

**PRÁTICAS ESPORTIVAS ALTERNATIVAS PODEM AUMENTAR A
MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

RESUMO

O objetivo desse estudo foi verificar e comparar os valores de fluxo (motivação intrínseca) entre as modalidades esportivas *Rugby*, Punhobol, *Slackline* e Futebol Americano e as modalidades tradicionais como Vôlei, Basquete e Handebol nas aulas de Educação Física escolar, em 180 alunos com idades entre 11 e 17 anos, do Ensino Fundamental de uma escola da rede estadual de Pelotas/RS. Os resultados sugerem que a inclusão de novas modalidades esportivas gerou mais motivação e promoveu maior adesão a prática.

Palavras-chave: Rugby, Slackline, Punhobol, Futebol americano, Motivação

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar y comparar los valores de flujo (motivación intrínseca) entre el rugby, deportes, Punhobol, Slackline y el fútbol americano y deportes tradicionales como el voleibol, baloncesto y balonmano en las clases de Educación Física, 180 estudiantes de entre entre los 11 y 17 años de educación primaria en una escuela del estado de Pelotas / RS. Los resultados sugieren que la inclusión de nuevos deportes generó más motivación y promueve una mejor adherencia a la práctica.

Palabras clave: Rugby, Slackline, Punhobol, Fútbol, Motivación

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate and compare the flow values (intrinsic motivation) between the sports Rugby, Punhobol, Slackline and American Football and traditional sports such as volleyball, basketball and handball in Physical Education classes. Participated in this study 180 students aged between 11 and 17 years of primary education in a state school of Pelotas / RS. The results suggest that the inclusion of new sports generated more motivation and promoted better adherence to practice.

Key-words: Rugby, Slackline, Punhobol, American football

1. INTRODUÇÃO

Existem diversas abordagens pedagógicas na Educação Física (EF) segundo Azevedo e Shigunov¹, aulas abertas, crítico superadora, aptidão física, desenvolvimentista e Educação Física plural, sendo essas preditivas da EF, e as abordagens Crítico Emancipatória, Psicomotrista e Tecnicista, não preditivas da EF. Mesmo assim, ainda é possível observar em escolas aulas ministradas sem nenhum tipo de abordagem pedagógica ou metodologia de trabalho, e tendo, por vezes, apenas uma única modalidade esportiva como prática hegemônica.

Os PCNS² delimitam os conteúdos que podem ser trabalhados nas escolas, citando entre eles os esportes, as danças, lutas e a capoeira, porém o que se percebe é a predominância dos esportes, em especial quatro deles: futsal, basquete, vôlei e handebol, e também certa incoerência quando se fala nas lutas, uma vez que a Capoeira também é uma luta.

Inúmeras vezes os alunos procuram se ausentar das aulas ou encontrar maneiras de não participar das mesmas, por diversas razões como falta de habilidade para determinada prática esportiva, vergonha, indisposição para o exercício físico e falta de empatia com colegas e professor. Estas variáveis prejudicam o desenvolvimento dos conteúdos e privam os alunos da oportunidade de um novo conhecimento. Fatos como esses são recorrentes do modo inapropriado que esse componente curricular é interpretado e organizado, passando para a comunidade escolar a ideia de que Educação Física serve como atividade de fruição corporal, para que os alunos se movimentem e pratiquem alguma atividade, como uma disciplina exclusivamente prática e voltada para os interesses imediatos dos alunos, seja entretenimento ou recreação³⁻⁴. Aliado a isso, muitas vezes as aulas são descontextualizadas, priorizando quase que exclusivamente a prática como fim em si mesmo, sem que haja uma contextualização e objetivo das ações desenvolvidas.

Alguns problemas encontrados nas escolas em relação podem estar relacionados a organização e a sistematização de conteúdos trabalhados no currículo. Além disso, a escassez de materiais, o espaço físico reduzido ou precário, as aulas em dias de chuva sem local coberto para prática, a divisão de espaço entre os professores e o número elevado de alunos nas turmas, especialmente na esfera pública, também colabora para que o professor nem sempre consiga atender as necessidades de seus alunos.

