



Recurso pedagógico

A escolha como estratégia motivacional no ensino e treino de natação



Juan Antonio Moreno Murcia

Professor catedrático no Centro de Investigação de Desporto da Universidade Miguel Hernández em Elche (Alicante, Espanha).
Presidente da Associação Iberoamericana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia (AIDEA).
Autor de conteúdos relacionados com a natação.

A escolha como estratégia motivacional no ensino e treino de natação

Juan Antonio Moreno Murcia

Introdução

O papel da escolha tem sido profundamente estudado na investigação da motivação segundo a perspetiva da Teoria da Autodeterminação (SDT, sigla em inglês; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). De acordo com o tratamento especial e diferenciado, a oferta de opções é uma estratégia específica dentro do conceito mais amplo de um estilo de socialização em direção à autonomia (Vansteenkiste et al., 2019).

//

Quando os treinadores possibilitam cenários de aprendizagem em prol da autonomia, interessam-se pelos pontos de vista dos nadadores, promovem a sua iniciativa, utilizam uma linguagem convidativa, e incluem uma justificação significativa nas tarefas apresentadas, obtêm consequências positivas nos seus resultados (Mageau & Vallerand, 2003).

//

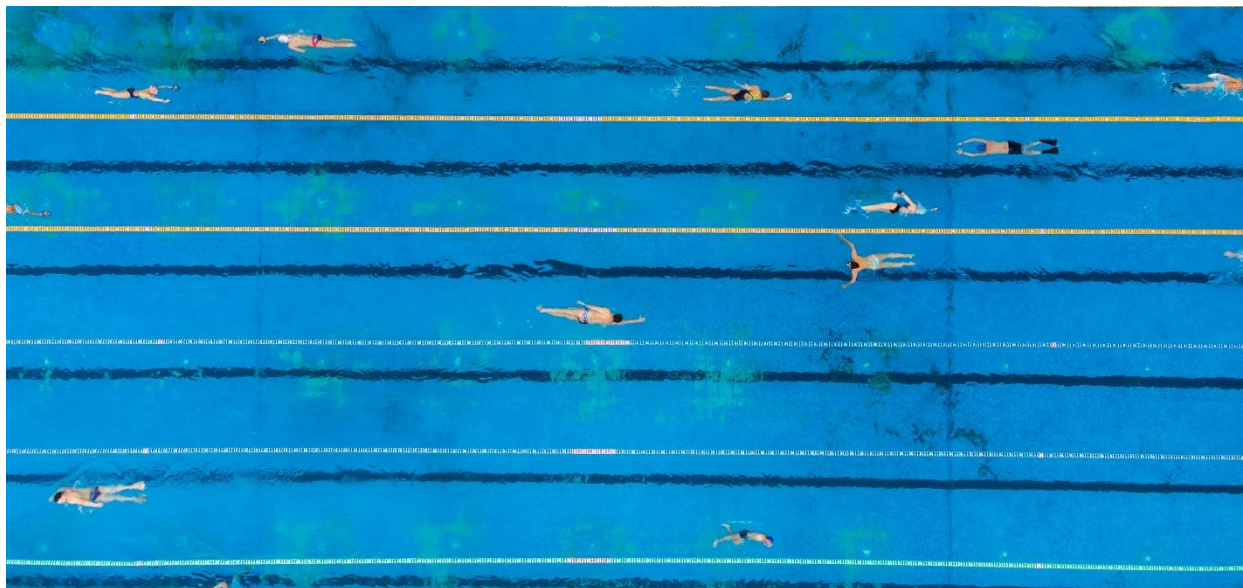
Numa meta-análise (Patall et al., 2008) que inclui mais de 40 estudos experimentais sobre a escolha foi demonstrado que dotar de escolha produz múltiplos benefícios, incluindo a melhoria da motivação intrínseca, os gastos com o esforço, o rendimento e a preferência pelo desafio. Por isso, o objetivo deste documento, apoiado no estudo de De Muynck et al. (2019), é apresentar os benefícios e formas de poder integrar a escolha no ensino e treino de natação.

