

## PEDAGOGIA NÃO-LINEAR, COMO FERRAMENTA DE SUPORTE À MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA NO CONTEXTO DO FITNESS & WELLNESS

Frederico Raposo<sup>1</sup>, Paulo Caldeira<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Europeia, Lisboa, Portugal, <sup>2</sup>Ciper, Faculdade Motricidade Humana, Spertlab, Universidade de Lisboa

Num momento em que a adesão a longo prazo aos programas de exercício físico, é um tema crítico no contexto do Fitness & Wellness, com os dados a revelarem taxas de abandono anuais, superiores a 65%, a relação entre a Pedagogia Não-Linear (PNL) e a Teoria da Autodeterminação (SDT), apresenta-se como uma forte hipótese estratégica para este problema. A PNL tem vindo progressivamente a afirmar-se como uma opção pertinente relativamente à estrutura da prática, à melhoria do desempenho e de como transmitir instruções particularmente relevantes à aprendizagem, sendo vista, como uma abordagem alternativa viável de ensino, que pode promover uma adesão auto-motivada à prática de exercício regular. Tem como pressupostos: i) garantir um contexto ecológico da prática providenciando ao praticante “affordances” (oportunidades para a ação) funcionais que reflitam um processo de percepção-ação relevante; ii) manipular os constrangimentos da tarefa de forma a permitir ao praticante explorar as soluções mais adequadas para si; iii) concentrar as instruções num foco externo valorizando os efeitos da ação; iv) entender a variabilidade do movimento como fator essencial do processo de aprendizagem motora. A Teoria da Autodeterminação é uma teoria que estuda a motivação humana, sendo crucial no contexto do exercício, na medida em que a investigação tem associado a motivação intrínseca a uma maior adesão a longo prazo aos programas de exercício físico. A SDT assenta num racional teórico que evidencia a importância de se promoverem experiências que suportem a satisfação das necessidades psicológicas fundamentais (autonomia, competência e relação). Abordagem exploratória através de um exemplo aplicado à prescrição e implementação de exercício no âmbito do Fitness & Wellness. A SDT e a PNL exibem uma complementaridade que pode ser promotora de uma superior adesão ao exercício no contexto do Fitness & Wellness.

**Palavras-chave:** Pedagogia Não-Linear; Teoria da Autodeterminação; Fitness & Wellness; Retenção; Motivação; Aprendizagem Motora.

## DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES AQUÁTICAS: MODELO DE ORGANIZAÇÃO PEDAGÓGICA

Hugo Louro<sup>1,2</sup>, Rúben Linhares<sup>1</sup>, Hugo Troca<sup>1</sup>, Joel Figueiras<sup>1</sup>, Tatiana Cardoso<sup>1</sup>, Hugo Lopes<sup>1</sup>, Ana Conceição<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior, IP de Santarém, Portugal <sup>2</sup>CIDESD

**Introdução:** As habilidades aquáticas praticadas nas piscinas tem vindo a ser estudadas (Cateau & Garoff, 1990, Louro et al. 2018) de forma a compreender como desenvolver os praticantes, para as competências aquáticas nas diferentes modalidades quer sejam de rendimento, quer de lazer, para isso é necessário um processo pedagógico nas distintas áreas físicas, mentais e sociais (Barbosa & Queirós 2004) para atingir resultados de excelência. A existência de um plano de desenvolvimento das competências e habilidades aquáticas Moreno (2016), torna-se fulcral deve consistir numa estrutura que reúne eixos determinantes a realizar para orientar o desenvolvimento do atleta a longo prazo. Pretendemos indicar e métodos pedagógicos e sessões mais ajustados e a seleção de habilidades ao longo da formação como praticante e do o crescimento e desenvolvimento desde infância até idade adulta, oferecendo oportunidades apropriadas aos jovens assente no seu desenvolvimento biológico (ASA, 2010) e maturacional. Apresentamos de um modelo operacional baseado em evidências científicas e na opinião de experts coerentes para uma prática e processo de aprendizagem mais eficaz. **Métodos:** Na construção do plano, procuramos congregar e expandir ideias de modelos vigentes no nosso país e de outros países. Realizamos uma revisão sistemática com as palavras-chave “long term development” e “swimming” nas bases eletrónicas de pesquisa: PubMed, ResearchGate, Academia.edu, Wiley Online Library. **Resultados:** Este plano assentou em eixos definidos por escalão com um total de cinco eixos: i) Capacitação Técnica: a) Partidas e Viragens; b) Percursos Subaquáticos, Chegadas e Rendições; c) outras modalidades (Natação salvamento, Artística, Surf, jogos,...) ii) Desenvolvimento do Caráter e Habilidades Sociais; Nesta proposta indicamos parâmetro métricos e de controlo ao longo das etapas de evolução dos praticantes. Pretendeu-se criar referências para sensibilizar os agentes desportivos, dando especial atenção aos aspetos técnicos, e o desenvolvimento psicológico.

**Palavras-chave:** Habilidades aquáticas; Natação; Desenvolvimento; Modelo.