

Efeito do processo de ensino da natação sobre os aspectos motivacionais em adultos aprendizes¹

Effect of the swim teaching process on motivational aspects in adult learning adults

Efecto del proceso de enseñanza de natación sobre los aspectos motivacionales en estudiantes adultos

[Artigo de investigação]

Leonardo Geamonond Nunes²

Recebido: 07 de setembro de 2023

Aceite: 11 de novembro de 2023

Citar como:

Geamonond Nunes, L. (2023). Efecto del proceso de enseñanza de natación sobre los aspectos motivacionales en estudiantes adultos. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.9883>

Resumo

Analisar a eficácia do processo de ensino da natação a respeito dos aspectos motivacionais em adultos aprendizes. Estudo observacional, analítico e transversal de abordagem quantitativa. Foram avaliados 10 adultos de ambos os sexos com média de idade ($50,8 \pm 8,0$) anos inseridos em um programa de iniciação a natação. Foi aplicada a escala de motivação para o esporte (SMS), para averiguar os níveis da motivação entre os aprendizes. Os resultados evidenciaram que os adultos inseridos no programa de iniciação a natação apresentaram maiores índices de motivação intrínseca (para conhecer $6,0 \pm 2,9$), (para atingir objetivos $6,1 \pm 2,2$) e (experiências estimulantes $5,7 \pm 2,6$). A respeito da dimensão motivacional extrínseca, a (introjeção $6,5 \pm 2,5$), apresentou maior relevância. Os adultos aprendizes demonstraram altos níveis de motivação intrínseca, porém a pressão criada pelo próprio aprendiz (introjeção), em querer aprender a nadar com rapidez, nos faz repensar a forma que o treinador deverá conduzir a programação de ensino pautada em aspectos pedagógicos e psicológicos divididos por etapa (estabelecimento de metas), para que o aprendiz consiga exibir rendimentos ótimos ao longo do processo de ensino da natação.

Palavras – chave: aprendizagem, motivação, natação, adultos, psicologia do esporte.

Abstract

To analyze the effectiveness of the swimming teaching process regarding motivational aspects in adult learners. Observational, analytical and cross-sectional study with a quantitative approach. We evaluated 10 adults of both sexes with a mean age (50.8 ± 8.0) years included in an initiation swimming program. The sports motivation scale (SMS) was applied to assess the levels of motivation among learners. The results showed that adults enrolled in the swimming initiation program had higher levels of intrinsic motivation (to know 6.0 ± 2.9), (to reach goals 6.1 ± 2.2) and (stimulating experiences 5.7 ± 2.6).

¹ Artigo de Investigação. Não houve financiamento.

² Mestrado em Educação Física e Esportes – Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Uberaba – MG, Brasil. E-mail: nunes_leonardo@yahoo.com.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2677-6707>.

Regarding the extrinsic motivational dimension, a (introjection 6.5 ± 2.5) was more relevant. The adult learners showed high levels of intrinsic motivation, but the pressure created by the learner himself (introjection), in wanting to learn to swim quickly, makes us rethink the way the coach should conduct the teaching schedule based on pedagogical aspects and psychological factors divided by stage (setting goals), so that the learner can display optimal performance throughout the swimming teaching process.

Keywords: learning, motivation, swimming, adults, sports psychology.

Resumen

Analizar la efectividad del proceso de enseñanza de la natación en aspectos motivacionales en estudiantes adultos. Estudio observacional, analítico y transversal con enfoque cuantitativo. Fueron evaluados diez adultos de ambos sexos con edad media (50.8 ± 8.0) años, matriculados en un programa de iniciación a la natación. Se aplicó la escala de motivación deportiva (SMS) para conocer los niveles de motivación entre los aprendices. Los resultados mostraron que los adultos inscritos en el programa de iniciación a la natación tuvieron mayores niveles de motivación intrínseca (saber 6.0 ± 2.9), (alcanzar metas 6.1 ± 2.2) y (experiencias estimulantes 5.7 ± 2.6). En cuanto a la dimensión motivacional extrínseca, fue más relevante a (introyección 6.5 ± 2.5). Los alumnos adultos mostraron altos niveles de motivación intrínseca, pero la presión creada por el propio alumno (introyección), al querer aprender a nadar rápidamente, nos hace repensar la forma en que el entrenador debe conducir el horario de enseñanza en función de factores pedagógicos y psicológicos. dividido por etapas (establecimiento de objetivos), para que el alumno pueda mostrar un rendimiento óptimo durante todo el proceso de enseñanza de la natación.

