

ANA CATARINA GONÇALVES PADRÃO

Preferências dos Idosos em Relação ao Feedback dos Instrutores, em Aulas de Grupo de Hidroginástica

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS

Orientadora: Professora Doutora Vera Alexandra da Costa Simões

Coorientadora: Professora Doutora Susana Carla Alves Franco



**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**

2017

ANA CATARINA GONÇALVES PADRÃO

Preferências dos Idosos em Relação ao Feedback dos Instrutores, em Aulas de Grupo de Hidroginástica

Dissertação apresentada para a
obtenção de Grau de Mestre em
Atividade Física em Populações
Especiais conferido pela Escola
Superior de Desporto de Rio Maior
– Instituto Politécnico de Rio Maior

Orientadora: Professora Doutora Vera Alexandra da Costa Simões

Coorientadora: Professora Doutora Susana Carla Alves Franco

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**

2017

ÍNDICE GERAL

Índice de Quadros	4
Índice de Anexos	5
Agradecimentos.....	6
Resumo	7
Abstract	8
1. Introdução	9
2. Revisão da literatura	11
2.1. Preferências, satisfação e retenção dos praticantes	11
2.2. Feedback Pedagógico.....	12
2.3. Atividade Física nos Idosos.....	14
2.4. Breve caracterização da atividade de hidroginástica	15
3. Objetivos	18
4. Metodologia.....	19
4.1. Amostra.....	19
4.2. Instrumentos	19
4.3. Procedimentos	23
4.3.1. Recolha dos dados	23
4.4. Tratamento dos dados	24
5. Apresentação dos Resultados.....	25
6. Discussão dos resultados.....	32
7. Conclusões	39
8. Recomendações	40
9. Referências Bibliográficas	41
Anexos	47

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Dimensões e Categoria do Questionário de Feedback.....	20
Quadro 2: Frequência relativa (%) das preferências dos praticantes (QUEFIF-AG), média e desvio padrão, de acordo com a preferência dos praticantes, em cada categoria de feedback.	26

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness – Aulas de Grupo (QUEFIF-AG) – Versão Preferências dos Praticantes.....	48
Anexo 2: Exemplo da informação enviada às entidades a solicitar autorização para a respetiva recolha dos dados.....	52

AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho envolveu muito trabalho, dedicação, empenho e alguns sacrifícios. Com tudo isto, quero aqui deixar alguns agradecimentos:

- À minha orientadora, professora Doutora Vera Simões, pela ajuda, toda a disponibilidade, acompanhamento e orientações dadas para o desenvolvimento deste trabalho, bem como à minha coorientadora, professora doutora Susana Franco;
- A todos os instrutores e praticantes que estiveram disponíveis para a colaboração neste trabalho, bem como a todos os responsáveis pelas autarquias e piscinas que permitiram a recolha dos dados através dos questionários;
- À minha família por toda a ajuda e apoio que me deram ao longo de toda a realização deste trabalho. Também pela grande motivação e paciência que tiveram para comigo. Muito obrigada!

A todos os que me apoiaram e contribuíram para este trabalho o meu muito obrigado.

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo caracterizar as preferências de praticantes idosos, no que diz respeito à frequência dos vários tipos de feedback dos instrutores, nas sessões de hidroginástica. A amostra foi constituída por 218 idosos, praticantes de hidroginástica. Foi utilizado o questionário denominado, Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness – Aulas de Grupo (QUEFIF – AG), na versão preferências dos praticantes. O questionário era constituído por 45 questões, sendo que cada questão corresponde a um tipo de comportamento de feedback.

Os resultados mostraram quais os tipos de comportamento mais e menos preferidos, dos praticantes.

Os praticantes preferem que o instrutor informe como se deve realizar o exercício, através da forma verbal para que estes possam ouvir as informações dadas. Durante a realização dos exercícios, os praticantes preferem que o instrutor realize os mesmos exercícios e que este se encontre próximo, ou seja, a uma distância que seja possível existir contacto físico. O instrutor quando emite feedback deve mostrar afetividade positiva, ou seja, rir, ou manter qualquer tipo de contacto positivo com os seus praticantes. Quando este emite feedback deve-se dirigir a toda a classe e em relação a um exercício de cada vez, pois torna-se mais fácil assimilar as informações dadas. O feedback emitido deve ser dado imediatamente após a realização do exercício fazendo referência à forma como os praticantes devem respirar, na execução dos exercícios. O instrutor deve orientar-se de frente para os praticantes e emitir feedback ficando a observar os praticantes e emitir um novo feedback.

Palavras-chave: idosos, feedback, preferências, hidroginástica.

ABSTRACT

The aim of the present study was to characterize the elderly participants preferences about instructors' feedback behaviour in Aquafitness classes.

The sample was 218 elderly participants of Aquafitness classes. An instructors' feedback behaviors questionnaire (QUEFIF-AG) was used, in participants preferences version.

The questionnaire has 45 questions and each question corresponded to a type of feedback behavior.

The results showed which types of behavior are more and less preferred, of the participants.

Participants prefer that the instructor inform how they perform the exercise, through the verbal form so they can hear the information given. During an exercise, participants prefer that the instructor perform the same exercises and that the instructor is close, that is, at a distance that it is possible to exist physical contact.

The instructor should show positive affectivity, that is, laugh or maintain any type of physical contact with its participants. When you send feedback should be directed to the whole class and in relation to one exercise at a time, as it becomes easier to assimilate the information given. The feedback issued must be given immediately after the exercise and the instructor should give more importance to how participants should breathe, in the execution of the exercises. The instructor should be facing the participants and choose to issue feedback, stay watching the participants and issue new feedback.

Key words: elderly, feedback, preferences, aquafitness.

1. INTRODUÇÃO

O desporto pressupõe dois objetivos fundamentais para o seu desenvolvimento: o aumento do número de praticantes ativos e que esses praticantes obtenham uma boa qualidade na performance desportiva (Green, 2005).

Uma das grandes preocupações dos gestores ou diretores na área do fitness, deve de passar pela criação e apresentação de serviços de qualidade que leve à satisfação do cliente e à sua conseqüente manutenção ou fidelização (Papadimitriou & Karteroliotis, 2000).

Atualmente, podemos assistir ao crescente aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, ao envelhecimento da população portuguesa, (Teixeira, Pereira, & Rossi, 2007), e com isto é necessário que exista uma expansão e diversificação de serviços na área do desporto e fitness para que este envelhecimento possa ser ativo. A população portuguesa encontra-se preocupada com este envelhecimento e tem-se verificado um aumento da adesão por parte dos idosos à prática de atividade física, visto que existe uma preocupação com o bem-estar geral, a manutenção de um estilo de vida independente e autónomo bem como uma boa qualidade de vida (Teixeira et al., 2007).

O envelhecimento é um fenómeno complexo e variável, apresentando, por isso, uma perspetiva interdisciplinar (Maciel, 2010).

Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Este processo caracteriza-se por alterações orgânicas, por exemplo, a redução do equilíbrio e da mobilidade, as capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão).

Podem-se encontrar três indicadores de envelhecimento saudável: baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais; funcionamento mental e físico excelentes; e envolvimento ativo na vida (Cupertino, Rosa, & Ribeiro, 2007).

Evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma maior sobrevivência, mas também uma boa qualidade de vida.

O conceito de qualidade de vida relaciona-se com a autoestima e com o bem-estar pessoal e inclui uma série de aspetos como a capacidade funcional, o

nível socioeconómico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e /ou atividades diárias e o ambiente em que se vive (Vecchia, Ruiz, Bocchi, & Corrente, 2005).

A qualidade de vida é fundamental para os indivíduos e está relacionada com a autoestima e ao bem-estar pessoal (Vecchia et al., 2005).

Os profissionais desta área têm de algum modo, a importante tarefa de conseguir atrair novos praticantes e manter os já existentes. Para isto, os instrutores devem adotar determinados comportamentos, que vão ao encontro do pretendido pelos praticantes, realizando comportamentos e estratégias que promovam a aprendizagem, motivação e satisfação dos praticantes (Franco, Rodrigues, & Castañer, 2012; Franco & Simões, 2006).

Este estudo assume particular importância, pelo facto de se relacionar com a adesão à atividade física por parte da população idosa.

Este estudo pretende caracterizar as preferências dos idosos praticantes de aulas de hidroginástica, no que diz respeito ao feedback pedagógico dos instrutores.

Assim, os instrutores ficam a saber quais são as preferências dos seus praticantes e, com isto, podem repensar as suas práticas, indo de encontro às principais preferências dos idosos, contribuindo assim para a satisfação e adesão dos praticantes.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Preferências, satisfação e retenção dos praticantes

O fitness e as atividades de grupo que o integram, consideram-se pertinentes para a realização de estudos que assentam na problemática da intervenção pedagógica dos instrutores (Simões, 2013). Considera-se que a forma como os instrutores atuam se encontra diretamente ligada ao sucesso na retenção dos praticantes, no que diz respeito ao sector do fitness (Simões, 2013).

Os responsáveis pelos centros de fitness devem-se preocupar com a qualidade do serviço que pretendem oferecer, por isso devem conhecer as necessidades dos seus praticantes, procurar saber as expectativas dos praticantes e definir as características, assim como as preferências de modo a adequar o serviço. Estas informações podem fazer a diferença na apresentação de um serviço de qualidade (Simões, 2013).

No fitness, uma das atuais preocupações que os instrutores têm em causa é a apresentação de um serviço de qualidade que leve à satisfação dos clientes. A satisfação é um dos aspetos que leva os indivíduos a aderirem e/ou manterem-se na prática desportiva, tendo os instrutores um papel importante para tal objetivo. Algumas das estratégias que os instrutores podem adotar com o objetivo de manter a adesão dos seus clientes, bem como motivá-los, estão relacionadas com a emissão de feedback (Simões, Franco, & Rodrigues, 2009).

Uma boa relação entre instrutor-praticante só existe se o instrutor apresentar um comportamento adequado e que as suas sessões vão ao encontro das preferências dos praticantes. Deste modo, a prática será mantida, evitando o abandono (Franco & Simões, 2006).

Para que os clientes se sintam satisfeitos é fundamental que o instrutor tenha conhecimento acerca dos comportamentos desejados pelos indivíduos. Ter conhecimento das suas preferências é essencial para se atingir êxito ao nível da intervenção pedagógica (Potrac, Brewer, Jones, Armour, & Hoff, 2000).

