

A imagem do instrutor de atividades de grupo de fitness The image of the group exercise fitness instructor La imagen del instructor de actividades de grupo de fitness

Francisco Campos, Ricardo Gomes, Fernando Martins
Instituto Politécnico de Coimbra (Portugal)

Resumo. A imagem é dos indicadores de qualidade mais associado ao instrutor de atividades de grupo de *fitness* (IAGF). Com o presente estudo pretende-se: caracterizar a importância atribuída à imagem do IAGF, pelos instrutores e pelos praticantes; comparar a importância atribuída à imagem do IAGF, entre instrutores e praticantes; e associar a importância atribuída à imagem do IAGF, pelos instrutores e pelos praticantes, com a idade, experiência e escolaridade. Participaram 102 instrutores (29.66 ± 5.95 anos) e 150 praticantes (37.72 ± 15.14). Os dados foram recolhidos com recurso ao questionário de Szumilewicz et al. (2008), traduzido, adaptado e validado para Portugal. A caracterização foi realizada através de estatística descritiva ($M \pm DP$), para comparação utilizou-se o teste t para amostras independentes, e para associação entre a importância atribuída com a idade e a experiência utilizou-se o teste de correlação de *Pearson*. Entre a importância atribuída e o nível de escolaridade recorreu-se ao teste de correlação de *Spearman*. Na caracterização foi possível verificar quais os itens cuja importância atribuída é maior ou menor, e os que estão associados à imagem do IAGF. Pela comparação foi possível verificar diferenças significativas em oito dos 15 itens (e.g., sentido de humor). Pela associação de variáveis foi possível perceber quais as relações significativas entre a importância atribuída à imagem do IAGF de acordo com a idade, experiência e escolaridade dos praticantes e dos próprios instrutores. Conclui-se que imagem é um indicador de qualidade que o instrutor deve ter em atenção aquando da prestação do serviço.

Palavras-chave: imagem; instrutor; fitness; idade; experiência; escolaridade.

Abstract. Image is one of the quality characteristics most associated to the group exercise fitness instructor (GEFI). This study intends to: characterize the importance attributed to the image of the GEFI, by instructors and participants; compare the importance attributed to the image of the GEFI, between instructors and participants; associate the importance attributed to the image of the GEFI, by instructors and participants, with age, experience and education. 102 instructors (29.66 ± 5.95 years) and 150 practitioners (37.72 ± 15.14) participated. Data were collected using the questionnaire of Szumilewicz et al. (2008), translated, adapted and validated for Portugal. The characterization was performed using descriptive statistics ($M \pm SD$). For comparison, the t test for independent samples was used. For the association between the importance attributed to the age and experience, the *Pearson* correlation test was used. Between attributed importance and the level of education, the *Spearman* correlation test was used. In the characterization, it was possible to verify which items were given greater or lesser importance, and which were associated with the GEFI image. By comparison, it was possible to verify significant differences in eight of the 15 items (e.g., sense of humor). Through the association of variables, it was possible to perceive the significant relationships between the importance attributed to the image of the GEFI according to the age, experience and education of the participants and the instructors themselves. It is concluded that image is a quality attribute that the fitness instructor must pay attention to when providing the service.

Keywords: image; instructor; fitness; age; experience; education.

Resumen. La imagen es uno de los indicadores de calidad más asociados con el instructor de actividades de grupo de fitness (IAGF). El presente estudio pretende: caracterizar la importancia atribuida a la imagen de la IAGF, por parte de instructores y practicantes; comparar la importancia atribuida a la imagen de la IAGF, entre instructores y practicantes; y asociar la importancia atribuida a la imagen de la IAGF, por instructores y practicantes, con la edad, experiencia y educación. Participaron 102 instructores ($29,66 \pm 5,95$ años) y 150 practicantes ($37,72 \pm 15,14$). Los datos se recopilieron mediante el cuestionario de Szumilewicz et al. (2008), traducido, adaptado y validado para Portugal. La caracterización se realizó mediante estadística descriptiva ($M \pm DE$). Para la comparación se utilizó lo test t para muestras independientes. Para la asociación entre la importancia atribuida con la edad y la experiencia se utilizó lo test de correlación de *Pearson*. Entre la importancia atribuida y la educación se utilizó lo test de correlación de *Spearman*. En la caracterización fue posible verificar a qué ítems se les dio mayor o menor importancia y cuáles se asociaron a la imagen IAGF. En comparación, fue posible verificar diferencias significativas en ocho de los 15 ítems (p. ej., humor). A través de asociación de variables, fue posible percibir las relaciones significativas entre la importancia atribuida a la imagen de la IAGF según la edad, experiencia y educación de los practicantes y los propios instructores. Se concluye que la imagen es un indicador de calidad al que el instructor debe prestar atención en el momento de brindar el servicio.

