades de parceria com escolas de ensino fundamental, bem como com iniciativas privadas de outra ordem, que poderiam atuar como incentivadores

(financiadores) de atletas. O histórico da equipe de natação da UNAERP permite constatar que a desistência da prática de natação é maior quando não se tem um benefício financeiro.

5.3 BARREIRAS

As barreiras mais citadas pelos atletas foram as dificuldades de conciliar as diferentes atividades do seu dia a dia com a prática de natação, bem como as dificuldades que enfrentam com questões psicoemocionais e financeiras. Falta de tempo, dificuldade de conciliar a prática esportiva com trabalho e estudo, falta de apoio e incentivo de pais e amigos, tem sido percebidas como barreiras para continuidade da prática esportiva (FERNANDA; GONÇALVES, 2011). Estes achados reforçam o a importância do incentivo social da família e amigos como facilitador da prática esportiva.

Meninas relatam que o fato de utilizarem grande parte do tempo do dia em atividades domésticas acaba limitando o tempo para praticar algum tipo de atividade física ou esporte (FERNANDA; GONÇALVES, 2011). Algo que pode ser compreendido como uma barreira cultural é a restrição dos pais em relação a meninas frequentarem sozinhas lugares como praças, parques e ruas para praticarem atividade física. Jovens com restrições financeiras não têm condições de pagar lugares privados, assim tendem a procurar lugares públicos, mesmo em situações precárias e de grande risco de algum tipo de violência, distantes de sua residência para conseguir fazer a sua prática de atividade física (SEABRA et al., 2008).

Fatores psicoemocionais foram mencionados diversas vezes, como motivadores ou barreiras, nos períodos de treinamento, mas principalmente nas competições. Os momentos de competição exigem que o atleta equilibre seus sentimentos e emoções, para que na hora de executar a sua prova, tenha condições de oferecer o seu melhor desempenho esportivo. Assim, é importante saber usufruir destes sentimentos como um combustível para competir bem. A ansiedade é um sentimento que se não for bem administrado, acaba dominando o atleta e jogando fora todo o trabalho realizado durante os períodos de preparação para a competição. Em tempos de pandemia, maiores incertezas permeiam a rotina do atleta, o que pode fazê-lo duvidar se de fato irá conseguir atingir seus objetivos e sonhos. Assim, a investigação das barreiras e para a prática de esportiva se torna uma estratégia técnica importante, principalmente no contexto do esporte de alto rendimento.

5.4 LIMITAÇÕES

O presente estudo não é livre de limitações. O fato da coleta de dados ter sido realizada por intermédio da tecnologia, via videochamadas, e não de forma presencial, pode ter limitado o conteúdo das respostas dos participantes. Esta foi a forma mais viável para realizar as entrevistas devido ao distanciamento físico exigido em tempos pandêmicos. A pandemia do novo coronavírus também levou a Equipe de Natação da UNAERP a alterar suas atividades outrora rotineiras. Tais alterações, assim como toda a atmosfera gerada pela pandemia, podem ter influenciado as respostas dos atletas e intensificado seu viés de memória frente as respostas relacionadas às atividades presenciais de treinamento e competição, tida como corriqueiras antes da pandemia.

O fato da pesquisadora principal do presente estudo ser a treinadora e também ter sido a entrevistadora dos participantes pode ser considerado uma limitação. Os atletas podem não ter se sentido tão à vontade para compartilhar algum tipo de informação sensível durante as entrevistas. Por outro lado, esta limitação, de outra perspectiva, pode ser considerada um ponto positivo do estudo. Justamente por estarem mais familiarizados com a entrevistadora, os atletas podem ter se sentido mais a vontade de compartilhar certas informações que talvez não teriam caso fossem entrevistados por uma pessoa de fora do seu contexto esportivo.

5.5 IMPLICAÇÕES

A utilização do método qualitativo na investigação proporcionada pelo presente estudo permitiu a compreensão das principais motivações, barreiras e facilitadores para a prática de natação de alto rendimento na Equipe de Natação da UNAERP. O fato de além de pesquisadora principal ser também a técnica da equipe permitiu uma melhor compreensão de seu contexto esportivo. Em sua perspectiva, a importância dos achados do presente estudo é substancial e pode favorecer o refinamento da abordagem da equipe técnica para com os atletas. Portanto, com base nos achados aqui descritos, um relatório técnico-científico foi preparado para ser apresentado à coordenação da Equipe de Natação da UNAERP (Anexo IV). Ainda, é recomendável que a investigação empreendida no presente estudo seja reproduzida periodicamente para que seja possível atualizar o processo de trabalho da equipe, considerando a realidade contextual dos atletas, que pode mudar ao longo do tempo. Quanto mais

próxima a equipe técnica estiver de seus atletas, mais inserida estará em sua prática esportiva e, dessa maneira, poderá contribuir para que os mesmos atinjam seus objetivos, sejam estes objetivos de desempenho esportivo, objetivos profissionais ou pessoais.

6 CONCLUSÕES

Buscar compreender as motivações, barreiras e facilitadores no contexto de esporte educacional e competitivo é de suma importância, uma vez que estes podem determinar o engajamento do atleta na prática de esportiva e, conseqüentemente, seu rendimento ao longo da temporada esportiva.

Os atletas se motivam de diversas maneiras para praticarem natação de alto rendimento. O apoio familiar, dos colegas de equipe e da equipe multiprofissional e de seu círculo social são importantes motivadores. O incentivo social, assim como a estrutura física de treinamento e o ambiente esportiva são eixos importantes para a motivação da prática de natação de alto rendimento.

Os facilitadores da prática de natação de alto rendimento estão interligados às motivações. A estrutura física que a equipe oferece para que os treinamentos aconteçam; a família presente como forma de ajuda no processo de desenvolvimento do atleta; e as oportunidades que o esporte oferece não só no âmbito atlético, como na vida pessoal, acadêmica e profissional são facilitadores importantes.

As barreiras para a prática de natação de alto rendimento funcionam como antagonistas aos facilitadores. A necessidade de conciliar diversas atividades com do cotidiano com a prática esportiva, restrições financeiras, dificuldade de locomoção e moradia distante do local de treinamento também são percebidos como barreiras pelos atletas.

Fatores psicoemocionais são percebidos como motivadores, outras vezes como barreiras para a prática esportiva. Diante de um mundo de tantas incertezas, é importante que a equipe técnica esteja preparada para oferecer suporte psicológico e emocional para seus atletas. Na experiência da pesquisadora, que tem um histórico como atleta profissional, este suporte é fundamental para prática de natação de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. C. S. DE. **Análise dos facilitadores e das barreiras para a prática de natação pela pessoa com deficiência física.** [s.l.] Universidade de Brasília, 2017.

BOEIJE, H. A purposeful approach to the constant comparative method in the analysis of qualitative interviews. **Quality & Quantity**, v. 36, p. 391–409, 2002.

