

Abstract: Perspetivas, Projetos e Intervenções sobre o Envelhecimento

Ensino de atividade física a idosos: Comportamentos pedagógicos e clima de aula

Teaching physical activity to the elderly: Pedagogical behaviors and classroom atmosphere

Joana Alves¹, Vera Simões¹, Susana Franco¹, Isabel Varregoso¹

¹Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Instituto Politécnico de Santarém, 2001-902 Santarém e Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS), Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria), 2411-901 Leiria, Portugal

Citation: Alves, J., Simões, V., Franco, S. & Varregoso I. (2018). Ensino de atividade física a idosos: Comportamentos pedagógicos e clima de aula *Res Net Health* 4, ppie4: 1-2.

Received: 21st February 2018

Accepted: 22nd May 2018

Published: 30th December 2018

Copyright: This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Corresponding Author: Isabel Varregoso
isabel.varregoso@ipleiria.pt

Abstract

Introdução. A atividade física é um instrumento favorável ao envelhecimento ativo e o papel do técnico, um fator importante no seu ensino. O estudo centra-se nos comportamentos pedagógicos de técnicos que lecionam atividade física a idosos, sendo que o clima de aula resulta das atitudes e comportamentos do técnico, interferindo na satisfação e nas relações estabelecidas (Sabucedo, 2001; Gómez, 2012).

Objetivos. Caracterizar e comparar comportamentos pedagógicos dos técnicos que contribuem positiva e negativamente para o clima de aula de sessões em terra e em água.

Metodologia. Amostra: 12 sessões com idosos (6 - terra, 6 - água) de 12 técnicos experientes (mais de 5 anos de experiência, $M \pm DP = 9,5 \pm 2,7$ anos). Registo vídeo de comportamentos de clima de aula; codificação com sistema de observação (teste fidelidade: Kappa de Cohen); análise descritiva (média e desvio-padrão) e comparativa (t teste ou U-Mann-Whitney). Instrumento: Sistema de Observação do Clima de Aulas de Grupo de Fitness (SOCAGF; Dias, 2015): 19 categorias (dimensão clima positivo) e 16 (dimensão clima negativo); métodos de registo: frequência e duração, mediante as categorias.

Resultados e Discussão. Alguns comportamentos de clima positivo foram frequentemente usados (avaliar positivamente a participação do praticante, atenção à intervenção dos praticantes, agradecer, sorrir, interação entre praticantes e incluir no exercício). Alguns comportamentos não foram utilizados (elogiar, aceitar sugestões dos praticantes), sendo importantes na promoção do bom clima de aula (Puente & Anshel, 2010; Franco, Rodrigues & Castañer, 2012). Foram usados alguns comportamentos de clima negativo (indiferença ou afastamento, ausência do espaço - em água; excluir do exercício, indiferença ou afastamento, expressão corporal para clima negativo, avaliar negativamente a participação, ignorar intervenção dos praticantes - em terra).

Na comparação entre grupos: a frequência e a duração dos comportamentos observados foram sempre superiores na dimensão clima positivo, em terra e em água; houve diferenças significativas entre grupos na frequência de alguns comportamentos (movimentação no espaço da aula, encorajar para a participação – superiores em água; exercício participativo – superior em terra). Verificaram-se apenas alguns dos comportamentos que contribuem para o clima de aula, denotando que as variáveis de contexto podem influenciar o clima de aula (Comprido & Varregoso, 2016).

Conclusões. Existiu predominância de comportamentos de clima positivo nos técnicos observados, em sessões em terra e em água, o que pode contribuir para a satisfação e adesão dos praticantes, já que estes são condicionados pelas relações estabelecidas entre técnico e idosos. Ainda que a frequência de comportamentos para clima negativo tenha sido baixa, estes devem ser evitados pelos técnicos. Deve haver preocupação para diversificar o tipo de comportamento para clima positivo, já que alguns nunca foram utilizados e sejam influentes.

References

- Comprido, A. & Varregoso, I. (2016). Contributo da atividade física para o envelhecimento ativo. O caso do Programa IPL 60+. In L. Pimentel; S. Mónico & S. Faria (Coord.). *Envelhecendo e Aprendendo: a aprendizagem ao longo da vida no processo de envelhecimento ativo*. Lisboa: Coisas do Ler.
- Franco, S., Rodrigues, J. & Castañer, M. (2012). Case study 6.3: the behavior of fitness instructors and the preferences and satisfaction levels of users. In O. Camerino, M. Castañer & T. Anguera (Eds.). *Mixed Methods Research in the Movement Sciences*, 202-2014. Oxon: Routledge.
- Gómez, M. (2012). El docente como gestor del clima del aula. Factores a tener en cuenta. Dissertação de Mestrado. Santander: Universidad de Cantabria.
- Puente, R. & Anshel, M. (2010). Exerciser's perception for their fitness instructor's interaction style, perceived competence and autonomy as a function of self-determined regulation to exercise, enjoyment, affect and exercise frequency. *Scandinavian Journal of Psychology* 51(1): 38-45.
- Sabucedo, A. (2012). Observación y análisis de los procesos de aula en la universidad: una perspectiva holística. *Enseñanza* 19: 181-208.