Para contornar essas dificuldades é necessário investigar as possibilidades para estimular os professores a planejar e implementar tanto os conteúdos que estão

dispostos nos PCNS², como outros conteúdos que possibilitem um aumento da motivação e participação dos alunos nas aulas. Desta forma, a escola poderá perceber a EF como uma disciplina fundamental com conteúdo necessário ao desenvolvimento dos alunos não somente um momento de recreação e entretenimento.

A motivação dos alunos nas aulas é um fator importante para o professor desenvolver seu trabalho. Uma teoria que aborda a motivação dos indivíduos em relação as atividades físicas realizadas é a teoria do fluxo, ou *Flow Theory*⁵, também conhecida como teoria da ótima experiência. Como explica Vaghetti⁶, desde as primeiras investigações, o termo “*Flow*” foi escolhido para denotar essas experiências especialmente absorventes, o uso metafórico deve-se ao fato de que a palavra fluxo foi relatada por muitas pessoas ao descrever o sentimento de ação sem esforço que sentiam nos melhores momentos de suas vidas.

Assim como encontrado nos estudos de Csikszentmihalyi⁷, o conceito foi desenvolvido após conseguir encontrar a experiência mencionada por diversos grupos, os quais realizaram diferentes tarefas que exigem um alto grau de concentração, como o alpinismo, as danças o xadrez, as artes entre outras. A teoria contém nove categorias ou dimensões, como são conhecidas: equilíbrio desafio habilidade, fusão ação consciência, metas claras, feedback, concentração intensa na tarefa, senso de controle, ausência de preocupação com o self, distorção do tempo e experiência autotélica. Sendo assim, o fluxo ocorre quando há um completo envolvimento com a tarefa a ser realizada, onde a pessoa se sente forte, não se preocupa com si ou com o fracasso⁶.

Portanto, esta pesquisa teve como objetivo verificar e comparar os valores de fluxo (motivação intrínseca) entre quatro novas modalidades esportivas (*Slackline*, Punhobol, Rugby e Futebol Americano) e as modalidades esportivas tradicionais na escola (Basquete, Voleibol e Handebol) entre alunos com idade escolar.

MÉTODOS

O estudo foi realizado com cinco turmas (A, B, C, D e E) com elevado índice de infrequência, totalizando 180 alunos com idades entre 11 e 16 anos de ambos os sexos, do Ensino Fundamental (5º ao 9º ano). Os sujeitos foram selecionados de forma intencional e por conveniência, por se tratar de uma única escola, no qual quase todos os alunos dos referidos anos foram investigados.

Os pesquisadores se reuniram com os dirigentes da escola sobre a viabilidade de realização da pesquisa. Os professores e diretores da escola foram informados sobre a

intervenção que iria ocorrer, de forma a alterar o conteúdo currículo da EF. Os sujeitos da pesquisa também assinaram termo de consentimento pelo qual foram informados sobre os procedimentos da pesquisa, armazenamento dos dados e disponibilização dos resultados.

Em todas as turmas foram desenvolvidos conteúdos esportivos, porém as turmas “A” e “E”, respectivamente (6º ano e 8º série) receberam as práticas alternativas, ou seja, aulas de *Rugby*, Punhobol, *Slackline* e Futebol Americano. Enquanto que nas turmas “B”, “C” e “D”, respectivamente (6º ano, 7º ano e 8º ano) tiveram aulas tradicionais de Basquete, Voleibol e Handebol.