BOLLING, C. et al. Letting the cat out of the bag: athletes, coaches and physiotherapists share their perspectives on injury prevention in elite sports. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 14, p. 871–877, 2020.

BROCKMAN, R.; JAGO, R.; FOX, K. R. Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators. **BMC Public Health**, v. 11, n. 1, p. 461, 10 dez. 2011.

BUENO, L. Políticas Públicas do Esporte no Brasil. **Gestão do Esporte: casos brasileiros e internacionais**, p. 35–54, 2008.

BULL, F. C. et al. World health organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, dez. 2020.

CID, L. F. **Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens.** Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>>. Acesso em: 8 mar. 2021.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. **Medalhas olímpicas.** Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/brasil-nos-jogos/medalhas-olimpicas>>. Acesso em: 4 maio. 2020.

DA CUNHA VOSER, R. et al. Motivação dos praticantes de futsal universitário: um estudo descritivo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 8, n. 31, p. 357–364, 2016.

DICIO, D. ONLINE DE PORTUGUÊS. **Barreira, facilitador e motivação.** Disponível em: <<https://www.dicio.com.br>>. Acesso em: 21 jan. 2020.

FAIX, M. R. N.; SILVEIRA, J. W. P. **Fatores de aderência à prática da natação em adultos**, 2012.

FEDERAÇÃO AQUÁTICA PAULISTA. **Atletas ativos na federação.** Disponível em: <<https://www.aquaticapaulista.org.br/ativos.php?s=&o=&m=SW&t=v>>. Acesso em: 30 set. 2019.

FÉDÉRATION INTERNACIONALE DE NATATION. **Ancient origins.** Disponível em: <<http://www.fina.org/content/ancient-origins>>. Acesso em: 23 set. 2019.

FERNANDA, M.; GONÇALVES, R. **Práticas de atividade física e relação com barreiras percebidas por adolescentes.** Londrina - PR: [s.n.].

FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 1, p. 17–27, jan. 2008.

FRUTUOSO, A. S.; KRAESKI, M. H.; KREBS, R. J. Fatores motivacionais relacionados à prática de ginástica rítmica. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, p. 1065–1080, 2013.

GUTHOLD, R. et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. e1077–e1086, out. 2018.

IBGE, I. B. DE G. E. E. Práticas de esporte e atividade física. **Práticas de**

Esporte e Atividade Física, p. 1–81, 2015.

JUNG, L. G. **Atividades diárias e percepção de barreiras e facilitadores para prática de atividade física de pessoas com déficit intelectual**. Pelotas, RS: Universidade Federal de Pelotas, 2013.

JUSTINE, M. et al. Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. **Singapore Medical Journal**, v. 54, n. 10, p. 581–586, out. 2013.

LUIS CESCHINI, F. et al. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. v. 15, n. 1, p. 29–36, 2007.

LUNA SILVA, D. Fatores que influenciam a prática da natação em adolescentes no Sesc de Juazeiro do Norte-CE. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 5, n. 14, p. 52–60, 22 mar. 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atividade física**. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>>. Acesso em: 23 set. 2019.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **A prática de esporte no Brasil**. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso em: 24 set. 2019.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Diagnóstico nacional do esporte**. Disponível em: <<http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso em: 15 jan. 2020.

O'BRIEN, B. C. et al. Standards for reporting qualitative research: a synthesis of recommendations. **Academic Medicine**, v. 89, n. 9, p. 1245–1251, 2014.

OPAS/OMS BRASIL. **OMS lança plano de ação global sobre atividade física para reduzir comportamento sedentário e promover a saúde**. [s.l.: s.n.]. Disponível em:

<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5692:oms-lanca-plano-de-acao-global-sobre-atividade-fisica-para-reduzir-comportamento-sedentario-e-promover-a-saude&Itemid=839>. Acesso em: 30 dez. 2019.

RAMPIN, R. STEEVES V. DEMOTT, S. **Taguette**. Disponível em: <<https://www.taguette.org/>>. Acesso em: 20 out. 2020.

SANTOS, M. S. et al. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes: um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 12, n. 3, p. 137–143, 2010.

SEABRA, A. F. T. E. et al. Age and sex differences in physical activity of portuguese adolescents. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 40, n. 1, p. 65–70, jan. 2008.

SILVA, D.; MACHINSKI, P. R. Futsal masculino e feminino: a comparação motivacional no município de rebouças-PR. **Cinergis**, v. 11, n. 1, p. 1–10, 2011.

SINNOTT SILVA, R. et al. Atividade física e qualidade de vida. 2007.

SISCOVICK, D. S. et al. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research synopsis. **Public Health Rep**, p. 180–188, 1985.

TEIXEIRA, P. C. et al. A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 36, n. 4, p. 145–152, 2009.

THE EQUATOR NETWORK. **Enhancing the quality and transparency of health research**. Disponível em: <<http://www.equator-network.org/>>. Acesso em: 17 out. 2019.

WEN, C. P.; WU, X. Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 192–193, jul. 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world**WHO. Geneva: [s.n.].

Disponível em: <<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**World Health Organization. [s.l: s.n.].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity**. Disponível em: <<https://www.who.int/health-topics/physical-activity>>. Acesso em: 23 mar. 2020b.

YIN, R. K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. 1. ed. Porto Alegre: Penso Editora, 2016.

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar como voluntário(a) do projeto de pesquisa “MOTIVAÇÃO, BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE ATLETAS DA EQUIPE DE NATAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO (UNAERP)”. Leia atentamente o que segue e, em caso de dúvidas, pergunte para que sua dúvida possa ser esclarecida. Após estar ciente de todo o procedimento, ao final deste documento, terá um espaço para que você assinale, caso você aceite participar da pesquisa. Caso você não aceite participar, não haverá nenhuma punição.

1. O objetivo desse projeto é compreender os motivos pelos quais os atletas da equipe de natação da UNAERP praticam natação; quais barreiras os mesmos enfrentam em seu dia a dia; e quais os fatores que facilitam com que os atletas estejam engajados em sua prática esportiva;

2. Sua participação nesta pesquisa será por meio de uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas relacionadas aos objetivos descritos no item 1. A entrevista será realizada na plataforma *Google Meet* e será gravada em áudio e vídeo para posterior transcrição das falas;

3. Todos os dados coletados serão utilizados para uso exclusivo deste projeto de pesquisa. Sua identidade será mantida em sigilo durante todo o processo e, caso precise, você terá livre acesso às informações adicionais sobre o estudo e seu andamento;

4. Durante a execução da pesquisa poderão ocorrer riscos como o constrangimento causado por alguma pergunta e, portanto, você tem total liberdade para responder apenas o que julgar necessário;

5. Não haverá nenhuma despesa ou benefício financeiro para participar da pesquisa, e você interromper sua participação a qualquer momento, sem precisar se justificar, e sem sofrer nenhuma punição;

6. Em caso de dúvida, favor entrar em contato com Lisiane Cristina Destro, pesquisadora responsável pela pesquisa, por meio do telefone (016)99104-9569 ou pelo e-mail ldestro@unaerp.br; com o Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza, pelo telefone: (16)99358-5126 ou e-mail sbarboza@unaerp.br; e/ou com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UNAERP, localizado na Avenida Costábile

Romano, 2201 Ribeirânia, Ribeirão Preto-SP, pessoalmente, pelos telefones (016)3603-7000 e 08007718388, ou pelo e-mail cetica@unaerp.br.