Incentivo à escolha segundo a SDT

Segundo a SDT, a disposição contextual da escolha só será entendida como motivação na medida em que a escolha conduza à experiência subjetiva da vontade. Assim sendo, a escolha representa uma estratégia que tem que permitir satisfazer as necessidades de autonomia, competência e relação. Tem o potencial de nutrir as [necessidades psicológicas básicas](#) dos nadadores. Quando as opções oferecidas consideram as preferências ou interesses das pessoas que escolhem, a tomada de uma decisão é auto-expressiva, contribuindo assim para um sentido de vontade. No entanto, quando as opções oferecidas não apelam às preferências daqueles que escolhem, o ato de escolher não se traduz necessariamente em sentimentos de vontade e produzem menos benefícios ou inclusive nenhum benefício.

Baseado numa série de experiências sobre a escolha, Reeve et al. (2003) concluíram que a experiência de vontade, mais do que o grau de escolha percebida, está associado à motivação e perseverança intrínseca das pessoas. Por isso, desde o ponto de vista do tratamento especial e diferencial, a questão-chave é como interpretar a apresentação de tarefas onde há escolha.

À medida que a disposição contextual da escolha permite aos decisores experimentar subjetivamente um sentido de escolha e vontade depende de vários fatores. Alguns destes fatores estão relacionados com as características do tipo de escolha que se oferece e com a natureza das opções oferecidas. Outros fatores são as características mais pessoais dos que escolhem. Em continuidade, discutem-se estes fatores que potencialmente afetam a avaliação da escolha.



¿Que tipos de escolha têm mais benefícios?

Os efeitos da escolha dependem de uma série de fatores, entre os quais se incluem (a) o número de opções sequenciais que se oferecem num determinado prazo, b) o número de opções que se oferecem dentro de uma opção dada, (c) o tipo de opção que se oferece, e (d) a natureza das opções que se oferecem dentro de uma opção (Patall et al., 2018).

Opções sequenciais. Em relação às opções sequenciais, encontrou-se que 2 a 4 opções são otimamente motivadoras. Quando necessitamos escolher mais de 4 vezes, el ato de escolher converte-se em drenante de energia em vez de energizante e motivador.

Número de opções. No que respeita ao número de opções dentro de uma determinada opção, os efeitos da possibilidade de escolher são benéficos para a motivação intrínseca e bem-estar quando se oferecem entre 3 a 5 alternativas dentro de uma tarefa. Com menos alternativas, as opções podem não permitir que os que escolhem atuem de acordo com as suas preferências, não atendendo assim ao seu sentido comum de vontade. Com mais alternativas, a abundância de opções pode ser aborrecida e, como resultado, impedir a tomada de decisões eficazes.

Tipo específico de escolha. Quanto ao tipo específico de escolha, Reeve et al. (2003) propõe uma distinção entre a escolha de opção e a opção de ação. No caso da escolha de opção, permite-se às pessoas (repetidamente) que escolham uma ou mais opções de uma lista predeterminada de opções. Um exemplo é permitir que os nadadores escolham um de três exercícios para terminar uma sessão de treino. Podem-se oferecer diferentes tipos de opções de ação, como uma escolha referente ao nível de dificuldade de uma tarefa, os companheiros com quem cooperar, a ordem e o ritmo de realização de uma série de tarefas, etc. Em geral, los efeitos da escolha da opção são bastante variados, a escolha da ação parece produzir mais benefícios.

Natureza das opções. Não só pode variar o tipo de opção oferecida como também a natureza das opções oferecidas. Com opções de baixo contraste, as diferenças entre as opções são mínimas. Quando se oferecem opções de baixo contraste, ao estar tão próximas entre si as opções, torna-se mais difícil tomar decisões. Assim, a escolha com ações de baixo contraste pode dificultar a escolha, tanto como quando os

que decisores têm que escolher só entre opções atrativas e também quando escolhem entre opções pouco atrativas. Em contraste, quando as opções oferecidas diferem fortemente entre si, a escolha pode consumir menos energia. No caso das opções de alto contraste, os nadadores têm melhores oportunidades para decretar as suas preferências, experimentando assim um maior sentido de vontade.