Palabras clave: imagen; instructor; fitness; edad; experiencia; educación.

Fecha recepción: 13-03-23. Fecha de aceptación: 20-05-23

Francisco Campos
franciscampos@esec.pt

Introdução

A qualidade do serviço prestado no *fitness*, em concreto pelo instrutor de atividades de grupo, tem sido alvo de diversos estudos ao longo dos últimos anos (Campos et al., 2015, 2016, 2017, 2019, 2020, 2021; Damásio et al., 2016; Gomes et al., 2020; Ortega-Martínez et al., 2021;

Santos et al., 2021), permitindo aos próprios instrutores e a outros intervenientes (e.g., diretores técnicos, proprietários, formadores), refletir e atuar com o propósito de melhorar continuamente o serviço que prestam, e aumentar a satisfação e a fidelização dos praticantes (Campos et al., 2016; Santos et al., 2021).

As tendências do *fitness* para Portugal (*fitness trends*)

publicadas nos últimos três anos, suportam e reforçam a importância do papel do instrutor. A certificação dos profissionais de *fitness* e a contratação de profissionais certificados ocupam, respetivamente, o 1.º e 2.º lugar, para 2021, 2022 e 2023 (Franco et al., 2021, 2022; Kercher, 2023).

Segundo Campos et al. (2016, 2020), existem 25 indicadores de qualidade associados ao instrutor de atividades de grupo de *fitness* (IAGF), integrados em quatro dimensões:

a) qualidade profissional (assiduidade, dedicação, ética, experiência, imagem, pontualidade).

b) qualidade relacional (boa disposição, comunicação, cordialidade, disponibilidade, empatia, honestidade, humildade, simpatia).

c) qualidade técnica (condição física, conhecimento, domínio musical, execução técnica, formação, inovação, planeamento).

d) qualidade pedagógica (e.g., adequabilidade, dinamismo, instrução, motivação).

A imagem, integrada na dimensão qualidade profissional [“competências transversais a todas e quaisquer atividades profissionais, independentemente da área em questão” (Campos et al., 2020, p. 11)], é um dos indicadores mais associado a um IAGF de qualidade.

Os resultados deste estudo (Campos et al., 2020) mostram que 64% dos intervenientes consultados entendem que a imagem é um indicador de qualidade, muito importante para o exercício desta atividade profissional. Esta importância vê-se refletida na importância que os praticantes lhe atribuem, ao considerarem importante a atividade do IAGF e a sua associação com a intenção de praticar exercício (Soekmawati et al., 2022a, 2022b).

A imagem de qualidade, muito difícil de conceptualizar, discutível e não consensual, pode ser entendida como “uma aparência agradável, e boa apresentação, nomeadamente em termos de higiene e/ou vestuário utilizado, adequada ao contexto e características dos praticantes” (Campos et al., 2020, p. 13). Desde a sua génese que o *fitness* se encontra em evolução permanente, levando à necessidade dos profissionais se atualizarem e adaptarem continuamente, e a imagem não deve ser descurada, por muito delicado e difícil que seja conceptualizar este conceito no âmbito específico das atividades de grupo de *fitness*.

À medida que as atividades de *fitness* se tornaram mais populares, a formação dos seus profissionais tornou-se mais exigente. A problemática da imagem do instrutor enquanto fator determinante para o seu sucesso profissional foi alvo de abordagem em 2008 na Polónia (Szumilewicz et al., 2008), num estudo qualitativo onde foram abordados aspetos relativos ao perfil do instrutor, em termos gerais (e.g., domínio rítmico e musical), e em particular quanto à imagem (e.g., corpo tonificado, com musculatura bem definida).

Pelo referido, com base no instrumento de

Szumilewicz et al. (2008), pretende-se:

a) caracterizar a importância atribuída à imagem do IAGF, pelos instrutores e pelos praticantes.

b) comparar a importância atribuída à imagem do IAGF, entre instrutores e praticantes.

c) associar a importância atribuída à imagem do IAGF, pelos instrutores e pelos praticantes, com a idade, experiência e escolaridade.

O facto de o conceito de imagem e aparência terem um difícil enquadramento ou delimitação, permeável à subjetividade de avaliação individual, e condicionada por constrangimentos impostos pela sociedade, não deve impedir que nos debruçemos sobre o tema, científica e tecnicamente relevante para o exercício desta atividade. Campos et al. (2016, 2020) consideram-na fundamental para cativar e fidelizar os praticantes, tal como Boerner et al. (2021), para os quais é um fator preponderante no momento da escolha do instrutor.

