



Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida

– Ensino, Investigação e Intervenção



Editores

Abel Figueiredo, José Rodrigues, Luis Murta, Pedro Bezerra,
Sérgio Damásio, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca

REDESPP

Rede de Escolas com Formação em Desporto
do Ensino Superior Politécnico Público

2020



Ficha Técnica

Título: Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida – Ensino, Investigação e Intervenção

Editores: Abel Figueiredo, José Rodrigues, Luis Murta, Pedro Bezerra, Sérgio Damásio, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca.

Edição: REDESPP e Politécnico de Viseu – Escola Superior de Educação de Viseu

Produção Gráfica: Politécnico de Viseu – Escola Superior de Educação de Viseu

Design gráfico, layout e capa: Abel Figueiredo

Paginação: Carlos Vasconcelos

ISBN: 978-989-54743-4-9

DOI: <https://doi.org/10.34633/978-989-54743-4-9>

Edição: dezembro de 2020

Publicação: janeiro de 2021

1.4. Importância atribuída no fitness: percepção dos praticantes de acordo com o género.

Francisco Campos¹, António Damásio¹, Fernando Martins, Vera Simões, Susana Franco.

¹Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, ASSERT; IIA, ROBOCORP.

Introdução

Quando são abordados os motivos para a prática desportiva, melhoria da saúde (54%) ou condição física (47%), relaxamento (38%), divertimento (30%) ou melhoria do desempenho físico e motor (28%) surgem como os principais (Comissão Europeia, 2018). Num estudo, específico no contexto do *fitness*, Damásio, Campos e Gomes (2016) apresentam como mais importantes os motivos associados à melhoria da saúde, os relacionados com a componente mental e os associados à melhoria da condição física, os quais de certa forma estão intrinsecamente relacionados com os principais motivos listados pela Comissão Europeia (2014; 2018).

Em relação às características (qualidades) do serviço, específicas na área do *fitness*, a localização do ginásio (perto da residência ou trabalho), os preços e horários disponíveis são as principais características consideradas aquando da escolha do ginásio para a prática (Cracknell, 2015). Num trabalho mais recente, o preço e o horário flexível foram igualmente indicados, tal como a limpeza e higiene do espaço e o acompanhamento técnico (Damásio et al., 2016). Este último indicador (acompanhamento técnico) reforça a importância de, tal como os motivos de prática e características do serviço, tentar perceber a importância atribuída aos indicadores de qualidade do instrutor, propostos por Campos (2015).

Neste trabalho (Campos, 2015), e especificamente ao nível das atividades de grupo, é listado um conjunto de indicadores de qualidade aos quais o instrutor deve estar atento e consciente da sua importância para o desempenho técnico da sua atividade profissional. Por dimensão, a motivação (qualidade pedagógica) - 85%, simpatia (qualidade relacional) - 77%, imagem (qualidade profissional) - 64% e planeamento (qualidade técnica) - 61% são os indicadores mais referenciados (Campos, 2015). Independente das características serem

específicas do técnico de atividades de grupo, empiricamente é possível depreender a sua importância, igualmente para o caso do técnico de atividades de cariz individual (e.g., musculação, treino funcional) ou desempenhando outro tipo de função dentro de um ginásio (e.g., *personal training*).

Pelo referido, é objetivo do presente estudo:

- 1) em contexto de ginásio, estimar a importância atribuída pelos praticantes aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores;
- 2) em contexto de ginásio, comparar, de acordo com o género, a importância atribuída pelos praticantes aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores.

O sucesso de uma organização depende do grau de satisfação do consumidor, relacionada com a prestação de um serviço de qualidade, adequado às necessidades, expectativas ou preferências dos mesmos (Sá & Sá, 2002), pelo que é extremamente importante avaliar de forma periódica a sua perceção com o objetivo de melhorar a qualidade do serviço prestado.

Metodologia

Participaram neste trabalho 360 praticantes de atividades de *fitness*, 225 (62,5%) do género feminino e 135 (37,5%) do género masculino, com idades compreendidas entre 18 e 71 anos [Média \pm Desvio-padrão (M \pm DP) = 33,50 \pm 11,26], dos distritos de Coimbra ($n=55$; 15,9%), Leiria ($n=44$; 12,7%), Lisboa ($n=45$; 13,0%), Santarém ($n=107$; 30,8%) e Setúbal ($n=96$; 27,7%).

Considerando os objetivos definidos, foi aplicado o questionário “Importância Atribuída no *Fitness* (IAF) - Motivos de Prática (MP), Qualidade dos Serviços (QS) e Qualidade dos Instrutores (QI)” (Damásio et al., 2016), cujos itens são respondidos através de uma escala de *likert* de 7 pontos, de 1 (nada importante) a 7 (totalmente importante). As recolhas foram efetuadas no final de uma sessão de treino, no local de prática, por um grupo de avaliadores devidamente treinados para tal, segundo o recomendado na literatura de referência (Hill & Hill, 2002).