Os instrutores devem realizar determinados comportamentos nas sessões que consigam ir ao encontro do que os praticantes preferem, realizando estratégias que promovam a aprendizagem, a motivação e a satisfação dos praticantes na atividade (Franco, Rodrigues, & Castañer, 2012; Franco & Simões, 2006). Também podem adotar comportamentos que elogiem os seus alunos, indiquem

como devem realizar os exercícios e descrevam o que pretendem que seja executado por parte dos praticantes. Neste sentido, a emissão de feedback com o objetivo de avaliar, descrever ou corrigir a prática dos sujeitos, pode ser uma boa forma de os praticantes se sentirem satisfeitos, pois podem executar os exercícios da melhor forma e serem mais competentes (de Liz, Panariello, da Silveira Viana, & Brandt, 2013).

Num estudo realizado por Koka e Hein (2003), estes concluíram que o comportamento de feedback dos professores de educação física está diretamente relacionado com a motivação intrínseca dos alunos. Os autores sugerem a utilização de feedback por parte dos professores para proporcionar aos seus alunos um envolvimento de aprendizagem mais estimulante.

Com isto, o feedback é importante na aprendizagem dos indivíduos e vai mais além na melhoria das habilidades (Allen & Howe, 1998).

2.2. Feedback Pedagógico

O feedback pedagógico é um dos pontos fulcrais no processo ensino-aprendizagem, pois é o ponto de união entre dois fenómenos complementares: a aprendizagem e o ensino (Piéron, 1999).

Rosado e Mesquita (2011) concluíram, através das suas pesquisas, que o conteúdo informativo do feedback para incitar efeitos positivos nas aprendizagens, deve possuir algumas características, nomeadamente, direcionamento da informação emitida pelo feedback para a especificidade da tarefa e dos conteúdos de aprendizagem, focalização dos critérios orientados para a qualidade de execução ou para o resultado a obter.

O feedback pedagógico é um instrumento que o professor utiliza para veicular a informação aos seus alunos, e assim poder influenciar a sua aprendizagem, constituindo-se como um poderoso ato de comunicação e ensino (Carlos, 1995).

Para Francis e Seibert (2000), o feedback pedagógico é um conjunto de informações, fornecidas pelo professor ao atleta, durante ou após a realização de uma tarefa motora, para melhorar ou corrigir a sua prestação e assim melhorar a sua performance desportiva.

Um dos grandes desafios que é colocado às entidades que prestam serviços na área do fitness relaciona-se com o facto de atrair novos clientes e também manter os já conquistados (Gomes, de Avila Chagas, & Mascarenhas, 2010). Com isto, torna-se importante a satisfação dos clientes, que cabe na grande maioria ao instrutor.

A emissão de feedback pedagógico é uma das formas que o instrutor pode utilizar para motivar os praticantes (Carron, Hausenblas, & Estabrooks, 1999; cit. Simões, 2013).

Encorajar antes e depois do exercício, ajudar após um erro, emitir feedback específico ou avaliar os exercícios realizados é uma forma de motivar os praticantes e ajuda na melhoria da realização das tarefas.

Chin (2005) efetuou um estudo, no qual concluiu que grande parte dos alunos de educação física refere que o feedback emitido pelo professor é importante, pois ajuda a corrigir diversos aspetos durante a prática motora.

O feedback pode ser dividido em duas classes: feedback intrínseco e feedback extrínseco.

O feedback intrínseco refere-se às informações acerca dos próprios movimentos, recebidos através dos canais sensoriais, sobre vários aspetos do movimento (Adams, 1971). Este tipo de feedback é bastante útil na aprendizagem das tarefas motoras, dado que permite ao sujeito ter alguma noção do sucesso da sua execução (Schmidt & Lee, 1999).

O feedback extrínseco é a informação acerca de uma tarefa motora, fornecida externamente (Schmidt & Lee, 1999). Independentemente das metas estipuladas, características da tarefa, nível de experiência e da habilidade dos praticantes.

O feedback apresenta 3 funções fundamentais, as quais, na prática, são difíceis de separar (Cunha, 2003):

- Motivação – produz motivação ou leva o aluno a aumentar o seu esforço ou participação;
- Reforço – fornece reforço tanto para ações corretas como incorretas, estando associado, respetivamente, a positivo ou negativo;
- Informação – dá informação sobre os erros como base para correção.

2.3. Atividade Física nos Idosos

Nos dias de hoje, verifica-se que vivemos numa sociedade em que a atividade física apresenta um papel importante, sendo cada vez mais os indivíduos que se dedicam à prática de atividade física por lazer (Dasil, 2001).

A OMS (2006) afirma que para a promoção da saúde e para uma diminuição dos fatores de risco é importante a prática de atividades físicas.

Em relação aos programas mundiais de promoção de saúde, a atividade física é destacada como uma forma positiva para um estilo de vida ativo e/ou de envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercício, na prevenção e minimização dos efeitos destrutivos do envelhecimento (Mazo, Cardoso, & Aguiar, 2006).

A atividade física regular apresenta alguns benefícios e estes otimizam uma melhoria na saúde, proporcionando uma vida independente, uma melhoria na qualidade de vida e na capacidade funcional da população idosa (Nunes & Santos, 2009).

Para a prática de atividade física regular por parte dos idosos deve levar-se em consideração os seus fatores de influência, ou seja, os fatores que podem influenciar de forma mais expressiva a opção por dado comportamento (Mazo et al., 2006).

Caspersen, Powell e Christenson (1985), definiram a atividade física como a realização de qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num maior gasto energético do que os níveis de repouso, por exemplo: caminhadas, dança, jardinagem, entre outras atividades. Deve-se estimular a população idosa à prática de atividades físicas capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde (Maciel, 2010).

Nelson, Rejeski, Blair, Duncan e Judge (2007), divulgaram um documento com recomendações sobre os tipos e quantidades de atividade física necessários para melhorar e/ou manter a saúde dos idosos. As principais variáveis que devem ser observadas para a prescrição de atividade física são: a modalidade, a duração, a frequência, a intensidade e o modo de progressão; para além das necessidades físicas, características sociais, psicológicas e físicas do idoso.

2.4. Breve caracterização da atividade de hidroginástica

Nas atividades aquáticas, as propriedades físicas da água (densidade, flutuação, pressão hidrostática e viscosidade) proporcionam aos indivíduos que se exercitam, uma sensação de diminuição do peso do corpo, libertação das articulações, bom funcionamento do sistema termorregulador, melhor irrigação, (por ativar artérias, veias e capilares); promove ainda o envolvimento da maioria dos grupos musculares, aumentando o tônus muscular, auxiliando também, ainda mais nos idosos, na movimentação das articulações, na flexibilidade, na diminuição da tensão articular (baixo impacto), na força, na resistência, nos sistemas cardiovascular e respiratório, no relaxamento, entre outros (Azevêdo, Tribess, & de Castro Carvalho, 2011).

De entre as atividades orientadas para a saúde, as que se praticam no meio aquático têm vindo a apresentar uma forte expansão (Correia, 2009).

A hidroginástica é uma atividade que apresenta um elevado número de novas adesões (Barbosa & Queirós, 2005).

Uma das principais características que distinguem a hidroginástica das restantes atividades do meio terrestre é o aproveitamento da resistência da água como sobrecarga. Isto permite a prática de exercícios, mesmo em intensidades elevadas, sendo o risco de lesão músculo-esquelética atenuada (Correia, 2009).

A hidroginástica é uma atividade de grupo de fitness, desenvolvida em meio aquático, que inclui exercícios para o desenvolvimento da componente cardiorrespiratória e exercícios para o desenvolvimento da resistência e força muscular localizada e flexibilidade (Sanders & Rippee, 1993).

Na hidroginástica existe um ambiente de relaxamento e de contacto social, ajudando a combater o stress, a depressão e a melhoria da autoestima (de Paula & de Paula, 1998).

É importante estarmos atentos às particularidades da hidroginástica, de modo a aproveitar todas as vantagens que esta oferece para um programa de exercícios direcionado à população idosa (de Paula & de Paula, 1998).

A população idosa tem vindo, cada vez mais, à procura da prática de hidroginástica (de Paula & de Paula, 1998). Esta modalidade proporciona ao idoso o aumento da sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade

articular e ajuda no treino de equilíbrio e da coordenação motora (de Paula & de Paula, 1998).

A hidroginástica proporciona aos seus praticantes um conjunto de benefícios em relação a aspetos fisiológicos, até aos benefícios sociais, psicológicos e pedagógicos (Correia, 2009).

A adesão à hidroginástica parece que se deve aos diversos benefícios atribuídos a esta atividade. “Aumentar o bem-estar”, “fazer exercício”, “ter uma boa condição física”, “ter bem-estar psíquico” e “ser ativo” são motivos referidos como determinantes para aderir à atividade (Barbosa & Queirós 2005).

Através de um estudo transcultural (EUA e Brasil), Cerri e Simões, 2007, investigaram os motivos que levaram os idosos a aderirem à prática da hidroginástica. Os resultados da pesquisa demonstraram que 58% dos idosos no Brasil apresentaram como principal motivo para iniciarem a atividade, a orientação médica, enquanto que 76% dos idosos nos EUA apresentaram como razão a preocupação em manter-se saudável.

A hidroginástica é um meio capaz de produzir benefícios na aptidão física e funcional, além de se mostrar eficiente no stress, no humor e conseqüentemente na melhor sensação de bem-estar psicológico. Além de se mostrar como um meio benéfico à saúde física, psicológica e social do idoso, a hidroginástica é um auxílio para a sociabilização e torna-se uma atividade prazerosa e motivante por ser no meio que é praticada (de Souza & Santa Rosa, 2012).

A estrutura de uma aula de hidroginástica pode ser dividida em quatro fases distintas: aquecimento (5-10min.), fase cardiorrespiratória (20-30min.), condicionamento muscular (5-15 min.), e retorno à calma e alongamentos (5-10 min.) (Correia, 2009).

O aquecimento é uma fase de preparação e orientação física, psicológica e pedagógica para a atividade. A parte cardiorrespiratória tem como principal objetivo o desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório e a alteração da composição corporal. A parte muscular refere-se ao desenvolvimento da força resistente. No retorno à calma e alongamentos, o objetivo é atingir o relaxamento muscular, a diminuição da frequência cardíaca e o equilíbrio da respiração.

Exposto isto, pode-se considerar que a atividade de hidroginástica consiste num programa de exercícios que permite ao indivíduo trabalhar de uma forma global, aproveitando os benefícios que a água pode proporcionar. Este tipo de programas proporciona a melhoria da aptidão física, cria hábitos de vida saudáveis, sendo promotora da saúde. A hidroginástica remete para a manutenção ou melhoria do bem-estar geral e da qualidade de vida dos seus praticantes (Barbosa & Queirós 2005).