Palabras clave: aprendizaje, motivación, nadar, adultos, psicología del deporte.

Introdução

A natação é um esporte individual reconhecido e praticado por indivíduos de diferentes faixas etárias, devido aos seus benefícios terapêuticos, psicológicos e estéticos corporais (Geamonond Nunes, 2020).

A motivação para o aprendiz é considerada um dos elementos mais importantes ao longo do processo de ensino. Ao manter o aprendiz motivado, o mesmo exibirá níveis ótimos de desempenho, por demonstrar comprometimento, foco e entusiasmo com a modalidade esportiva (Barros et al., 2019; Coronel Pérez et al., 2022; Moreira et al., 2016).

No decorrer da aprendizagem, a motivação para a prática esportiva pode se manifestar em diferentes intensidades em adultos aprendizes. Para alguns, está impulsionada pelo fato de conquistas e reconhecimento, para outros grupos, está associada à necessidade de apenas se manter ativo fisicamente e aprender uma nova habilidade (Brum & Santos, 2020).

Essas formas de comportamento estão relacionadas com a motivação intrínseca (que origina de dentro do indivíduo para o ambiente) e extrínseca (que origina no ambiente para dentro do indivíduo). Esses estímulos ocorrem no sentido de se desenvolver para a ação ou realização da tarefa no decorrer da prática da natação (Moreira et al., 2016; Oliveira et al., 2020).

Além do mais, a motivação é fator chave para permanência e manutenção do indivíduo no esporte. Alguns estudos realizados com modalidades esportivas coletivas e corredores recreacionais, buscaram identificar quais fatores estão envolvidos na construção de um ambiente motivacional que proporcione condições de elevar o aprendiz/atleta ao seu nível máximo de desenvolvimento/rendimento (Filho et al., 2018; Junior et al., 2019; P. N. da Silva et al., 2019; Vicente Vieira et al., 2020).

Na natação em nível de aprendizagem há carência de estudos que buscaram identificar quais são os fatores que estão relacionados na construção de um ambiente motivado objetivando o desenvolvimento do aprendiz.

Portanto no momento, ao analisar a eficácia do processo de ensino da natação a respeito dos aspectos motivacionais, deparamos com ausência de conteúdo literário científico na literatura sul-americana. Com essa finalidade o objetivo do estudo foi avaliar o efeito do processo de ensino da natação sobre os aspectos motivacionais em adultos aprendizes.

Métodos

Esta pesquisa se refere a um estudo observacional, analítico e transversal de abordagem quantitativa. Para realização do estudo o pesquisador entrou em contato por escrito, com a coordenação da escola de natação, para iniciar a execução da coleta de dados com os alunos aprendizes.

O grupo participante das aulas de iniciação a natação eram constituído por 15 indivíduos. Sendo que, dez alunos de ambos os sexos, apresentavam mais de 18 anos. Foram convidados a participar do estudo os 10 indivíduos inseridos nas aulas de natação. Os aprendizes praticavam suas aulas três vezes por semana, cada intervenção apresentava duração de 45 minutos.

Os adultos selecionados eram familiarizados com meio aquático, deveriam ter no mínimo três meses de frequência nas aulas, apresentar domínio em nível elementar de pelo menos um estilo culturalmente determinado (crawl, costas, peito ou borboleta) ou domínio de algum nado alternativo.

