



Importância atribuída aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores em contexto de ginásio

Dissertação em Gestão do Desporto

Orientador Institucional: Doutor Alberto Jorge Carvalho Alves

Orientador Externo: Doutor Francisco José Ascenso Campos

Coorientador Externo: Doutor Fernando Manuel Lourenço Martins

Discente: Manuel Jesus Enrique Correia González

Resumo:

No setor do *fitness*, em constante crescimento ao longo dos anos, é fundamental que os ginásios conheçam quais as preferências dos praticantes para se manterem mais competitivos (Damásio & Campos, 2016). A presente investigação tem como objetivo central o estudo dos motivos de prática desportiva, da qualidade dos serviços e do instrutor de *fitness*, pretendendo-se caracterizar e comparar a importância atribuída a cada uma destas três dimensões, tendo em consideração a idade, género e habilitações literárias, e relacionar as mesmas três dimensões com a frequência semanal e duração de cada treino.

Este é um estudo de carácter quantitativo, sendo a amostra constituída por 190 praticantes de um ginásio de dimensão média na zona Norte de Portugal, com idades entre os 12 anos e os 73 anos de idade (30.3 ± 11.8). Foi utilizado o questionário Importância Atribuída no *Fitness* (IAF) - Motivos de Prática (MP), Qualidade dos Serviços (QS), Qualidade dos Instrutores (QI) de Damásio e Campos (2016).

Os resultados sugerem que os praticantes têm questões de saúde, condição física, controlo do peso corporal e relaxamento em termos mentais como motivos para a frequência no ginásio. Relativamente à qualidade dos serviços, dão mais importância à higiene e limpeza do espaço, ao acompanhamento técnico e a um preço acessível. Relativamente à qualidade dos instrutores, os praticantes valorizam mais a sua dedicação, motivação, instrução e ética.

O género feminino dá uma maior importância à saúde em termos gerais, à fuga da rotina e à melhoria de humor. Os praticantes com mais de 30 anos valorizam o indicador da saúde, a instrução e disponibilidade do instrutor de forma mais substancial. Em termos de correlações, pode-se concluir que: quanto menor a frequência semanal de treino e duração do mesmo, maior a importância dada à proximidade em relação à residência e ao trabalho; quanto maior o tempo despendido por treino, menor a importância com o número de utilizadores no ginásio; quanto maior a duração do treino menor a importância dada à proximidade do ginásio em relação ao trabalho; independentemente da frequência de treino e da duração do mesmo, a perceção dos praticantes em relação aos motivos de prática e às qualidades dos instrutores não varia.

Palavras-chave: *fitness*, ginásio, instrutor, motivação, qualidade, serviço.