

VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE FEEDBACK DE INSTRUTORES DE FITNESS EM AULAS DE GRUPO

Vera Simões¹, José Rodrigues¹, Susana Alves¹, Susana Franco¹

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém.

RESUMO

O presente estudo tem como principal objetivo construir e validar um questionário, acerca do comportamento de feedback dos instrutores de fitness em aulas de grupo, em duas versões: auto-perceção do instrutor e preferências dos praticantes. Depois de construída a primeira versão do instrumento por um painel de 4 especialistas (validade de conteúdo), a partir do sistema de observação de feedback de instrutores de fitness em aulas de grupo, foi realizada uma aplicação piloto a 50 praticantes de aulas de grupo de fitness, com o intuito de construir uma segunda versão. Depois desta segunda versão ter sido validada por um painel de 5 especialistas (validade facial); foi realizada uma nova aplicação piloto da mesma a 12 sujeitos, praticantes de aulas de grupo e seguidamente testada a fiabilidade do questionário do tipo estabilidade temporal, sendo a última versão do questionário aplicado a uma mesma amostra duas vezes (81 praticantes de aulas de grupo). O questionário apresentou validade e fiabilidade, pelo que está apto a ser utilizado como instrumento de trabalho pelos profissionais da área do fitness, bem como, em futuras pesquisas.

Palavras-chave: Validação questionário, feedback, exercício

ABSTRACT

The propose of this study is to construct and validate a questionnaire, of instructors' feedback behavior in group fitness classes, in two versions: instructors' self- perception and participants' preferences. Once made the first version of the instrument by a panel of 4 experts (content validity) considering an observation system instrument enabling to observe the feedback instructors behaviors in fitness group classes, a pilot application to 50 participants of group fitness classes was conducted, in order to make a second version. After this second version has been validated by a panel of 5 experts (face validity) the new pilot version of the questionnaire was applied to 12 participants of group fitness classes. Then the reliability of temporal stability type was tested, and the final version of the questionnaire was applied twice to a 81 group fitness classes participants. The questionnaire presented validity and reliability, so it's able to be used as an instrument for fitness professionals, as well, in future research.

Keywords: Validation questionnaire, feedback, exercise

INTRODUÇÃO

No contexto do fitness, perceber os comportamentos dos instrutores, bem como, perceber quais as necessidades dos praticantes, são fatores determinantes para o sucesso de qualquer ginásio (Conrad, 2008). Segundo Papadimitriou e Karteroliotis (2000), os responsáveis por centros de desporto e de fitness se quiserem obter sucesso, devem preocupar-se particularmente com a qualidade do serviço que oferecem, sendo que, conhecer as necessidades dos praticantes (*"meet the customer's needs"*), explorar as expectativas dos praticantes (*"explore consumer expectations"*) e definir o praticante conhecendo as suas características (*"define your customer"*), são atributos que poderão fazer uma diferença determinante na apresentação de um serviço de qualidade. Estes autores, considerando a importância da opinião dos praticantes em relação à apresentação de um serviço de qualidade, desenvolveram um questionário para perceber quais as expectativas destes. Concluíram que as características dos instrutores, bem como a sua intervenção, são dos fatores que mais contribuem para a apresentação de um serviço de qualidade.

Também, Fernández, Carrión e Ruíz (2012), num estudo realizado, revelaram a sua preocupação em medir a percepção de qualidade, dos praticantes em centros de fitness, construindo e validando para tal um questionário denominado CALIDFIT (Escala de Percepção de Qualidade em Serviços de Fitness). Estes autores concluíram que existe uma relação positiva entre a percepção de qualidade e a satisfação dos praticantes. Considerando que os comportamentos que um instrutor realiza na sua intervenção podem estar relacionados com a satisfação e consequente fidelização dos praticantes, é fundamental que os instrutores tenham um comportamento que vá ao encontro daquilo que os praticantes pretendem, para que seja mantida a adesão à prática de exercício evitando o abandono (Franco & Simões, 2006).

Para se ser competitivo na apresentação de serviços, no setor privado do fitness, é fundamental conhecer quais são as preferências dos praticantes, para assim prestar um serviço com mais qualidade e que vá ao encontro das suas preferências. Só assim será possível manter um praticante fidelizado ao serviço prestado (Papadimitriou & Karteroliotis, 2000). Num estudo realizado por Murcia, Gimeno, Silva e Conte (2009), estes autores sugerem que os profissionais responsáveis pela prática de atividade física no âmbito do fitness, devem ter em conta a opinião dos praticantes para fomentar a sua autonomia e o aumento da motivação intrínseca. Também na área do treino desportivo e ensino da educação física, vários são os estudos que cada vez mais se preocupam com aquilo que são as preferências dos atletas/alunos, particularmente em relação ao comportamento dos treinadores/professores (Álvarez, Gorroño, Rodríguez, & Barrio, 2010; Barquín, 2007; Chelladurai & Saleh, 1980; Ortega, Calderón, Palao, & Puigcerver, 2009; Riemer & Chelladurai, 1998; Riemer & Chelladurai, 1995), sendo que, para os treinadores atingirem o sucesso, é fundamental que estes conheçam os tipos de comportamentos que os seus atletas preferem, bem como, conheçam quais os tipos de comportamento que são mais efetivos para a aprendizagem dos atletas (Potrac, Brewer, Jones, Armour, & Hoff, 2000).

