

CAPÍTULO 10

10 estratégias para uma maior satisfação com a vida através do exercício físico aquático

Juan Antonio Moreno Murcia

Como citar este documento:

Moreno-Murcia, J. A. (2024). 10 estratégias para uma maior satisfação com a vida através do exercício físico aquático. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avanços científicos e práticos nas atividades aquáticas* (pp. 71-76). Sb Editorial.

10 estratégias para uma maior satisfação com a vida através do exercício físico aquático

Juan Antonio Moreno Murcia



IDEIAS CHAVE

- Pode-se alcançar uma maior satisfação com a vida através do exercício físico aquático.
- A qualidade das estratégias docentes podem promover estilos de vida mais ativos, saudáveis e que perdurem no tempo, o que poderia gerar uma maior satisfação com a vida.

INTRODUÇÃO

"A prática da atividade física-desportiva é apresentada pela investigação como um dos fatores relacionados com o bemestar físico e psicológico da pessoa, uma vez que também tem impacto na perceção da satisfação com a vida".

As pessoas relatam que fazem exercício físico porque querem melhorar a sua qualidade de vida, nomeadamente a sua saúde atual e envelhecer de uma forma mais saudável. Assim, a atividade física pode tornar-se um elemento útil para melhorar a saúde e para que as pessoas se sintam finalmente mais satisfeitas com a vida.

São vários os estudos que analisaram a relação entre a satisfação de vida e o exercício físico, tendo sido também incluída, a relação com outras variáveis comportamentais, cognitivas, biológicas e/ou emocionais, de maneira que para alcançar uma maior satisfação com a vida através da prática de atividade física-desportiva, seria determinante a forma como a atividade é apresentada à pessoa e como esta prática pode mediar para uma maior motivação. Estes aspetos acabarão por resultar numa adaptação positiva para o objetivo de satisfação com a vida da pessoa.

Com o objetivo de facilitar ao educador aquático uma série de estratégias pedagógicas que ajudem a que os praticantes se sintam mais satisfeitos com a vida através do exercício físico aquático é apresentado este recurso. São inúmeras as evidências que demonstraram a sua utilidade para facilitar a aprendizagem e a formação, usando diferentes técnicas que

contribuíram para o desenvolvimento de habilidades, atitudes e conhecimentos a fim de alcançar a satisfação com a vida através do exercício físico, mas iremos sustentar-nos na revisão de González-Serrano et al. (2013) que foi posteriormente evidenciada no estudo de Zazo et al. (2018).

ESTRATÉGIAS PARA EXERCÍCIO FÍSICO AQUÁTICO

Com o objetivo de contribuir para um aumento da satisfação com a vida das pessoas que realizam exercício físico aquático, sugere-se que os profissionais que os orientam **promovam estilos de vida ativos** e um maior prazer nas atividades aquáticas. Para este fim, é particularmente importante que o trabalho do profissional aquático seja orientado para gerar padrões de comportamento e conhecimentos nos praticantes que tenham impacto na adesão à prática aquática, contribuindo para o aumento dos indivíduos fisicamente ativos e motivados. Apresentam-se a seguir 10 estratégias com este objetivo em mente (Figura 1).



1. Promover a competência auto-percecionada pelo praticante.

O ideal é concentrar-se em melhorar a sua própria tarefa, evitando pressões externas geradoras de stress. Isto pode ser alcançado estabelecendo objetivos de dificuldade moderada, com ênfase na importância das progressões pessoais e na definição de objetivos realistas. Isto consegue-se adaptando as tarefas ao nível de habilidade do praticante (personalização) planeando atividades que lhes permitam obter êxito, gerando assim uma sensação de confiança e habilidade percebida. Utilizar frases como: «abstrai-te de como fazem os outros,