[] Declaro ter sido devidamente esclarecido (a) sobre o propósito e procedimentos do projeto de pesquisa descrito acima e ACEITO participar da pesquisa.

Favor informar abaixo seu nome e RG

APÊNDICE II

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O atleta de natação pelo(a) o(a) senhor(a) é responsável está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa “MOTIVAÇÃO, BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE ATLETAS DA EQUIPE DE NATAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO (UNAERP)”. Após estarem cientes de todo o procedimento, ao final deste documento, terá um espaço para que você assinale, caso autorize o(a) atleta a participar da pesquisa. Caso não autorize, não haverá nenhuma punição.

1. O objetivo desse projeto é compreender os motivos pelos quais os atletas da equipe de natação da UNAERP praticam natação; quais barreiras os mesmos enfrentam em seu dia a dia; e quais os fatores que facilitam com que os atletas estejam engajados em sua prática esportiva;

2. Sua participação nesta pesquisa será por meio de uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas relacionadas aos objetivos descritos no item 1. A entrevista será realizada na plataforma *Google Meet* e será gravada em áudio e vídeo para posterior transcrição das falas;

3. Todos os dados coletados serão utilizados para uso exclusivo deste projeto de pesquisa. Sua identidade será mantida em sigilo durante todo o processo e, caso precise, você terá livre acesso às informações adicionais sobre o estudo e seu andamento;

4. Durante a execução da pesquisa poderão ocorrer riscos como o constrangimento causado por alguma pergunta e, portanto, você tem total liberdade para responder apenas o que julgar necessário;

5. Não haverá nenhuma despesa ou benefício financeiro para participar da pesquisa, e você interromper sua participação a qualquer momento, sem precisar se justificar, e sem sofrer nenhuma punição;

6. Em caso de dúvida, favor entrar em contato com Lisiane Cristina Destro, pesquisadora responsável pela pesquisa, por meio do telefone (016)99104-9569 ou pelo e-mail ldestro@unaerp.br; com o Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza, pelo telefone: (16)99358-5126 ou e-mail sbarboza@unaerp.br; e/ou com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UNAERP, localizado na Avenida Costábile

Romano, 2201 Ribeirânia, Ribeirão Preto-SP, pessoalmente, pelos telefones (016)3603-7000 e 08007718388, ou pelo e-mail cetica@unaerp.br.

[] Declaro ter sido devidamente esclarecido (a) sobre o propósito e procedimentos do projeto de pesquisa descrito acima e AUTORIZO o (a) atleta pelo (a) qual sou responsável a participar da pesquisa.

Favor informar abaixo seu nome e RG

Favor informar abaixo o nome e RG do(a) atleta participante da pesquisa

ANEXO I

SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA AO
RESPONSÁVEL PELA EQUIPE DE NATAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO

Prof. Arthur Rizzi Soares

Coordenador da Equipe de Natação da Universidade de Ribeirão Preto


Solicitamos junto a Vossa Senhoria a autorização para realizar um estudo que tem como objetivo identificar e compreender os motivos pelos quais os atletas da equipe de natação da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) se propõem a praticar natação; possíveis barreiras que os atletas possam estar enfrentando para dar continuidade à sua prática de natação; e fatores que podem estar atuando como facilitadores em sua prática de natação junto a equipe.

Este será um estudo qualitativo de característica exploratória, que será realizado por meio de entrevistas semiestruturadas. As entrevistas serão realizadas pela pesquisadora responsável por este projeto de pesquisa, que também é a técnica responsável pela equipe de natação da UNAERP. Os atletas serão entrevistados no complexo aquático da UNAERP, em seu próprio local de treinamento, de acordo com a disponibilidade dos mesmos. Por se tratar de informações pessoais e de caráter sigiloso, todas as entrevistas serão gravadas em áudio, transcritas, codificadas e analisadas de maneira anônima.

Este estudo não acarretará em nenhum custo monetário para os participantes ou para a equipe de natação da UNAERP. Os atletas que optarem por participar do estudo estarão livres para interromper sua participação a qualquer momento sem qualquer prejuízo.

Ribeirão Preto, 12 de outubro 2019.


Lisiane Cristina Destro
Pesquisadora responsável
ldestro@unaerp.br
(16)99104-9569


Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza
Orientador
sbarboza@unaerp.br
(16)99358-5126



Prof. Arthur Rizzi Soares
Coordenador da Equipe de Natação
UNAERP

ANEXO II**PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA**

UNAERP - UNIVERSIDADE DE
RIBEIRÃO PRETO

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: MOTIVAÇÃO, BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE ATLETAS DA EQUIPE DE NATAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO

Pesquisador: Saulo Delfino Barboza

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 23782819.9.0000.5498

Instituição Proponente: Universidade de Ribeirão Preto UNAERP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.840.723

Apresentação do Projeto:

O projeto de pesquisa intitulado "Motivação, barreiras e facilitadores para a prática de atletas da equipe de natação da Universidade de Ribeirão Preto", enviado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Ribeirão Preto tem como tema a avaliação por meio de entrevista semiestruturada (questionário qualitativo) de atletas que treinam na instituição de ensino, com idades entre 10 e 26 anos para analisar quais suas motivações, medos, angústias, expectativas e percepção a respeito do treinamento que vem recebendo ao longo das temporadas de competição.

Cada atleta, após anuência ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para indivíduos maiores de idade e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido para indivíduos menores de idade, deverão responder a uma entrevista semiestruturada que será gravada, sem limite de tempo, que será posteriormente transcrita, codificada (para garantir sigilo e privacidade) e finalmente analisada por dois pesquisadores de acordo com códigos estabelecidos.

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
Bairro: RIBFIRANIA **CEP:** 14.096-300
UF: SP **Município:** RIBOIRAO PRETO
Telefone: (16)3603-6095 **Fax:** (16)3603 6815 **E-mail:** cetica@unaerp.br

UNAERP - UNIVERSIDADE DE
RIBEIRÃO PRETO



Continuação do Parecer: 3.810.723

Os resultados obtidos por este método de estudo serão utilizados para melhorar a performance individual e do grupo de atletas assistidos na instituição de ensino para obter melhores índices em competições futuras e obter conhecimento sobre o tema abordado nesta população.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo geral deste estudo é investigar e compreender os fatores contextuais que, na expectativa dos atletas, podem determinar sua prática esportiva junto à equipe de Natação da UNAERP.