Considerando que o comportamento dos treinadores/professores/instrutores, é um dos atributos que pode estar relacionado com a percepção de qualidade dos atletas/alunos/praticantes, torna-se também importante perceber até que ponto estes agentes de ensino têm noção daquilo que são os seus comportamentos aquando da sua intervenção. Potrac, Brewer, Jones, Armour, & Hoff (2000), afirmam que para se

compreender de uma melhor forma aquilo que é o processo de treino, é necessário triangular vários dados, nomeadamente a auto-perceção do treinador relativamente aos seus comportamentos no treino, sendo comum ocorrer que o comportamento observado e a auto-perceção se afastem um do outro (De Marco, Mancini, & Wuest, 1997). Vários autores reforçam inclusive a importância dos instrutores realizarem uma autoanálise sobre a sua intervenção, para que tenham uma melhor noção da mesma e assim a possam melhorar (Simões, Alves, Rodrigues, Campos & Franco, 2010; Franco, Rodrigues, Simões, Anguera & Castañer, *inpress*). O comportamento pedagógico, é um dos fatores mais importantes que os praticantes de fitness identificam nos programas de exercício que mais gostam (Cloes, Laraki, Zatta, & Piéron, 2001), sendo o feedback uma das estratégias pedagógicas que os instrutores podem utilizar como forma de manter a adesão dos seus praticantes (Carron, Hausenblas, & Estabrooks, 1999; Franco, 2002; Kennedy & Yoke, 2005). O feedback assume funções de motivação, reforço e informação (Cunha, 2003) e de uma forma muito simples, caracteriza-se essencialmente por ser uma reação verbal ou não verbal à prestação motora dos alunos (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1998).

Note-se que para uma atuação profissional adequada em atividades de fitness, é cada vez mais determinante cruzar/triangular conhecimentos vindos de várias perspetivas (Potrac, Brewer, Jones, Armour, & Hoff, 2000), para assim planear e intervir de acordo com as necessidades reais dos praticantes, logo torna-se fundamental que sejam criados instrumentos que permitam obter uma visão holística sobre várias perspetivas do contexto de intervenção no fitness, nomeadamente ao nível da intervenção pedagógica e em particular, ao nível do comportamento de feedback. Neste sentido, com o presente estudo pretende-se construir e validar um questionário em duas versões, uma que por um lado permita conhecer quais as preferências dos praticantes em relação aos comportamentos de feedback dos instrutores em aulas de grupo (versão preferências dos praticantes) e outra, que permita conhecer a auto-perceção dos instrutores de aulas de grupo, em relação aos seus comportamentos de feedback (versão auto-perceção do instrutor).

METODOLOGIA

Amostra

Fizeram parte deste estudo 3 amostras, recolhidas em momentos distintos, em função das necessidades inerentes às várias fases de construção e validação do instrumento.

Note-se que para cada uma das características de cada amostra utilizada, foi realizada uma estatística de análise descritiva (média, desvio padrão, valor mínimo e o valor máximo da idade e experiência de prática dos praticantes, sendo também determinada a frequência absoluta e relativa das habilitações e característica género).

Amostra 1: num primeiro momento (estudo preliminar), participaram 52 praticantes de aulas de grupo de fitness, pertencentes a 5 ginásios diferentes da zona centro de Portugal. Estes praticantes eram do género masculino (n=15; 28,8%) e do género feminino (n=37; 71,2%); com idades compreendidas entre os 19 e 60 anos ($M \pm DP = 26,6 \pm 9,7$); possuindo habilitações literárias de 3.º ciclo (1,9%), secundário (69,2%) e licenciatura (28,8%); tendo todos experiência como praticantes de aulas de grupo no mínimo de 3 meses e máximo de 44 anos ($M \pm DP = 13,1 \pm 9,3$).

Amostra 2: num segundo momento (aplicação piloto do questionário), participaram 12 praticantes de aulas de grupo de fitness, pertencentes a 2 ginásios diferentes da zona centro de Portugal. Estes praticantes eram do género masculino (n=1; 8,3%) e do género feminino (n=11; 91,7%); com idades compreendidas entre os 22 e 60 anos ($M \pm DP = 38,0 \pm 10,1$); possuindo habilitações literárias de 3.º ciclo (8,3%), secundário (58,3%) e licenciatura (33,3%); tendo todos experiência como praticantes de aulas de grupo no mínimo de 3 meses e máximo de 44 anos ($M \pm DP = 9,9 \pm 15,5$).

Amostra 3: num terceiro momento (fiabilidade do questionário do tipo estabilidade temporal), participaram 81 praticantes de aulas de grupo de fitness, pertencentes a 2 ginásios diferentes da zona centro de Portugal. Estes praticantes eram do género masculino (n=9; 11,1%) e do género feminino (n=72; 88,9%); com idades compreendidas entre os 19 e 55 anos ($M \pm DP = 31,1 \pm 10,8$); possuindo habilitações literárias de 2.º ciclo (1,2%), 3.º ciclo (13,6%), secundário (63,0%), licenciatura (21,0%) e mestrado (1,2%); tendo todos experiência como praticantes de aulas de grupo no mínimo de 6 meses e máximo de 15 anos ($M \pm DP = 4,0 \pm 3,6$).