As práticas esportivas foram divididas por trimestre, as turmas das práticas alternativas tiveram aulas de *Rugby* e Punhobol no 1º trimestre e de Futebol Americano e *Slackline* no 2º trimestre, enquanto que as outras turmas tiveram no 1º trimestre Basquetebol e Voleibol e no 2º trimestre Handebol. Todas as práticas foram comparadas entre si e com os grupos opostos, por exemplo, o Handebol foi comparado com os esportes de seu grupo (Basquetebol e Voleibol) e com os novos esportes (*Rugby*, Futebol Americano, Punhobol e *Slackline*),

Foram utilizados para a realização das práticas os seguintes equipamentos esportivos: uma bola de Punhobol, uma bola de *Rugby*, uma bola de futebol americano, quatro bolas de borracha, dez cones e duas fitas de *Slackline*. As aulas foram realizadas nas quadras poliesportivas da escola, no campo de areia e para o *Slackline* foi utilizado um espaço com árvores ao lado das quadras. As atividades foram desenvolvidas por meio de brincadeiras, jogos e fundamentos técnicos de cada esporte.

Foi utilizado o *Flow State Scale* (Jackson, Eklund e Martin⁵), na versão curta, o qual foi traduzido e realizado o *backtranslation* (traduzido e retraduzido para o português) para poder ser utilizado nesse estudo. O questionário mensura as nove dimensões citadas anteriormente, através de perguntas respondidas em escala do tipo *likert* (de 1 a 5), sendo que quanto maior o valor, maior a motivação intrínseca. Para um estado de fluxo considerável, o valor apontado no questionário deve ser igual ou superior a quatro, sendo assim detectado o estado de fluxo, acarretando em uma boa aprendizagem e uma experiência gratificante.

Foi utilizada uma análise estatística descritiva com média, desvio padrão para as características da amostra, entre os esportes tradicionais e as novas modalidades esportivas, e qual delas foi mais atrativa para os alunos. O teste “*t student*” foi utilizado para verificar as diferenças significativas entre a média dos valores de fluxo e entre os

esportes investigados. O teste “*t*” foi aplicado em em dois grupos da amostra, um grupo de alunos com idades variando de 11 a 13 anos e outro grupo com idades de 14 a 16 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 podem ser vistos os valores das dimensões do fluxopara as modalidades esportivas investigadas e a média final do valor do fluxo para cada atividade e para as novas modalidades e para as atividades tradicionais.

Tabela 1

Pode-se perceber que a dimensão “Metas claras”apresentou os maiores valores de fluxo. Nesta dimensão entende-se que os objetivos de determinada tarefa devem estar claros para o praticantes, neste sentido o handbol e Basquetebol apresentaram os menores valores dentre todas as práticas e apenas o voleibol, dentre os esportes tradicionais, apresentou valor correspondente a um estado de fluxo.

Esses resultados corroboram com os achados de Torres⁸, os quais mostraram que o estabelecimento de metas claras permite ao praticante saber exatamente o que tem de executar e que essa característica é um pilar na construção da motivação. Csikszentmihalyi⁹descreve que as metas devem ser as mais claras possíveis, gerando assim um foco de atenção mais intenso, acarretando no fim das distrações. Desta forma, quando uma nova tarefa é proposta, a atenção deve estar voltada para a explicação da atividade e conseqüentemente para seus objetivos. Nesta pesquisa com a inclusão das práticas alternativas, isso ficou evidenciado, pois os alunos prestaram atenção nas aulas de uma maneira diferenciada, de verta forma, pareceram estar ais atentos e focados.

Com relação ao “*Feedback* inequívoco”, nas práticas alternativas apenas o futebol americano não atingiu o valor 4. Percebe-se que as informações que os alunos receberam sobre a sua performance foi adequado e colaborou para a aquisição da habilidade exigida. Segundo Schmidt e Wrisberg¹⁰o feedback adequado é parte importante do aprendizado, pois o aprendiz consegue avaliar sua performance durante a realização da tarefa. Neste caso o feedback quando for bem realizado, nos momentos oportunos, pode permitir que o aluno modifique seus movimentos para melhorar a técnica.