A metodologia aplicada nas aulas de iniciação à natação foi o método indireto de ensino aprendizagem, onde é assegurado o ritmo e a individualidade do aprendiz ao longo da programação de ensino. O método de ensino indireto ou de produção é o mais usado nos programas de iniciação esportiva (Freudenheim et al., 2003).

Após o convite concordaram em participar deste estudo os 10 indivíduos.

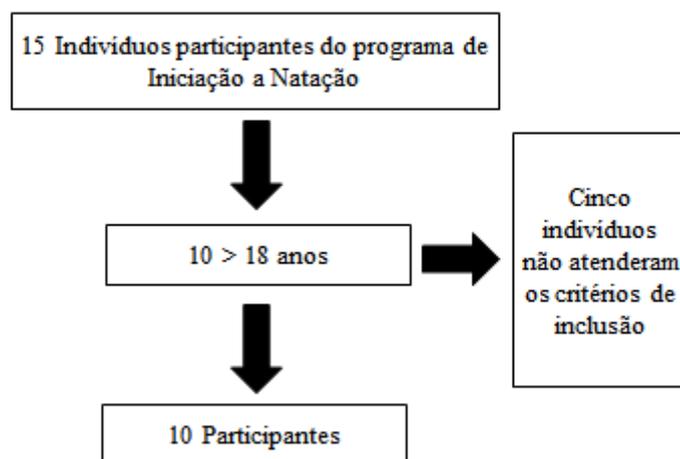


Figura 1: Fluxograma dos alunos participantes do programa de natação
 Fonte: Do Autor.

Os voluntários que participaram da pesquisa foram considerados aptos e preenchiam os seguintes critérios de inclusão: Ter 18 anos ou mais, estar saudável, sendo avaliado por autorrelato e apresentar atestado médico com liberação para a prática da natação.

As atividades exercidas nas aulas seguiam o seguinte protocolo:

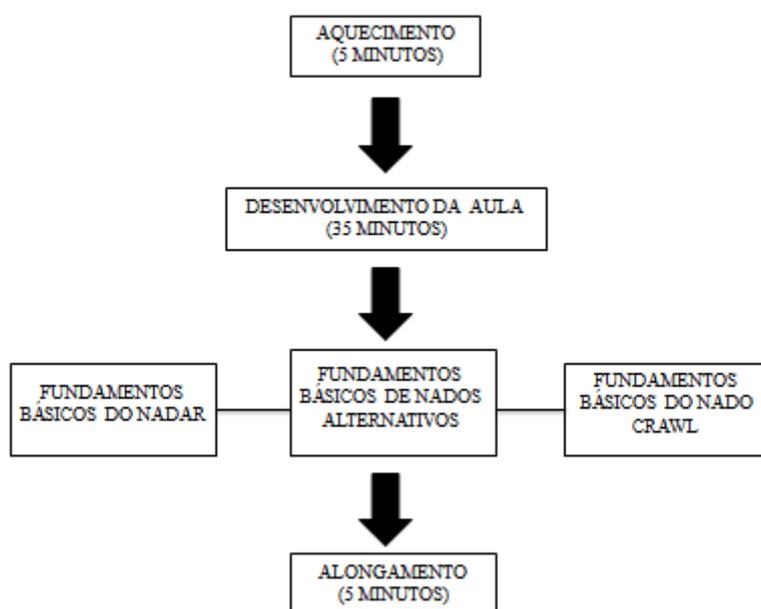


Figura 2: Protocolo de ensino aprendizagem da natação
Fonte: Do Autor.

A intensidade aplicada durante as aulas de natação foi de leve à moderada, avaliada através da percepção subjetiva de esforço, (BORG, 1982).

O estudo cumpriu com os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinquia e do Conselho Nacional de Saúde (Resolução CNS 196/96). Para segurança e credibilidade da pesquisa os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), que informavam os procedimentos realizados, riscos e benefícios da pesquisa. A coleta de dados ocorreu entre os meses de abril a maio de 2023.

