

O papel do *feedback* na motivação de praticantes de exercício resistido

The role of *feedback* on the motivation of resistance exercise practitioners

Carla Maria de Liz¹

Júlia Malnati Panariello²

Maick da Silveira Viana¹

Ricardo Brandt¹

1. Ciências do Movimento Humano, Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID.

Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis, SC, Brasil.

2. Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID.

Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis, SC, Brasil.

Resumo

Um dos fatores relacionados à adesão à prática de exercícios físicos em academias é a relação entre professores e alunos. O objetivo deste estudo foi investigar o papel dos *feedbacks* emitidos por professores para motivar praticantes de exercícios físicos em academias. Participaram do estudo 17 praticantes de exercícios resistidos com média de idade de 28 anos (± 9 ; máx. 50 anos; mín. 20 anos). Os participantes responderam a um questionário de caracterização e foram entrevistados pelos pesquisadores por meio de uma entrevista semiestruturada. Verificou-se que a partir da emissão de *feedbacks* é que os professores demonstram interesse pela prática de exercícios do seu aluno na academia. Desta forma, o papel do *feedback* é o de motivar os alunos para a prática de exercícios físicos nas academias.

Palavras-chave: *Feedback*; Motivação; Exercício.

Abstract

One of the factors related to the adherence to physical exercise in gyms is the relationship between teachers and students. The aim of this study was to investigate the feedback sent by teachers to motivate resistance exercise practitioners in gyms. 17 practitioners of resistance exercises, with a mean age of 28 years old (± 9 , max. 50 years old; min. 20 years old) participated in the study. The participants answered a characterization questionnaire and were interviewed by the researchers using a semi-structured interview. The results indicate that it is by the sending of feedbacks that the teachers demonstrate interest in the practice of exercises by their students in the gym. Therefore, the role of feedback is to motivate the student for the practice of exercises in gyms.

Keywords: Feedback; Motivation; Exercise.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Carla Maria de Liz

Rua Pascoal Simone, 357 - Coqueiros

CEP 88080-160

Florianópolis - SC

e-mail: carla.maria.liz@gmail.com

• Recebido: 19/04/2012

• Re-submissão: 06/07/2012

• Aceito: 20/08/2012

INTRODUÇÃO

A relação entre professores e alunos nas academias de ginástica influencia a continuidade da prática de exercícios, pois tem influência sobre a motivação dos praticantes¹. Um dos pontos destacados na literatura como importante para o fortalecimento da relação do professor com o aluno e que, consequentemente, pode proporcionar maior adesão à prática de exercícios em academias é o fornecimento adequado de *feedback* pelos professores².

O termo *feedback* foi popularizado no final da Segunda Guerra Mundial quando os conceitos de servomecanismo e sistemas de controle de circuito fechado foram desenvolvidos³. O *feedback* pode ser classificado como intrínseco (inerente) ou extrínseco (aumentado). O *feedback* intrínseco é a informação obtida pelos órgãos sensoriais, sem depender de uma fonte externa, enquanto o *feedback* extrínseco é a informação obtida por meio de um outro indivíduo ou algum meio artificial, como escores, vídeos, dentre outros⁴.

Dentre as formas de *feedback* intrínseco o mais comum é o visual, devido à fácil percepção do resultado por meio da visão do praticante. Quanto ao *feedback* extrínseco, quando se pretende informar ao praticante sobre seus resultados, a forma mais comumente utilizada é a verbal⁵. O *feedback* extrínseco pode ser classificado como conhecimento de resultado (CR), que se refere ao desempenho alcançado na tarefa, e conhecimento de performance (CP), relativo à qualidade do gesto realizado³.

Não obstante à preocupação com a melhora da *performance* por meio de instruções, verbais ou visuais, o *feedback* extrínseco pode ter ainda um papel motivador para a realização da prática, principalmente se este é realizado de forma positiva e exalta qualidades do executante⁶. Simões et al.¹ verificaram que a maioria dos instrutores nas aulas de ginástica localizada emite *feedback* para elogiar seus alunos ou para indicar como devem realizar os exercícios. Os autores ressaltam ainda que os professores utilizam uma intervenção com as seguintes características: optam por elogiar (ao invés de criticar); prescrevem dizendo o que fazer (ao invés do que não fazer); e descrevem o que o aluno fez (ao invés do que não fez). Neste sentido, entende-se *feedback* como uma reação do professor frente à prática motora dos alunos com o objetivo de avaliar, descrever ou corrigir a sua prática, sendo este comportamento um elemento determinante para o processo de ensino e aprendizagem¹.