Em relação a dimensão “concentração na tarefa”, o único esporte que se destacou foi o *Slackline*, acredita-se os valores possam estar relacionados com a própria característica desta modalidade. As primeiras informações que o professor deve explicar para os alunos deve ser exatamente a concentração nesta tarefa, ou seja, o aluno deve tentar se concentrar para desenvolver a capacidade física equilíbrio. Jackson e Eklund¹¹ mencionam que, em atletas essa é a característica que mais se evidencia no *Flow*, mesmo assim, não é fácil se manter focado na tarefa todo o tempo. Os dados apresentados anteriormente concordam com os achados de Torres⁸, que, em seu estudo, retrata essa dimensão como uma das mais treináveis, e que deve ser bem trabalhada em relação a cada prática executada.

Na dimensão “senso de controle”, os esportes alternativos obtiveram os valores mais elevados, apenas o rugby apresentou valor abaixo de 4. Esta sensação controle é normalmente encontrada em praticantes experientes de esportes, corroborando com o estudo de Torres⁸, pois o praticante deve se sentir no controle de seus movimentos. Como apresentam Jackson e Eklund¹¹, a sensação de controle minimiza a possibilidade de erro, diminuindo assim o medo do fracasso, colaborando desta forma para o praticante se manter em estado de *Flow*.

Na dimensão “Experiência autotélica”, mais uma vez as práticas alternativas apresentaram valores de fluxo superiores às demais práticas. Uma experiência autotélica refere-se a uma atividade que é realizada apenas pelo prazer da atividade, a própria atividade é a recompensa, ou seja, a atividade tem fim em si mesma, não existe recompensa externa. Assim como encontrado nos estudos de Jackson e Marsh¹², Ravizza¹³ e Torres⁸, o *Flow* é um estado da mente que é atingido quando um indivíduo se sente completamente envolvido em uma atividade. Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi¹⁴ ressaltam que a experiência autotélica remete à uma sensação de satisfação, envolvimento intenso, produtos esses da realização da atividade, sendo recompensadora em si, gerando forte motivação intrínseca, deixando assim, em segundo plano, demais sensações. Além disso, os mesmos autores mencionam que se a experiência é intrinsecamente gratificante, o presente se justifica, o curso da vida é elevado a outro nível, ocorre um envolvimento, há satisfação e senso de controle.

Na Tabela 2 podem ser vistos os valores de p para o teste “*t student*” de comparação de médias entre as novas modalidades esportivas e as tradicionais. A amostra foi dividida por idades de 11 a 13 anos e de 14 a 16 anos.

Tabela 2

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os alunos com idades de 11 a 13 anos apenas entre o Rugby e o voleibol, enquanto que no grupo com idades entre 14 e 16 anos foram encontrados diferenças estatisticamente significativas para os seguintes cruzamentos: punhobol e handebol ($p = 0,001$), punhobol e basquetebol ($p = 0,026$), punhobol e voleibol ($p = 0,041$), slackline e handebol ($p = 0,005$), slackline e basquetebol ($p = 0,031$), slackline e voleibol ($p = 0,047$) e rubgy e handebol ($p = 0,004$).

Percebe-se que a maior quantidade de diferenças estatísticas encontradas estão entre os alunos com mais idades. Especula-se que estes resultados possam estar relacionados em com o fato de que alunos das séries finais do ensino fundamental passaram muito tempo na escola praticando esportes tradicionais. Desta forma a inclusão de práticas alternativas pode ter causado um alto índice de motivação neste grupo de alunos. Por outro lado, alunos mais jovens, podem não sentir tanto o impacto das práticas alternativas pois o esporte tradicional ainda é uma novidade.

A utilização de jogos por parte dos professores de Educação Física é inversamente proporcional a idade, ou seja, quanto menor a idade maior a quantidade de jogos desenvolvidos com os alunos e quanto maior a idade menor a quantidade de jogos. A introdução do esporte com suas regras pode de maneira geral desmotivar alguns alunos menos habilidosos, por outro lado, a prática de jogos desportivos pode através da possibilidade de modificação das regras do jogo, possibilitar um maior índice de motivação em alunos mais jovens. Segundo Retondar¹⁵ a busca, no jogo, é sempre por um “objeto” imaterial: a superação, a autossuperação, a felicidade, a alegria, o entusiasmo, o reconhecimento e o prazer; busca, portanto, sentidos que sempre estão muito além das palavras e da significação racional.