Foi realizada a avaliação da motivação dos voluntários individualmente em uma sala localizada no setor de esportes. Para avaliar a motivação dos aprendizes, o pesquisador recorreu à escala de motivação para o esporte (SMS).

A escala foi aplicada na seguinte forma: Escala de Motivação para o Esporte (SMS), proposta por (Pelletier et al., 1995) e validada para população brasileira por Costa e colaboradores (2011a) (EME-BR), é composta por 28 itens divididos em sete dimensões apresentadas no quadro 1. As questões foram respondidas por meio de uma escala *likert* de sete pontos que pode variar de 1 “Não Corresponde a Nada” a 7 “Corresponde Exatamente”.

Quadro 1. Escala de Motivação para o Esporte - versão Brasileira

ITENS	DIMENSÕES	DEFINIÇÃO CONCEITUAL
2, 4, 23, 27	Motivação Intrínseca – Para Conhecer	Relacionada a fatores pessoais ligados a curiosidade e a busca de compreensão que o atleta deseja obter sobre a modalidade praticada.
8, 12, 15, 20	Motivação Intrínseca – Atingir Objetivos	Relacionada a fatores pessoais onde o atleta sente prazer na busca de novas habilidades e movimentos dentro da modalidade esportiva.
1, 13, 18, 25	Motivação Intrínseca – Experiências Estimulantes	Relacionada a fatores pessoais que fazem o atleta a buscar experiências estimulantes no esporte que podem causar excitação, prazer e diversão.
6, 10, 16, 22	Motivação Extrínseca – Regulação Externa	Relacionada a fatores ambientais externos ligados a recompensas oriundas de um bom desempenho, como a conquista de troféus, recompensa financeira e status social.
9, 14, 21, 26	Motivação Extrínseca - Introjeção	Pressões internas que o atleta pode colocar em si mesmo. Constrangimento ou vergonha de estar envolvido em situações onde falham ou não conseguem o seu melhor desempenho.
7, 11, 17, 24	Motivação Extrínseca - Identificação	Associada aos atletas que participam ativamente de esportes porque sentem que isso os ajuda a crescer pessoalmente, consideram o esporte e a vida em geral.
3, 5, 19, 28	Desmotivação	Caracterizam-se pelo sentimento de desesperança onde as motivações extrínsecas ou intrínsecas não afetam o desempenho do atleta que não sente razão para continuar praticando o esporte.

Fonte: Adaptado de Pelletier et al., (1995).

A análise dos dados da Escala de Motivação para o Esporte SMS, foi realizada por estatística descritiva (média e desvio padrão) por meio do programa *BioEstat 5.3*.

Resultados

Tabela 1 Resultados Descritivos da Escala de Motivação Esportiva (SMS)

DIMENSÕES	MD ± DP
Motivação Intrínseca – Para Conhecer	6.0 ± 2.9
Motivação Intrínseca – Atingir Objetivos	6.1 ± 2.2
Motivação Intrínseca – Experiências Estimulantes	5.7 ± 2.6
Motivação Extrínseca – Regulação Externa	3.0 ± 1.3
Motivação Extrínseca - Introjeção	6.5 ± 2.5
Motivação Extrínseca - Identificação	5.0 ± 1.3
Desmotivação	2.3 ± 1.7

Legenda: MD: Média; DP: Desvio-padrão.

Fonte: Elaborada pelo Autor

Discussão

Os resultados do presente estudo apresentaram valores positivos sobre as dimensões da motivação intrínseca – para conhecer (6.0 ± 2.9), atingir objetivos (6.1 ± 2.2) e experiências estimulantes (5.7 ± 2.6). A respeito da motivação extrínseca a dimensão motivacional introjeção (6.5 ± 2.5), apresentou maior escore.