A forma como os instrutores lecionam as suas aulas é um pouco complicada, pois estes encontram-se no cais da piscina (sem espelho) e num meio distinto dos praticantes, o que dificulta a aproximação entre ambos. Também se torna difícil para os instrutores visualizarem a execução dos exercícios dos praticantes devido à constante movimentação da água. Grande parte das vezes existem outras aulas a decorrer em simultâneo, tornando difícil a comunicação verbal, para além de a música se encontrar alta e os praticantes utilizarem touca na cabeça e dificultar a comunicação auditiva.

3. OBJETIVOS

Um dos grandes desafios que é colocado às entidades que prestam serviços na área do fitness relaciona-se com o facto de atrair novos clientes e também manter os já conquistados (Gomes et al., 2010).

Para que os clientes se sintam satisfeitos é fundamental que o instrutor tenha conhecimento acerca dos comportamentos preferidos pelos indivíduos. Ter conhecimento das suas preferências é essencial para se atingir êxito ao nível da intervenção pedagógica (Potrac et al., 2000).

De forma a existir uma boa relação instrutor-praticante e que as sessões vão ao encontro das preferências dos praticantes é importante que o instrutor apresente um comportamento adequado de modo que a prática seja mantida, evitando o abandono (Franco & Simões, 2006).

Este trabalho tem como objetivo:

- Caracterizar as preferências dos praticantes, no que diz respeito à frequência de emissão dos vários tipos de feedback dos instrutores, nas sessões de hidroginástica.

4. METODOLOGIA

4.1. Amostra

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), a idade considerada idosa é estabelecida conforme o nível socioeconómico da cada nação. Em países em desenvolvimento, é considerado idoso aquele que tem 60 ou mais anos de idade. Nos países desenvolvidos, a idade pode-se estender aos 65 anos.

Apesar de Portugal ser um país desenvolvido, neste trabalho foi utilizado como valor de corte para inclusão na amostra os 60 anos.

A amostra do presente estudo foi constituída por 218 idosos praticantes de hidroginástica.

Os praticantes eram do género feminino (n=212; 97,2%) e do género masculino (n=5; 2,3%), com idades compreendidas entre os 60 e os 77 anos ($M \pm DP = 64,06 \pm 3,71$).

A recolha de dados foi realizada na zona centro de Portugal, mais concretamente no distrito de Santarém.

4.2. Instrumentos

Para determinar as preferências dos praticantes, acerca da frequência do comportamento dos vários tipos de feedback nas aulas de hidroginástica, foi utilizado um questionário denominado, “Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness – Aulas de Grupo” (QUEFIF – AG), na versão preferências dos praticantes (Simões, Rodrigues, Alves, & Franco, 2013), (Anexo 1).

As dimensões e categorias que estão inseridas no questionário são, respetivamente: Objetivo (avaliativo positivo, avaliativo negativo, prescritivo positivo, prescritivo negativo, descritivo do modelo correto, descritivo do erro, descritivo neutro, interrogativo); Conteúdo (nome do exercício, respiração, ação muscular, orientação espacial, ritmo, posicionamento dos segmentos corporais, misto, sem conteúdo); Retrospectiva (acumulado, separado); Forma (auditivo, visual, quinestésico, misto auditivo-visual, misto auditivo-quinestésico, misto visual-quinestésico, misto auditivo-visual-quinestésico); Afetividade (positiva, negativa, neutra); Exercício (com exercício, sem exercício); Proximidade do

Instrutor em relação ao(s) praticante(s) (próximo, afastado); Orientação do Instrutor em relação ao(s) praticante(s) (em espelho, em correspondente, de lado); Momento de Ocorrência (concorrente, terminal imediato, terminal retardado); Acompanhamento da Prática Consequente ao Feedback (feedback isolado, feedback seguido de observação, feedback seguido de feedback, ciclo de feedback); Direção (individual, grupo, classe).

O questionário contém 45 questões, sendo que cada questão corresponde a um tipo de comportamento de feedback. Para cada uma das questões existem 5 níveis de resposta, relativamente ao nível da preferência da frequência de cada comportamento de feedback, de acordo com uma escala tipo *Likert*: N – Nunca (0); R – Raramente (1); O – Ocasionalmente (2); F – Frequentemente (3); S – Sempre (4) (Simões et al., 2013).

Quadro 1: Dimensões e Categoria do “Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness – Aulas de Grupo” (QUEFIF – AG), na versão preferências dos praticantes.

Dimensões	Categorias
<p>Objetivo</p> <p>Dimensão que pretende perceber qual a finalidade e propósito do feedback emitido pelo instrutor.</p>	<p>Avaliativo Positivo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes, emitindo uma simples informação, mencionando que a execução do exercício está bem/boa, sem fazer referência à sua forma. Ex.: “Muito bem.”, “Bom.”, “Isso.”</p>
	<p>Avaliativo Negativo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes, emitindo uma simples informação, mencionando que a execução do exercício está mal/má, sem fazer referência à sua forma. Ex.: “Não está bem.”, “Está mal.”, “Não é isso.”</p>
	<p>Prescritivo Positivo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes informando acerca de como o(s) praticante(s) deverá(ão) realizar o exercício ou de como o deveria(m) ter realizado, sendo a intervenção apresentada de forma positiva. Ex.: “Levante mais os braços.”, “Deveria ter direcionado o pescoço para o lado direito.”</p>
	<p>Prescritivo Negativo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes informando acerca de como o(s) praticante(s) deverá(ão) realizar o exercício sendo a intervenção apresentada de forma negativa. Ex.: “Não posicione os joelhos para cima.”, “Não faça extensão do pescoço.”</p>
	<p>Descritivo Erro - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes descrevendo como o(s) praticante(s) realizou(aram) o exercício, referindo que aquela não é a forma pretendida para a realização do exercício por parte do(s) praticante(s). Ex.: “Está a colocar os joelhos demasiado para a frente.”, “Está a colocar o braço excessivamente para cima.”</p>
	<p>Descritivo Modelo Correto - o instrutor emite feedback descrevendo como um ou mais praticante(s) realizou(aram) o exercício, mencionando que aquela é a forma pretendida para a realização do exercício por parte do(s) praticante(s). Ex.: “Não está a colocar a perna em cima, que é o que se pretende.”, “O seu joelho está alinhado com a ponta do pé, que é como deve estar.”</p>
	<p>Descritivo Neutro - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes descrevendo como o(s) praticante(s) realizou(aram) o exercício, não esclarecendo se aquela é ou não a forma pretendida para a realização do exercício. Ex.: “Está a colocar os joelhos para a frente.”, “Está a colocar a perna para cima.”, “Não está a levantar o braço.”, “Não fez extensão do pescoço.”</p>
	<p>Interrogativo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes interrogando acerca da execução do exercício. Ex.: “Acha que consegue colocar a perna mais em cima?”, “Consegue sentir se o seu pescoço está em posição neutra?”.</p>
<p>Conteúdo</p> <p>Dimensão referente</p>	<p>Nome Exercício - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e refere o nome do exercício. Ex.: “Faça passo básico.”</p>
	<p>Respiração - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e refere-se à forma de respirar. Ex.: “Respire fundo.”, “Expire quando sobe.”, “Não bloqueie a respiração.”</p>

<p>ao teor do feedback emitido pelo instrutor, estando relacionado com os conteúdos da aula.</p>	<p>Ação Muscular - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e refere-se à ação muscular (força, relaxamento, contração, alongamento) do exercício. Ex: "Faça força.", "Descontra o pescoço."</p> <p>Orientação Espacial - instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e refere-se à sua orientação no espaço. Ex: "A volta é realizada ao contrário.", "Vire-se para a direita."</p> <p>Ritmo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e refere-se ao ritmo de execução do exercício. Ex: "Um, dois, um, dois.", "Cinco, seis, sete e oito."</p> <p>Posic. Segm. Corporais - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e refere-se à forma de como deve(m) estar posicionado(s) o(s) segmento(s) corporais. Ex: "Coloque os braços em cima.", "Perna mais afastada."</p> <p>Misto - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes utilizando duas ou mais categorias descritas anteriormente, em simultâneo.</p> <p>Sem Conteúdo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes de uma forma geral, sem citar um aspeto específico das categorias anteriores. Ex: "Boa.", "Está mal.", "Não desiste.", "Tome atenção.", "Sente-se bem?"</p>
<p>Retrospectiva</p> <p>Dimensão que se refere à quantidade de exercícios, realizado(s) pelo(s) praticante(s) que o instrutor indica ao emitir feedback.</p>	<p>Acumulado - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes sendo que este representa uma acumulação de vários exercícios realizados anteriormente. Ex: "Nos vários exercícios realizados durante o aquecimento não fez a respiração adequada."</p> <p>Separado - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes acerca de um determinado exercício separadamente. Ex: "No passo básico, faça flexão da coxa."</p>
<p>Forma</p> <p>Dimensão que se refere à forma de comunicação que o instrutor utiliza para emitir feedback.</p>	<p>Auditivo - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes sendo este apresentado de forma oral.</p> <p>Visual - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes sendo este apresentado através de gestos ou de demonstração, sem existência de contacto físico com o praticante.</p> <p>Quinestésica - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes sendo este apresentado sob a forma de contacto físico ou manipulação corporal do praticante.</p> <p>Misto Auditivo/Visual - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes utilizando em simultâneo a forma auditiva e visual.</p> <p>Misto Audit./Quinest. - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes utilizando em simultâneo a forma auditiva e quinestésica.</p> <p>Misto Visual/Quinest. - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes utilizando em simultâneo a forma visual e quinestésica.</p> <p>Misto Audit./Visual/Quinest. - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes utilizando em simultâneo a forma auditiva, visual e quinestésica.</p>
<p>Afetividade</p> <p>Dimensão que se refere aos comportamentos relacionados com a afetividade, que é transmitida pelo instrutor aquando da emissão de feedback.</p>	<p>Positiva - quando o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e simultaneamente realiza um comportamento de afetividade positiva como por exemplo acarinhar o(s) praticante(s), rir, sorrir ou gracejar.</p> <p>Negativa - quando o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e simultaneamente realiza um comportamento de afetividade negativa como por exemplo demonstrar desagrado, repreender ou denegrir a prestação motora do(s) praticante(s).</p> <p>Neutra - quando o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e simultaneamente, não demonstra uma afetividade positiva ou negativa explícita.</p>
<p>Exercício</p> <p>Dimensão que se refere ao facto de quando o instrutor emite feedback executa o mesmo</p>	<p>Com Exercício - quando o instrutor emite feedback e em simultâneo executa total ou parcialmente o mesmo exercício do(s) praticante(s).</p> <p>Sem Exercício - quando o instrutor emite feedback mas não executa total ou parcialmente o mesmo exercício do(s) praticante(s).</p>