Os objetivos específicos serão:

1. Identificar e compreender os motivos pelos quais os atletas da Equipe de Natação da UNAERP se propõem a praticar natação;
2. Identificar e compreender as barreiras que os atletas da Equipe de Natação da UNAERP enfrentam para praticar natação;
3. Identificar e compreender os fatores que facilitam com que os atletas da Equipe de Natação da UNAERP estejam engajados em sua prática esportiva.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos relacionados a este tipo de pesquisa (não intervencional) são mínimos, por se tratar de avaliação por meio de entrevista semiestruturada. O maior risco que esta população estará exposta é de constrangimento visto que alguma pergunta do questionário poderá lhe trazer algum desconforto emocional ou psíquico.

Este trabalho poderá contribuir enormemente para a identificação de possíveis dificuldades enfrentadas pelos atletas ou mesmo quanto às suas expectativas, elevando as chances de haver maior diálogo entre a equipe analisada, obtendo benefícios diretos e indiretos. As futuras equipes de Natação da instituição

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
Bairro: RIBEIRANIA **CEP:** 14.096-380
UF: SP **Município:** RIBEIRAO PRETO
Telefone: (16)3603-6895 **Fax:** (16)3603-6815 **E-mail:** cefica@unaerp.br

UNAERP - UNIVERSIDADE DE
RIBEIRÃO PRETO



Continuação do Parecer: 3.840.723

também serão beneficiadas, já que será proposto um modelo centrado no melhor engajamento e diálogo entre treinadores, atletas veteranos e iniciantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A Introdução do projeto de pesquisa é bastante sucinta, porém, bem estruturada e objetiva, com referências atuais da literatura pertinente.

A metodologia proposta é adequada. A entrevista semiestruturada deste projeto de pesquisa compreende apenas 13 perguntas norteadoras e três perguntas esclarecedoras. Por se tratar de questões mais simples e diretas, provavelmente irão gerar muita discussão e levarão os atletas a questionar bastante suas expectativas e motivações, o que irá aumentar o engajamento, o diálogo e a prática de união entre o grupo testado. Provavelmente o período de tempo que será utilizado por cada atleta para responder esta entrevista poderá ser grande, por instigar e motivar a discussão. Portanto, parece ser o melhor método de avaliação para o que foi proposto.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

No termo de consentimento (TCLE) apresentado, não consta ao final da frase "Declaro ter sido devidamente esclarecido sobre o propósito e procedimentos do projeto de pesquisa descrito acima" a frase para dar continuidade: "...e recebi uma VIA deste termo".

Não estão presentes no TCLE a assinatura dos pesquisadores responsáveis (apenas há uma rubrica de cada um), não há RG e endereço dos pesquisadores responsáveis.

Quando uma população jovem (menores de idade) fazem parte da população do estudo, há necessidade de utilizar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, onde deverá ser informado ao participante menor de idade, com mais detalhes, os objetivos do estudo. Neste mesmo termo, o responsável pelo menor

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
Bairro: RIBEIRANIA **CEP:** 14.096-300
UF: SP **Município:** RIBEIRÃO PRETO
Telefone: (16)3603-6895 **Fax:** (16)3603-6815 **E-mail:** cetica@unaerp.br

UNAERP - UNIVERSIDADE DE
RIBEIRÃO PRETO



Continuação do Parecer: 3.840.723

deverá

assinar e acompanhá-lo durante a realização da pesquisa. Este documento e esta determinação deverão estar explícitos no projeto de pesquisa.

Não consta nenhuma solicitação de recursos à instituição. Porém, não fica claro qual será a fonte de recursos.

Recomendações:

Por favor, acrescentar ao TCLE a frase que consta que o participante recebeu uma via do TCLE.

Acrescentar também o RG e o endereço do pesquisador responsável pela pesquisa, assim como sua assinatura (e não rubrica).

Montar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, de acordo com as normas vigentes.

Por favor, adicionar uma carta com fonte de financiamento ou isenção por parte da instituição como fonte de recursos para a realização da pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As pendências foram atendidas e obedecem a Resolução 466/12 do CNS.

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto aprovado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|---|------------------------|-----------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1427995.pdf | 19/12/2019 15:26:50 | | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | 20191219_PROJETOLisiane.pdf | 19/12/2019 15:24:56 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |
| Orçamento | 20191219_ORCAMENTO.pdf | 19/12/2019 15:24:36 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | 20191219_TALE.pdf | 19/12/2019 15:24:23 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |
| TCLE / Termos de | 20191219_TCLE.pdf | 19/12/2019 | Saulo Delfino | Aceito |

Endereço: Av. Costabile Romano nº 2201, sala 08, Bloco D
 Bairro: RIBEFIRANIA CEP: 14.096-300
 UF: SP Município: RIBEIRÃO PRETO
 Telefone: (16)3603-6395 Fax: (16)3603 6815 E-mail: cetica@unaerp.br

UNAERP - UNIVERSIDADE DE
RIBEIRÃO PRETO



Continuação do Parecer: 3.840.723

| | | | | |
|--|------------------------------|------------------------|--------------------------|--------|
| Assentimento / Justificativa de Ausência | 20191219_TCLE.pdf | 15:24:12 | Barboza | Aceito |
| Outros | 20191219_cartacep.pdf | 19/12/2019 15:23:48 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |
| Folha de Rosto | folhaderosto_lisiane.pdf | 18/10/2019 11:43:24 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | 20191017_declaracaopesq.pdf | 17/10/2019 16:19:43 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | 20191012_autorizacaoinst.pdf | 17/10/2019 16:18:27 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |
| Cronograma | 20191017_cronograma.pdf | 17/10/2019 16:17:10 | Saulo Delfino Barboza | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIBEIRAO PRETO, 16 de Fevereiro de 2020

Assinado por:

Luciana Rezende Alves de Oliveira
(Coordenador(a))