Esses dados nos leva a compreender que os aprendizes adultos apresentaram altos níveis de autodeterminação e motivação intrínseca durante o processo de aprendizagem da natação. Os achados apontam que os aprendizes são mais motivados pela sensação de prazer e curiosidade que a iniciação esportiva lhes proporciona, ao aprender e apresentar, domínio de novos fundamentos básicos da natação respectivamente (Castanhel et al., 2019; Vasques, 2017).

A motivação intrínseca do adulto aprendiz está relacionada com a participação voluntária da natação, sem recompensa externa de terceiros. Indivíduos intrinsecamente motivados são mais determinados e manifestam maior interesse em compreender os fenômenos da modalidade esportiva em questão (Fry et al., 2023).

Barbosa et al., (2018), avaliou a distinção motivacional entre praticantes iniciantes e veteranos de taekwondo, a motivação intrínseca e a dimensão extrínseca (identificação), exibiram escores superiores, o quê representa que o interesse pela prática é espontâneo e apresenta alguma interiorização relacionando o esporte como forma de crescimento pessoal e/ou profissional (Barbosa et al., 2018).

Vieira et al., (2020), ao analisar os aspectos motivacionais em aprendizes inseridos em um programa de iniciação ao basquetebol, foi identificada maior correlação entre competência e a dimensão introjeção, referente à motivação extrínseca, o que mostra que as pressões internas do próprio atleta e o pavor da repressão aumenta a sobrecarga nos aprendizes podendo interferir sobre o desempenho da prática esportiva (Vicente Vieira et al., 2020).

Os dados expostos nos estudos acima vão de encontro com o presente estudo ao referir sobre a dimensão motivação extrínseca introjeção, esta percepção está associada com pressões internas que o aprendiz pode se submeter, á situações que apresente falha, durante a aprendizagem de um fundamento técnico e/ou não conseguir aplicar seu melhor desempenho de imediato, referente á um objetivo proposto pelo professor (Vicente Vieira et al., 2020).

O aprender a nadar com rapidez é de interesse de uma grande parcela de alunos novatos, porém a iniciação esportiva aquática exhibe suas etapas de desenvolvimento e fundamentos que devem ser trabalhados em diferentes níveis para que aja êxito no decorrer da programação (Nieswald et al., 2019; Ruiz-Pérez, 2017; Vidal et al., 2020).

Para que o aprendiz prossiga com o processo de ensino da natação, o ambiente pedagógico se torna fundamental, sendo necessário á interação dos fatores ambientais, individuais e da tarefa, possibilitando retenção na aquisição de novas habilidades e aprimoramento do padrão de movimento já adquirido (Nascimento Junior et al., 2021; L. A. D. Silva et al., 2020).

Sobre a dimensão experiências estimulantes, está associada na busca de novas sensações como satisfação, emoção e diversão. Esses elementos são pilares em toda programação de ensino em esportes aquáticos. O indivíduo deve sentir prazer durante o processo de aprendizagem, para que o mesmo dê sequência na estruturação do programa de ensino (Freudenheim et al., 2003).

De acordo com Costa et al., (2011b), as dimensões motivações extrínsecas e intrínsecas apresentam correlações moderadas entre si. Certamente ambas as dimensões sofre influências umas das outras em diferentes momentos, durante o processo de aprendizagem esportiva, pois são polos de um continuum motivacional (Costa et al., 2011b).

Porém o processo de relação e conhecimento entre professor e aluno é fundamental no decorrer da atuação profissional. Dentro desta esfera de relações

humanas a confiança prepondera e os padrões de movimento referente à aquisição de novas habilidades aquáticas serão desenvolvidos naturalmente (Nunes & Franco, 2020).

O profissional de Educação Física responsável pelo programa de iniciação à natação deve trabalhar com estabelecimento de metas flexíveis em curto prazo, dividindo a programação de ensino por etapas, dessa forma proporcionará melhores condições para o aprendiz se desenvolver com autonomia e segurança.