Para o objetivo 1) são apresentados os itens com os valores mais e menos relevantes, com base nos valores de M \pm DP. Em relação ao objetivo 2), são apresentados/discutidos os dados em cada dimensão em análise (MP, QS, QI), através da interpretação dos resultados obtidos através da aplicação do teste *t*, para uma significância de 5% ($p < 0,05$). Para ambos os casos utilizou-se o

software de análise e interpretação estatística, *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* (versão 23).

Resultados

Para o objetivo 1), “caracterizar a importância atribuída pelos praticantes aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores”, apresentamos e discutimos os resultados separadamente para cada uma das dimensões (MP, QS e QI). Relativamente à importância atribuída aos motivos de prática (tabela 1), destaque para os seguintes itens: “melhorar a minha saúde em termos gerais” ($6,54 \pm 0,83$), “melhorar a minha condição física” ($6,51 \pm 0,75$) e “relaxar em termos mentais” ($6,03 \pm 1,23$). Apesar de não podermos entender os seguintes valores como sendo negativos, os valores menos elevados (que os praticantes dão menos importância) são: “para conhecer/conviver com outras pessoas” ($4,76 \pm 1,70$) e “para participar em atividades lúdicas/recreativas” ($4,86 \pm 1,66$).

Tabela 1. Importância atribuída aos motivos de prática (MP)

	M	DP
Para melhorar a minha saúde em termos gerais.	6,54	0,83
Para melhorar a minha condição física.	6,51	0,75
Para relaxar em termos mentais.	6,03	1,23
...
Para participar em atividades lúdicas/recreativas.	4,86	1,66
Para conhecer/conviver com outras pessoas.	4,76	1,70

Em relação à qualidade dos serviços (tabela 2) destaque para a “higiene e limpeza do espaço” ($6,64 \pm 0,76$), “bom acompanhamento técnico” ($6,51 \pm 0,93$) e “horário diversificado e alargado” ($6,45 \pm 0,95$). Os itens que apresentam valores menos positivos são: “serviços de estética (cabeleireiro, manicure...)” ($2,94 \pm 1,97$), “bar/refeitório” ($3,62 \pm 1,89$) e “serviços de relaxamento (spa, sauna, hidromassagem...)” ($4,18 \pm 1,93$).

Tabela 2. Importância atribuída à qualidade dos serviços (QS)

	M	DP
Higiene e limpeza do espaço.	6,64	0,76
Bom acompanhamento técnico.	6,51	0,93
Horário diversificado e alargado.	6,45	0,95
...
Serviços de relaxamento (spa, sauna, hidromassagem...).	4,18	1,93
Bar/refeitório.	3,62	1,89
Serviços de estética (cabeleireiro, manicure...).	2,94	1,97

No que concerne à qualidade dos instrutores (tabela 3) é possível destacar como itens mais importantes, na opinião dos praticantes: “ética” ($6,66 \pm 0,64$), “dedicação” ($6,64 \pm 0,68$), “motivação” ($6,63 \pm 0,67$), “boa disposição” ($6,62 \pm 0,69$) e “instrução” ($6,60 \pm 0,71$). Os valores mais baixos (menor importância) foram obtidos no “domínio musical” ($5,49 \pm 1,60$), “imagem” ($5,82 \pm 1,20$), “experiência” ($5,85 \pm 1,36$) e “condição física” ($5,90 \pm 1,15$), não obstante de estes serem também relativamente elevados.

Tabela 3. Importância atribuída à qualidade dos instrutores (QI)

	M	DP
Ética	6,66	0,64
Dedicação	6,64	0,68
Motivação	6,63	0,67
Boa disposição	6,62	0,69
Instrução	6,60	0,71
...
Condição física	5,90	1,15
Experiência	5,85	1,36
Imagem	5,82	1,20
Domínio musical	5,49	1,60

Para o objetivo 2), “comparar a importância atribuída pelos praticantes aos motivos de prática, qualidades do serviço e qualidades do instrutor de acordo com o género”, é possível verificar na tabela 4 quais os itens onde ocorrem diferenças estatisticamente significativas, através da comparação entre o género masculino e o feminino. De realçar que apenas são apresentados os itens onde o valor de p é significativo ($p < 0,05$).