A manifestação de caráter positivo por parte dos professores tem um papel estimulador na atividade dos seus alunos⁷. Assim, uma das funções do *feedback* extrínseco está relacionada justamente à atividade do professor, que fornece estímulos para que o aluno alcance metas previamente estabelecidas^{8,10}. Considerando a importância da emissão de *feedbacks* para a motivação dos alunos^{1,11,12}, o objetivo do presente estudo foi investigar o papel dos *feedbacks* emitidos por professores para motivar praticantes de exercícios físicos em academias.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo qualitativa de natureza exploratória, que procurou observar, analisar e descrever a emissão de *feedbacks* pelos professores para motivar praticantes de exercícios físicos em academias.

Participantes

Os participantes foram selecionados de maneira não probabilística intencional, pelo critério de voluntariado em

uma academia do município de Florianópolis/SC. Como sugere Turato¹³, a pesquisa qualitativa busca propositalmente os indivíduos que vivenciam o problema e/ou têm conhecimento sobre ele. Por meio do critério de reincidência, obteve-se a participação de 17 praticantes de exercícios resistidos, sendo sete homens e 10 mulheres, com média de idade de 28 anos (± 9 ; máx. 50 anos; mín. 20 anos).

Para a diferenciação entre os discursos de cada participante, os mesmos são identificados no texto com a letra "P" de participante, seguido do número que identifica a ordem cronológica em que as entrevistas foram realizadas. Ex.: P1 (primeiro participante da pesquisa).

Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos para a realização do estudo, sendo um questionário e uma entrevista qualitativa. O questionário foi utilizado para caracterizar os participantes do estudo e o Critério Padrão de Classificação Econômica Brasil/2008¹⁴ foi anexado a ele.

O segundo instrumento foi uma entrevista semiestruturada. Para Sellitz, Wrightsman e Cook¹⁵, a entrevista semiestruturada é apropriada em pesquisas que envolvam a percepção, atitudes e opinião e também quando se está sondando uma nova área de investigação. Além de questões previamente definidas, a entrevista semiestruturada permite que se realizem explorações não previstas pelo pesquisador, oferecendo liberdade ao entrevistado para dissertar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes sobre o que vivenciou¹⁶. Os depoimentos foram registrados por meio de gravadores de voz digitais. Os mesmos foram transcritos e arquivados em forma de texto digitalizado para a facilitação das leituras.

As questões básicas realizadas na entrevista foram: 1) O que o seu professor de musculação fala antes, durante e após o treino para que você se sinta motivado(a)? 2) O que você gosta de ouvir do seu professor enquanto está praticando musculação?

Procedimentos

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da instituição dos pesquisadores e foi aprovado sob o protocolo nº 133/2010.

Os dados foram coletados durante o mês de agosto de 2010. Inicialmente, foi solicitada autorização do responsável pela academia para a realização do estudo. A entrevista foi realizada, individualmente, em local confortável e privado de maneira que o entrevistado tivesse liberdade para expressar suas opiniões e sentimentos sem interferência de terceiros. Foi esclarecido ao participante que ele também poderia indicar outro local de sua preferência para a coleta, caso preferisse dessa forma. Todos os participantes da pesquisa foram esclarecidos dos objetivos e procedimentos do estudo e aceitaram por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Análise das Entrevistas

Para a análise das entrevistas foi utilizado o método da análise de conteúdo, conforme as indicações de Bardin¹⁷. Após a transcrição dos depoimentos dos participantes, o texto foi relido detalhadamente para identificação e destaque de "micro discursos", ou seja, partes das falas da entrevista que continham sentido e associação com as questões investigadas para a formação das categorias de análise. As categorias podem ser entendidas como "grandes enunciados que abarcam um número variável de temas, segundo seu grau de intimidade

ou proximidade, e que podem, através de sua análise, exprimir significados importantes que atendam aos objetivos de estudo e criem novos conhecimentos, proporcionando uma visão diferenciada sobre os temas propostos¹⁸. Em relação à formação das categorias, estas foram selecionadas utilizando-se critérios *de relevância*. O termo *relevância* denota um tema importante que, embora não apresente repetição numérica dentre os relatos, sua importância para responder às hipóteses inicialmente formuladas mostra-se de grande potencial e riqueza para o desenvolvimento de conhecimentos novos, garantindo, por si só, material consistente para maior aprofundamento do fenômeno¹³.