Em todos os procedimentos realizados, foram respeitadas as normas internacionais de experimentação com humanos.

INSTRUMENTO

O presente estudo centra-se na construção e validação de um questionário, acerca dos comportamentos de feedback do instrutor em aulas de grupo de fitness, nas versões auto-perceção do instrutor e preferências dos praticantes. Para este instrumento se diferenciou dos demais instrumentos utilizados em vários estudos e diferentes contextos, optou-se por designar o mesmo por QUEFIF-AG (Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness – Aulas de Grupo) nas versões auto-perceção do instrutor e preferências dos praticantes.

Foram realizados os vários procedimentos de construção e validação, sugeridos pela literatura (Alves, 2000; Barquín, 2007; Chelladurai & Saleh, 1980; Fernández, Carrión & Ruíz, 2012; Hill & Hill, 2005; Monnerat & Pereira, 2009; Nascimento, 1999; Ortega, Calderón, Palao & Puigcerver, 2009; Potaka & Cochrene, 2004; Riemer & Chelladurai, 1998; Tuckman, 2002), para um instrumento desta natureza. Como tal, considerando que a auto-perceção do instrutor acerca dos seus comportamentos de feedback varia naturalmente de sessão para sessão, optou-se por realizar todos os procedimentos de construção e validação na versão preferências, realizando-se posteriormente a adaptação e ajustes na versão auto-perceção do instrutor considerando os resultados obtidos na construção e validação da versão preferências; seguindo desta forma a metodologia utilizada em estudos que utilizaram mais do que uma versão do mesmo instrumento (Alves, 2000; Franco, Rodrigues & Castañer, 2012; Gomes, Pereira & Pinheiro, 2008).

Qualquer uma das versões do QUEFIF-AG comporta 45 itens (questões), descrevendo cada um deles um comportamento tipo de feedback, os quais são agrupados em 11 dimensões de análise do comportamento de feedback. Um questionário tem validade de conteúdo se as questões colocadas formam uma amostra representativa de todos os itens para medir uma determinada variável (Hill & Hill, 2005; Tuckman, 2002), sendo esta variável no presente estudo, os comportamentos de feedback dos instrutores de fitness em aulas de grupo, ou seja, um instrumento de medida é válido, quando os itens que o compõem demonstram adequadamente todas as áreas importantes do seu conteúdo (Nascimento, 1999). À semelhança de um estudo realizado por De Marco, Mancini & Wuest, (1997), em que estes autores construíram um questionário (Coach's Performance Questionnaire) a partir de um sistema de observação (Self-Assessment

Feedback Instrument), bem como à semelhança de um estudo realizado por Franco, Rodrigues e Castañer (2012), que também construíram um questionário (Questionnaire Regarding Fitness Instructors' Pedagogical Behaviour – Group Classes) a partir de um sistema de observação (Observation System of Fitness Instructors' Pedagogical Behaviour – Group Classes), também o QUEFIF-AG foi construído e validado tendo por base um instrumento já existente, o Sistema de Observação de Feedback de Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo denominado SOFIF-AG (Simões, 2013). Este instrumento permite a recolha de informações de forma casuística e multidimensional, acerca do comportamento de feedback dos instrutores de aulas de grupo sob o ponto de vista de quatro perspetivas: “O QUÊ”; “COMO”; “QUANDO” e “QUEM”. É um instrumento constituído por 11 dimensões e 45 categorias de análise, sendo as suas dimensões e categorias designadas respetivamente: Objetivo (avaliativo positivo, avaliativo negativo, prescritivo positivo, prescritivo negativo, descritivo do modelo correto, descritivo do erro, descritivo neutro, interrogativo), Conteúdo (nome do exercício, respiração, ação muscular, orientação espacial, ritmo, posicionamento dos segmentos corporais, misto, sem conteúdo), Retrospectiva (acumulado, separado), note-se que estas dimensões e respetivas categorias fazem parte da perspetiva de análise “O Quê”; por sua vez, Forma (auditiva, visual, quinestésica, misto auditiva/visual, misto auditiva/quenestésica, misto visual/quinestésica, misto auditiva/visual/quinestésica), Afetividade (positiva, negativa, neutra), Exercício (com exercício, sem exercício), Proximidade do Instrutor em relação ao(s) praticante(s) (próximo, afastado), Orientação do Instrutor em relação ao(s) praticante(s) (em espelho, em correspondente, de lado), fazem parte da perspetiva de análise “COMO”; as dimensões Momento de Ocorrência (concorrente, terminal imediato, terminal retardado), Acompanhamento da Prática Consequente ao Feedback (feedback isolado, feedback seguido de observação, feedback seguido de feedback, ciclo de feedback), fazem parte da perspetiva de análise “QUANDO”; e Direção (individual, grupo, classe) que faz parte da perspetiva de análise “QUEM”.