PROMOVER A COMPETÊNCIA DA AUTO-PERCEPÇÃO EABORAR ATMORAGES BASEADAS NA VARIDADE Focar em melhorar a sua Audando os praticantes própria tarefa, evitando RENEEDE E INTERIORE B SEIGHT REALISTES & B BULLAST SE SQUESTICE OF pressões externas que Planear metas & curto gerem tensão DJ. **10 ESTRATĒGIAS** Para que aumente a Percepção Positiva d **EXERCÍCIO FÍSICO AQUÁTICO** 00 hividade, o comproe SATISFAÇÃO **COM A VIDA** द्वितापीय से तस्त्रिकी Anthonesia De Hellestes. Corrigir Sempre THE THE HE HE THE SET OF THE SET OF 6 inciendo a interação Hand E o Endoninento la ANTE TO SENT T con fases positivas EMNAR PASAMENTIS F SBI MENTER PROPRIETO OF Envolvendo o participante na avaliação, sendo esta privada e específica AVALIAR EM RELAÇÃO À PROGRESSÃO PESSOAL

Figura 1. 10 estratégias para uma maior satisfação com a vida através do exercício físico aquático.

centra-te em melhorar o teu próprio exercício». Por outro lado, evitar expressões como: «não me importa como o faças, mas quero que o exercício seja perfeito». Também seria conveniente proporcionar feedback positivo tanto quanto possível, como, por exemplo: «bom trabalho, estás a fazer muito bem; colocas muito bem os braços quando realizas esse movimento; essa posição das pernas é a correta para manter o equilíbrio», evitando aquelas como, «não gosto como pões as pernas; esses braços estão mal posicionados para realizar o giro». Isto ajudaria a sensibilizar as pessoas de que a atividade é melhorável através da prática. Seria recomendável redirecionar as expressões dos praticantes como: «eu não sei fazer isto», «eu não tenho resistência», «não sou capaz de aumentar a carga», dando orientações do tipo: «se praticas frequentemente vais melhorar», «cada um trabalha a seu ritmo, não temos pressa», «se praticares um pouco, vais ver

como não é tão difícil», «se não tentares então sim não poderás fazê-lo».

2. Desenhar atividades baseadas na variedade. Por exemplo, realizar programas de treino aquático com mudanças a cada quatro semanas, com pequenos objetivos que devem ser cumpridos dentro do prazo. Durante a aula também podem ser apresentados **novos desafios** a fim de alcançar os objetivos desejados, dizendo «todos vão conseguir, somos uma equipa e somos muito bons». Em aulas de tonificação muscular, ensinar a progredir com a perceção do esforço e o aumento das cargas.



3. Dar possibilidades de escolha nas atividades. Poder-se-ia propor ao praticante num programa de hidroginástica que escolha um ou dois exercícios para um grupo muscular, entre vários apresentados, ou dar-lhe a opção de que, durante um determinado período, possa eleger como vai realizar o trabalho aeróbico, partindo das indicações do instrutor. Por exemplo, entre os exercícios de bíceps escolher entre bíceps com flutuadores tubulares ("noodles") ou bíceps com halteres de flutuação, no trabalho aeróbico escolher entre bicicleta aquática, aquarunning, etc. Outra forma de proporcionar escolha aos praticantes podia ser no dia a dia, sessão a sessão, preguntando-lhes sobre o tipo de exercício ou as capacidades físicas que quere dar prioridade. Por exemplo, o instrutor poderia preguntar de deseiam trabalhar com mais ênfase os membros inferiores ou o tronco, realizar trabalho de hipertrofia, o se, por exemplo, nos exercícios aeróbicos preferem as coreografias, circuitos, etc.

4. Explicar o propósito da atividade. Por exemplo, explicar quais são os grupos musculares ativados num exercício de força com auto-carga. Recomenda-se estabelecer objetivos claros, ou seja, os instrutores devem explicar o que se deseja conseguir e como. Uma maneira para alcançá-lo seria planear desde o início da aula os exercícios que vão ser realizados e o que se pretende conseguir com a classe. Por exemplo, se um praticante propõe como objetivo emagrecer, explicar-lhe que o mais apropriado é que o alcance pouco a pouco, já que é melhor para a sua saúde. Para além disso, recomendar-lhe que não é conveniente realizar uma quantidade exagerada de exercícios diários, e sim que o mais importante é ser constante na prática da atividade. É, também aconselhável que os instrutores manifestem uma atitude recetiva e de escuta para responder às questões levantadas durante a aula, uma vez que esta é a única forma de obter a noção de se os objetivos foram compreendidos. Para o conseguir, o instrutor poderia criar um plano antes de começar e ter um guião preparado para os participantes. Por exemplo, numa sessão de step aquático "hoje quero que se concentrem na coordenação dos vossos braços enquanto sobem o degrau, porque vão gastar mais energia do que antes».