ANEXO III

PADRÕES PARA RELATÓRIOS DE PESQUISA QUALITATIVA

Table 1
Standards for Reporting Qualitative Research (SRQR)^a

| No. | Topic | Item |
|---------------------------|--|--|
| Title and abstract | | |
| S1 | Title | Concise description of the nature and topic of the study identifying the study as qualitative or indicating the approach (e.g., ethnography, grounded theory) or data collection methods (e.g., interview, focus group) is recommended |
| S2 | Abstract | Summary of key elements of the study using the abstract format of the intended publication; typically includes background, purpose, methods, results, and conclusions |
| Introduction | | |
| S3 | Problem formulation | Description and significance of the problem/phenomenon studied; review of relevant theory and empirical work; problem statement |
| S4 | Purpose or research question | Purpose of the study and specific objectives or questions |
| Methods | | |
| S5 | Qualitative approach and research paradigm | Qualitative approach (e.g., ethnography, grounded theory, case study, phenomenology, narrative research) and guiding theory if appropriate; identifying the research paradigm (e.g., postpositivist, constructivist/interpretivist) is also recommended; rationale ^b |
| S6 | Researcher characteristics and reflexivity | Researchers' characteristics that may influence the research, including personal attributes, qualifications/experience, relationship with participants, assumptions, and/or presuppositions; potential or actual interaction between researchers' characteristics and the research questions, approach, methods, results, and/or transferability |
| S7 | Context | Setting/site and salient contextual factors; rationale ^b |
| S8 | Sampling strategy | How and why research participants, documents, or events were selected; criteria for deciding when no further sampling was necessary (e.g., sampling saturation); rationale ^b |
| S9 | Ethical issues pertaining to human subjects | Documentation of approval by an appropriate ethics review board and participant consent, or explanation for lack thereof; other confidentiality and data security issues |
| S10 | Data collection methods | Types of data collected; details of data collection procedures including (as appropriate) start and stop dates of data collection and analysis, iterative process, triangulation of sources/methods, and modification of procedures in response to evolving study findings; rationale ^b |
| S11 | Data collection instruments and technologies | Description of instruments (e.g., interview guides, questionnaires) and devices (e.g., audio recorders) used for data collection; if/how the instrument(s) changed over the course of the study |
| S12 | Units of study | Number and relevant characteristics of participants, documents, or events included in the study; level of participation (could be reported in results) |
| S13 | Data processing | Methods for processing data prior to and during analysis, including transcription, data entry, data management and security, verification of data integrity, data coding, and anonymization/deidentification of excerpts |
| S14 | Data analysis | Process by which inferences, themes, etc., were identified and developed, including the researchers involved in data analysis; usually references a specific paradigm or approach; rationale ^b |
| S15 | Techniques to enhance trustworthiness | Techniques to enhance trustworthiness and credibility of data analysis (e.g., member checking, audit trail, triangulation); rationale ^b |
| Results/findings | | |
| S16 | Synthesis and interpretation | Main findings (e.g., interpretations, inferences, and themes); might include development of a theory or model, or integration with prior research or theory |
| S17 | Links to empirical data | Evidence (e.g., quotes, field notes, text excerpts, photographs) to substantiate analytic findings |
| Discussion | | |
| S18 | Integration with prior work, implications, transferability, and contribution(s) to the field | Short summary of main findings; explanation of how findings and conclusions connect to, support, elaborate on, or challenge conclusions of earlier scholarship; discussion of scope of application/generalizability; identification of unique contribution(s) to scholarship in a discipline or field |
| S19 | Limitations | Trustworthiness and limitations of findings |

(Table continues)

Table 1
(Continued)

| No. | Topic | Item |
|--------------|-----------------------|--|
| Other | | |
| S20 | Conflicts of Interest | Potential sources of influence or perceived influence on study conduct and conclusions; how these were managed |
| S21 | Funding | Sources of funding and other support; role of funders in data collection, interpretation, and reporting |

¹The authors created the SRQR by searching the literature to identify guidelines, reporting standards, and critical appraisal criteria for qualitative research; reviewing the reference lists of retrieved sources; and contacting experts to gain feedback. The SRQR aims to improve the transparency of all aspects of qualitative research by providing clear standards for reporting qualitative research.

²The rationale should briefly discuss the justification for choosing that theory, approach, method, or technique rather than other options available, the assumptions and limitations implicit in those choices, and how those choices influence study conclusions and transferability. As appropriate, the rationale for several items might be discussed together.

ANEXO IV

RELATÓRIO TÉCNICO-CIENTÍFICO

MOTIVAÇÃO, BARREIRAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE
NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO

LISIANE CRISTINA DESTRO
ORIENTAÇÃO: PROF. DR. SAULO DELFINO BABOZA

RIBEIRÃO PRETO
2021

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| RESUMO..... | 60 |
| INTRODUÇÃO | 61 |
| DESENVOLVIMENTO | 62 |
| RESULTADOS..... | 64 |
| MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO | 65 |
| FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO | 66 |
| BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO | 67 |
| CONCLUSÕES | 68 |
| RECOMENDAÇÕES..... | 69 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 70 |

RESUMO

O esporte tem um papel fundamental na promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo ao longo da vida. A natação é o terceiro esporte mais praticado no Brasil e tem um papel importante na promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo ao redor do mundo. A Equipe de Natação da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) tem como objetivo contribuir para a promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo e facilitar o acesso à educação por meio do esporte. O presente estudo teve como objetivo identificar e compreender as motivações, as barreiras e os facilitadores da prática de natação dos atletas Equipe de Natação da UNAERP. A investigação se deu por meio de um estudo qualitativo de desenho emergente, que envolveu 16 atletas da equipe. A amostra foi determinada pelo método de saturação: no momento em que novos temas deixaram de ser introduzidos pelos participantes, as entrevistas foram interrompidas. As entrevistas foram gravadas, transcritas e codificadas de forma aberta (*open coding*). A análise de dados se deu pelo método de comparação constante. Os códigos foram agrupados em categorias de acordo com a proximidade de seu conteúdo e conectados aos temas “motivação”, “barreiras” e “facilitadores” para a prática de natação. O incentivo social, o ambiente esportivo, o estado de saúde, o suporte financeiro e fatores psicoemocionais, como gratidão e sonhos, foram identificados como os principais motivadores. O *staff* foi visto como um facilitador para a prática de natação, assim como a estrutura física, que permite realizar o estudo acadêmico e os treinamentos no mesmo local, sem custo. A falta de recurso financeiro para se locomover, morar longe, ter algum problema de saúde, alimentação restritiva e questões psicoemocionais, como ansiedade e falta de confiança, foram as principais barreiras para a prática de natação. Estes achados são esclarecedores e importantes para serem reconhecidos e considerados pelos atletas e pela sua equipe de apoio, em sua rotina de trabalho. Dessa maneira, o trabalho técnico pode ser organizado para melhor se alinhar às motivações dos atletas, usufruir dos facilitadores e encontrar maneiras de superar as barreiras para a prática esportiva. Quanto mais próxima a equipe técnica estiver de seus atletas, mais inserida estará em sua prática esportiva e, dessa maneira, poderá contribuir para que os mesmos atinjam seus objetivos.

INTRODUÇÃO

No Brasil, segundo o Diagnóstico Nacional do Esporte, a natação é o quinto esporte mais praticado no país, e a sétima no ranking de atividades físicas mais praticadas (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2013). No estado de São Paulo, atualmente, cerca de 5.513 atletas estão federados ou vinculados à Federação Aquática Paulista (FAP) (FEDERAÇÃO AQUÁTICA PAULISTA, 2019). Ao nível competitivo internacional, para se ter uma ideia da grandeza da natação e maratonas aquáticas, na última Olimpíada realizada no Rio de Janeiro em 2016, participaram 955 atletas de 174 países.

Para além das competições, o esporte educacional vem crescendo muito nas últimas décadas. Nas universidades, por exemplo, o esporte é geralmente oferecido por meio de projetos de extensão para diversos alunos de vários cursos de graduação. Em universidades privadas, a prática esportiva vem sendo praticada competitivamente e utilizada como meio de divulgação das mesmas. As universidades privadas também facilitam o acesso à educação por meio do esporte, permitindo com que atletas possam pleitear bolsas de estudo e se tornarem atletas-estudantes (DA CUNHA VOSER et al., 2016).