Metodologia

Participantes

Participaram 102 instrutores e 150 praticantes de atividades de grupo. Em relação aos instrutores, 56 (54.91%) são do género masculino e 46 (45.09%) do feminino, dos 21 aos 47 anos de idade [Média \pm Desvio-padrão (M \pm DP) = 29.66 \pm 5.95] e 5.26 \pm 4.59 anos de experiência; a sua maioria apresenta formação superior [Licenciatura (51.96%), Mestrado (28.43%)], havendo apenas 19.61% com formação ao nível do Ensino Secundário. Os instrutores com formação superior obtiveram a sua certificação, obrigatória para exercício de funções profissionais no *fitness*, emitida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), pela conclusão do respetivo curso no âmbito das Ciências do Desporto. Os outros, através da frequência de um Curso de Especialização Tecnológica (CET), com formação específica em *fitness* e atividades de ginásio (e.g., Técnico Especialista de Exercício Físico), conferindo-lhes uma qualificação de nível 5 do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ). Por sua vez, quanto aos praticantes, 31 (20.67%) são do género masculino e 119 do feminino (79.33%), com idades compreendidas entre os 18 e 88 anos (37.72 \pm 15.14) e 7.16 \pm 7.66 anos de experiência; quanto à escolaridade, a maioria apresenta formação superior [Licenciatura (36.67%), Mestrado (20.67%), Doutoramento (2.00%)], 29.33% tem o Ensino Secundário e 11.33% o 9.º ano ou menos.

Instrumento

Considerando os objetivos definidos e a metodologia de recolha de dados, foi utilizado o questionário apresentado por Szumilewicz et al. (2008), traduzido, adaptado e validado (validação facial) para Portugal, cumprindo as fases recomendadas na literatura (Almeida & Freire, 2017; DeVellis, 2003; Gillham, 2007; Hill & Hill, 2005; Moreira, 2009):

a) tradução e adaptação terminológica (versão 1).

b) aplicação-piloto a uma pequena amostra de praticantes de atividades de grupo ($n=50$), e a outra de instrutores ($n=20$), cada uma dividida em cinco grupos, de forma a facilitar a discussão após o seu preenchimento, sobre possíveis dúvidas e/ou sugestões a considerar na reformulação do instrumento.

c) elaboração de nova versão (versão 2), considerando algumas das sugestões recolhidas.

d) revisão por um painel de dois *experts* (PhD em Ciências do Desporto, e experiência na área do *fitness*; PhD em Ciências do Desporto, e experiência na tradução, adaptação, validação e utilização de questionários e entrevistas).

c) elaboração de nova versão (versão 3), atendendo às suas principais recomendações.

d) revisão e validação por um novo painel de dois *experts*, que não envolvidos na primeira análise mas com características similares quanto à formação académica e experiência profissional.

e) aceitação da versão final, a utilizada no presente estudo, considerando pequenos ajustes sugeridos pelo novo painel consultado.

Foram elaboradas duas versões, uma para os instrutores e outra para praticantes, ambas constituídas por 15 itens, respondidos numa escala de *likert* de 7 pontos (1 corresponde a “nada importante” e 7 a “totalmente importante”) (Tabela 1).

Tabela 1.

Itens do questionário III-AGF

1. Tom de voz agradável.
2. Corpo tonificado, com musculatura bem definida.
3. Boa condição física.
4. Educação e cordialidade para com os praticantes.
5. Higiene cuidada.
6. Boa execução técnica.
7. Vestuário (roupa e calçado) atrativo.
8. Empatia e afinidade com os praticantes.
9. Sentido de humor.
10. Energia e dinamismo na sua intervenção.
11. Um estilo próprio e original.
12. Domínio rítmico e musical.
13. Uma forma de comunicar clara e objetiva.
14. Boa aparência geral, agradável e atrativa.
15. Vestuário adequado ao contexto e às características da aula.

O instrumento foi denominado por “Importância atribuída à Imagem do Instrutor - Atividades de Grupo de Fitness (III-AGF)”, versão instrutores (III-AGF_vI) e praticantes (III-AGF_vP), onde, para além os aspetos diretamente relacionados com a imagem dos profissionais foram incluídas questões associadas ao perfil do IAGF.

Procedimentos

Foram contactados telefonicamente ginásios e *health clubs* para obter autorização destas entidades para abordar os IAGF e proceder com o estudo. Depois desta autorização, os IAGF foram inicialmente contactados por telefone e posteriormente por *e-mail*, expondo o teor, âmbito e objetivos do estudo. Depois de os enquadrar acerca do

pretendido, foi pedido que, por sua vez, informassem e sensibilizassem os praticantes para a importância da sua colaboração.

As condições físicas do espaço (e.g., sonoridade, luminosidade, comodidade); condição do material de aplicação (e.g., qualidade de impressão, fornecimento de caneta para preenchimento, instruções fornecidas de forma clara e precisa); condição do inquirido (e.g., esclarecimento e consentimento informado, bem-estar físico e mental, possível cansaço) foram todas uniformizadas e controladas, por forma a limitar os fatores que pudessem afetar a qualidade da recolha dos dados (Almeida & Freire, 2017).

