
Relação entre atividade física, satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em indivíduos ativos, minimamente ativos e inativos

João Moutão^{1,2,3}, Fabiana Teixeira¹, Anabela Vitorino^{1,3,4}, Susana Alves^{1,3,4}, Luís Cid^{1,2,3}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPS); ²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), ³Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS), ⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

A prática regular de atividade física é cada vez mais reconhecida também como fundamental para a promoção de um estado de bem-estar psicológico.

Tendo por base este pressuposto, este estudo teve como objetivo principal da presente avaliar a relação entre atividade física e alguns indicadores de bem-estar psicológico (i.e., satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) em praticantes e não praticantes de atividade de física.

Participaram nesta investigação sujeitos do género masculino (n = 167; 43,8%) e feminino (n = 214; 56,2%), com idades compreendidas entre os 13 anos e os 82 anos (M = 35; DP = 11,4). O nível de atividade física foi determinado com recurso ao International Physical Activity Questionnaire. Os indicadores de bem-estar psicológico foram avaliados com recurso às versões portuguesas da Subjective Vitality Scale, Satisfaction with Life Scale, Rosenberg Self-Esteem.

Os resultados revelaram uma relação estatisticamente significativas ($p < .05$) entre o dispêndio total de calorías por semana e os indicadores do bem-estar (i.e., satisfação com a vida, autoestima e vitalidade). Todavia, quando comparados entre si, os indivíduos categorizados como “inativos” e “minimamente ativos” não se diferenciaram significativamente ao nível dos indicadores de bem-estar, tendo estas diferenças apenas ocorrido entre os indivíduos categorizados como “ativos” e “inativos”. Os resultados obtidos sugerem que a prática de atividade física possibilita uma melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico (satisfação com a vida, autoestima e vitalidade). Todavia, estes benefícios só são significativos em níveis de atividade física adequados.

Keywords - Atividade física, satisfação com a vida, autoestima, vitalidade

A EMISSÃO DE FEEDBACK DURANTE UMA AULA DE GRUPO EM GINÁSIOS DA CIDADE DE SETÚBAL

Piteira, R.¹, Aceña, D.², Gomes, G.¹, Candeias, I.¹, Oliveira, T.¹, Reis, M.¹, Vieira, F.^{3,4}, Pereira, A.^{1,5}, Espada, M.^{1,4}

¹Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal; ²Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, Espanha; ³ISEIT - Campus Universitário de Almada, Portugal; ⁴CIPER - FMH, Lisboa, Portugal; ⁵CIDESD - UTAD, Vila Real, Portugal

No contexto do fitness, uma das atuais preocupações das organizações e dos gestores é a apresentação de um serviço de qualidade que leve à satisfação dos clientes, sendo, neste sentido, os instrutores de aulas de grupo pilares a considerar. Algumas das estratégias que podem adotar no intuito de manter a adesão dos seus clientes, bem como motivá-los, estão relacionadas com a emissão de feedback.

O objetivo do presente estudo foi analisar a emissão de feedback durante uma aula de grupo.

Foi utilizado o Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness - Aulas de Grupo (Simões et al., 2013) composto por 45 questões de resposta fechada com uma escala de 0 a 4, correspondente a: 0 (nunca), 1 (raramente), 2 (ocasionalmente), 3 (frequentemente) e 4 (sempre). Foi aplicado a 100 instrutores com idades compreendidas entre os 21 e 34 anos de idade logo após a dinamização de uma aula de grupo em ginásios na cidade de Setúbal.

63% dos inquiridos referiram que frequentemente utilizam gestos na demonstração dos exercícios e 32% ficam sempre a observar a reação a um feedback, emitindo, em seguida, novo feedback. 58% indicaram que frequentemente demonstram afetividade positiva durante as aulas através de sorrisos, gracejos, e carinhos. Já 11% dos instrutores inquiridos transmitiram que raramente informam como deve ser realizado o exercício e 5 indicaram mesmo que nunca o fazem. 16 dos inquiridos referiram nunca estar em posição frontal para quem recebe feedback. Os dados comprovam a especificidade do feedback em aulas de grupo e a pertinência de desenvolvimento de estudos nesta atividade.

Keywords - Feedback; ginásios, fitness, aula de grupo