Após seleção de um micro discurso, este foi selecionado e colado junto à categoria afim. A colocação dos depoimentos em cada categoria foi organizada, lado a lado, por semelhança para facilitar a apresentação e a análise do conteúdo. Alguns depoimentos dos participantes puderam ser usados em mais de uma categoria. Isto ocorreu quando a parte do depoimento dado continha informações que davam suporte para diferentes categorias.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e suas respectivas discussões serão apresentados num texto no qual serão tecidos comentários sobre os *feedbacks* emitidos por professores para motivar praticantes de exercícios físicos em academias, bem como serão apresentados alguns microdiscursos mais relevantes dos participantes, seguidos das discussões cabíveis.

A maioria dos participantes do estudo eram solteiros (76,5%) e pertencentes às classes socioeconômicas B2 (52,9%) e C1 (23,5%). O tempo médio de prática de exercícios físicos foi de dois anos e sete meses ($\pm 4,6$; máx. 20 anos/ mín. 8 meses), e a frequência de prática de três vezes ou mais na semana. Não foram observadas diferenças nas respostas dos participantes com diferentes idades.

Por meio da análise de conteúdo das entrevistas, verificou-se a importância atribuída pelos participantes ao **acompanhamento dos professores durante a prática de exercícios**.

P3: "Ele fala que eu estou indo bem, que está dando resultado, que meu corpo está ficando legal."

P5: "Ele fala vamos lá, vamos lá, está quase conseguindo!"

P9: "O professor sempre pergunta: como é que está a série? Se está legal, se quero mudar algum exercício."

Estes resultados concordam com a afirmação de Guimarães e Bzuneck¹⁹, os quais ressaltam o fato de a informação transmitida pelo professor ser uma importante fonte de influência na motivação dos alunos. De acordo com Silva e Santos²⁰, o diálogo entre professores e alunos é fundamental para uma boa relação entre estes. Neste sentido, Martins Junior²¹ identificou que antes da prática de um exercício é fundamental que os professores demonstrem interesse pela prática do aluno para que possam se envolver mais com ele.

Feoli²² observa que os alunos esperam que os professores intervenham na prática de exercícios mesmo sem serem solicitados, não se apresentando indiferentes aos alunos. Pereira et al.²³ defendem que parte da falta de acompanhamento dos alunos pelos professores é justificada pelo crescimento de adeptos à prática de exercícios em academias, explicando certa dificuldade dos professores em atender e acompanhar a prática de todos os seus alunos em um único horário.

O estudo de Nascimento et al.²⁴ enfatiza que uma intervenção de qualidade é atribuída ao conhecimento e domínio

técnico dos professores. No entanto, Silva e Santos²⁰ destacam que muitos professores não percebem que atitudes como cumprimentar e sorrir para o aluno, às vezes, são tão importantes para a sua motivação quanto o conhecimento científico ou de novas técnicas da modalidade, como observado nos depoimentos abaixo:

P1: "Quando eu chego, eu já ganho um bom dia (...) é ótimo, já é um incentivo."

P2: "Ele dá bom dia, e motiva a gente o tempo inteiro (...) vamo lá!"

P3: "Primeiro, o que eu escuto e o que acho importante é quando eles te fazem sentir parte do lugar (...) então te cumprimentam com um bom dia, perguntam como você tá, assim o básico, mas que às vezes a gente não sente nas academias."

A falta de motivação demonstrada pelo professor no exercício de sua profissão pode levar o aluno a desistir da prática de exercícios físicos, mesmo que em alguns casos aquele tenha um bom conhecimento técnico-científico. A fala dos participantes a seguir, revela que alguns professores não motivam seus alunos a praticar exercícios físicos.

P2: "Palavras de motivação a princípio meu professor não fala nenhuma, apenas explica, tira as dúvidas."

P3: "Que me deixa motivado? O professor? Nada!"

Menachery et al.²⁵ afirmam que o professor deve, além de emitir *feedbacks* motivacionais a seus alunos, estar atento às reações emocionais destes durante o processo de aprendizagem, ou seja, se preocupar com os sentimentos, necessidades e desejos, o que fortalecerá a relação do professor com o aluno. Santos²⁶ aponta que quando o professor motiva um aluno durante a execução de habilidades por meio de *feedbacks* a respeito da execução dos exercícios, faz com que o aluno fique mais interessado em adquirir determinada habilidade, e provavelmente persistirá por mais tempo nesta prática, esforçando-se cada vez mais.