Para que o QUEFIF-AG tivesse validade de conteúdo, os seus itens (questões) foram adequados às categorias de comportamentos do SOFIF-AG, (instrumento este, que também apresentou validade de conteúdo, validade facial e fiabilidade durante o processo de validação) o qual pressupõe abranger os diversos tipos de

comportamentos de feedback que os instrutores de aulas de grupo de fitness podem ter, existindo assim uma questão para cada categoria de comportamento de feedback. Importa ainda referir que foi utilizada uma escala, para cada resposta, do tipo *Likert* com 5 níveis (0-Nunca; 1-Raramente; 2 -Ocasionalmente; 3-Frequentemente; 4-Sempre). Segundo Tuckman (2002), esta é um tipo de escala que mede a frequência relativamente a ocorrências, neste caso específico, relativamente aos comportamentos de feedback.

Considerando as duas versões do QUEFIF-AG (auto-perceção do instrutor e preferências dos praticantes), é com estas possível avaliar a auto-perceção do comportamento de feedback do instrutor e as preferências dos praticantes em relação a esse mesmo comportamento. Como tal, este instrumento poderá ser aplicado a qualquer instrutor de aulas de grupo do contexto do fitness, bem como a quaisquer praticantes de aulas de grupo de fitness, onde haja interesse em estudar por um lado a auto-perceção do instrutor e por outro, as preferências dos praticantes.

Desenvolvimento do instrumento

Considerando que o QUEFIF-AG surge a partir de um instrumento já existente, no processo de construção e validação deste foram levadas em consideração as sugestões de Brewer e Jones (2002), Chelladurai e Riemer (1998), De Marco, Mancini & Wuest (1997), Hill e Hill (2005) e Tuckman (2002); sendo realizadas as seguintes fases (procedimentos) de desenvolvimento e validação do QUEFIF-AG: criação da versão preliminar do questionário por especialistas; estudo preliminar; validação do questionário por especialistas; aplicação piloto do questionário; fiabilidade do questionário do tipo estabilidade temporal e versão final do questionário.

RECOLHA DOS DADOS

Considerando as fases de desenvolvimento e validação do QUEFIF-AG, vários também foram os procedimentos realizados relativamente à recolha dos dados. No que diz respeito ao contacto com os especialistas, estes foram todos contactados, sendo-lhes explicado qual o propósito do estudo e qual seria a sua participação nesta fase. Por sua vez, em relação às diversas aplicações do instrumento, realizadas aos praticantes de aulas de grupo, foram efetuados os seguintes procedimentos: inicialmente foi enviada

uma carta e realizado um contato pessoal aos responsáveis dos vários ginásios onde se aplicaram as diversas versões do instrumento. Foi explicado o objetivo do estudo, solicitando-se autorização para a aplicação dos questionários aos praticantes. Após obtida a respetiva autorização, foram contactados os instrutores com o intuito de lhes ser solicitada autorização para realizar a aplicação dos questionários no final das suas aulas; tendo sido obtida resposta afirmativa, foi combinado com cada instrutor a data e hora da respetiva aplicação. No momento de aplicação dos questionários aos praticantes foi realizado um pedido de colaboração aos mesmos, tendo-lhes sido explicado qual o propósito do estudo.

Criação da versão preliminar do questionário por especialistas

Esta primeira fase teve como propósito fundamental realizar a constituição preliminar de um primeiro instrumento, a partir de um instrumento já existente, o SOFIF-AG (Simões, 2013). Segundo Potaka e Cochrane (2004) na construção de um questionário, o contributo de especialistas é um fator determinante para assegurar a qualidade desse mesmo instrumento. Assim, para o desenvolvimento da versão preliminar do questionário foi constituído um painel de 4 especialistas (experts). Este painel de especialistas apresentava um conjunto de características, nomeadamente possuírem experiência como: instrutor em aulas de grupo de fitness; formador no ensino técnico profissional em aulas de grupo de fitness; formador no ensino superior em aulas de grupo de fitness; formador no ensino superior na área da pedagogia do desporto; investigador na área do fitness em aulas de grupo; investigador na área da pedagogia do desporto. Estes especialistas, considerando as sugestões de vários autores (Alves, 2000; Barquín, 2007; Black & Weiss, 1992; Chelladurai & Saleh, 1980; Ghiglione & Matalon, 2001; Hill & Hill, 2005; Murcia, Gimeno, Silva & Conte, 2009; Tuckman, 2002), no que diz respeito à criação preliminar de um instrumento desta natureza, teve como principal função, criar a primeira versão do questionário.

Estudo preliminar

Esta fase teve como objetivo procurar determinar se as questões do questionário estavam perceptíveis e se possuíam as qualidades inerentes à medição dos comportamentos de feedback, bem como, seleccionar os aspetos relacionados com a

escala de resposta e de *layout* a serem incluídos na versão final do questionário (Hill & Hill, 2005). Segundo Tuckman (2002), é desejável realizar esta fase, sendo posteriormente necessário rever o questionário com base nos resultados alcançados, devendo fazer parte do estudo preliminar sujeitos que constituem parte da população do contexto de aplicação do questionário, mas que não irão fazer parte da amostra final em que irá ser aplicado o questionário depois de construído e validado. Note-se que, para o estudo preliminar, Hill e Hill (2005) sugerem que a 1.^a versão do questionário seja aplicada a uma pequena amostra (mínimo 50 sujeitos). Considerando esta sugestão, a 1.^a versão do questionário foi aplicada a 52 praticantes de aulas de grupo de fitness, pertencentes a 5 ginásios diferentes da zona centro de Portugal (amostra 1).