exercício que o(s) praticante(s).	
Proximidade Dimensão que se refere à distância que existe entre o instrutor e o(s) praticante(s) a quem é emitido feedback.	<u>Próximo</u> - o instrutor encontra-se junto do(s) praticante(s) para quem emite feedback. Considera-se que o instrutor está junto do(s) praticante(s) quando através da distância que os separa é possível existir contacto corporal.
	<u>Afastado</u> - o instrutor encontra-se afastado do(s) praticante(s) para quem emite feedback. Considera-se que o instrutor está afastado do(s) praticante(s) quando através da distância que os separa não é possível existir contacto corporal.
Orientação do Instrutor Dimensão que se refere à posição que o instrutor apresenta em relação ao(s) praticante(s) a quem emite feedback.	<u>Espelho</u> - o instrutor emite feedback para um ou mais praticantes encontrando-se de frente para estes, tendo contacto frontal com o(s) mesmo(s).
	<u>Correspondente</u> - o instrutor emite feedback para um ou mais praticantes encontrando-se de costas para este(s).
	<u>Lado</u> - o instrutor emite feedback para um ou mais praticantes encontrando-se de lado para os praticantes.
Momento de Ocorrência Dimensão que se refere ao momento em que é emitido o feedback relativamente à execução do exercício do(s) praticante(s).	<u>Concorrente</u> - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes, durante a execução do exercício.
	<u>Terminal Imediato</u> - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes, imediatamente após a execução do exercício.
	<u>Terminal Retardado</u> - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes algum tempo depois da execução do exercício.
Acompanhamento da Prática Consequente ao Feedback Dimensão que se refere ao comportamento que o instrutor assume após ter fornecido feedback.	<u>Feedback Isolado</u> - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e abandona de imediato o(s) praticante(s).
	<u>FB Seguido Observação</u> - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes ficando depois a observar o(s) praticante(s) que recebeu(ram) esse feedback.
	<u>FB Seguido FB</u> - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes e de seguida emite outro feedback sem observação entre eles, sendo que entre a emissão dos feedbacks o instrutor não abandona o(s) praticante(s).
	<u>Ciclo Feedback</u> - o instrutor emite feedback a um ou mais praticantes, depois observa o(s) praticante(s) e de novo intervém emitindo um novo feedback.
Direção Dimensão que se refere a quem é dirigido o feedback.	<u>Individual</u> - o instrutor emite feedback sendo que este dirige-se apenas a um praticante.
	<u>Grupo</u> - o instrutor emite feedback sendo que este dirige-se a mais do que a um praticante, mas não à totalidade dos praticantes.
	<u>Classe</u> - o instrutor emite feedback sendo que este dirige-se à totalidade dos praticantes.

4.3. Procedimentos

4.3.1. Recolha dos dados

Realizou-se um pedido prévio de autorização ao responsável onde existiam piscinas com sessões de hidroginástica para a população idosa, aos instrutores e aos praticantes envolvidos. Todos deram um parecer positivo para fazerem parte desta investigação.

Todos os responsáveis pelas autarquias/ginásios foram contactados por telefone, bem como os instrutores das aulas de hidroginástica, explicando de uma forma geral o objetivo do presente estudo. Também foi abordado se participavam neste estudo autorizando a aplicação de um questionário aos praticantes da atividade referida. Tendo estes autorizado a aplicação do questionário, foi realizado um novo contacto telefónico ao instrutor, explicando novamente, de forma geral, o objetivo deste estudo, bem como os procedimentos e a solicitação da aplicação dos questionários. Foi marcada a aplicação dos questionários, tendo em conta o dia e a hora no respetivo estabelecimento, neste caso, a piscina. Posteriormente, os instrutores iriam conversar com os seus praticantes, solicitando a cooperação no preenchimento do questionário no final da sessão.

O questionário foi aplicado aos praticantes, no final da sessão e num ambiente calmo, tendo em conta os seguintes procedimentos:

- antes da aplicação do questionário, foi realizado uma breve explicação das normas de preenchimento do questionário;
- qualquer dúvida que pudesse existir, o responsável pela investigação estaria pronto a ajudar;
- cada questionário era acompanhado por uma caneta.

No final do preenchimento do questionário, agradeceu-se a colaboração de todos.

O preenchimento dos questionários por parte dos idosos não foi uma tarefa nada fácil. Para além de todas as informações fornecidas pelo responsável da investigação, como o uso de óculos para quem necessitasse, muitos foram os que se esqueceram. Algumas pessoas não sabiam ler, o que também veio dificultar um pouco a tarefa. Deu-se uma volta por cima da situação e tudo se resolveu. Foi criado um grupo que englobava todas as pessoas que não

sabiam ler ou não tinham óculos para esse efeito e o questionário foi lido e ensinado a preencher pelo responsável da investigação.

4.4. Tratamento dos dados

Na caracterização da amostra foi determinada a média, o desvio padrão, o valor mínimo e o valor máximo da característica idade. Determinou-se a frequência absoluta e relativa da característica género.

Relativamente à preferência dos praticantes inquiridos, acerca da frequência dos vários tipos de feedback de um instrutor de hidroginástica (correspondente a cada questão do questionário, QUEFIF – AG, versão preferência dos praticantes), foi realizada uma análise descritiva em que se calculou a média, o desvio padrão e a frequência relativa de cada nível da escala de respostas do QUEFIF – AG, de cada categoria de feedback.

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo apresenta os seguintes resultados.

O quadro 2 apresenta as frequências relativas referentes a cada nível de resposta das preferências de todos os praticantes idosos relativamente à frequência de emissão de cada categoria de feedback pelos instrutores de hidroginástica. As respostas são compostas por níveis, sendo que 0 corresponde a nunca, 1 corresponde a raramente, 2 corresponde a ocasionalmente, 3 corresponde a frequentemente e 4 corresponde a sempre. Neste quadro, é ainda apresentada a média e o desvio padrão de cada categoria das respetivas dimensões, de acordo com a preferência de todos os praticantes.

Quadro 2: Frequência relativa (%) das preferências dos praticantes (QUEFIF-AG), média e desvio padrão, de acordo com a preferência dos praticantes, em cada categoria de feedback.

Dimensões	Categorias	Preferências dos praticantes					
		0	1	2	3	4	M±DP
Objetivo	Avaliativo Positivo	0,0	0,0	0,0	33,5	66,5	3,67±0,473
	Avaliativo Negativo	2,3	16,5	20,6	47,7	12,8	2,52±0,989
	Prescritivo Positivo	0,0	0,0	2,8	26,1	71,1	3,68±0,522
	Prescritivo Neutro	0,0	6,4	40,4	40,8	12,4	2,59±0,788
	Descritivo Erro	0,0	11,5	46,8	33,5	8,3	2,39±0,796
	Descritivo Modelo Correto	0,0	4,6	22,0	36,7	36,7	3,06±0,878
	Descritivo Neutro	55,0	36,2	6,4	1,4	0,9	0,57±0,754
	Interrogativo	36,2	38,5	19,3	5,0	0,9	0,96±0,917
Conteúdo	Nome Exercício	0,0	6,0	35,3	49,5	9,2	2,62±0,736
	Respiração	0,0	0,0	0,0	32,6	67,4	3,67±0,470
	Ação Muscular	0,0	10,1	30,3	51,8	7,8	2,56±0,778
	Orientação Espacial	0,0	0,0	12,8	54,1	33,0	3,20±0,648
	Ritmo	0,0	0,5	12,4	24,3	62,8	3,50±0,726
	Posic. Segm. Corporais	0,0	3,7	15,6	45,4	35,3	3,12±0,802
	Misto	1,4	7,3	6,0	22,0	63,3	3,39±0,983
	Sem Conteúdo	73,9	19,7	3,7	2,8	0,0	0,35±0,685
Retrospectiva	Acumulado	4,1	43,6	27,1	21,1	4,1	1,78±0,965
	Separado	0,0	4,1	18,8	55,5	21,6	2,94±0,754
Forma	Auditivo	0,0	0,0	0,0	14,2	85,8	3,86±0,350
	Visual	0,0	0,0	0,0	16,1	83,9	3,84±0,368
	Quinestésico	0,0	6,4	53,7	22,9	17,0	2,50±0,849
	Misto Auditivo/Visual	0,0	0,9	1,8	24,3	72,9	3,69±0,553
	Misto Audit./Quinest.	1,4	6,4	68,8	21,1	2,3	2,17±0,630
	Misto Visual/Quinest.	1,4	13,3	68,3	14,7	2,3	2,03±0,654
	Misto Audit./Visual/Quinest.	2,8	16,5	48,6	30,7	1,4	2,11±0,792
Afetividade	Positiva	0,0	0,0	0,0	2,8	97,2	3,97±0,164
	Negativa	82,6	11,5	2,8	1,4	1,8	0,28±0,751
	Neutra	17,0	78,4	4,6	0,0	0,0	0,88±0,449
Exercício	Com Exercício	0,0	1,4	0,0	17,0	81,7	3,79±0,500
	Sem Exercício	8,3	70,6	16,5	4,6	0,0	1,17±0,635
Proximidade	Próximo	0,0	7,3	43,1	22,9	26,9	2,69±0,947
	Afastado	8,7	21,1	18,8	44,0	7,3	2,20±1,122
Orientação do Instrutor	Espelho	0,0	0,0	0,0	17,9	82,1	3,82±0,384
	Correspondente	51,4	39,9	6,0	2,8	0,0	0,60±0,726
	Lado	11,0	18,3	51,4	18,3	0,9	1,80±0,898
Momento de Ocorrência	Concorrente	1,8	23,9	24,3	32,6	17,4	2,40±1,087
	Terminal Imediato	0,0	1,4	17,0	48,6	33,0	3,13±0,735
	Terminal Retardado	17,9	24,3	33,0	24,3	0,5	1,65±1,051
Acompanhamento da Prática Consequente ao Feedback	Feedback Isolado	60,6	25,2	14,2	0,0	0,0	0,54±0,732
	FB Seguido Observação	0,0	11,0	47,7	24,3	17,0	2,47±0,901
	FB Seguido FB	29,4	45,0	23,4	2,3	0,0	0,99±0,789
	Ciclo Feedback	0,0	0,9	4,6	70,6	23,9	3,17±0,540
Direção	Individual	0,0	15,6	57,8	4,6	22,0	2,33±0,989
	Grupo	0,0	0,0	24,8	66,1	9,2	2,84±0,563
	Classe	0,0	4,1	21,1	26,1	48,6	3,19±0,911

Legenda: 0-Nunca; 1-Raramente; 2-Ocasionalmente; 3-Frequentemente; 4-Sempre (escala de preferências de QUEFIF-AG).