A natação pode ser vista como um esporte aliado nos esforços de saúde pública para promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo durante as fases da vida, além de facilitar o acesso à educação em alguns casos. A Equipe de Natação da Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) tem como objetivo contribuir para a promoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo e facilitar o acesso à educação por meio do esporte. Os objetivos específicos da equipe são: fomentar a formação de cidadãos para a vida; oferecer oportunidades de acesso à educação superior por meio de bolsas de estudo; e preparar atletas para competir em alto rendimento. Entretanto, para alcançar tais objetivos, é fundamental investigar fatores que podem determinar a aderência ou não dos atletas às práticas de natação e atividades esportivas propostas pela equipe técnica.

Este relatório sintetiza os achados da dissertação de mestrado de Lisiane Cristina Destro (DESTRO; BARBOZA, 2021), treinadora da Equipe de Natação da UNAERP, que se propôs a identificar e compreender as motivações, barreiras e facilitadores para a prática esportiva de seus atletas. Ao nível local, o presente relatório pode contribuir para a elaboração das estratégias e práticas propostas pela equipe técnica, levando em consideração a motivação, as barreiras e os facilitadores

que podem determinar a aderência dos atletas às atividades propostas pela equipe. Os achados também permitirão refinar as estratégias da equipe técnica no intuito de concretizar os objetivos que direcionam as atividades da equipe, mencionados acima.

DESENVOLVIMENTO

A coleta de dados que possibilitou a construção deste relatório foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada elaborada pelos pesquisadores proponentes deste projeto de pesquisa (Tabela 1). A entrevista semiestruturada permite com que os objetos de estudo sejam investigados de acordo com um roteiro norteador, mas também é flexível o suficiente para capturar conceitos emergentes que, embora possam não ter sido considerados pelos pesquisadores, podem ser valiosos para responder às perguntas levantadas por este projeto de pesquisa. As entrevistas foram conduzidas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNAERP.

Tabela 1. Roteiro de entrevista semiestruturada.

| Perguntas norteadoras | Perguntas esclarecedoras |
|---|-------------------------------------|
| Por que você começou a praticar natação? | Por quê? |
| Por que você pratica natação hoje? | Como? |
| Como é o seu dia a dia com a equipe de natação? | Você poderia falar mais sobre isso? |
| Você tem expectativas com relação à sua prática de natação? Se sim, quais? | Você pode dar alguns exemplos? |
| Você enfrenta alguma dificuldade na sua rotina para praticar natação? | |
| O que você acha que poderia ser feito para reduzir ou eliminar essas dificuldades? Quem poderia ajudar? | |
| Você percebe que algo, ou alguém, no seu dia a dia contribui para sua prática de natação? | |
| O que você acha que poderia ser feito para sua prática de natação ser melhorada? Quem poderia ajudar? | |
| Você sente que tem apoio de alguém para praticar natação? | |
| Você tem algum sentimento/emoção com relação à sua prática de natação? | |
| Este(s) sentimento(s) te ajuda(m) ou atrapalha de alguma maneira? | |
| Que momento da temporada é mais motivador para você? | |
| Que momento da temporada é mais difícil para você? | |
| Que momento da temporada é mais fácil para você? | |
| Você gostaria de compartilhar algo sobre sua prática de natação que não tenha sido perguntado? | |

Fonte: Elaborado pelos autores.

Todos os atletas que compunham a Equipe de Natação da UNAERP em agosto de 2020 foram convidados a participar do presente estudo. Os atletas interessados em participar foram convidados a agendar uma data e horário para a realização das entrevistas, que foram realizadas através da plataforma *Google Meet* (<https://meet.google.com>). Os áudios das entrevistas foram transcritos e, subsequentemente, as transcrições foram codificadas e analisadas por meio do método de comparação constante (BOEIJE, 2002). Este método consiste em codificar as transcrições de acordo com seus principais temas e comparar os códigos entre si, dentro da transcrição de uma entrevista e entre transcrições de diferentes entrevistas. As codificações das transcrições foram realizadas utilizando o pacote para análise de dados qualitativos do software *Taguette* (RAMPIN, R. STEEVES V. DEMOTT, 2020).

Os áudios das entrevistas foram transcritos e, subsequentemente, as transcrições foram codificadas e analisadas por meio do método de comparação constante (BOEIJE, 2002). Este método consiste em codificar as transcrições de acordo com seus principais temas e comparar os códigos entre si, dentro da transcrição de uma entrevista e entre transcrições de diferentes entrevistas. As codificações das transcrições foram realizadas utilizando o pacote para análise de dados qualitativos do software *Taguette* (RAMPIN, R. STEEVES V. DEMOTT, 2020).

As 5 primeiras codificações foram realizadas pela pesquisadora principal do estudo e Educadora Física Lisiane Cristina Destro (LCD), e pelo Psicólogo Bruno Christopher de Carvalho (BCC), que faz parte do programa de extensão que a equipe de natação oferece, onde dá oportunidades de estágio em diversos cursos da UNAERP. Ambos fizeram suas codificações livres, que é o estágio inicial do método de comparação constante, com o objetivo de explorar as respostas dos participantes, codificando seu conteúdo de acordo com os principais temas emergentes. Após a codificação das 5 entrevistas iniciais, LCD e BCC se encontraram para apresentar as codificações um ao outro e atingir um consenso sobre seus códigos.

A partir da sexta entrevista, LCD prosseguiu com a codificação de acordo com o consenso atingido na discussão com BCC. Terminada a codificação, os códigos foram agrupados em categorias de acordo com sua aproximação e, por sua vez, conectadas aos objetivos do presente estudo. Este processo foi realizado e discutido juntamente com um terceiro pesquisador, o orientador da pesquisadora principal, Prof. Dr. Saulo Delfino Barboza (SDB). O resultado deste processo está ilustrado na Figura 1.