Seguindo as sugestões de Hill e Hill (2005), inicialmente foi explicado pessoalmente aos sujeitos qual o objetivo da aplicação do questionário, sendo que este foi aplicado a grupos de 3 a 5 pessoas separadamente. Foi solicitado aos respondentes que fossem colocando as suas dúvidas à medida que iam preenchendo o questionário. Após o preenchimento deste, os respondentes foram convidados a falar sobre problemas encontrados e a apresentar sugestões que pudessem melhorar a compreensão e adequação do mesmo. Realizadas as alterações com base nos comentários e sugestões dos sujeitos, foi assim criada a 2.^a versão do questionário.

Validação do questionário por especialistas

De acordo com Kaplan e Saccuzzo (2008), um instrumento possui validade facial quando os seus itens e dimensões aparentam ser relevantes e estão de acordo com o propósito do teste. É comum habitualmente a validade facial ser verificada por um painel de especialistas. Note-se que a validade facial, à semelhança da validade de conteúdo, são descrições técnicas de julgamento, sustentadas na lógica, intuição e experiência, ao invés da estatística, no entanto a sua verificação é determinante, considerando que garantem a adequação e relevância dos itens e dimensões do instrumento. De acordo com a recomendação Brewer e Jones (2002) e de Hill e Hill (2005), para confirmar que o questionário contém os mais importantes comportamentos de feedback dos instrutores de aulas de grupo de fitness, durante a sua intervenção nas aulas e que as questões do questionário apresentam relevância,

clareza e compreensão (Férrandez, Carrión & Ruíz, 2012), foi convidado um painel de 5 especialistas para fazer a sua revisão e validação. Estes especialistas não estiveram envolvidos até então no processo de construção do questionário, para que assim a sua opinião não fosse influenciada. Este painel 2 de especialistas, apresentava características semelhantes às dos especialistas pertencentes ao painel 1 (anteriormente apresentado). Note-se ainda que este painel 2, continha especialistas investigadores e formadores no ensino superior que possuíam também experiência na construção e validação de questionários. Foi-lhes solicitado que dessem a sua opinião acerca da relevância, clareza e compreensão das questões do questionário, bem como, acerca da escala de respostas utilizada, do seu *layout*, das instruções de preenchimento ou sobre outro aspeto qualquer que entendessem. Exposto isto, os especialistas apresentaram alguns comentários e sugestões. Levando em consideração os comentários e sugestões destes foi então criada a 3.^a versão do questionário.

Aplicação piloto dos questionários

Após a adequação do questionário, este foi aplicado a 12 praticantes de aulas de grupo de fitness (amostra 2). O questionário fora aplicado individualmente a cada indivíduo, sendo explicada a razão do estudo. O objetivo deste procedimento prendeu-se essencialmente com a verificação da aplicabilidade deste instrumento, da existência de dúvidas quanto à interpretação, clareza e objetividade das suas questões. Nesta fase pediu-se aos praticantes que comentassem livremente a clareza e intenção das perguntas formuladas, bem como, as questões relacionadas com a organização e *layout* do questionário. Após o preenchimento do questionário por cada indivíduo, foi pedido a estes para falarem sobre qualquer problema encontrado no preenchimento do mesmo. Os sujeitos respondentes não apresentaram qualquer dúvida no preenchimento do questionário. Desta forma, foi realizada a versão final do questionário, designado por QUEFIF-AG (Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo).

Fiabilidade do questionário do tipo estabilidade temporal

A fiabilidade de uma pergunta refere-se à consistência das respostas dadas a essa pergunta (Hill & Hill, 2005). Nascimento (1999) afirma que um instrumento de medida

será confiável, seguro e preciso quando produzir constantemente os mesmos resultados ao ser aplicado a uma mesma amostra. Para determinar a consistência em termos de estabilidade temporal, Nascimento (1999) e Hill e Hill (2005), sugerem aplicar o mesmo questionário duas vezes a uma mesma amostra de pelo menos 50 sujeitos, com um intervalo de pelo menos uma semana, sendo posteriormente calculada a correlação entre as respostas. Note-se que vários são os estudos que na construção dos instrumentos utilizam esta metodologia de teste-reteste (Álvarez, Gorroño, Rodríguez & Barrio, 2010; Monnerat & Pereira, 2009; Nascimento, 1999; Reed & Bertelsen, 2003). Assim, seguindo as sugestões dos vários autores, foi aplicada a versão final do QUEFIF-AG a uma mesma amostra duas vezes, onde desde a primeira aplicação da versão final deste, até à sua segunda aplicação distaram duas semanas de intervalo. Nesta fase o questionário foi aplicado a praticantes que estavam a realizar aula de localizada, embora estes também fossem praticantes de outras atividades de grupo. Foram 81 os sujeitos que responderam às duas aplicações do questionário (amostra 3). Os sujeitos que fizeram parte desta amostra, nunca estiveram envolvidos em nenhuma das fases anteriormente descritas para a construção e validação do QUEFIF-AG. Depois de realizadas as duas aplicações do QUEFIF-AG, utilizando o *software SPSS* versão 20, procedeu-se à aplicação do coeficiente de correlação *Ró* de *Spearman*, (Pereira, 2004; Pestana & Gageiro, 2005) para determinar a fiabilidade do tipo estabilidade temporal do questionário (quadro I).