Implicações práticas

//

Os estudos atuais sugerem que a escolha da ação podia ser uma estratégia útil para os treinadores contribuírem indiretamente para o compromisso e a perseverança dos nadadores, enquanto permite aos treinadores manter o controlo dos exercícios que oferecem durante o treino.

//

Quando estimulam os seus nadadores a realizar atividades bastante repetitivas ou aborrecidas, é possível que os treinadores necessitem de usar estratégias de motivação adicionais. Por exemplo, se for pedido que os nadadores realizem repetitivamente os mesmos exercícios, com ligeiras variações entre os mesmos, os treinadores podem enfatizar o valor acrescido aos exercícios.

A utilização da escolha de opções de alto contraste pode ser benéfica, sempre e quando utilizado com moderação, porque quando este tipo de escolha é empregue frequentemente, os treinadores podem perder o controlo sobre o conteúdo de capacitação e ser vistos como permissivos, o que poderia dificultar o desenvolvimento de habilidades e competências nos nadadores. Para o evitar, por exemplo, pode-se finalizar um treino permitindo aos nadadores escolher uma atividade, pois está confirmado que isto estimula o compromisso e intenção de perseverar. Por outro lado, com o aumento da idade, os nadadores podem seleccionar mais exercícios da sua rotina, também eles importantes, em vez de se limitarem a escolher os mais atrativos. De facto, os nadadores mais experientes sabem que para render ao mais alto nível, não podem evitar os exercícios repetitivos.

Conclusões

Oferecer opções aos nadadores não é uma tarefa fácil para los treinadores, por isso, neste recurso oferecemos um resumo do que a evidência científica indica sobre a escolha. Em concreto, as escolhas de opções de alto contraste são as que parecem que influenciam positiva e diretamente o compromisso e a perseverança com o treino, enquanto que as outras duas formas também o produzem, mas de forma indireta.

Referências

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (2000), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- De Mynck, G. J., Soenens, B., Waterschoot, J., Degraeuwe, L., Broek, G. V., & Vansteenkiste, M. (2019). Towards a more refined insight in the critical motivating features of choice: An experimental study among recreational rope skippers. *Psychology of Sport and Exercise*, 101561.
doi:10.1016/j.psychsport.2019.101561
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>

- Patall, E. A., Cooper, H., & Robinson, J. C. (2008). The effects of choice on intrinsic motivation and related outcomes: A meta-analysis of research findings. *Psychological Bulletin*, *134*, 270-300. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.270>
- Patall, E. A., Steingut, R. R., Vasquez, A.C., Trimble, S. S., Pituch, K.A., & Freeman, J. L. (2018). Daily autonomy supporting or thwarting and students' motivation and engagement in the high school science classroom. *Journal of Educational Psychology*, *110*, 269-288. <https://doi.org/10.1037/edu0000214>
- Reeve, J., Nix, G., & Hamm, D. (2003). Testing models of the experience of self-determination in intrinsic motivation and the conundrum of choice. *Journal of Educational Psychology*, *95*, 375-392. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.375>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press, New York, NY, US.
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Haerens, L., & Soenens, B. (2019). Seeking Stability in Stormy Educational Times: A Need-based Perspective on (De)motivating Teaching Grounded in Self-determination Theory. *Motivation in Education at a Time of Global Change (Advances in Motivation and Achievement, Vol. 20)*, Emerald Publishing Limited, Bingley, pp. 53-80. <https://doi.org/10.1108/S0749-742320190000020004>



Se pretende aceder a mais conteúdos de divulgação sobre recursos pedagógicos, convidamo-lo a aceder a entrar na web, a inscrever-se na nossa associação ou a seguir-nos nas nossas redes sociais.

asociacionaidea.com

info@asociacionaidea.com



Associação Ibero-americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) España

info@asociacionaidea.com

asociacionaidea.com



Esta obra está sob uma licença Creative Commons

Não é permitido o uso comercial da obra original ou possíveis obras derivadas, a distribuição deve ser feita com licença igual à que regula a obra.

Texto e desenho © AIDEA 2022

Fotografias por Juan Antonio Moreno Murcia

Como citar este documento

Moreno-Murcia, J. A. (5 de setembro de 2022). A escolha como estratégia motivacional no ensino e treino de natação. AIDEA. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>