5. Fomentar a relação entre os praticantes. Uma boa forma de se aproximar dos praticantes é conhecer coisas sobre eles (nome, objetivos, etc.). Por exemplo, se estão a lidar com uma pessoa que sofreu uma patologia cardíaca e lhe foi recomendada reabilitação, mas apesar da terapia a pessoa continua preocupada com uma possível reincidência, o

instrutor que lidera a prática poderia fornecer-lhe informação suficiente sobre o fato de que o exercício diminui efetivamente o risco de doença e não o aumenta. Poderia ainda apresentar, por exemplo, o caso de várias pessoas que tiveram o mesmo problema e preocupações e que são atualmente parte do programa. Outra forma para o relacionamento seria variar os grupos distribuindo os participantes de forma flexível e heterogénea, possibilitando múltiplas maneiras de agrupar. Por exemplo, num exercício aos pares, ou grupos pequenos, cada um escolhe com quem quer realizar o exercício e que são feitas mudanças durante a sessão (por exemplo, quando se muda de exercício troca-se de par). É muito importante evitar os agrupamentos fechados por grupos de nível. Propõem-se duas fases para estimular a relação entre os praticantes, melhorar a coesão grupal e a implicação na atividade. A primeira fase, seria na atividade em si (coesão na tarefa). Por exemplo, seguir o ritmo de um companheiro, promover uma atividade onde participam todos os praticantes para alcançar um objetivo no final da tarefa, interessar-se pelo estado do colega de atividade, realizar exercício em pares ou mini-grupos, manter a comunicação com a pessoa que dirige la prática, incluir os participantes na tomada conjunta de decisões, partilhar ideias em comum (por exemplo, se é uma aula de aquapilates os praticantes manifestam que é mais divertido realizar los exercícios com "noodles", o instrutor poderia tê-lo em consideração e introduzir este material no programa. A segunda fase seria uma atividade extra-classe (coesão social). Por exemplo, propondo pequenos eventos, classes espetáculo (disfarces, natal, etc.), pequeno almoço depois da aula no mesmo centro aquático fomentando a máxima participação na elaboração do pequeno-almoço, passeios desportivos, caminhadas, jogos e atividades em outros contextos.



6. Avaliar em relação ao progresso individual. Utilizar critérios de avaliação relativos ao progresso pessoal e domínio da tarefa, envolvendo o praticante na avaliação, sendo de carácter privado (para evitar a comparação social) e significativo (de aspetos concretos). Por exemplo, «muito bem, estás a fazer a passada sem que o joelho passe a ponta do pé, mas tenta baixar mais um pouco o corpo». Ou no exercício de tríceps, «realizas muito bem o gesto técnico com os cotovelos colados ao corpo, mas estarás mais confortável se colocares um pés mais à frente».



7. Eliminar pensamentos e sentimentos negativos. Evitar a utilização de expressões negativas, como por exemplo «não é assim», «estás a fazer mal», sim é possível, sempre corrigir começando a interação com frases positivas «estás a fazer muito bem, agora afasta um pouco mais os braços".