Dentro dessa abordagem, uma possível explicação para os resultados encontrados pode estar relacionada entre a interação do aprendiz, com a programação de ensino aplicada na escola de esportes aquáticos, e maior afinidade com o professor, condutor das sessões de treinamento/aprendizagem respectivamente.

A relevância deste estudo deve-se ao fato de que há escassez dos conteúdos relacionados à aprendizagem da natação e aspectos motivacionais em aprendizes. O presente estudo aborda questões pertinentes de como a motivação pode influenciar na prática da natação. Considera-se importante que futuras pesquisas se concentrem-se neste eixo temático em expansão aspectos motivacionais e iniciação a natação em aprendizes de diferentes faixas etárias e em diferentes contextos.

Conclusão

O estudo atual apontou que os adultos aprendizes demonstraram altos níveis de motivação intrínseca, porém a pressão criada pelo próprio aprendiz (introjeção), em querer aprender a nadar com rapidez, nos faz repensar a maneira que o treinador deverá conduzir a programação de ensino pautada em aspectos pedagógicos e psicológicos divididos por etapas (estabelecimento de metas), para que o aprendiz consiga exibir rendimentos ótimos ao longo do processo de ensino da natação.

Referências

Barbosa, V. B. C., Contessoto, L. C., Anversa, A. L. B., & Refundini, L. B. (2018).

Diferença motivacional entre praticantes iniciantes e veteranos do Taekwondo.

Caderno de Educação Física e Esporte, 16(1), 41–46.

<https://doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n1.p41>

Barros, L. B. de F., Cunha, R. F. P., Pimenta, W. A., & Ribeiro, J. do V. (2019).

FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE NATAÇÃO EM PESSOAS

- COM DEFICIÊNCIA. *Revista de Educação Física, Saúde e Esporte*, 1(1), p. 47-59. <https://doi.org/10.21439/refise.v1i1.36>
- Borg, G. (n.d.). Psychophysical bases of perceived exertion. (1982). *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377–381.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7154893/>
- Brum, F., & Santos, D. da C. dos. (2020). Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 9(3). p. 271-235. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v9i3.10411>
- Castanhel, S. A. D., Doyenart, R., Boeira, D., & Silva, L. A. da. (2019). RESPOSTA DA PRÁTICA DE NATAÇÃO SOBRE ESCORES DE ANSIEDADE/ESTRESSE E FATORES DE ADESÃO/PERMANÊNCIA EM ADOLESCENTES. *BIOMOTRIZ*, 13(4), 114–124.
<https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/issue/view/27>
- Coronel Pérez, F. J., Castillo Jiménez, N., Tristán Rodríguez, J. L., López-Walle, J. M., Coronel Pérez, F. J., Castillo Jiménez, N., Tristán Rodríguez, J. L., & López-Walle, J. M. (2022). Climas motivacionales, procesos psicológicos mediadores y funcionamiento óptimo en deportistas. *Sinéctica*, 59. p. 1-16.
[https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2022\)0059-009](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2022)0059-009)
- Costa, V. T. da, Albuquerque, M. R., Lopes, M. C., Noce, F., Costa, I. T. da, Ferreira, R. M., & Samulski, D. M. (2011a). Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 537–546. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300015>
- Filho, M. J. S., Albuquerque, M. R., Costa, I. T., Malloy-Diniz, L. F., & Costa, V. T. (2018). Comparação do nível de motivação de atletas de futebol com alto e

baixo tempo jogado nas partidas oficiais da categoria sub-20. *Journal of Physical Education*, 29(1), e – 2911.

<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2911>

Freudenheim, A. M., Gama, R. I. R. de B., & Carracedo, V. A. (2003). Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 2(2). p. 61-69.

<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1346>

Fry, M. D., Wineinger, T. O., Long, H., Guivernau, M., Gano-Overway, L. A., & Iwasaki, S. (2023). The Influence of Climate on Flourishing and Motivational Outcomes for U.S. Masters Swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). p. 1-16.

