

PREFERÊNCIAS DOS IDOSOS EM RELAÇÃO AO FEEDBACK DOS INSTRUTORES, EM AULAS DE GRUPO DE HIDROGINÁSTICA

Elderly Preferences About Instructor´s Feedback, in Aquafitness Group Classes

Ana Catarina Gonçalves Padrão

Portugal

anapadiao_93@hotmail.com

Susana Carla Alves Franco

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

sfranco@esdrm.ipsantarem.pt

Francisco José Ascenso Campos

Escola Superior de Educação de Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal

francicampos@gmail.com

Vera Alexandra da Costa Simões

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt

RESUMO

Os instrutores de aulas de grupo de fitness devem adequar o seu comportamento de feedback à preferência dos praticantes, promovendo aprendizagem, motivação, satisfação e, conseqüentemente, adesão ao exercício (Franco & Simões, 2017). O objetivo deste estudo foi caracterizar a preferência dos idosos, em aulas de hidrogenástica, relativamente ao comportamento de feedback dos instrutores. A amostra foi composta por 218 idosos. Aplicou-se o Questionário Feedback dos Instrutores de Fitness (Simões, Rodrigues, Alves & Franco, 2013). Verificou-se que os idosos preferem que os instrutores emitam feedback: direcionado para toda a classe, informando a forma de realizar o exercício, referindo-se à respiração, sobre um exercício de cada vez, utilizando a forma verbal, durante a realização do exercício e com o instrutor perto do praticante, a realizar o mesmo exercício e de frente para os praticantes, demonstrando afetividade positiva, sendo que depois do instrutor emitir feedback fique a observar e seguidamente emita novo feedback.

Palavras-chave: feedback de instrutores, hidrogenástica, idosos, preferências.

ABSTRACT

In group fitness classes instructors should adopt feedback behaviour according with participants preferences, in order to promote learning, motivation, satisfaction and, consequently, adhesion to exercise (Franco & Simões, 2017). The aim of this study was to characterize preferences of elderly participants, from Aquafitness classes, about instructor's feedback. A total of 218 elderly participated in this study. A Fitness Instructor's Feedback Questionnaire (Simões, Rodrigues, Alves & Franco, 2013) was applied. It was verified that elderly participants prefer that the instructors give feedback: directed to the class, informing how to do the exercise, refer the breathing, about each exercise separately, using verbal form, while participants are doing the exercise and instructor is close to them, doing the same exercise, facing the participants (mirror position), showing positive affectivity, and after the instructor give feedback should observe the participants and then give another feedback.

Keywords: aquafitness, elderly, feedback instructor's, preferences.

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). No contexto do fitness uma das grandes preocupações dos gestores, desta área, prende-se com a apresentação de serviços de qualidade, que leve à satisfação do cliente e à sua consequente retenção e fidelização (Papadimitriou & Karteroliotis, 2000).

A qualidade de vida é fundamental para os indivíduos e está relacionada com a autoestima e com o bem-estar pessoal (Vecchia, Ruiz, Bocchi & Corrente, 2005). Tem-se vindo a assistir a um 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, particularmente na área do 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). O envelhecimento pode definir-se 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) (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 et al., 2005).

A Organização Mundial da Saúde (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). De entre as atividades, orientadas para a saúde, as que se praticam no meio aquático têm vindo a apresentar uma forte expansão, sendo a hidroginástica uma atividade que apresenta uma elevada adesão, (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. Para além disto, na hidroginástica existe um ambiente de relaxamento e de contacto social, ajudando a combater o stress, a depressão e a melhoria da autoestima, levando a população idosa, em particular, a aderir a esta atividade (de Paula & de Paula, 1998).

Os profissionais desta área, em particular os instrutores de aulas de grupo de fitness, têm, de algum modo, a importante tarefa de conseguir atrair novos praticantes e manter os já existentes. 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). O comportamento de feedback promove a aprendizagem e melhora a performance dos praticantes, tornando-se num instrumento muito importante ao nível da retenção de clientes, em aulas de grupo de fitness (Simões, 2015). De acordo com Franco e Simões (2017) devem os instrutores procurar adequar o seu comportamento à preferência dos praticantes, nomeadamente o seu feedback, de forma a promover a aprendizagem, motivação e satisfação destes e, conseqüentemente, a sua adesão ao exercício. 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 (Franco, Rodrigues & Castañer, 2012; Franco & Simões, 2017).

Pretende-se, assim, com este estudo, caracterizar a preferência dos idosos, em aulas de hidroginástica, relativamente ao comportamento de feedback dos instrutores. Espera-se que este trabalho possa ser mais um contributo no conhecimento desta área, ajudando os instrutores a poderem ajustar e adequar a sua intervenção, neste tipo de aulas e com esta população, em particular.

2 METODOLOGIA

2.1 Amostra

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (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. Neste trabalho foi utilizado como valor de corte para inclusão na amostra os 60 anos.

A amostra do presente estudo foi constituída por 218 sujeitos 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±DP =64,06±3,71).

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

A recolha de dados foi realizada mediante um pedido prévio de autorização ao responsável de cada entidade, aos instrutores e praticantes envolvidos. Todos deram o seu consentimento para fazerem parte desta investigação, cumprindo assim as recomendações éticas definidas por Harris e Atkinson (2009).