8. Fomentar a autonomia. Para aumentar a autonomia pode-se planear um programa aquático que inclua a colaboração entre o profissional e o grupo de pessoas que vai ser parte integrante da prática aquática. Por exemplo, para desenhar ou planificar um programa de exercícios com um grupo de mulheres de 30 a 50 anos, o instrutor poderia em primeiro lugar, organizar uma sessão de planeamento para conhecer junto das mesmas quais os horários mais adequados, a localização e os tipos de exercício que as ajuda a sentir mais cómodas. Também é importante possibilitar oportunidades e tempo para o progresso. Por exemplo, indicar os exercícios ou programas fáceis e com progressão. É importante que o praticante consiga auto-controlar a sua prática, esfoço e duração. No princípio, o instrutor pode guiar estes aspetos, mas progressivamente deve tender-se para a conquista de comportamentos autónomos. Por exemplo, ensinar-lhes a realizar um teste de avaliação para que em alguns momentos eles próprios a possam realizar e assim percebam a sua evolução.



9. Gerar um ambiente de prática aquática agradável. É necessário criar uma relação «interpessoal» adequada, ou seja, a pessoa que treina tem que poder perceber que os responsáveis da atividade estão interessados na sua saúde e bem-estar. Isto pode ser conseguido quando o instrutor que lidera a prática tem como características um carácter aberto, agradável, recetivo, e atento a todo o que acontece no grupo. Como exemplo, podia perguntar o nome de cada umo dos alunos e dialogar com cada um antes ou depois de cada sessão tentando conhece-los melhor. Também poderia expressar o seu interesse utilizando expressões como «estou muito feliz por verificar que conseguiste alcançar aquilo a que te propuseste» ou, por exemplo, «gosto de passar tempo com este grupo». Para além disso, é importante criar um ambiente onde o praticante perceba que está a ter opções e alternativas, e é imprescindível que sintam que as pessoas que orientam as práticas estão disponíveis, que passam o tempo a escutá-las, identificando assim os possíveis pontos frágeis que precisam mais atenção ou mais exercício, e no final, elaborar um programa completo sustentado em toda esta informação.

10. Promover a comunicação. Entre o educador aquático e o praticante é necessário que exista uma comunicação fluída para que se alcancem os resultados desejáveis. Seria

recomendável o uso de uma linguagem não autoritária, não controladora, e sim explicativa e informadora. Por exemplo, o instrutor que dirige a prática pode explicar a um praticante que «para perder peso é necessário queimar mais calorias de as que consumidas a cada dia. Fazer exercícios que façam respirar mais rápido, leva a que o coração bata mais rápido, suando, e tudo isso irá ajudar a queimar mais calorias que aquelas que o corpo recebeu». Além disso, é necessário encorajar a prática. Quando o profissional se dirige ao praticante deveria utilizar com frequência propostas, ou seja, uma linguagem onde não haja lugar a expressões ou frases obrigatórias ou controladoras. Por exemplo, em vez de dizer «deverias fazer 30 minutos de nado contínuo», poderia dirigirse à turma preguntando-lhes se poderiam chegar aos 30 minutos contínuos, se o consideram possível, e entretanto, explicar-lhes a importância que tem o exercício para a saúde física e psicológica.

CONCLUSÃO

Esta proposta teve como objetivo apresentar uma série de estratégias pedagógicas que têm relação direta com a satisfação com a vida através do exercício físico.

Acreditamos que o **desafio pessoal e profissional** dos profissionais aquáticos seria dispor de um amplo leque de estratégias tanto do ponto de vista geral como aplicado à sua especialidade, de maneira, que possa melhorar a qualidade das suas intervenções e desenvolver estilos de vida mais ativos, saudáveis e que perdurem no tempo, o que poderia levar a uma maior satisfação com a vida.

"Não é tanto valorizar se a satisfação com a vida através do exercício físico aquático é extrapolável a diferentes contextos (a saúde, o trabalho, tempo livre, família, pares, etc.), se não controlar que a prática aquática gere no praticante a maior satisfação possível com a vida para que através da adesão à mesma, consigamos pessoas mais felizes".

REFERÊNCIAS

González-Serrano, G, Huéscar, E, & Moreno-Murcia, J. A. (2013).
Satisfacción con la vida y ejercicio físico. Motricidad.
European Journal of Human Movement, 30, 131-151 145.
Zazo, R., Peruyero, F., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Autonomy support in the aquatic motivational healthy program through the SDT. Motricidade, 14(2), 95-106.