No quadro 2, observam-se quais são as preferências dos praticantes de hidroginástica, sobre a frequência de emissão de cada categoria de feedback examinada.

- Na dimensão objetivo (pretende saber qual é a finalidade e o propósito de feedback emitido pelos instrutores), a categoria prescritivo positivo (emitir feedback informando o(s) praticante(s) como este(s) deve(m) realizar o exercício), é a categoria que os praticantes preferem que seja mais emitida ($M \pm DP = 3,68 \pm 0,52$). Constata-se que 71,1% dos inquiridos indicaram que preferem que o instrutor quando emite feedback, este seja sempre prescritivo positivo. Pode-se, ainda, referir que, as categorias avaliativo positivo ($M \pm DP = 3,67 \pm 0,47$), descritivo do modelo correto ($M \pm DP = 3,06 \pm 0,88$) e prescritivo neutro ($M \pm DP = 2,59 \pm 0,79$), foram, por ordem decrescente, em média, categorias que os praticantes também preferem que sejam mais emitidas pelo instrutor. Nestas categorias, a maioria dos inquiridos dividiu-se pelo nível intermédio e pelos níveis mais elevados da escala de preferências (ocasionalmente, frequentemente e sempre). Por outro lado, a categoria descritivo neutro (emitir feedback descrevendo como o(s) praticante(s) realizou(aram) o(s) exercício(s), não referindo se é ou não aquela forma que o instrutor pretende que seja realizado o exercício), é a categoria de feedback que os praticantes preferem que seja menos emitida ($M \pm DP = 0,57 \pm 0,75$). Note-se que, 55,0% dos inquiridos referiram que preferem que o instrutor nunca emita este tipo de feedback.
- Na dimensão conteúdo (dimensão que se refere ao feedback emitido pelos instrutores, tendo em conta os conteúdos da aula), verifica-se que emitir feedback, referindo-se à forma como se deve respirar durante o exercício, é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitido ($M \pm DP = 3,67 \pm 0,65$). Verificou-se que 67,4% dos inquiridos preferem que esta categoria seja sempre emitida pelo instrutor. É, ainda, de realçar, que as categorias ritmo ($M \pm DP = 3,50 \pm 0,73$), misto ($M \pm DP = 3,39 \pm 0,98$), orientação espacial ($M \pm DP = 3,20 \pm 0,65$) e ação muscular ($M \pm DP = 2,56 \pm 0,78$), foram, respetivamente, em média, categorias que os praticantes também preferem que sejam mais emitidas. Nestas categorias, observou-se que a maioria dos sujeitos

apontou para os níveis mais elevados da escala de preferências (frequentemente e sempre). Por sua vez, emitir feedback de forma geral sem que os instrutores se direcionem para aspetos específicos (sem conteúdo), é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja menos emitido ($M \pm DP = 0,35 \pm 0,69$). Observou-se que 73,9% dos inquiridos preferem que o instrutor nunca emita esse tipo de feedback.

- Na dimensão retrospectiva (refere-se à quantidade de exercício(s) realizado(s) pelo(s) praticante(s) que os instrutores indicam ao emitir feedback), constata-se que emitir feedback acerca de um determinado exercício de forma separada (separado), é a categoria de feedback que os praticantes elegem para que seja mais emitida ($M \pm DP = 2,94 \pm 0,75$). Observou-se que 55,5% dos inquiridos assinalaram que preferem que esta categoria seja emitida frequentemente. Por outro lado, emitir feedback de forma que exista uma acumulação de vários exercícios realizados (acumulado), é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja menos emitido ($M \pm DP = 1,78 \pm 0,97$). Note-se que os inquiridos optaram por níveis mais baixos da escala de preferências (raramente e ocasionalmente).
- Na dimensão forma (refere-se às diferentes formas de comunicação que os instrutores utilizam para emitir feedback), verifica-se que emitir feedback de forma oral (auditivo), é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitido ($M \pm DP = 3,86 \pm 0,35$). Constata-se que 85,8% dos praticantes preferem que o instrutor emita sempre feedback do tipo auditivo. Também é importante mencionar que emitir feedback visual ($M \pm DP = 3,84 \pm 0,37$), ou feedback auditivo-visual ($M \pm DP = 3,69 \pm 0,55$), são categorias de feedback que também são referidas pelos praticantes como mais preferidas. A maioria dos inquiridos, quando se referiram às categorias auditiva e auditiva-visual, direcionaram a sua resposta para o nível mais elevado da escala de preferências (sempre). Por outro lado, emitir feedback de forma visual e através de contacto físico (visual-quinestésico), é um tipo de feedback que os praticantes preferem que seja menos realizado ($M \pm DP = 2,03 \pm 0,65$).

- Na dimensão afetividade (refere-se aos comportamentos relacionados com a afetividade transmitida pelos instrutores), observa-se que a categoria afetividade positiva (emissão de feedback e simultaneamente rir, sorrir), é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais realizado ($M \pm DP = 3,97 \pm 0,16$). Os inquiridos situaram-se em grande maioria pelo nível mais elevado da escala de preferências (sempre), com 97,2%. A categoria afetividade negativa (emitir feedback e ao mesmo tempo mostrar desagrado), é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja menos realizado ($M \pm DP = 0,28 \pm 0,75$). Grande maioria dos inquiridos escolheu o nível mais baixo da escala de preferências (nunca), correspondendo a 82,6%, relativamente à categoria afetividade negativa.
- Na dimensão exercício (refere-se ao facto de os instrutores emitirem feedback ao mesmo tempo que executam o(s) mesmo(s) exercício(s) que o(s) praticante(s)), nota-se que executar o mesmo exercício que os praticantes em simultâneo com a emissão de feedback (com exercício), é a categoria de feedback que os praticantes preferem que seja mais executada ($M \pm DP = 3,79 \pm 0,50$). A grande maioria dos inquiridos opta pelo nível mais elevado da escala de preferência (sempre), correspondendo a 81,7%, os que indicaram que preferem que o instrutor emita sempre feedback em simultâneo com a realização do mesmo exercício que os praticantes. Por sua vez, emitir feedback e não executar o mesmo exercício que o(s) praticante(s) (sem exercício), é a categoria que os praticantes preferem que seja menos realizada ($M \pm DP = 1,17 \pm 0,64$), situando-se grande parte dos sujeitos pelo nível mais baixo da escala de preferências (nunca). Os praticantes afirmam que preferem que quando o instrutor emite feedback nunca esteja sem realizar o mesmo exercício que o(s) praticante(s), correspondendo a 70,6%.
- Na dimensão proximidade (refere-se à distância que existe entre o instrutor e os praticantes), apurou-se que os inquiridos se distribuíram pelos diferentes níveis da escala de preferências nas duas categorias desta dimensão, verificou-se que emitir feedback, encontrando-se o instrutor próximo do(s) praticante(s) (próximo), foi a categoria que, ainda assim, os praticantes preferem ($M \pm DP = 2,69 \pm 0,95$). Quando o instrutor

- está afastado do(s) praticante(s) (afastado), é a categoria de feedback que os praticantes querem que seja menos realizada ($M \pm DP = 2,20 \pm 1,12$).
- Na dimensão orientação do instrutor (refere-se à posição que os instrutores apresentam em relação aos praticantes para quem emitem feedback), observou-se que emitir feedback quando o instrutor se encontra em espelho, ou seja, de frente para o(s) praticante(s), é a categoria de feedback preferida pelos praticantes, de modo que seja mais emitida ($M \pm DP = 3,82 \pm 0,38$). Os praticantes preferem que o instrutor se encontre em espelho, o que corresponde a 82,1%. Por outro lado, as categorias orientação de lado ($M \pm DP = 1,80 \pm 0,89$) ou orientação em correspondente, isto é, estando de costas para o(s) praticante(s) ($M \pm DP = 0,60 \pm 0,73$), são categorias que os praticantes preferem que sejam menos executadas, dividindo-se pelos níveis mais inferiores da escala de preferências (nunca, raramente, ocasionalmente).
 - Na dimensão momento de ocorrência (refere-se ao momento em que é emitido o feedback), verifica-se que emitir feedback logo após a execução do exercício por parte do(s) praticante(s) (terminal imediato), é a categoria de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitida ($M \pm DP = 3,13 \pm 0,74$). Note-se que 48,6% dos inquiridos preferem que o instrutor emita frequentemente feedback logo após a execução do exercício. Emitir feedback durante a execução do exercício (concorrente) ($M \pm DP = 2,40 \pm 1,09$) ou emitir feedback passado algum tempo da realização do exercício (terminal retardado) ($M \pm DP = 1,65 \pm 1,05$), são categorias de feedback que os praticantes menos preferem que sejam emitidas.
 - Na categoria acompanhamento da prática consequente ao feedback (refere-se ao comportamento que os instrutores adotam após terem dado feedback), observa-se que emitir feedback, ficar a observar e voltar a emitir um novo feedback (ciclo de feedback), é a categoria de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitida ($M \pm DP = 3,17 \pm 0,54$). De realçar que, 70,6% dos inquiridos preferem que o instrutor emita frequentemente ciclo de feedback. Ainda assim, emitir feedback seguido de observação ($M \pm DP = 2,47 \pm 0,90$), é a segunda

categoria preferida pelos praticantes. Por outro lado, emitir feedback e de seguida abandonar o(s) praticante(s) (feedback isolado), é a categoria que os praticantes preferem que seja menos emitida ($M \pm DP = 0,54 \pm 0,73$), correspondendo a 60,6%.

- o Na dimensão direção (refere-se a quem é dirigido o feedback), observa-se que emitir feedback à totalidade dos praticantes (classe), é a categoria de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitida ($M \pm DP = 3,19 \pm 0,91$). Note-se que 48,6% dos inquiridos preferem que quando o instrutor emite feedback seja sempre à classe. Por outro lado, emitir feedback apenas a um praticante (individual), é a categoria que os praticantes menos preferem que seja emitida ($M \pm DP = 2,33 \pm 0,99$).

Resumidamente, a análise dos resultados das categorias de feedback que os praticantes preferem que sejam **mais emitidas**, em média, pelos instrutores de hidroginástica são: dimensão objetivo, prescritivo positivo; dimensão conteúdo, respiração; dimensão retrospectiva, separado; dimensão forma, auditiva; dimensão afetividade, afetividade positiva; dimensão exercício, com exercício; dimensão proximidade do instrutor, próximo; dimensão orientação do instrutor, espelho; dimensão momento de ocorrência, terminal imediato; dimensão acompanhamento da prática consequente ao feedback, ciclo de feedback; dimensão direção, classe.