Posteriormente, foram agendadas as datas para recolha e, no próprio dia, todos os praticantes foram lembrados sobre o tema e objetivo do estudo, dos procedimentos e instrumentos utilizados (aplicação de questionário), da importância da honestidade das respostas dadas, do anonimato e confidencialidade na utilização e divulgação da informação recolhida. Após esclarecimento de todas as dúvidas e da assinatura do consentimento informado e esclarecido, o questionário foi aplicado no final da sessão de treino, próximo do local onde a mesma se desenvolveu.

Análise estatística

A caracterização da importância atribuída à imagem dos IAGF, pelos próprios e pelos praticantes, foi realizada através de estatística descritiva ($M \pm DP$). Para comparação entre os dois grupos (instrutores e praticantes), aplicou-se o teste *t* para amostras independentes após validação do pressuposto de normalidade (Marôco, 2021). A associação entre a importância atribuída com a idade e a experiência foi efetuada através do teste de correlação de *Pearson*, após validação do pressuposto de normalidade (Marôco, 2021). A associação entre a importância atribuída e o nível de escolaridade foi efetuada através do teste de correlação de *Spearman* (Marôco, 2021).

Como $n \geq 30$, o pressuposto da normalidade de cada variável dependente univariada foi analisado utilizando o teste Kolmogorov-Smirnov. Quando não se verificou, usou-se o Teorema do Limite Central (Marôco, 2021; Pestana & Gageiro, 2014), por esse mesmo critério ($n \geq 30$), e o pressuposto foi assumido.

A dimensão de efeito do teste *t* para amostras independentes foi obtida através do Cohen *d* e a sua classificação é efetuada da seguinte forma (Marôco, 2021): muito elevada ($d > 1.0$); elevada ($.5 < d \leq 1.0$); média ($.2 < d \leq .5$); e pequena ($d \leq .2$).

O grau de confiança nos dados recolhidos, considerando a aplicação dos questionários, é dado pela consistência interna avaliada por meio do *Alfa de Cronbach* (Pestana & Gageiro, 2014), sendo esta classificada como: muito boa ($\alpha \geq .9$); boa ($.8 \leq \alpha < .9$); razoável ($.7 \leq \alpha < .8$); fraca ($.6 \leq \alpha < .7$); inadmissível ($\alpha < .6$).

Toda a análise estatística foi realizada através do *software IBM SPSS Statistics* (versão 28, IBM USA), para um nível de significância de 5%. ($p < .05$).

Resultados

O $\alpha = .832$, pelo que se constata que a consistência interna dos dados recolhidos é boa, uma vez que se enquadra em $.8 \leq \alpha < .9$ (Pestana & Gageiro, 2014).

Os resultados da caracterização da importância atribuída ao IAGF, e a comparação entre instrutores (I) e praticantes (P) encontram-se descritas na Tabela 2. A imagem, que é o cerne da presente investigação, será analisada especificamente na Discussão.

Tabela 2. Caracterização e comparação da importância atribuída à imagem do IAGF

	I	P	t	p	d
1.	6.34 ± .71	6.12 ± 1.04	2.048	.042*	.239
2.	5.03 ± 1.22	4.49 ± 1.70	2.915	.004*	.354
3.	6.20 ± .80	5.99 ± 1.25	1.569	.118	.193
4.	6.80 ± .50	6.70 ± .56	1.518	.130	.186
5.	6.68 ± .59	6.59 ± .72	1.118	.265	.151
6.	6.72 ± .54	6.66 ± .58	.890	.374	.111
7.	5.15 ± 1.41	4.31 ± 1.84	4.102	.001*	.500
8.	6.62 ± .64	6.61 ± .67	.110	.912	.015
9.	5.91 ± .65	6.15 ± .95	-2.354	.019*	.642
10.	6.62 ± .55	6.54 ± .63	1.156	.249	.134
11.	5.92 ± 1.14	5.48 ± 1.21	2.924	.004*	.372
12.	6.61 ± .62	5.89 ± 1.17	6.257	.001*	.731
13.	6.59 ± .63	6.58 ± .63	.167	.868	.016
14.	6.08 ± .84	5.24 ± 1.52	5.638	.001*	.652
15.	6.19 ± .88	5.54 ± 1.54	4.233	.001*	.495

Destacamos, em primeiro lugar, os altos índices de percepção sobre importância atribuída a todas as variáveis, atendendo à escala de resposta de 1 a 7. Nos instrutores, a sua percepção varia de 5.03 ± 1.22 (corpo tonificado, com musculatura bem definida) a $6.80 \pm .50$ (educação e cordialidade para com os praticantes). Relativamente aos praticantes, a sua percepção varia de 4.31 ± 1.84 [vestuário (roupa e calçado) atrativo] a $6.70 \pm .56$ (educação e cordialidade para com os praticantes). O item educação e cordialidade para com os praticantes é o mais valorizado por ambos.