Quadro I: Fiabilidade do tipo estabilidade temporal do questionário

Dimensões de Análise	Questões do Questionário (Categorias)	R	p
Objetivo	Q1 - O-AP	0,596**	0,000
	Q2 - O-AN	0,717**	0,000
	Q3 - O-PP	0,738**	0,000
	Q4 - O-PN	0,523**	0,000
	Q5 - O-DMC	0,593**	0,000
	Q6 - O-DE	0,564**	0,000
	Q7 - O-DN	0,314**	0,004

	Q8 - O-INT	0,657**	0,000
Conteúdo	Q9 - C-NE	0,600**	0,000
	Q10 - C-RES	0,639**	0,000
	Q11 - C-AM	0,556**	0,000
	Q12 - C-OE	0,724**	0,000
	Q13 - C-RIT	0,546**	0,000
	Q14 - C-PSC	0,579**	0,000
	Q15 - C-MIS	0,442**	0,000
	Q16 - C-SC	0,598**	0,000
Retrospectiva	Q17 - R-ACU	0,715**	0,000
	Q18 - R-SEP	0,321**	0,003
Forma	Q19 - F-AUD	0,359**	0,001
	Q20 - F-VIS	0,463**	0,000
	Q21 - F-QUI	0,509**	0,000
	Q22 - F-MAV	0,327**	0,003
	Q23 - F-MAQ	0,583**	0,000
	Q24 - F-MVQ	0,449**	0,000
	Q25 - FMAVQ	0,595**	0,000
Afetividade	Q26 - A-POS	0,493**	0,000
	Q27 - A-NEG	0,671**	0,000
	Q28 - A-NEU	0,567**	0,000
Exercício	Q29 - E-CE	0,466**	0,000
	Q30 - E-SE	0,442**	0,000
Proximidade Instrutor	Q31 - PI-P	0,625**	0,000
	Q32 - PI-A	0,482**	0,000
Orientação Instrutor	Q33 - OI-E	0,413**	0,000
	Q34 - OI-C	0,759**	0,000
	Q35 - OI-L	0,557**	0,000
Momento Ocorrência	Q36 - MO-C	0,366**	0,001
	Q37 - MO-TI	0,227*	0,044
	Q38 - MO-TR	0,548**	0,000
Acompanhamento de Prática Consequente Feedback	Q39 - AP-FI	0,570**	0,000
	Q40 - APFSO	0,466**	0,000
	Q41 - APFSF	0,407**	0,000

	Q42 - AP-CF	0,451**	0,000
Direção	Q43 - D-IND	0,657**	0,000
	Q44 - D-GRU	0,435**	0,000
	Q45 - D-CLA	0,445**	0,000

** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$

Tal como se pode observar no quadro I, verificou-se existir uma correlação significativa em cada uma das 45 questões do questionário. Desta forma verificou-se fiabilidade do tipo estabilidade temporal do questionário.

Versão final do questionário

Depois de realizados todos os procedimentos referentes ao desenvolvimento e validação do QUEFIF-AG chegou-se assim à versão final do mesmo (nas versões auto-perceção do instrutor e preferências dos praticantes). No anexo 1, pode-se observar as duas versões finais referentes às questões do QUEFIF-AG.

CONCLUSÕES

Após realizados todos os procedimentos anteriormente descritos, para o desenvolvimento e validação do QUEFIF-AG, julga-se que este instrumento é válido para conhecer as preferências dos praticantes e auto-perceção dos instrutores relativamente ao comportamento de feedback, em aulas de grupo no contexto do fitness, permitindo desta forma estudar aspetos relevantes, ao nível do comportamento de feedback dos instrutores. Considerando que os comportamentos que um instrutor realiza, ao nível da sua intervenção pedagógica, podem estar relacionados com a satisfação e consequente fidelização dos praticantes, torna-se fundamental, perceber quais as preferências dos praticantes em relação aos comportamentos pedagógicos dos instrutores, para que estes possam ajustar a sua atuação indo assim ao encontro das preferências dos praticantes. Considerando ainda, que muitas das vezes existe um desfasamento entre os comportamentos pedagógicos que são observados e aquilo que os instrutores percebem acerca dos seus comportamentos, reforça-se assim a importância dos instrutores realizarem uma autoanálise sobre a sua intervenção, para que desta forma a possam melhorar e