RESULTADOS

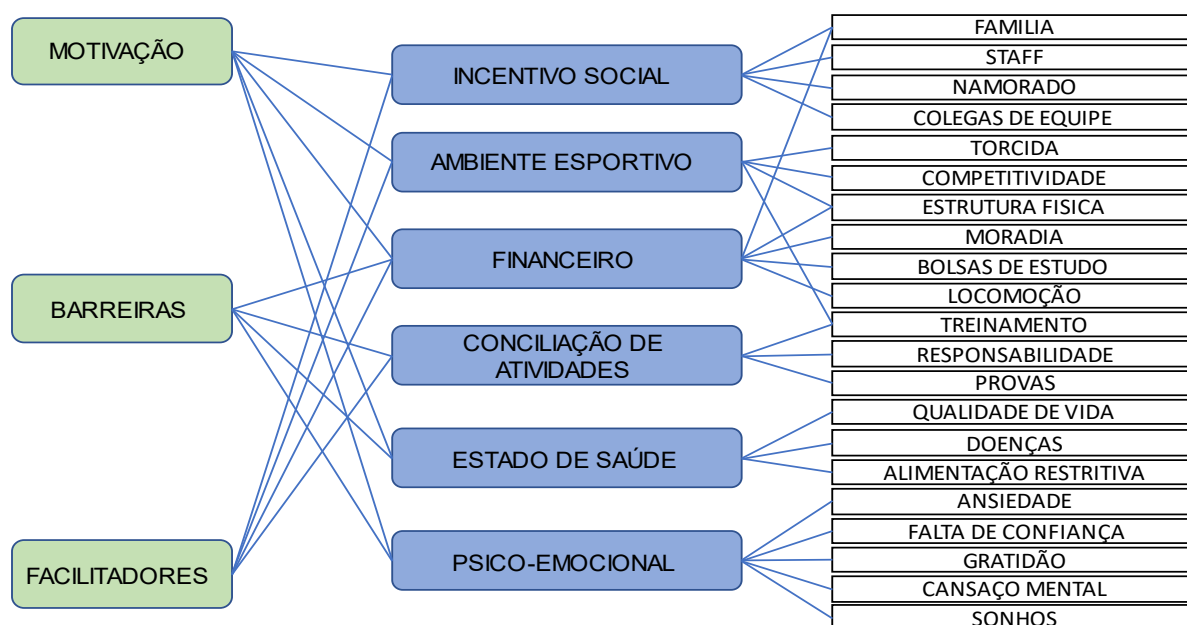
Dezesseis atletas participaram do presente estudo (n=16). Nove (57%) eram do sexo masculino 7 (43%) do sexo feminino. A idade mínima dos participantes foi de 13 anos e máxima de 23 anos; a média de idade foi de 19,4 anos. No momento da coleta de dados, a maioria (81,2%) dos participantes estava cursando o ensino superior. A Tabela 2 apresenta as características dos participantes de acordo com seu sexo, idade e escolaridade.

TABELA 1 – Características dos participantes

| Participantes | Todos | Homens | Mulheres |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| n | 16 | 9 | 7 |
| Idade (média) | 19,4 (13-23) | 19,6 (13-23) | 19,14 (14-23) |
| Escolaridade (cursando) | | | |
| <i>Ensino Fundamental</i> | 2 (12,5%) | 1 (6,25%) | 1 (6,25%) |
| <i>Médio</i> | 1 (6,25%) | 0 | 1 (6,25%) |
| <i>Superior</i> | 13 (81,25%) | 8 (50%) | 5 (31,25%) |

Fonte: Elaborado pelos autores.

A Figura 1 (abaixo) apresenta os 21 códigos encontrados pela pesquisadora na análise das entrevistas. Estes códigos foram agrupados em 6 categorias (em azul), que por sua vez deram fundamentos para responder aos objetivos do presente estudo (em verde).



MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO

A motivação foi encontrada como um determinante importante para a prática de natação de alto rendimento e está diretamente relacionada com os códigos agrupados nas categorias “incentivo social”, “ambiente esportivo”, “estado de saúde”, “financeiro” e “psicoemocional”.

O “incentivo social” pode ser compreendido como a percepção de apoio, suporte ou incentivo advindo de outras pessoas do círculo social dos atletas. Nos achados do presente estudo, é possível observar que os atletas veem a “família”, o “staff”, o “namorado”, os “colegas de equipe”, como pessoas importantes, que os incentivam constantemente na prática de natação de diversas formas.

Já o “ambiente esportivo” seria tudo aquilo que faz parte do esporte, além da própria prática, como por exemplo os valores da equipe, que podem incentivar os atletas de uma maneira mais indireta. Os atletas apontaram que a “torcida” dos colegas de equipe, e a “competitividade”, os incentiva em sua prática de natação. Este tipo de incentivo motiva os atletas em cada treinamento, cada competição e cada conquista atingida no decorrer de trajetória na natação.

O “estado de saúde” é uma categoria que reúne muito da fala dos atletas no que diz respeito à sua motivação em continuar nadando. A “qualidade de vida”, por exemplo, é vista por eles como um conjunto de benefícios que faz com que se sintam mais saudáveis física e mentalmente. Consequentemente, se sentem mais dispostos e motivados para buscar seus objetivos.

A categoria “financeiro” é importante em diversos aspectos. Os atletas que praticam natação de alto rendimento na equipe da UNAERP podem, dependendo dos seus resultados nas competições e por critérios estabelecidos pela equipe técnica, contemplar uma “bolsa de estudo”, que permite o atleta cursar uma graduação sem custo. Sendo assim, a bolsa de estudo serve como um objetivo para que o atleta se motive durante os treinamentos e, consequentemente, busque atingir os resultados para conquistar a sua bolsa de estudo.

A categoria “psicoemocional” é caracterizada afetos, sentimentos e emoções que os atletas vivenciam por meio da sua prática de natação de alto rendimento. A “ansiedade” pode ser considerada um motivador, pois os atletas comentaram a importância da mesma na hora de competir, estimulando-o a se encorajar, desde que este sentimento não seja excessivo e o prejudique em sua prova. Já a “gratidão” é expressada pelos atletas de uma maneira que se conecta com a essência e os valores

que o projeto da equipe de natação de alto rendimento da UNAERP proporciona, através das vivências, oportunidades e formação continuada. Os “sonhos” também pode ser considerada como um motivador, pois os atletas quando querem algo, sonham em conquistar alguma coisa, seja elas resultados com a natação ou até mesmo as bolsas de estudo, eles acabam entendendo e encontrando um caminho para trilhar em busca da realização destes sonhos e automaticamente se motivando.

FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO

Uma das categorias que faz parte deste determinante é o “incentivo social”. No que tange aos facilitadores, esta categoria é composta pelos códigos: “família”, e “staff”. A “família” facilita a prática de natação em alto rendimento do atleta de diversas maneiras, ajudando na logística em suas tarefas, levando no treino, preparando suas refeições. O “staff” parece ser visto como o maior facilitador, já que ele é o principal membro que contribui para o atleta a atingir seus objetivos na natação, com o processo de treinamento, com a criação de estratégias técnica e táticas em uma competição, ou até mesmo ajudando o atleta no dia a dia a otimizar, potencializar o seu treinamento da melhor maneira.

Na categoria “financeiro” os seguintes códigos são tidos como facilitadores: “bolsas de estudo”, “família”, “estrutura física”. As “bolsas de estudo”, além de ser considerado como motivação, também é um facilitador, pois o atleta conquistando este benefício através da sua prática de natação em alto rendimento, tem a possibilidade de ter uma formação acadêmica, sem custo algum. A “família” também é um facilitador no processo do atleta em sua prática de natação em alto rendimento, ajudando muitas vezes na compra de materiais que sua prática exige, suplementação, por muitas vezes pagando inscrições, hospedagens e transportes em competições. A “estrutura física” que a universidade oferece para os atletas também foi citada como um facilitador, onde se realiza todas as suas atividades da prática como: natação, preparação física, psicologia, fisioterapia e também os estudos, no mesmo local, no caso dos atletas que estudam na universidade. Isto facilita a “conciliação de atividades” no dia a dia do atleta, que engloba várias outras atividades para além da prática de natação.