<https://doi.org/10.3390/ijerph20031990>

Geamonond Nunes, L. (2020). Natação esportiva e saúde mental: existe relação? *Pensar em Movimento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 18(2), 210–222.

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.41999>

Junior, A. W. S., Coimbra, D. R., Oliveira, H. Z. de, & Miranda, R. (2019). A motivação autodeterminada em corredores recreacionais: uma abordagem quanti-qualitativa. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(2), 29–36.

<https://doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p29>

Moreira, C. R., Nascimento Junior, J. R. A. do, Mizoguchi, M. V., Oliveira, D. V. de, & Vieira, L. F. (2016). Impacto dos motivos de adesão na regulação da motivação de atletas máster de natação na temporada. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(4), 429–440.

<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n4p429>

- Nascimento Junior, J. R. A. do, Freire, G. L. M., Granja, C. T. L., Barros, N. P.,
Oliveira, D. V. de, & Costa, L. G. T. (2021). THE ROLE OF RESILIENCE ON
MOTIVATION AMONG BRAZILIAN ATHLETICS AND SWIMMING
PARATHLETES. *Journal of Physical Education*, 32, e3201.
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3201>
- Nieswald, B., Nieswald, B. H., Acosta, G. S., Menezes, D. R. R., Salvador, J. L. R., &
Rego, S. G. D. (2019). ENSINO DA NATAÇÃO: UMA REFLEXÃO
DOCENTE DO APRENDER PARA ENSINAR. *Anais do Salão Internacional
de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 11(2).
<https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/102784>
- Nunes, L. G., & Franco, R. (2020). NOVOS OLHARES A RESPEITO DO
PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM NA NATAÇÃO: REVISÃO
SISTEMÁTICA. *RENEF*, 10(15), 15–24.
<https://doi.org/10.46551/rn2020101500037>
- Oliveira, V. M. de, Brasil, M. R., Mattes, V. V., Menegaldo, P. H. I., Souza, N. B. da S.,
Ribas, S., Oliveira, V. M. de, Brasil, M. R., Mattes, V. V., Menegaldo, P. H. I.,
Souza, N. B. da S., & Ribas, S. (2020). Influência do ambiente na motivação
esportiva: comparação entre espaços sistematizados e não sistematizados de
prática. *Motricidade*, 16(4), 400–410. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20647>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais,
M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic
Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS).
Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(1), 35–53.
<https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>

- Ruiz-Pérez, L. M. (2017). COMPETENCIA MOTRIZ ACUÁTICA: UNA CUESTIÓN DE EDADES. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.21134/riaa.v1i1.1105>
- Silva, P. N. da, Solera, B., Almeida, T. L. de, Anversa, A. L. B., & Manoel, F. de A. (2019). Motivação para a prática da corrida de rua: diferença entre atletas de performance e atletas amadores. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(2), 21–27. <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p21>
- Silva, L. A. D., Doyenart, R., Salvan, P. H., Rodrigues, W., Lopes, J. F., Gomes, K., Thirupathi, A., Pinho, R. A. D., & Silveira, P. C. (2020). Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International Journal of Environmental Health Research*, 30(5), 584–592. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1612041>
- Vasques, D. M. (2017). *Avaliação dos conteúdos desenvolvidos em aulas de natação para adultos*. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/174732>
- Vicente Vieira, S., Jacob Beuttemuller, L., Silva Piovani, V. G., Arantes da Costa, L. C., Both, J., Vicente Vieira, S., Jacob Beuttemuller, L., Silva Piovani, V. G., Arantes da Costa, L. C., & Both, J. (2020). La motivación y las necesidades psicológicas básicas en la iniciación deportiva de baloncesto. *Podium. Revista de Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 15(1), 22–37. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522020000100022
- Vidal, J., Novaes, R. C., & Telles, S. (2020). Avaliação qualitativa das técnicas de natação: *Pensar a Prática*, 23. p. 1-22. <https://doi.org/10.5216/rpp.v23.59382>