ajustar. A existência de um questionário (QUEFIF-AG) desta natureza, estando desenvolvido em língua portuguesa, poderá então constituir-se como uma ferramenta importante nas áreas da investigação e aplicação profissional. Este instrumento irá permitir aos investigadores e profissionais da área do fitness, conhecer quais os comportamentos de feedback mais preferidos pelos praticantes em aulas de grupo, permitindo assim aos instrutores adequarem a sua intervenção ao nível da emissão de feedbacks, em função das preferências dos seus praticantes, bem como, dar a conhecer até que ponto os instrutores têm noção dos comportamentos de feedback que realizam nas suas aulas. Dados resultantes deste conhecimento, podem naturalmente ser usados em investigações, constituindo-se como referências em diversos estudos. Note-se que este instrumento pode ser utilizado em investigações futuras, em conjunto com a utilização de outros instrumentos e metodologias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J., Gorroño, M., Rodríguez, A., & Barrio, M. (2010). Percepción del alumnado sobre los comportamientos instructivos del profesorado y satisfacción con la Educación Física: una cuestión de género? *Revista Movimento, 16(04)*, 209-225.
- Alves, J. (2000). Liderazgo y Clima Organizacional. *Revista de Psicología del Deporte, 9(1-2)*, 123-133.
- Barquín, R. (2007). Características de liderazgo en el deporte del judo. *Revista de Psicología del Deporte, 16(1)*, 9-24.
- Barquín, R. (2007). Características de liderazgo en el deporte del judo. *Revista de Psicología del Deporte, 16(1)*, 9-24.
- Black, S. J., & Weiss, M. R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors perceptions of ability and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 14 (3)*, 309-325.
- Brewer, B., & Jones, R. L. (2002). A five-stage process for establishing contextually valid systematic observation instruments: the case of rugby union. *The Sport Psychologist, 16(2)*, 138-159.
- Carron, A., Hausenblas, A., & Estabrooks, A. (1999). Social influence and exercise involvement. In S. Bull (Ed.), *Adherence Issues in Sport and Exercise* (pp. 1-17). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.

- Chelladurai, P., & Riemer, A. (1998). Measurement of Leadership in Sport. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology* (pp. 227-253). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- 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*. Paper presented at the Colloque l'intervention dans le domaine des activités physiques et sportives: Compétence(s) en mutation, Grenoble.
- Conrad, C. (2008). *Selling Fitness - O Guia Completo para Vender Adesões em Health Clubs. 6ª edição*. Wakefield: VivaFit.
- Cunha, F. (2003). Feedback como instrumento pedagógico em aulas de educação física. <http://www.efdeportes.com> *Revista Digital*, Año 9 (66).
- De Marco, G. M., Mancini, V., & Wuest, D. A. (1997). Reflections on change: a qualitative and quantitative analysis of a baseball coach's behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 135-163.
- Fernández, J., Carrión, G., & Ruíz, D. (2012). La satisfacción de clientes y su relación con la percepción de calidad en Centro de Fitness: utilización de la escala CALIDFIT1. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 309-319.
- Franco, F. (2002). El tratamiento de la información. La necesidad del feedback. <http://www.efdeportes.com> *Revista Digital*, Año 8 (50).
- Franco, S., Rodrigues, J., & Castañer, M. (2012). The behaviour of fitness instructors and the preferences and satisfaction levels of users. In O. Camerino, M. Castañer & M. T. Anguera (Eds.), *Routledge Research in Sport and Exercise Science. Mixed Methods Research in the Movement Sciences - Case studies in sport, physical education and dance*. Oxon: Routledge.
- Franco, S., Rodrigues, J., Simões, V., Anguera, M. T., & Castañer, M. (Inpress). Conducta de los instructores de Fitness: Triangulación entre la percepción de los practicantes, autopercepción de los instructores y conducta observada. *Revista de Psicología del Deporte*.

- Franco, S., & Simões, V. (2006). *Participants' perception and preference about Body Pump® instructors' pedagogical feedback* Paper presented at the 11th Annual Congress of the European College of Sport Science. Lausanne - Switzerland.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O inquérito: teoria e prática. 4ª Edição*. Oeiras: Celta.
- Gomes, A. R., Pereira, A., & Pinheiro, A. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 21(3)*, 482-491.
- Hill, M., & Hill, A. (2005). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2008). *Psychological Testing: Principles, Applications, And Issues*. Belmont, California: Wadsworth.
- Kennedy, C., & Yoke, M. (2005). *Methods of Group Exercise Instruction*. EUA: Human Kinectics.
- Monnerat, E., & Pereira, J. (2009). Validação e confiabilidade de um questionário para lombalgia. *Fitness & Performance Journal, 8 (1)*, 45-48. doi: 10.3900/fpj.8.1.45.p
- Murcia, J., Gimeno, E., Silva, F., & Conte, L. (2009). O interesse pela opinião do praticante de exercício físico como papel importante na predição do motivo fitness/saúde. *Fitness & Performance Journal, 8 (4)*, 247-253. doi: 10.3900/fpj.8.4.247.p
- Nascimento, J. (1999). Escala de auto-percepção de competência profissional em educação física e desportos. *Revista Paulista de Educação Física, 13(1)*, 5-21.
- Ortega, E., Calderón, A., Palao, J. M., & Puigcerver, M. C. (2009). Diseño y validación de contenido de un cuestionario sobre la satisfacción, participación y opinión de mejora en las clases de educación física en secundaria. *Revista Wanceulen E. F. Digital, Nº 5*.
- Papadimitriou, A., & Karteroliotis, K. (2000). The service quality expectations in private sport and fitness centers: A reexamination of the factor structure. *Sport Marketing Quarterly, 9 (3)*, 157-164.
- Pereira, A. (2004). *Guia Prático de Utilização do SPSS - Análise de Dados para Ciências Sociais e Psicologia*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de Dados para Ciências Sociais - A Complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