O processo de especialização esportiva pode contribuir para o desinteresse de muitos alunos, enquanto os mais habilidosos desenvolvem, os menos habilidosos com os esportes tradicionais perdem o interesse ao longo do processo. Shernoffet *al.*¹⁵, investigaram a motivação de estudantes, *High School*, nas aulas sob a perspectiva da teoria do Fluxo, e os resultados indicam que as atividades nas quais os alunos consideram academicamente intensas e motivantes, estão relacionadas às atividades em

que ocorre o maior engajamento dos alunos; dessa forma o ambiente de aprendizagem torna-se uma experiência ótima e positiva.

Franchin e Barreto¹⁷ trazem dados que reforçam as afirmações anteriores, em sua pesquisa com alunos do ensino médio de São Paulo, foi constatado que o desinteresse dos mesmos ocorre por uma alta esportivização da EF e pela repetição dos conteúdos e descaso dos professores, uma vez que, os conteúdos são os mesmos de séries anteriores. No mesmo sentido, Gruppi¹⁸ relata a perda do significado da EF no ensino médio, quando a disciplina fica percebida como lazer, recreação ou apenas uma prática específica de determinada modalidade esportiva. Nesta pesquisa o foco de estudo foram os alunos do ensino fundamental, mesmo assim a especialização esportiva precoce já é precedente, aproximando a realidade desse grupo de alunos aos estudos de Franchin e Barreto¹⁷ e de Gruppi¹⁶. Na tentativa de mudança desse quadro, Gruppi¹⁸ ressalta que um bom domínio dos conteúdos por parte do professor faz com que o desenvolvimento de seus alunos seja melhor, possibilitando novas práticas e motivando os seus alunos.

CONCLUSÕES

As práticas esportivas alternativas, Punhobol, *Slackline*, *Rugby* e Futebol Americano foram mais atrativas e obtiveram um melhor resultado no que diz respeito à participação, e um perceptível aumento na motivação intrínseca dos alunos mais velhos.

Nesta pesquisa percebeu-se que o processo de especialização esportiva pode contribuir para o desinteresse e desmotivação dos alunos. Conforme os alunos vão ficando mais velhos, as aulas de Educação Física com características lúdicas, onde predominam os jogos esportivos, vão dando lugar a especialização esportiva, que pode aumentar o interesse dos mais habilidosos e diminuir o interesse do menos habilidosos e dos alunos que não tem interesse nas práticas esportivas tradicionais.

Neste sentido, novas modalidades esportivas são uma possibilidade de estimular os alunos a participarem das aulas, para uma maior vivência corporal e cultural. Além disso, sua inserção no âmbito escolar pode contribuir para estimular o processo de iniciação esportiva no currículo escolar, a qual deve ser trabalhada com a utilização dos jogos esportivos, onde o esporte é ensinado de forma geral dando prioridade a motricidade e a ludicidade ao invés da especialização