Tabela 4. Importância atribuída no fitness de acordo com género

		Levene	Teste <i>t</i>	
		<i>F</i>	<i>p</i>	Mean Difference (MD) [masculino - feminino]
MP	Para realizar as tarefas do dia-a-dia com mais facilidade.	2,937	0,044*	- 0,349
	Para melhorar a minha saúde em termos gerais.	11,230	0,029*	- 0,212
	Para me abstrair e fugir às rotinas do dia-a-dia.	17,780	0,001*	- 0,793
	Para me divertir.	2,498	0,001*	- 0,572
	Para relaxar em termos mentais.	28,900	0,001*	- 0,756
	Para melhorar a minha autoestima.	21,452	0,001*	- 0,713
	Para melhorar o meu estado de humor.	14,794	0,001*	- 0,693
	Para desenvolver novas habilidades motoras.	10,827	0,001*	- 0,675
QS	Balneários com boa qualidade.	4,167	0,015*	- 0,337
	Variabilidade de atividades de grupo.	30,751	0,001*	- 0,724
	Dimensão da sala de atividades de grupo.	21,460	0,001*	- 0,648
	Preço acessível.	1,733	0,001*	- 0,333
	Bom acompanhamento técnico.	8,889	0,012*	- 0,271
	Serviço de Personal Training.	3,362	0,049*	- 0,353
	Proximidade em relação ao local de residência.	2,877	0,031*	- 0,307
QI	Dedicação.	29,389	0,002*	- 0,251
	Ética.	20,641	0,003*	- 0,214
	Imagem.	21,752	0,001*	- 0,593
	Pontualidade.	10,181	0,038*	- 0,177
	Boa disposição.	31,711	0,001*	- 0,283
	Comunicação.	22,796	0,003*	- 0,240
	Cordialidade.	27,606	0,001*	- 0,403
	Disponibilidade.	6,176	0,024*	- 0,183
	Empatia.	13,989	0,001*	- 0,401
	Honestidade.	7,518	0,057*	- 0,161
	Simpatia.	20,094	0,001*	- 0,262
	Condição física.	12,110	0,031*	- 0,288
	Domínio musical.	17,699	0,001*	- 0,809
	Dinamismo.	10,724	0,001*	- 0,423
	Instrução.	9,593	0,009*	- 0,209
	Motivação	9,955	0,023*	- 0,171

* significante para $p < 0,050$

De uma forma geral, é possível verificar que, entre os praticantes do género feminino e os praticantes do género masculino existem diferenças em relação à importância atribuída no *fitness* em: 8 dos 15 itens associados aos motivos de prática (MP), 7 dos 20 itens associados à qualidade dos serviços (QS) e 16 dos 25 itens associados à qualidade dos instrutores (QI). Para uma análise mais específica e aprofundada recomendamos a consulta da tabela 4. Pela diferença dos valores de média [*Mean Difference (MD)*], por grupo (masculino e feminino), é possível perceber que em todos os itens listados a importância atribuída pelo género feminino é superior quando comparada com o masculino. Se à importância atribuída associarmos a exigência do praticante para com o serviço prestado, é possível concluir que as mulheres são muito mais comprometidas, focadas (MP) e exigentes (QS e QI) do que os homens.

Conclusão

Percebendo quais os motivos que levam os praticantes a realizar atividade desportiva regular no âmbito do *fitness* ou a escolherem determinado ginásio ou *health club*, fará com que quem dirige, coordena e/ou supervisiona estas organizações possa refletir, programar, delinear e/ou apresentar um serviço que efetivamente se coadune com as expectativas e/ou preferências dos consumidores (praticantes). Fará igualmente com que em termos técnicos, uma das características mais valorizadas [“acompanhamento técnico” (tabela 2)], o instrutor de *fitness* se possa adequar e ajustar aos clientes, pois desta forma saberá o que realmente é importante para eles, na relação que se estabelece entre ambos (instrutor e praticantes), potenciando os indicadores de qualidade mais valorizados.

O mercado do *fitness* e atividades de ginásio encontra-se cada vez mais competitivo pelo que o fornecimento de um serviço diferenciador, com qualidade, pode fazer a diferença aquando da escolha de um ginásio ou *health club* em detrimento de outro. É nos pormenores que muitas vezes se faz a diferença pelo que, tendo tal conhecimento, recomendamos que as organizações que operam na área se adequem aos praticantes (tendo como exemplo a especificidade inerente ao género feminino, demonstrada neste trabalho), atendendo à sua peculiaridade, potenciando a sua fidelização para com a organização prestadora do serviço.

Bibliografia

- Batista, P., Graça, A. & Matos, Z. (2008). Características associadas à competência: estudo comparativo de profissionais do desporto que exercem a sua atividade profissional em diferentes contextos prática desportiva. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), 377-395.
- Campos, F. (2015). *A qualidade do instrutor de atividades de grupo de fitness*. Tese de doutoramento não publicada, UTAD - Vila Real.
- Cloes, M., Laraki, N., Zatta, S., & Piéron, M. (2001). *Identification des critères associés à la qualité des instructeurs d'aérobic. Comparaison des avis des clients et des intervenants*. Presented at the colloque "L'intervention dans le domaine des activités physiques et sportives", Grenoble - Switzerland.
- Comissão Europeia (2014). *Special Eurobarometer. Sport and physical activity*. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Comissão Europeia (2018). *Special Eurobarometer. Sport and physical activity*. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Cracknell, K. (2015). *Health club management handbook. The essential resource for health and fitness professionals*. Hertfordshire: Leisure Media.
- Damásio, A., Campos, F., & Gomes, R. (2016). Importance given to the reasons for sport participation and to the characteristics of a fitness service. *ARENA - Journal of Physical Activities*, 5, 46-56.
- Hill, M., & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário (2ªed.)*. Lisboa: Sílabo.
- Sá, C., & Sá, D. (2002). *Marketing para o desporto, um jogo empresarial*. Porto: IPAM.