Outros itens que merecem destaque, pelos valores elevados apresentados no grupo dos instrutores são: boa execução técnica ($6.72 \pm .54$), higiene cuidada ($6.68 \pm .59$), energia e dinamismo na intervenção ($6.62 \pm .55$), empatia e afinidade com os praticantes ($6.62 \pm .64$), domínio rítmico e musical ($6.61 \pm .62$) e uma forma de

comunicar clara e objetiva ($6.59 \pm .63$); No grupo dos praticantes destaca-se a percepção sobre a boa execução técnica ($6.66 \pm .58$), higiene cuidada ($6.59 \pm .72$), forma de comunicar clara e objetiva ($6.58 \pm .63$), energia e dinamismo na intervenção ($6.54 \pm .63$).

Os itens com resultados mais baixos no grupo dos instrutores são: corpo tonificado, com musculatura bem definida (5.03 ± 1.22), vestuário (roupa e calçado) atrativo (5.15 ± 1.41), sentido de humor ($5.91 \pm .65$) e um estilo próprio e original (5.92 ± 1.14). O grupo dos praticantes identificaram o vestuário (roupa e calçado) atrativo (4.31 ± 1.84), corpo tonificado, com musculatura bem definida (4.49 ± 1.70), boa aparência geral, agradável e atrativa (5.24 ± 1.52) e estilo próprio e original (5.48 ± 1.21) como os fatores menos importantes.

Comparando a percepção sobre importância atribuída entre os instrutores e os praticantes, é possível verificar a existência de diferenças significativas em mais de metade dos itens, oito em 15: tom de voz agradável ($t = 2.048$; $p = .042$; $d = .239$; dimensão de efeito média); corpo tonificado, com musculatura bem definida ($t = 2.915$; $p = .004$; $d = .354$; dimensão de efeito média); vestuário atrativo ($t = 4.102$; $p = .001$; $d = .500$; dimensão de efeito elevada); sentido de humor ($t = -2.354$; $p = .019$; $d = .642$; dimensão de efeito elevada); um estilo próprio e original ($t = 2.924$; $p = .004$; $d = .372$; dimensão de efeito média); domínio rítmico e musical ($t = 6.257$; $p = .001$; $d = .731$; dimensão de efeito elevada); boa aparência geral, agradável e atrativa ($t = 5.638$; $p = .001$; $d = .652$; dimensão de efeito elevada); vestuário adequado ao contexto e às características da aula ($t = 4.233$; $p = .001$; $d = .495$; dimensão de efeito média). Destes, em apenas um (sentido de humor) a importância atribuída pelos praticantes é superior. Dos 15 itens, mesmo nos que não existem diferenças significativas, com exceção do sentido de humor, em todos os outros a importância atribuída pelos IAGF é superior comparativamente com a opinião dos praticantes.

A tabela 3 apresenta as associações entre a importância atribuída ao IAGF e a idade, a experiência e o nível de escolaridade de cada grupo em análise (instrutores e praticantes).

Tabela 3. Associação da importância atribuída à imagem do IAGF com idade (Id), experiência (Ex) e escolaridade (Es)

	I						P					
	Id		Ex		Es		Id		Ex		Es	
	ρ	p	ρ	p	r	p	ρ	p	ρ	p	r	p
1.	.212	.034*	.118	.251	-.185	.064	.091	.270	.011	.893	.011	.899
2.	.295	.003*	.278	.006*	.207	.037*	.191	.020*	.154	.065	-.048	.560
3.	.088	.387	-.013	.901	-.043	.668	.043	.599	.077	.360	.026	.757
4.	.010	.919	-.028	.785	.012	.907	.110	.180	.076	.365	.054	.516
5.	.053	.601	-.019	.853	-.090	.373	.037	.653	.090	.285	-.029	.730
6.	.012	.902	.024	.813	.125	.211	.111	.178	.049	.562	.143	.082
7.	.333	.001*	.198	.051	.164	.100	.210	.010*	.216	.009*	-.074	.373
8.	.214	.033*	.185	.069	.014	.890	.015	.852	-.026	.760	.073	.377
9.	.126	.210	.111	.279	-.007	.949	.142	.084	.060	.472	-.046	.581
10.	.164	.102	.144	.159	.170	.088	.059	.478	.189	.023*	.006	.945
11.	.176	.079	.163	.110	.197	.048*	.170	.038*	.139	.097	-.061	.465
12.	.141	.161	.239	.018*	.212	.034*	.167	.042*	.195	.019*	-.005	.957
13.	.234	.019*	.128	.219	.140	.162	-.016	.844	-.114	.173	.049	.544
14.	.207	.039*	.178	.081	.121	.229	.181	.027*	.169	.043*	-.158	.056
15.	.149	.139	.101	.325	.025	.802	-.018	.830	.109	.192	-.098	.235

*significativo para $p < .05$.