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO

Na categoria “financeiro”, as barreiras para a prática de natação de alto rendimento são relacionadas às questões de “moradia” e “locomoção”. Com relação à “moradia”, alguns atletas disseram que a distância de sua casa até o local de prática de natação se apresenta como uma barreira. Se morassem mais perto, o tempo do trajeto até os treinamentos seria menor e menos custoso. Muitos destes atletas mencionaram que por muitas vezes têm que gastar com ônibus para ir aos treinamentos, o que aumenta o tempo em trânsito até o local. Se morassem mais próximo ao local dos treinos, poderiam usar o tempo economizado com a locomoção para fazer algo para melhorar a sua prática de natação de alto rendimento. Entretanto, disseram que não acham o “fim do mundo” morar longe, e que acabam se acostumando e dando ainda mais valor aos seus objetivos e sonhos.

Na categoria “conciliação de atividades”, as “provas” (avaliações) foram colocadas como barreiras para a prática de natação. Isto acontece quando os atletas estão em períodos de competição e coincidentemente têm provas da faculdade ou da escola. Com isso, os atletas sentem dificuldades de se doar cem por cento para todas estas atividades, apesar de conseguirem conciliá-las. A questão da “responsabilidade” foi mencionada principalmente pelos atletas mais velhos. Os mesmos relataram seu envolvimento com muitas tarefas domésticas, atividades da faculdade, estudos, treinamentos de natação e treinamentos extras, e percebem certas dificuldades em conciliar tudo isso.

O “estado de saúde” é composto por diversos códigos, mas no que tange as barreiras, a “alimentação restritiva”, que se caracteriza pela diminuição ou restrição de alguns alimentos, foi colocada por alguns atletas como uma das maiores dificuldades que enfrentam, principalmente em alguns momentos específicos da temporada, onde precisam estar em boa forma física, e que as vezes a cabeça não ajuda.

O “psicoemocional” é uma categoria que engloba os sentimentos que os atletas enfrentam durante seus treinamentos, atividades extras, mas principalmente momentos que antecedem algum objetivo importante na temporada, como as competições. A “ansiedade”, a “falta de confiança” e o “cansaço mental” são percebidos como barreiras pelos atletas.

A “ansiedade” é relatada pelos atletas principalmente no momento da competição. Muitas vezes, a ansiedade descontrolada pode desencadear certos

pensamentos que geram “falta de confiança”, o que não acontece somente durante as competições, mas também ao longo da temporada de treinos. Esta falta de confiança se apresenta como uma barreira para prática de natação. Os atletas também relataram que o “cansaço mental” é mais um fator limitante para em sua prática.

CONCLUSÕES

Os atletas se motivam de diversas maneiras para praticarem natação de alto rendimento. O apoio familiar, dos colegas de equipe e da equipe multiprofissional e de seu círculo social são importantes motivadores. O incentivo social, assim como a estrutura física de treinamento e o ambiente esportiva são eixos importantes para a motivação da prática de natação de alto rendimento.

Os facilitadores da prática de natação de alto rendimento estão interligados às motivações. A estrutura física que a equipe oferece para que os treinamentos aconteçam; a família presente como forma de ajuda no processo de desenvolvimento do atleta; e as oportunidades que o esporte oferece não só no âmbito atlético, como na vida pessoal, acadêmica e profissional são facilitadores importantes.

As barreiras para a prática de natação de alto rendimento funcionam como antagonistas aos facilitadores. A necessidade de conciliar diversas atividades com do cotidiano com a prática esportiva, restrições financeiras, dificuldade de locomoção e moradia distante do local de treinamento também são percebidos como barreiras pelos atletas.

Fatores psicoemocionais são percebidos como motivadores, outras vezes como barreiras para a prática esportiva. Diante de um mundo de tantas incertezas, é importante que a equipe técnica esteja preparada para oferecer suporte psicológico e emocional para seus atletas. Na experiência da pesquisadora, que tem um histórico como atleta profissional, este suporte é fundamental para prática de natação de alto rendimento.

RECOMENDAÇÕES

1. Recomenda-se que a coordenação e corpo técnico da Equipe de Natação da UNAERP se reúnam para discutir a implicação prática dos achados expostos no presente relatório. Esta discussão possibilitará a contextualização de cada achado frente à realidade atual vivenciada pela Equipe. As perguntas norteadoras dessa reunião poderiam ser:
 - a. Qual a implicação dos achados expostos no presente relatório para a Equipe de Natação da UNAERP?
 - b. Quais aspectos do processo de trabalho da equipe poderiam ser elaborados a partir dos achados apresentados neste relatório?
2. Após considerar (e, com sorte, atender) a recomendação anterior, recomenda-se que a coordenação e corpo técnico da Equipe de Natação da UNAERP compartilhem tal experiência com seus atletas. As mesmas perguntas norteadoras poderiam ser utilizadas para direcionar o diálogo com os atletas. Os mesmos também poderiam ser convidados a interagir e compartilhar sua perspectiva frente aos temas discutidos.
3. Seria recomendável que a investigação empreendida no estudo que deu base para este relatório seja reproduzida periodicamente. Quanto mais próximo a equipe técnica estiver de seus atletas, mais inserida estará em sua prática esportiva e, dessa maneira, poderá contribuir para que seu atleta atinja seus objetivos, sejam estes objetivos de desempenho esportivo, objetivos profissionais ou pessoais. Assim, a coordenação e corpo técnico da equipe poderiam discutir a viabilidade de reproduzir tal investigação, assim como a periodicidade com que a mesma seria realizada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Diagnóstico nacional do esporte**. Disponível em: <<http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso em: 15 jan. 2020.

FEDERAÇÃO AQUÁTICA PAULISTA. **Atletas ativos na federação**. Disponível em: <<https://www.aquaticapaulista.org.br/ativos.php?s=&o=&m=SW&t=v>>. Acesso em: 30 set. 2019.

DA CUNHA VOSER, R. et al. Motivação dos praticantes de futsal universitário: um estudo descritivo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 8, n. 31, p. 357–364, 2016.

DESTRO, L. C.; BARBOZA, D. S. Motivação, barreiras e facilitadores para a prática de natação de alto rendimento. Ribeirão Preto, SP; Univerisdade de Ribeirão Preto, 2021.

RAMPIN, R. STEEVES V. DEMOTT, S. **Taguette**. Disponível em: <<https://www.taguette.org/>>. Acesso em: 20 out. 2020.

BOEIJE, H. A purposeful approach to the constant comparative cethod in the analysis of qualitative interviews. **Quality & Quantity**, v. 36, p. 391–409, 2002.