De acordo com Schmidt e Wrisberg³, as instruções verbais e visuais devem complementar-se. O professor deve suplementar as instruções verbais com a demonstração da ação a ser aprendida. O motivo principal do emprego da demonstração é a transmissão de informações sobre o objetivo a ser alcançado. A demonstração mostra particularidades úteis para a aprendizagem de uma habilidade, reduzindo dessa forma a incerteza sobre como deve ser realizada²⁷.

Para Magill⁵, os professores que **demonstram interesse na prática do aluno**, utilizam o *feedback* como forma de correção de movimentos, acelerando assim o processo de aprendizagem do aluno. Tal afirmação pode ser exemplificada pelos depoimentos de alguns participantes deste estudo.

P1: "Para mim o mais importante é sentir segurança na pessoa, então se ela me instrui direitinho, manda eu fazer o exercício direitinho, (...), tá sempre me corrigindo, é isso que eu gosto".

P4: "Eu gosto de receber atenção do professor enquanto estou fazendo exercício físico."

P16: "Eu gosto quando ele me corrige, sempre corrigindo para melhorar, me dá os *feedbacks*."

Os resultados encontrados neste estudo vão ao encontro de outros que destacam a importância do *feedback* para a aprendizagem de habilidades motoras⁹, e ainda que este é uma ferramenta essencial para que o professor ensine seu aluno, identificando erros e corrigindo-os²⁸. Schmidt e Wrisberg³ apontam que os alunos gostam de receber *feedbacks*, pois tem interesse sobre o desempenho da tarefa que estão executando e nos benefícios proporcionados por esta, como exemplificado no depoimento de P17.

P17: "(...) O professor fala dos benefícios que o exercício vai

trazer pro meu corpo integralmente (...) deixar o corpo mais forte, liberação de endorfina, o papel da musculação no emagrecimento...".

A forma como o *feedback* deve ser ministrado durante a aula ou sessão de treinamento, pode variar de acordo com o professor, idade do aprendiz, qualidades físicas do aprendiz, de acordo com cada modalidade a ser aprendida, entre outros². Torres²⁹, por exemplo, acredita que o *feedback* do professor deve ser fornecido de forma individual, sendo mais produtivo que fornecê-lo para todo o grupo ao término do treinamento.

É importante destacar que o estudo se delimita a uma realidade específica que, embora possa ser investigada com maior profundidade, limita a generalização. Desta forma, pesquisas que investiguem academias de outras regiões e com público de diferentes classes socioeconômicas, por exemplo, podem auxiliar para o melhor entendimento do problema aqui investigado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do objetivo proposto e da análise e interpretação das informações coletadas, pode-se verificar a importância dos professores demonstrarem interesse na prática do aluno por meio da emissão de *feedbacks*. Destaca-se ainda o fato de os alunos considerarem relevante o acompanhamento dos professores durante a prática de exercícios físicos na academia.

Estes resultados sugerem que a emissão de *feedbacks* pelo professor, juntamente com o acompanhamento do mesmo, são fatores que motivam a prática de exercícios em academias.

Novos estudos relacionados ao tema devem ser realizados levando-se em consideração o fato de que o maior conhecimento sobre a emissão de *feedbacks* motivacionais pode auxiliar de maneira significativa na atuação profissional.

Agradecimentos

Os autores agradecem a participação voluntária de todos os envolvidos no estudo.

Contribuição dos Autores

Carla Maria de Liz é a autora principal do artigo. Participou da concepção do estudo, realizou parte da revisão de literatura e auxiliou na correção do artigo; Júlia Malnati Panariello atuou em parte da revisão de literatura, análise crítica do artigo e auxiliou na coleta dos dados; Maick da Silveira Viana revisou a redação do manuscrito e coorientou a equipe de pesquisadores; Ricardo Brandt participou da concepção do estudo e realizou parte da revisão de literatura.