- Potaka, L., & Cochrane, S. (2004). Developing Bilingual Questionnaires: Experiences from New Zealand in the Development of the 2001 Maori Language Survey. *Journal of Official Statistics*, 20(2), 289–300.
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward an holistic understanding of the coaching process. *Quest*, 52 (2), 186-199.
- Reed, J., & Bertelsen, S. (2003). The relationship between the perceptions of students and instructors of the importance of their objectives in physical education activity classes. *Physical Educator*, 60(9).
- Riemer, A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127-156.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17 (3), 276-293.
- Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Cruz Quebrada: Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana
- Simões, V., Alves, S., Rodrigues, J., Campos, F., & Franco, S. (2010). *Feedback pedagógico dos instrutores de Body Pump. Relação entre comportamento observado e auto-percepção dos instrutores*. Paper presented at the 1º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto. Tomar.
- Simões, V. (2013). *Análise do Feedback Pedagógico em Instrutores de Fitness Estagiários e Experientes na Atividade de Localizada - Uma perspetiva holística: comportamentos de feedback observados, auto percepção dos instrutores e preferências dos praticantes*. Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Vila Real.
- Tuckman, B. (2002). *Manual de Investigação em Educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

ANEXO 1: QUEFIF-AG – QUESTÕES

Versão auto-perceção do instrutor

Frase inicial: **Eu, no decorrer desta aula emiti (feedback)...**

Versão preferências do praticante

Frase inicial: **Prefiro um instrutor de _____ que emite (feedback)...**

... referindo que a realização do exercício está bem/boa;

... referindo que a realização do exercício está mal/má;

... informando como deve ser realizado o exercício;

... informando como não deve ser realizado o exercício;

... descrevendo como foi realizado o exercício, referindo qual a forma correta de o realizar;

... descrevendo como foi realizado o exercício, referindo qual o erro da realização do mesmo;

... descrevendo como foi realizado o exercício, não referindo se a realização do mesmo é correta ou incorreta;

... perguntando acerca da realização do exercício;

... referindo o nome do exercício;

... referindo a forma de respirar na realização do exercício;

... referindo a ação muscular (força, relaxamento, contração, alongamento) no exercício;

... referindo a orientação no espaço;

... referindo o ritmo de realização do exercício;

... referindo o posicionamento das partes do corpo;

... referindo em simultâneo dois ou mais aspetos anteriormente descritos;

... não se referindo a nenhum aspeto anteriormente descrito;

... acerca de vários exercícios em conjunto;

... acerca de cada exercício separadamente;

... falando (auditivo);

... através de gestos e/ou demonstração do exercício (visual);

... através de contacto físico e/ou manipulação corporal (quinestésico);

... auditivo e visual em simultâneo;

... auditivo e quinestésico em simultâneo;

... visual e quinestésico em simultâneo;

... auditivo, visual e quinestésico em simultâneo;

... demonstrando afetividade positiva, através de risos, sorrisos, gracejos, carinhos;

... demonstrando afetividade negativa, apresentando desagrado e/ou repreendendo acerca da execução do exercício;

... demonstrando afetividade neutra, não sendo explícito se é afetividade positiva ou negativa;

... estando a executar (total ou parcialmente) o mesmo exercício de quem recebe o feedback;

... não estando a executar (total ou parcialmente) o mesmo exercício de quem recebe o feedback;

... estando próximo de quem recebe o feedback (considera-se próximo quando, através da distância que separa o instrutor de quem recebe o feedback, é possível existir contacto físico);

... estando afastado de quem recebe o feedback (considera-se afastado quando, através da distância que separa o instrutor de quem recebe o feedback, não é possível existir contacto físico);

... estando de frente para quem recebe o feedback;

... estando de costas para quem recebe o feedback;

... estando de lado para quem recebe o feedback;

... durante a realização do exercício de quem recebe feedback;

... imediatamente após a realização do exercício de quem recebeu feedback;

... passado algum tempo, após a realização do exercício ter terminado de quem recebeu feedback;

... feedback e abandone de imediato quem recebeu o feedback;

... feedback ficando depois a observar quem recebeu o feedback;

... vários feedbacks seguidos para o(s) mesmo(s) praticante(s) sem observação entre eles;

... feedback, ficando a observar e seguidamente intervém emitindo um novo feedback para o(s) mesmo(s) praticante(s);

... individual (apenas a um praticante da classe);

... a um grupo (mais do que a um praticante, mas não à totalidade dos praticantes da classe);

... à classe (totalidade dos praticantes da classe);