Por outro lado, a análise dos resultados das categorias de feedback que os praticantes preferem que sejam **menos emitidas**, em média, pelos instrutores de hidroginástica são: dimensão objetivo, descritivo neutro; dimensão conteúdo, sem conteúdo; dimensão retrospectiva, acumulado; dimensão forma, visual-quinestésico; dimensão afetividade, afetividade negativa; dimensão exercício, sem exercício; dimensão proximidade do instrutor, afastado; dimensão orientação do instrutor, correspondente; dimensão momento de ocorrência, terminal retardado; dimensão acompanhamento da prática consequente ao feedback, feedback isolado; dimensão direção, individual.

6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo foi realizado com o objetivo de caracterizar as preferências dos praticantes idosos, no que diz respeito à frequência de emissão dos vários tipos de feedback dos instrutores, nas sessões de hidroginástica.

Os resultados obtidos levam a uma análise mais minuciosa, considerando cada uma das dimensões de análise do feedback.

Relativamente à dimensão objetivo, as categorias prescritivo positivo, avaliativo positivo, descritivo do erro e avaliativo negativo foram, por ordem decrescente, em média, as categorias de feedback que os praticantes preferem que sejam mais emitidas pelo instrutor. Constatou-se que nestas categorias, a grande maioria dos sujeitos distribuíram-se pelo nível intermédio e pelos níveis mais elevados da escala de preferências (ocasionalmente, frequentemente e sempre). Ainda assim, informar como o(s) praticante(s) deverá(ão) realizar o exercício ou de como deveria(m) realizar é, em média, a categoria de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitida. Avaliar positivamente os exercícios realizados pelos praticantes pode ter um papel fundamental na motivação e no reforço, porque emitir feedback após a realização de um exercício e elogiar está associado à satisfação (Díaz, 2008).

Este tipo de feedback foi o segundo mencionado nas preferências dos praticantes. Estes dados permitem afirmar que os praticantes preferem que lhes seja dito como é que estes devem realizar os exercícios ou de como deveriam ter realizado, bem como emitir informação mencionando que a execução do exercício está boa. É ainda de realçar que os praticantes também preferem que o instrutor descreva como é que estes realizaram o exercício, referindo que aquela não é a forma pretendida para a sua realização.

Estes resultados mostram que os praticantes reconhecem que a descrição do exercício apresenta um papel importante para a compreensão dos exercícios, quando acompanhada de informação complementar, tal como refere Franco (2009).

Emitir feedback a um ou mais praticantes informando acerca de como o(s) praticante(s) deverá(ão) realizar o exercício também é um tipo de feedback mencionado pelos praticantes como preferido, pois os praticantes gostam que o instrutor lhes diga como é que o exercício tem de ser realizado para que

possam fazer de forma correta ou poder melhorar a sua execução. Num estudo realizado por Franco (2009), verifica-se que embora os praticantes prefiram que lhe seja transmitido se estão ou não a realizar os exercícios bem, é também relevante para eles o facto de os instrutores os corrigirem.

Neste estudo, verificou-se que o feedback descritivo neutro foi, em média, o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja menos emitido pelo instrutor, verificando-se que mais de metade dos inquiridos direccionaram a sua preferência no nível mais baixo da escala de preferências (nunca). É possível que os praticantes não apreciem este tipo de feedback, pois o instrutor apenas descreve a realização do exercício, não informando se a execução foi correta ou incorreta. Assim, os praticantes não têm informações suficientes para ajustarem a realização do exercício de acordo com os objetivos pretendidos. Segundo Allen e Howe (1998), uma maior habilidade, que é conseguida pela aprendizagem e para a qual o feedback contribui, os frequentes elogios e a descrição da forma como o praticante realizou bem o exercício, assim como uma menor frequência de estímulos quando os praticantes erram está relacionado com uma maior perceção de competência.

Relativamente à dimensão conteúdo, as categorias respiração, ritmo, misto, orientação espacial, posicionamento dos segmentos corporais, nome do exercício e ação muscular, foram, por ordem decrescente, em média, as categorias de feedback que os praticantes preferem que sejam mais emitidas pelos instrutores, verificando-se que, a maioria dos sujeitos distribuiu as suas preferências pelos níveis mais elevados da escala de preferências (frequentemente e sempre). Por outro lado, emitir feedback a um ou mais praticantes de uma forma geral, sem citar um aspeto específico, é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja menos emitido pelo instrutor, verificando-se que a maioria dos sujeitos inquiridos direccionaram a sua preferência no nível mais baixo da escala de preferências (nunca). Considerando que, na dimensão objetivo, os praticantes preferem que lhes seja dito como é que estes devem realizar os exercícios ou de como deveriam ter realizado, bem como emitir informação mencionando que a execução do exercício está boa, foram as categorias indicadas como mais preferidas pelos praticantes, parece fazer sentido que na dimensão conteúdo os praticantes prefiram que quando o instrutor emite feedback refira aspetos importantes

acerca do exercício. É de realçar que a categoria respiração foi o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitido, direcionando a sua preferência para o nível mais elevado da escala de preferências (sempre). Isto pode querer dizer que, talvez os praticantes considerem que o mais adequado é informar a forma correta de respirar para que estes possam realizar os exercícios da melhor forma possível e sem prejudicar a sua qualidade de execução.

Na dimensão retrospectiva, verificou-se que emitir feedback acerca de cada exercício separadamente é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitido pelo instrutor. Por outro lado, emitir feedback acerca de vários exercícios em conjunto, foi o tipo de feedback mencionado como menos preferido. Esta escolha pode ser devido ao facto de os praticantes acharem mais simples que o instrutor emita feedback sobre um exercício de cada vez, pois conseguem processar melhor a informação para que possam corrigir a execução do exercício realizado, pois, tal como afirmam Aleixo e Vieira (2012), é mais fácil para os praticantes corrigirem qualquer erro de execução de um exercício se o feedback for emitido apenas a uma determinada habilidade.

Relativamente à dimensão forma, as categorias auditivo, visual e misto auditivo-visual, foram, por ordem decrescente, em média, as categorias de feedback que os praticantes preferem que sejam mais emitidas pelo instrutor. Por outro lado, emitir feedback apenas de forma quinestésica ou simultaneamente com outras formas, foram os tipos de feedback referidos como menos preferidos. Esta escolha pode-se dever ao facto de os praticantes não se sentirem confortáveis que o instrutor lhes toque durante a emissão de feedbacks ou até pelo simples facto de não ser tão fácil manter esse contacto físico na atividade de hidroginástica.

É de realçar que na atividade de hidroginástica torna-se difícil para os instrutores manterem contacto físico com os seus praticantes, pois os instrutores encontram-se, na maior parte da aula, no cais da piscina.

Relativamente à dimensão afetividade, verificou-se que a categoria afetividade positiva foi, em média, a categoria de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitida pelo instrutor. É de realçar que quase cem por cento dos sujeitos inquiridos escolheu o nível mais elevado da escala de preferências (sempre). Por outro lado, a categoria afetividade negativa foi o tipo de feedback

referido como menos preferido. Verificou-se que cerca de oitenta por cento dos inquiridos direcionou a sua escolha para o nível mais baixo da escala de preferências (nunca). Ainda assim, uma parte considerável de inquiridos afirmou que não se importam que eventualmente o instrutor possa emitir feedback do tipo neutro. Bezerra, Silva, Ramos, Lima e Pinheiro (2008) sugerem que a afetividade positiva é uma estratégia para a adesão dos praticantes ao exercício, mas também é uma forma de ir ao encontro das preferências dos praticantes.

Relativamente à dimensão exercício, emitir feedback e executar o mesmo exercício em simultâneo com os praticantes foi, em média, o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais realizado. A grande maioria dos inquiridos direcionou a sua preferência para o nível mais elevado da escala de preferências (sempre). Por outro lado, emitir feedback e ao mesmo tempo não estar a realizar o mesmo exercício que os praticantes é o tipo de feedback referido como menos preferido. Verificou-se que, grande parte dos sujeitos optaram por um dos níveis mais baixos da escala de preferências (raramente). Estes resultados levam a pensar que os praticantes preferem que o instrutor realize o mesmo exercício que eles, pois, assim, podem ter um modelo de referência para ajustar a forma de execução dos exercícios (Simões, 2013).

Relativamente à dimensão proximidade do instrutor, observou-se que os inquiridos se distribuíram pelos diferentes níveis da escala de preferências nas duas categorias desta dimensão. Ainda assim, verificou-se que emitir feedback, encontrando-se o instrutor próximo do(s) praticante(s), foi a categoria que os praticantes preferem, sendo que, emitir feedback e o instrutor estar a afastado é o tipo de feedback menos preferido. Verificou-se que, na dimensão forma, apesar de os praticantes não preferirem que o instrutor mantenha contacto físico (feedback que implica proximidade entre o instrutor e o praticante), estes, ainda assim, preferem que o instrutor se encontre perto deles quando emite feedback. É possível que estes dados sejam pelo simples facto de os praticantes se sentirem mais seguros e acompanhados durante a realização dos exercícios, quando o instrutor está próximo deles e eventualmente porque também é mais fácil comunicar. Marques (2004) referiu que, na atividade de hidroginástica é importante que por vezes o instrutor realize a aula dentro de água para se encontrar mais próximo dos praticantes, pois é uma das

estratégias que os instrutores podem utilizar para melhorar a performance dos seus praticantes e conseguirem efetuar algum tipo de correções. Para além disso, a proximidade física propicia a uma maior interação e a uma maior proximidade relacional.

É importante realçar que o facto de o instrutor se encontrar no cais da piscina e os praticantes dentro de água impossibilita que exista proximidade entre ambos. Pode ser por isso que os praticantes não se refiram à preferência da proximidade por acharem que se torna um pouco difícil de concretizar.

Relativamente à dimensão orientação do instrutor, verificou-se que estar em espelho, quando o instrutor emite feedback foi, em média, o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais realizado. Cerca de oitenta por cento direccionou a sua preferência para o nível mais elevado da escala de preferências (sempre). Por outro lado, emitir feedback encontrando-se o instrutor em correspondente ou de lado foram as categorias de feedback mencionadas como menos preferidas, distribuindo-se os praticantes, maioritariamente, pelos três níveis inferiores da escala de preferência (nunca, raramente e ocasionalmente). Nesta categoria conclui-se que os praticantes preferem que os instrutores, quando emitem feedback, estejam de frente para eles. A orientação em espelho é uma forma de os praticantes encararem o instrutor de uma maneira mais direta e frontal, sendo este um aspeto considerado importante que beneficia o desempenho dos praticantes. Ao contrário do que acontece noutras atividades de fitness, que geralmente acontecem em salas com espelho, não é o que se verifica nas sessões de hidroginástica. Deste modo, o instrutor e os praticantes não se conseguem ver mutuamente através do espelho, como pode ocorrer quando o instrutor se encontra em correspondente numa sala com espelho. Esta situação pode fazer com que a preferência dos praticantes acerca da orientação do instrutor em correspondente seja a mais baixa, pois quando o instrutor está em correspondente em hidroginástica, perde o contacto visual com os praticantes.