De acordo com a idade, existem seis associações significativas [tom de voz agradável ($\rho = .212$; $p = .034$);

corpo tonificado, com musculatura bem definida ($\rho = .295$; $p = .034$); vestuário atrativo ($\rho = .333$; $p = .001$); empatia e afinidade com praticantes ($\rho = .214$; $p = .033$); uma forma de comunicar clara e objetiva ($\rho = .234$; $p = .019$); boa aparência geral, agradável e atrativa ($\rho = .207$; $p = .039$) nos instrutores. Nos praticantes, as associações significativas ocorrem em apenas cinco [corpo tonificado, com musculatura bem definida ($\rho = .191$; $p = .020$); vestuário atrativo ($\rho = .210$; $p = .010$); estilo próprio e original ($\rho = .170$; $p = .038$); domínio rítmico e musical ($\rho = .167$; $p = .042$); aparência geral, agradável e atrativa ($\rho = .181$; $p = .027$)]. Em todos os itens, nos instrutores e praticantes, as relações são positivas, ou seja, quanto maior for a idade maior é a importância lhes atribuída.

Considerando a experiência, existem duas associações significativas [corpo tonificado, com musculatura bem definida ($\rho = .278$; $p = .006$); domínio rítmico e musical ($\rho = .239$; $p = .018$)] nos instrutores, e quatro nos praticantes [vestuário atrativo ($\rho = .216$; $p = .009$); energia, dinamismo na sua intervenção ($\rho = .189$; $p = .023$); domínio rítmico e musical ($\rho = .195$; $p = .019$); boa aparência geral, agradável e atrativa ($\rho = .169$; $p = .043$)], todas elas positivas, pelo que é possível afirmar que a importância atribuída à imagem do IAGF é mais elevada conforme a maior experiência, tanto dos próprios instrutores como dos praticantes.

Por fim, em relação à variável nível de escolaridade, há três associações estatisticamente significativas nos instrutores [corpo tonificado, com a musculatura bem definida ($\rho = .207$; $p = .037$); um estilo próprio e original ($\rho = .197$; $p = .048$); domínio rítmico e musical ($\rho = .212$; $p = .034$)], sendo as três associações positivas, pelo que a uma maior escolaridade está associada uma igual maior importância atribuída. Nos praticantes não existe qualquer associação estatisticamente significativa.

Discussão

Soekmawati et al, (2022a, 2022b) destacam a importância de considerar o papel da aparência dos IAGF na promoção do comportamento de exercício entre os praticantes. Contudo, Szumilewicz et al. (2008) concluíram que a imagem do instrutor tem uma importância pequena a média para os praticantes, aquando da opção por um determinado IAGF. Vestuário e calçado são considerados os menos importantes. Concluíram igualmente que os IAGF sobrestimam a importância da sua imagem.

Considerando a percepção sobre os itens associadas à imagem do IAGF, os itens corpo tonificado com musculatura bem definida, vestuário atrativo, um estilo próprio e original, boa aparência geral, agradável e atrativa, e vestuário adequado ao contexto e às características da aula, apresentam diferenças estatisticamente significativas entre os praticantes e instrutores. Neste âmbito, os instrutores apresentam uma percepção sobre a importância atribuída

superior à dos instrutores, o que vai ao encontro dos resultados de Szumilewicz et al. (2008).

Os resultados mostram que a percepção dos praticantes sobre importância ao item sentido de humor, é superior comparativamente com os instrutores. Quanto à questão da imagem, será importante que os IAGF priorizem este aspeto na sua intervenção profissional. O sentido de humor aparenta ser subestimado pelos instrutores quando comparado com o grupo dos praticantes, pelo que se sugere uma maior interação a esse nível. Em relação a este item, outros trabalhos têm enfatizado a importância do desenvolvimento de aspetos relacionados com a comunicação (Alves et al., 2013, 2014; Cerca, 1999), empatia (González et al., 2005; Papadimitriou & Karteroliotis, 2000; Wininger, 2002), simpatia (Batista et al., 2008; Papadimitriou & Karteroliotis, 2000; Wininger, 2002) e boa disposição (Campos et al., 2016, 2020; Cerca, 1999), definindo inclusivamente esta característica como “uma pessoa alegre, divertida, sorridente e com sentido de humor” (Campos et al. 2020, p. 14).