REFERÊNCIAS

1. Simões VAC, Franco SCA, Rodrigues JF. Estudo do feedback pedagógico em instrutores de ginástica localizada com diferentes níveis de experiência profissional. *Fit Perf J* 2009;8;174-82.
2. Tertuliano I, Souza Júnior OP, Silva Filho AS, Correa UC. Estrutura de prática e frequência de *feedback* extrínseco na aprendizagem de habilidades motoras. *Rev Bras Ed Física Esportes* 2008;22;103-18.
3. Schmidt A, Wrisberg CA. Aprendizagem e performance motora: uma abor-

4. dagem da aprendizagem baseada no problema. Porto Alegre: Artmed, 2001.
5. Ugrinowitsch H, Tertuliano IW, Coca AA, Santos PFA, Gimenez R. Frequência de *feedback* como um fator de incerteza no processo adaptativo em aprendizagem motora. *Rev Bras Cien Mov* 2003;11;41-47.
6. Maggill RA. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: E Blucher, 2000.
7. Murcia JAM, Coll DGC. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fit Perf J* 2006;5;5-10.
8. Cunha FA. *Feedback* como instrumento pedagógico em aulas de educação física. *Lec Educa Física Dep* 2003;9. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd66/feedb.htm>. Acessado em: 29 jun. 2004.
9. Freitas ES. Avaliação da virada no nado crawl: efeito do *feedback* extrínseco nos indicadores biomecânicos de desempenho. 2008. 106f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Curso de Educação, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, UDESC, Florianópolis, 2008.
10. Lima AB. Conhecimento de resultados e eficiência no treino da técnica em natação: concepção, desenvolvimento e avaliação de um sistema de "*biofeedback*" em nadadores. 2005. 291f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, 2005.
11. Piekarczyk LE. Efeitos do *feedback* extrínseco aumentado no processo de aprendizagem de uma habilidade motora fechada. 2004. 84f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-graduação em Educação Física, UFPR, Curitiba, 2004.
12. Roth CW. A competitividade das academias de ginástica e musculação de Santa Maria-RS. 2007. 205f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Curso de Administração, UFSM, Santa Maria, 2007.
13. Antunes AC. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. *Lec Educa Física Dep* 2003;9. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>. Acessado em: 03 out. 2010.
14. Turato ER. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. *Rev Saúde Pública* 2005;39;507-514. <http://www.abep.org/?usaritem=arquivos&iditem=23>. Acessado em: 10 de agosto de 2010.
15. Sellitz C, Wrightsman LS, Cook SW. Métodos de pesquisa nas relações sociais: medidas na pesquisa social. São Paulo: EPU, 2005.
16. Negrine A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: Molina Neto V, Trivinos ANS. A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas. Porto Alegre: Sulina, 1999. p. 61-93.
17. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições, 1977.
18. Campos CJG. O método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Rev Bras Enferm* 2004;57;611-4.
19. Guimaraes SER, Bzuneck AB. Estilos motivacionais de professores: Propriedades psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psicol: Teor e Pesq* 2003;19;17-24.
20. Silva AC, Santos RM. Relação professor-aluno: Uma reflexão crítica dos problemas educacionais. 2002. 42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Curso de Pedagogia, Universidade da Amazônia, Belém, 2002.
21. Martins Junior J. O professor de Educação Física e a Educação Física escolar: como motivar o aluno? *Rev Educ Física* 2000;11;107-117.
22. Feoli CHR. Pesquisa de satisfação dos clientes da Hiperacademia. 2006. 62f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) - Curso de Administração, departamento de Ciências Administrativas, UFRGS, Porto Alegre, 2006.
23. Pereira AES, Nobre GC, Ferreira MNS, Souza MSC. O contingente profissional de Educação Física e a demanda de praticantes na modalidade musculação nas academias de ginástica de Juazeiro do Norte-CE. In: Anais... II Congresso de pesquisa e inovação da rede norte nordeste de educação tecnológica, João Pessoa, 2007.
24. Nascimento GY, Soriano JB, Fávoro PE. A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2007;9;393-400.
25. Menachery EP, Knight AM, Wright SM. Physician characteristics associated with proficiency in feedback skills. *J Gen Intern Med* 2006;21;440-6.
26. Santos MML. Efeitos do *feedback* extrínseco na performance da manobra Ollie em Skatistas. 2008. 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Curso de Educação Física, UNOESC, Iratí, 2008.
27. Tonello MGM, Pellegrini AM. A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de Educação Física. *Rev Paul Educ Fis* 1998;12;107-14.
28. Alves RT, Costa VLM, Passos KCM. Comportamentos de *feedback* em atividades de ginástica: estudo da ação do professor. *Rev Bras Cien Mov* 1991;5;12-17.
29. Torres JS. La gerencia del servicio deportivo. *Lec Educa Física Dep* 2005;10. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd86/gerencia.htm>. Acessado em: 04 out. 2010.