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Azevedo ES, Shigunov V. Reflexões sobre as abordagens pedagógicas em Educação Física. Kinein, Florianópolis, v. 1, n. 1, set./dez. 2000.
- 2) Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997. 126p.
- 3) Darido SC. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004
- 4) Goodson IF. Conhecimento e Vida Profissional: Estudos sobre Educação e Mudança. Porto: Porto Editora. (2008).
- 5) Jackson SJ, Eklund B, Martin A. The flow scales manual. Queensland: Mind Garden. 2010.
- 6) Vaghetti CAO. Exergames em rede: a Educação Física no Cyberspace. In: Programa de Pós Graduação em Educação em Ciências - PPGEC, Universidade Federal do Rio Grande – FURG. Tese Doutorado, 2011.
- 7) Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of optimal experience. New York: HarperCollins: 1990.
- 8) Torres MRL. Características e Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estado emocional con El Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite. 236p. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia e aprendizagem humana) – Universitat Autònoma de Barcelona, 2006.
- 9) Csikszentmihalyi M. A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- 10) Schmidt RA, Wrisberg CA. 2001. Aprendizagem e performance motora. 2ed. Porto Alegre: Artmed.
- 11) Jackson SA, Eklund RC. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and the Dispositional Flow Scale-2. Journal of Sport & Exercise Psychology, 24, 133-150 (2002).
- 12) Jackson SA, Marsh H. Development and Validation of scale to measure optimal experience: The “flow” State Scale. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17-35, 1996.

- 13) Ravizza K. Qualities of Peak Experience in Sport. Champaign, 1984.
- 14) Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi I. Optimal Experience Psychological Studies of "Flow" in Consciousness. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.
- 15) Retondar, J. 2011. O jogo como conteúdo de ensino na perspectiva dos estudos do imaginário social. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, (33), 413-426.
- 16) Shernoff, D.J.; Csikszentmihalyi, M.; Schneider, B.; Shernoff, E.S., 2003. Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. School Psychology Quarterly, (18), 158-176.
- 17) Franchin F, Barreto SMG. Motivação nas aulas de Educação Física: um enfoque no Ensino Médio. In: I Seminário de estudos em Educação Física escolar, 1, 2006. São Carlos. Anais... São Carlos: CEEFE/UFSCar, 2006.
- 18) Gruppi, DR. "Educação Física eo Ensino Médio: um estudo de caso." Anais I congresso Latino Americano de Educação física motora. Foz do Iguaçu. 1998.

Tabela 1: Valores individuais e média final do fluxo nos esportes investigados com amostra n=180

Esportes	Hand	Vol.	Basq.	Punh.	Rugby	Fut. Amer.	Slack.
Equilíbrio habilidade desafio	3,5	3,7	3,8	3,9	3,9	3,8	3,9
Fusão ação e consciência	3,3	3,3	3,4	3,5	3,6	3,4	3,4
Metas claras	3,7	4,0	3,9	4,4	4,3	4,1	4,1
Feedback inequívoco	3,4	3,6	3,6	4,2	4,0	3,7	4,1
Concentração na tarefa	3,7	3,5	3,8	3,9	3,7	3,7	4,0
Senso de controle	3,5	3,8	3,7	4,2	3,9	4,1	4,0
Ausência de preocupação com self	4,0	3,6	3,9	3,8	3,7	3,8	3,5
Transformação do tempo	3,1	3,3	3,2	3,4	3,4	3,2	3,6
Experiência autotélica	3,6	3,6	3,5	4,1	4,2	3,9	4,0
Média por esporte	3,6	3,6	3,6	3,9	3,9	3,7	3,9
Média por grupo	3,6			3,9			

TABELA 2: Valores de p para o teste "t student" de comparação de médias entre as novas modalidades esportivas e as tradicionais amostra com idades entre 11 e 13 (n=) e amostra com idades entre 14 e 16 (n=)

Teste t de "student"	
Amostra n=108	Amostra n=72

	(idades entre 11 e 13)	(idades entre 14 e 16)
Futebol Americano X Vôleibol	0,051	0,835
Futebol Americano X Basquetebol	0,829	0,842
Futebol Americano X Handebol	0,176	0,092
Rugby X Voleibol	0,027*	0,200
Rugby X Basquetebol	0,714	0,126
Rugby X Handebol	0,114	0,004*
Slackline X Vôleibol	0,167	0,047*
Slackline X Basquetebol	0,705	0,031*
Slackline X Handebol	0,469	0,005*
Punhobol X Voleibol	0,084	0,041*
Punhobol X Basquetebol	0,983	0,026*
Punhobol X Handebol	0,270	0,001*

*Valores de “p” em que as diferenças são significativas