Com a associação da percepção sobre a importância atribuída à imagem a algumas variáveis, verificámos que a relevância de um corpo tonificado com musculatura definida aumenta com a idade em ambos os grupos estudados, pelo que é possível afirmar que instrutores e praticantes com mais idade dão mais importância a este aspeto. O mesmo se pode afirmar, no mesmo item, para os IAGF com mais experiência e com mais escolaridade. A importância atribuída ao vestuário atrativo aumenta igualmente com a idade, tanto em instrutores como em praticantes, verificando-se também um efeito positivo da experiência de prática dos praticantes nesta variável. Outro item em destaque é a boa aparência geral, agradável e atrativa, cuja importância aumenta com a idade, tanto para os instrutores como para os praticantes com a idade e com a experiência de prática dos praticantes. Por fim, um estilo próprio e original, é também tido como mais importante para os praticantes mais velhos e para os instrutores mais experientes.

Embora no contexto específico da Hidroginástica, e considerando apenas a percepção dos praticantes, Campos et al. (2019) obtiveram resultados sem diferenças estatisticamente significativas quanto à associação da idade com a imagem enquanto indicador de qualidade dos IAGF. Embora sem significância estatística, os praticantes a partir dos 40 anos de idade evidenciam uma tendência para ter valores mais elevados. Quanto à experiência, essa tendência não é linear, no entanto é possível verificar que aumenta, comparando praticantes inexperientes (menos de um ano de experiência) com praticantes com quatro ou mais anos de experiência (Campos et al., 2019).

O tom de voz agradável na comunicação (Wininger, 2002) e o domínio rítmico e musical (González et al., 2005), menos valorizados pelos praticantes, não terão de ser o foco prioritário do IAGF, embora não devam ser descurados por estes. A sua importância percebida é menor para os praticantes que para os instrutores.

A subestimação da percepção dos praticantes sobre domínio rítmico e musical reforça o referido em Campos et al. (2016, 2020): é reconhecida mais qualidade ao IAGF pelas suas características relacionais, comparativamente com as profissionais, técnicas e pedagógicas. Acima de tudo, importa que o IAGF se ajuste (e adapte) às características, necessidades e preferências dos seus praticantes, como sugerido em vários trabalhos (e.g., Franco & Simões, 2017).

Já foram realizados estudos com foco no rendimento líquido mensal dos participantes (Campos et al., 2021), atividade de prática (Campos et al., 2015) e frequência de prática (Gomes et al., 2020). Este é o primeiro que analisa o nível de escolaridade, embora em concreto relacionado com a imagem do IAGF. Pretende-se assim contribuir para o acervo de conhecimento no domínio das atividades de grupo de *fitness* e de um dos seus maiores garantes de qualidade, o IAGF.

Conclusões

Os resultados obtidos confirmam o que tem sido apresentado e defendido por Campos et al. (2015, 2017, 2019, 2021), Damásio et al. (2016), Gomes et al. (2020), Ortega-Martínez et al. (2021) e Santos et al. (2021), entre outros autores (Szumilewicz et al., 2008). A imagem é claramente um dos indicadores de qualidade que o IAGF deve ter em atenção aquando da prestação do serviço.

Adicionalmente, o sentido de humor, como ficou comprovado no presente estudo, deverá ser objeto de trabalho por parte dos instrutores, no sentido de melhorarem a sua intervenção a este nível, interagindo mais e melhor com os praticantes. O domínio rítmico e musical continua a ser menosprezado pelos praticantes, comparativamente com outras variáveis de cariz mais relacional ou afetivas

De acordo com a atividade ministrada, o nível de experiência e idade do seu público-alvo, a escolaridade, vencimento e/ou estrato social a que pertencem, o IAGF deverá procurar conhecer os praticantes com os quais trabalha, individualmente e como um todo, e corresponder, oferecendo-lhes o serviço que procuram, proporcionando experiências positivas e satisfatórias.

Estudos futuros devem aprofundar esta temática, com o intuito de compreender melhor de que forma instrutores ou praticantes de diferentes estratos sociais, culturas, ou mesmo os proprietários de ginásios e *health clubs* percebem a importância da imagem do IAGF e a sua relação com a qualidade do serviço prestado.