2.2 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).

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).

2.3 Procedimentos

2.2.1 Recolha de 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 falar 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 realizada 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 e uma capa rija.

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

2.4 Tratamento de dados

Para a 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.

3 RESULTADOS

A tabela 1 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. Nesta tabela, é ainda apresentada a média e o desvio padrão de cada categoria das respectivas dimensões, de acordo com a preferência de todos os praticantes.

Tabela 1: 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

Na tabela 1, pode observar-se quais são as preferências dos praticantes, idosos, de hidroginástica, sobre a frequência de emissão de cada categoria de feedback analisada.

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%.

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 ($M \pm DP = 2,33 \pm 0,99$).

Em síntese, 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.

4 DISCUSSÃO DE 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, considerando cada uma das dimensões de análise do feedback.

Relativamente à dimensão objetivo, as categorias prescritivo positivo, avaliativo positivo e descritivo do modelo correto foram, 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 pelos níveis mais elevados da escala de preferências (frequentemente e sempre). Informar como o(s) praticante(s) deverá(ão) realizar o exercício ou de como deveria(m) realizar é um tipo de feedback mencionado pelos praticantes como preferido, levando a crer que 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 possam 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 corrigir e dizer como fazer. Avaliar positivamente, os exercícios realizados pelos praticantes, também foi um tipo de feedback mencionado como preferido e este pode ter um papel fundamental na motivação e no reforço, uma vez que elogiar está associado à satisfação (Schmidt & Lee; Piéron, 1999). É ainda de realçar que os praticantes também preferem que o instrutor descreva como é que estes realizaram o exercício, quando aquela 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). 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 direcionaram 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 percepção 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 direcionaram 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 referido 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, uma vez, que nesta atividade, 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 irem 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 optou 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, na maioria das vezes, 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 mais 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, realizando contacto visual, 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 direcionou 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 direciona 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.

5 CONCLUSÃO

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, verificou-se que os idosos preferem que os instrutores emitam feedback: direcionado para toda a classe, informando a forma de realizar o exercício, referindo-se à respiração, sobre um exercício de cada vez, utilizando a forma verbal, durante a realização do exercício e com o instrutor perto do praticante, a realizar o mesmo exercício e em posição de espelho (de frente para os praticantes), demonstrando afetividade positiva, sendo que depois do instrutor emitir feedback fique a observar a prestação do praticante e seguidamente emita novo feedback. Por outro lado, os comportamentos de feedback que os idosos preferem que sejam menos realizados, em média, pelos instrutores de hidroginástica são: direcionar o feedback apenas para um indivíduo da classe, descrever o exercício sem explicar qual a forma de o realizar, não se reportar a nenhum aspeto específico do exercício, referir-se a vários exercícios ao mesmo tempo depois de os praticantes já os terem realizado anteriormente, utilizar em simultâneo a forma visual e quinestésica, demonstrar afetividade negativa, emitir feedback sem estar a realizar o mesmo exercício que os praticantes, estar de costas para os praticantes e afastado destes, emitir feedback muito tempo depois de os praticantes terem realizado o exercício e emitir feedback abandonando de imediato os praticantes.

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.

6 REFERÊNCIAS

- Aleixo, S. & Vieira, M. (2012). Análise do feedback na instrução do treinador no ensino da ginástica artística. *Motricidade*, 8(2), 849-859.
- Allen, J. & Howe, B. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20 (3), 280-299.
- Barbosa, T. & Queirós T. (2005) - Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica. Lisboa: Xistarca.
- 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>
- Cupertino, A., Rosa, M., & Ribeiro, C. (2007). Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicol reflex crit*, 20(1), 81–6.
- de Paula, K. & de Paula, D. (1998). Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, 4(1), 24–27.
- 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, M. (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. (2017). Fitness professionals' pedagogical intervention. *European Journal for Exercise Professionals – Europe Active*, 1(1), 29-38.
- Green, B. C. (2005). Research and Reviews. *Journal of sport management*, 19, 233–253.
- Harris, D. & Atkinson, G. (2009). Ethical standards in sport and exercise science research. *International Journal of Sport Medicine*, 30 (10), 701-702.
- Organização Mundial de Saúde – OMS (2006). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis.
- Maciel, G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- Marques, 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, Z., Cardoso, L. & Aguiar, D.. (2006). Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev bras cineantropom desempenho hum*, 8(2), 67–72
- Nunes, 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.
- Papadimitriou, D. & Karaterliotis, 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*.
- Schmidt, R. & Lee, T. (1999). Motor Control and Learning Champaign. *Illinois: Human Kinetics*.

- Simões, V.; (2015). Communication, giving and gaining feedback. In Jimenez, A., Santos-Rocha, R. (Eds.), *EHFA's Essentials of Fitness Instruction* (Ch. 2). Champaign, IL: 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(1), 227-246.
- Teixeira, S., Pereira, F. & Rossi, G. (2007). A hidrogenástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta Fisiatr*, 14(4), 226–232.
- Vecchia, D., Ruiz, T., Bocchi, M. & Corrente, E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista brasileira de epidemiologia*, 246–252.