Relativamente à dimensão momento de ocorrência, verificou-se que emitir feedback imediatamente após a realização do exercício é o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitido. Note-se que, cerca de noventa por cento dos inquiridos distribuíram-se pelos níveis mais elevados da escala de preferências (frequentemente e sempre). Emitir feedback durante a

execução do exercício foi o segundo tipo de feedback, mencionado como mais preferido pelos praticantes. Por outro lado, emitir feedback passado algum tempo depois da execução do exercício foi o tipo de feedback que os praticantes menos preferem que seja emitido.

Estes dados podem dever-se ao facto de os praticantes, nas sessões de hidroginástica acharem mais indicado e confortável, que os instrutores primeiro observem a prestação dos praticantes e imediatamente após o término emitam feedback. Poderá ser pelo simples facto de os praticantes assimilarem melhor os feedbacks emitidos pelos instrutores.

Relativamente à dimensão acompanhamento de prática consequente ao feedback, a categoria ciclo de feedback foi o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitida pelo instrutor. Observou-se que nesta categoria, a maioria dos sujeitos optou por um dos níveis mais elevados da escala de preferências (frequentemente). Por outro lado, verificou-se que a categoria feedback isolado foi a categoria que os praticantes preferem que seja menos emitida, sendo que a grande maioria direccionou a sua preferência para o nível mais baixo da escala de preferências (nunca). Estes dados levam a pensar que é importante para os praticantes, que o instrutor emita feedback e continue a observar e acompanhar a execução do exercício e, se necessário, emita um novo feedback. Também Simões (2013) concluiu que os instrutores devem emitir feedback, depois fiquem a observar os praticantes e de seguida emitam um novo feedback.

Por fim, na dimensão direção observou-se que emitir feedback dirigido para a classe foi, em média, o tipo de feedback que os praticantes preferem que seja mais emitido. A grande maioria dos inquiridos direcciona a sua preferência para um dos níveis mais elevados da escala de preferências (frequentemente). Emitir feedback apenas a um pequeno grupo, foi o segundo tipo de feedback referido como mais preferido pelos praticantes. Por outro lado, emitir feedback individualmente foi o tipo de feedback mencionado, pelos praticantes, como menos preferido, situando, a maioria dos inquiridos, as suas respostas num dos níveis inferiores da escala de preferências (ocasionalmente). Na maioria dos casos, os praticantes preferem que o instrutor não se dirija individualmente, levando a crer que talvez estes se possam sentir de alguma forma observados e expostos perante o resto da classe. Particularmente porque é difícil o instrutor

aproximar-se dos praticantes, sendo mais discreto na sua intervenção de feedback individual.

7. CONCLUSÕES

O objetivo deste estudo centrou-se na caracterização das preferências de idosos, praticantes na atividade de hidroginástica, de acordo com a frequência de emissão das várias categorias de feedback, fornecidas pelo instrutor. Assim, e de acordo com a análise das categorias de feedback, por dimensão, que os praticantes preferem que sejam, em média, mais emitidas, verificou-se que estes preferem que o instrutor emita feedback: demonstrando afetividade positiva, emissão de feedback enquanto o praticante está a realizar exercício e de forma auditiva, que quando o instrutor emite feedback este deve-se encontrar de frente para o praticante e que informe como se deve realizar o exercício; os praticantes preferem que quando o instrutor emite feedback, se refira à forma de respirar durante a execução; os praticantes referem que preferem que o feedback, quando emitido, seja para todos os indivíduos da classe; que o instrutor emita um feedback, fique a observar a prestação do praticante e volte a emitir um novo feedback imediatamente a seguir à execução do exercício realizado; os feedbacks devem ser emitidos de forma separada, ou seja, acerca de um exercício de cada vez e quando o instrutor se encontrar próximo do praticante.

Por outro lado, a análise das categorias de feedback, por dimensão, que os praticantes preferem que sejam, em média, menos emitidas, verificou-se que estes preferem menos que: o instrutor quando emite feedback não realize o mesmo exercício que o praticante, que o instrutor repreenda ou utilize métodos que possam denegrir a prestação motora do(s) praticante(s) e quando emite feedback, que o instrutor emita feedback de uma forma geral, sem se dirigir a algo específico, que o instrutor emita feedback e abandone de imediato o praticante, que o instrutor descreva a forma como o praticante realizou o exercício sem referir se aquela é a forma correta ou incorreta de realizar o exercício, que o instrutor se encontre de costas e que só emita o feedback passado algum tempo de ter realizado o exercício, que se refira a um acumular de vários exercícios realizados anteriormente, que emita feedback de forma a existir contacto físico, que este esteja afastado e que o feedback seja emitido de forma individual.

8. RECOMENDAÇÕES

A realização deste estudo, pode, de alguma forma, ser pertinente para todos os intervenientes no contexto do fitness, bem como dar conhecimento acerca da frequência dos vários tipos de feedback, sendo estes mais e menos preferidos pelos praticantes, neste caso, em particular, na atividade de hidroginástica e nos sujeitos intervenientes neste estudo, os idosos.

O presente estudo, pode, de alguma forma, ajudar os instrutores a saber mais sobre as preferências dos seus praticantes, ajudando-os a intervir de acordo com as mesmas, direcionando, assim as emissões de feedback às preferências dos praticantes. Ao longo da carreira profissional dos instrutores, estes podem adquirir instrumentos e estratégias que lhes permitam perceber e ir ao encontro das preferências dos seus praticantes.

Este estudo torna-se importante, pois pode existir uma reflexão e discussão com estudos acerca da mesma temática. Também seria interessante existirem estudos sobre as preferências dos praticantes, mas que tivessem em conta o género, ou até mesmo os diferentes escalões etários dos intervenientes. Também seria interessante realizar um estudo que desse continuidade a este, dando ênfase ao nível de experiência dos instrutores.

Outro ponto que seria interessante, era ver se nas diferentes atividades de fitness, as preferências dos praticantes seriam iguais ou diferentes, no que diz respeito à frequência de emissão de feedback dos instrutores.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AEA. (2001). *Manual do profissional de fitness aquático*. Rio Janeiro: Shape editora e promoções Lda.
- Adams, J. A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of a Motor Behavior*, 3, 111–150.
- Aleixo, I. M. S., & Vieira, M. M. (2012). Análise do feedback na instrução do treinador no ensino da ginástica artística. *Motricidade*, 8(S2), SS849–SS849.
- Allen, & Howe. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20 (3), 280-299.
- Azevêdo, É. C., Tribess, S., & de Castro Carvalho, K. (2011). Benefícios da prática de atividades aquáticas na melhoria da qualidade de vida em idosos portadores de osteoartrose. *XII ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E VIII ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO. Anais... Universidade do Vale do Paraíba. Disponível em:< ww. inicepg. univap. br/cd/INIC_2008/anais/.../EPG00949_04_A. pdf>. Acesso em, 2. Obtido de*
- http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/arquivosEPG/EPG00949_04_A.pdf
- Bezerra, G., Silva, R., Ramos, C., Lima, D., & Pinheiro, D. (2008). Estados de Humor de Idosas Praticantes e não Praticantes de Atividade Física. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 7. Obtido de

<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-7/Vol7n3-2008/Vol7n3-2008-pag-241a246/Vol7n3-2008-pag-241a246.pdf>

- Carlos, A. (1995). Importância do feedback no ensino das atividades físicas. *O Professor*, 42, 25–32.
- Carron, Hausenblas, & Estabrooks. (1999). Social influence and exercise involvement. In S. Bull (Ed.). *Adherence Issues in Sport and Exercise* (pp. 1-17). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cerri, A. S., & Simões, R. (2007). Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? *Revista Movimento, Porto Alegre.*, 13(1), 81–92.
- Chin. (2005). The Effects of the Teacher's Feedback during Badminton Instruction. In F. Carreiro da Costa, M. Cloes & M. Valeiro (Eds.). *The art and science of teaching in physical education and sport* (pp. 139-147). Lisboa: FMH. Serviço de Edições.
- Correia, R. de A. (2009). Hidroginástica: benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos. Obtido de <http://repositorio.unesp.br/handle/11449/118745>
- Cunha, F. (2003). Feedback como instrumento pedagógico em aulas de educação física. *Revista Digital - Buenos Aires, Año 9(66)*. Obtido de <http://www.efdeportes.com>
- Cupertino, A., Rosa, F. H. M., & Ribeiro, P. C. C. (2007). Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicol reflex crit*, 20(1), 81–6.

- de Liz, C. M., Panariello, J. M., da Silveira Viana, M., & Brandt, R. (2013). O papel do feedback na motivação de praticantes de exercício resistido. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 17(4), 275–278.
- de Paula, K., & de Paula, D. (1998). Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, 4(1), 24–27.
- de Souza, R. C., & Santa Rosa, M. (sem data). BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NO HUMOR EM IDOSOS. Obtido de http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RAFAEL_COSTA_DE_SOUZA.pdf
- Dosil, J. (2001). La psicología del deporte desde el ámbito aplicado. In J. Dosil (Ed.), *Aproximación a la psicología del deporte*. Ourense. Ediciones Gersam.
- Francis, & Seibert. (2000). Teaching a group exercise class. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual*. San Diego: American Council on Exercise (ACE).
- Franco, S. (2009). Comportamento pedagógico dos instrutores de Fitness em aulas de grupo de Localizada. Comportamento observado, percepção, preferência e satisfação dos praticantes. *Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya*. Obtido de <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/569>
- Franco, S., Rodrigues, J., & Castañer. (2012). The behaviour of fitness instructors and the preferences and satisfaction levels of users. In O. Camerino, M. Castañer & M. T. Anguera (Eds.), *Routledge Research in Sport and Exercise Science. Mixed Methods Research in the Movement*

- Sciences - Case studies in sport, physical education and dance. Oxon: Routledge.*
- Franco, S., & Simões, V. (2006). Participants' perception and preference about Body Pump® instructors' pedagogical feedback. *Paper presented at the 11th Annual Congress of the European College of Sport Science. Lausanne - Switzerland.*
- Gomes, I. R., de Avila Chagas, R., & Mascarenhas, F. (2010). A indústria do Fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física: o caso Body Systems. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 16(4), 169–189.
- Green, B. C. (2005). RESEARCH AND REVIEWS. *Journal of sport management*, 19, 233–253.
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- Marques, R. P. (2004). *Estudo exploratório sobre as estratégias de coping utilizadas pelos instrutores de fitness* (Monografia da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física). Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Obtido de <https://eg.sib.uc.pt/handle/10316/17567>
- Mazo, G. Z., Cardoso, F. L., & Aguiar, D. de. (2006). Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev bras cineantropom desempenho hum*, 8(2), 67–72.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., & Judge, J. O. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from