Referências

- Almeida, L., & Freire, T. (2017). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Psiquilíbrios.
- Alves, S., Rodrigues, J., Balcells, M., Foguet, O., Sequeira, P., Carvalhinho, L., ... Franco, S. (2014). Validação e desenvolvimento de um Sistema de Observação da Comunicação Cinésica do Instrutor de Fitness. *Motricidade*, 10(1), 77-87.
- Alves, S., Rodrigues, J., Balcells, M., Foguet, O., Sequeira, P., Carvalhinho, L., ... Franco, S. (2013). Sistema de Observação da Comunicação Proxémica do Instrutor de Fitness (SOPROX-Fitness): Desenvolvimento, validação e estudo piloto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 281-299.
- Batista, P., Graça, A., & Matos, Z. (2008). Termos e características associadas à competência. Estudo comparativo de profissionais do desporto que exercem a sua atividade em diferentes contextos de prática. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), 377-395.
- Boerner, P., Polasek, K., True, L., Lind, E., & Hendrick, J. (2021). Is what you see what you get? Perceptions of personal trainers' competence, knowledge, and preferred sex of personal trainer relative to physique. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(7), 1949-1955.
- Campos, F., Craveiro, D., Alves, D., Bernardo, F., Cardoso, F., Martins, F., Mendes, R., Gomes, R. (2019). A percepção dos praticantes de Hidroginástica em relação à qualidade do instrutor. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14, 1-6.
- Campos, F., Martins, F., Gomes, R., Zylberberg, T., Mendes, S., & Damásio, A. (2021). Importância atribuída no fitness segundo o rendimento líquido mensal dos praticantes. *Retos*, 40, 336-343.
- Campos, F., Simões, V., & Franco, S. (2015). Characterization and comparison of the participant's perception about the quality of fitness group exercise instructor, considering practiced activity. *ARENA - Journal of Physical Activities*, 4, 85-104.
- Campos, F., Simões, V., & Franco, S. (2016). A qualidade em atividades de grupo de fitness: construção e validação do questionário "Qualidade do Instrutor de Fitness - Atividades de Grupo (QIF-AG)". *Revista Psicologia*, 30(1), 37-48.
- Campos, F., Simões, V., & Franco, S. (2017). Qualidade do comportamento do instrutor em atividades de fitness. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 249-259.
- Campos, F., Simões, V., & Franco, S. (2020). A qualidade do instrutor em atividades de grupo de fitness. In S. Franco & V. Simões (Eds.), *Pedagogia do fitness - Contributos para a intervenção dos profissionais* (pp. 7-29). Omniserviços.
- Cerca, L. (1999). *Metodologia de ginástica de grupo*. Manz.
- 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.
- DeVellis, R. (2003). *Scale development*. SAGE.
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2021). Fitness trends in Portugal for 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258.

- Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2022). Fitness trends in Portugal for 2022. *Motricidade*, 18(1), 61-72.
- Franco, S., Santos-Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do fitness em Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401-412.
- Franco, S., & Simões, V. (2017). Fitness professionals' pedagogical intervention. *European Journal for Exercise Professionals - Europe Active*, 1, 29-38.
- Gillham, B. (2007). *Developing a Questionnaire*. Continuum.
- Gomes, R., Franco, D., Dias, M., Martins, F., Damásio, A., & Campos, F. (2020). Relação entre frequência de prática e importância atribuída pelos praticantes. *Journal of Sport Pedagogy Research*, 6(1), 20-25.
- González, I., Erquicia, B., & González, S. (2005). *Manual de aeróbic y step*. Paidotribo.
- Hill, M., & Hill, A. (2005). *Investigação por questionário*. Sílabo.
- Kercher, V., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P., Batrakoulis, A., Chávez, L., Cortés-Almanzar, P., Haro, J., Zavalza, A., Rodríguez, L., Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., Ramos, L., Veiga, O., ... Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness trends from around the globe. *ACSMs Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30.
- Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS statistics*. Report Number.
- Moreira, J. (2009). *Questionários: teoria e prática*. Almedina.
- Ortega-Martínez, J., Martins, F., González-Villora, S., & Campos, F. (2021). Estudio sobre la calidad percibida de usuarios de fitness, a partir de sus características y preferencias según sexo y edad. *Retos*, 39, 477-482.
- Papadimitriou, D., & Karteroliotis, K. (2000). The service quality expectations in private sport and fitness centers. *Sport Marketing Quarterly*, 9(3), 157-164.
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2014). *Análise de dados em ciências sociais*. Sílabo.
- Santos, R., Sousa, S., Simões, V., Franco, S., Martins, F., Damásio, A., Campos, F. (2021). Importância atribuída aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores. In F. Campos & R. Melo & R. Mendes (Eds.), *Fitness e atividades de ginásio. Guia para profissionais* (pp. 323-330). LIDEL.
- Soekmawati, Nathan, R., Tan, P., & Victor, V. (2022a). Fitness trainers attractiveness and gym goers' exercise intention. *International Journal of Business and Society*, 23(1), 374-385. <https://doi.org/10.33736/ijbs.4627.2022>
- Soekmawati, Nathan, R., Victor, V., Tan, P. (2022b). Gym-goers' self-identification with physically attractive fitness trainers and intention to exercise. *Behavioral Sciences*, 12, 158. <https://doi.org/10.3390/bs12050158>
- Szumilewicz, A., Zarębska, A., & Zapolska, J. (2008). Fitness instructor's appearance as the deciding factor in his choice by the participants. In J. Bergier (Ed.), *Wellness as a goal of health promotion and health education* (pp. 229-236). NeuroCentrum.
- Winger, S. (2002). Instructors and classroom characteristics associated with exercise enjoyment by females. *Perceptual and Motor Skills*, 94(2), 395-398.