- the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine Science Sports Exercice.*, 39(8), 1435–45.
- Nunes, M. E., & Santos, S. (2009). Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(2–3), 150–159.
- OMS. (2002). Active ageing: A policy framework. *The Aging Male*, 5(1), 1–37.
- OMS. (2006). O papel da atividade física no Envelhecimento Saudável. *Florianópolis*.
- Papadimitriou, D., & Karteroliotis, K. (2000). The Service Quality Expectations in Private Sport and Fitness Centers: A Reexamination of the Factor Structure. *Sport Marketing Quarterly*, 9(3), 157–164.
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. *Barcelona: INDE Publicaciones*.
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward an Holistic Understanding of the Coaching Process. *Quest*, 52(2), 186–199. <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491709>
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana*, 69–130.
- Sanders, M., & Rippee, N. (1993). Variations: From step to strength training. *San Diego: American Council on Exercise (ACE).*, (296–302).
- Schmidt, & Lee. (1999). Motor Control and Learning Champaign. *Illinois: Human Kinetics*.
- Simões, V. (2013). *Análise do Feedback Pedagógico em Instrutores Estagiários e Experientes na Atividade de Localizada-Comportamento observado*,

auto-perceção dos instrutores e preferências dos praticantes (Obtenção do grau de Doutor em Ciências do Desporto). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Obtido de <http://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/1052>

Simões, V., Franco, S., & Rodrigues, J. (2009). Estudo do feedback pedagógico em instrutores de ginástica localizada com diferentes níveis de experiência profissional. *Fitness & Performance Journal*, 8(3), 174–182. <https://doi.org/10.3900/fpj.8.3.174.p>

Simões, V., Rodrigues, J., Alves, S., & Franco, S. (2013). Validação do questionário de feedback de instrutores de fitness em aulas de grupo. *Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 1, 227p–246p.

Teixeira, C. S., Pereira, É. F., & Rossi, A. G. (2007). A hidrogenástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta Fisiatr*, 14(4), 226–232.

Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M., & Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista brasileira de epidemiologia*, 246–252.

ANEXOS

Anexo 1: Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness – Aulas de Grupo (QUEFIF-AG) – Versão preferências dos Praticantes.



QUESTIONÁRIO

“FEEDBACK PEDAGÓGICO DOS INSTRUTORES DE FITNESS”

Este questionário insere-se no âmbito da realização da tese do Mestrado em Atividade Física em Populações Especiais, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém.

Este estudo tem como objetivo conhecer a **preferência dos praticantes acerca do feedback emitido pelos instrutores.**

FEEDBACK: é a **reação** do **instrutor** ao(s) exercício(s) realizado(s) pelo(s) praticante(s).

INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO

O questionário é anónimo, sendo as suas respostas confidenciais.

A honestidade das suas respostas é muito importante para o sucesso deste trabalho. Lembre-se que não existem respostas certas ou erradas, melhores ou piores.

O preenchimento do questionário tem uma duração aproximada de 10 minutos. Com o seu contributo estará a ajudar para a melhoria da atividade que pratica.

Cada uma das afirmações do questionário refere-se a um tipo de feedback que um instrutor pode emitir durante a aula. Para cada uma das afirmações existem 5 hipóteses de escolha, relativas à sua preferência acerca da frequência com que um instrutor emite esse tipo de feedback:

0 – Nunca ; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente ; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre

Indique, por favor, qual a sua preferência, colocando um **X** no respetivo espaço, à frente de cada uma das afirmações.

Por favor preencha os espaços e coloque um X no respetivo quadrado, nas seguintes questões acerca dos seus dados pessoais.

Idade: _____	Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino
Data: ____/____/____	Ginásio/Health Club: _____

Desde já agradecemos a sua disponibilidade.

Sendo *FEEDBACK*: a reacção do instrutor ao(s) exercício(s) realizado(s) pelo(s) praticante(s).

1. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
1.1.referindo que a realização do exercício está bem/boa	<input type="checkbox"/>				
1.2.referindo que a realização do exercício está mal/má	<input type="checkbox"/>				
1.3.informando como deve ser realizado o exercício	<input type="checkbox"/>				
1.4.informando como não deve ser realizado o exercício	<input type="checkbox"/>				
1.5.descrevendo como foi realizado o exercício, referindo qual a forma correta de o realizar	<input type="checkbox"/>				
1.6.descrevendo como foi realizado o exercício, referindo qual o erro da realização do mesmo	<input type="checkbox"/>				
1.7.descrevendo como foi realizado o exercício, não referindo se a realização do mesmo é correta ou incorreta	<input type="checkbox"/>				
1.8.perguntando acerca da realização do exercício	<input type="checkbox"/>				

2. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
2.1.referindo o nome do exercício	<input type="checkbox"/>				
2.2.referindo a forma de respirar na realização do exercício	<input type="checkbox"/>				
2.3.referindo a ação muscular (força, relaxamento, contração, alongamento) no exercício	<input type="checkbox"/>				
2.4.referindo a orientação no espaço	<input type="checkbox"/>				
2.5.referindo o ritmo de realização do exercício	<input type="checkbox"/>				
2.6.referindo o posicionamento das partes do corpo	<input type="checkbox"/>				
2.7.referindo em simultâneo dois ou mais aspetos anteriormente descritos	<input type="checkbox"/>				
2.8.não se referindo a nenhum aspeto anteriormente descrito	<input type="checkbox"/>				

3. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
3.1.acerca de vários exercícios em conjunto	<input type="checkbox"/>				
3.2.acerca de cada exercício separadamente	<input type="checkbox"/>				

Sendo *FEEDBACK*: a reacção do instrutor ao(s) exercício(s) realizado(s) pelo(s) praticante(s).

4. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
4.1. falando (auditivo)	<input type="checkbox"/>				
4.2. através de gestos e/ou demonstração do exercício (visual)	<input type="checkbox"/>				
4.3. através de contacto físico e/ou manipulação corporal (quinestésico)	<input type="checkbox"/>				
4.4. auditivo e visual em simultâneo	<input type="checkbox"/>				
4.5. auditivo e quinestésico em simultâneo	<input type="checkbox"/>				
4.6. visual e quinestésico em simultâneo	<input type="checkbox"/>				
4.7. auditivo, visual e quinestésico em simultâneo	<input type="checkbox"/>				

5. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
5.1. demonstrando afetividade positiva, através de risos, sorrisos, gracejos, carinhos	<input type="checkbox"/>				
5.2. demonstrando afetividade negativa, apresentando desagrado e/ou repreendendo acerca da execução do exercício	<input type="checkbox"/>				
5.3. demonstrando afetividade neutra, não sendo explícito se é afetividade positiva ou negativa	<input type="checkbox"/>				

6. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
6.1. estando a executar (total ou parcialmente) o mesmo exercício de quem recebe o feedback	<input type="checkbox"/>				
6.2. não estando a executar (total ou parcialmente) o mesmo exercício de quem recebe o feedback	<input type="checkbox"/>				

7. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
7.1. estando próximo de quem recebe o feedback (considera-se próximo quando, através da distância que separa o instrutor de quem recebe o feedback, é possível existir contacto físico)	<input type="checkbox"/>				
7.2. estando afastado de quem recebe o feedback (considera-se afastado quando, através da distância que separa o instrutor de quem recebe o feedback, não é possível existir contacto)	<input type="checkbox"/>				

Sendo *FEEDBACK*: a reacção do instrutor ao(s) exercício(s) realizado(s) pelo(s) praticante(s).

8. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
8.1. estando de frente para quem recebe o feedback	<input type="checkbox"/>				
8.2. estando de costas para quem recebe o feedback	<input type="checkbox"/>				
8.3. estando de lado para quem recebe o feedback	<input type="checkbox"/>				

9. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
9.1. durante a realização do exercício de quem recebe feedback	<input type="checkbox"/>				
9.2. imediatamente após a realização do exercício de quem recebeu feedback	<input type="checkbox"/>				
9.3. passado algum tempo, após a realização do exercício ter terminado de quem recebeu feedback	<input type="checkbox"/>				

10. Prefiro um instrutor que emite:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
10.1. feedback e abandone de imediato quem recebeu o feedback	<input type="checkbox"/>				
10.2. feedback ficando depois a observar quem recebeu o feedback	<input type="checkbox"/>				
10.3. vários feedbacks seguidos para o(s) mesmo(s) praticante(s) sem observação entre eles	<input type="checkbox"/>				
10.4. feedback, ficando a observar e seguidamente intervém emitindo um novo feedback para o(s) mesmo(s) praticante(s)	<input type="checkbox"/>				

11. Prefiro um instrutor que emite feedback:

0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Ocasionalmente; 3 – Frequentemente; 4 – Sempre:	0	1	2	3	4
11.1. individual (apenas a um praticante da classe)	<input type="checkbox"/>				
11.2. a um grupo (mais do que a um praticante, mas não à totalidade dos praticantes da classe)	<input type="checkbox"/>				
11.3. à classe (totalidade dos praticantes da classe)	<input type="checkbox"/>				

Mais uma vez agradecemos a sua colaboração!

Anexo 2: Exemplo da informação enviada às entidades a solicitar autorização para a respetiva aplicação dos questionários.

Exmo. Dr. (Nome do diretor técnico)

No âmbito do Mestrado em Atividade Física em Populações Especiais, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), está a ser realizado um estudo acerca das atividades de grupo na área do fitness.

A investigação científica é um dos meios para o desenvolvimento da intervenção no desporto, designadamente na área do fitness.

Deste modo, venho por este meio solicitar a colaboração da instituição, no sentido de autorizar a aplicação de um questionário aos praticantes para efeito do referido estudo.

O instrutor _____ da classe onde será realizada a recolha de dados será contactado no sentido de autorizar a aplicação do questionário aos praticantes no final da sua sessão. Será solicitado ao instrutor para pedir autorização aos praticantes, sendo este pedido também reforçado no dia da aplicação do questionário.

A recolha de dados irá decorrer entre a data _____ e _____. Antes do dia da aplicação do questionário, V. Ex^ª., assim como o instrutor, serão contactados para se proceder à marcação do dia e da hora da recolha.

Aguardo resposta, quanto à autorização, para qualquer contacto abaixo.

Desde já agradeço a sua colaboração.

Atenciosamente,

Ana Padrão

Contactos:

Telefone pessoal: 914383713

Telefone casa: 243556031

E-mail: anapadrao_93@hotmail.com