



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PERCEPÇÃO DO PRATICANTE DE MUSCULAÇÃO EM RELAÇÃO AO
TREINAMENTO COM PERSONAL NAS ACADEMIAS DA REGIÃO
CENTRAL DE TRINDADE – GO**

**Aline Ribeiro da Silva
Anna Paula Soares de Lima
Waldelene Inácia de Souza**

Orientador: Prof. Esp. Edson Vicente de Oliveira

Trindade - GO

2016

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PERCEPÇÃO DO PRATICANTE DE MUSCULAÇÃO EM RELAÇÃO AO
TREINAMENTO COM PERSONAL NAS ACADEMIAS DA REGIÃO
CENTRAL DE TRINDADE – GO**

**Aline Ribeiro da Silva
Anna Paula Soares de Lima
Waldelene Inácia de Souza**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Edson Vicente de Oliveira

Trindade - GO
2016

Aline Ribeiro da Silva
Anna Paula Soares de Lima
Waldelene Inácia de Souza

**A PERCEPÇÃO DO PRATICANTE DE MUSCULAÇÃO EM RELAÇÃO AO
TREINAMENTO COM PERSONAL NAS ACADEMIAS DA REGIÃO
CENTRAL DE TRINDADE – GO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Esp. Edson Vicente de Oliveira
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Jaquelliny Soares de Lima

Prof. Ms. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros

Trindade - GO
2016

A PERCEPÇÃO DO PRATICANTE DE MUSCULAÇÃO EM RELAÇÃO AO TREINAMENTO COM PERSONAL NAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE – GO

Aline Ribeiro da Silva¹
Anna Paula Soares de Lima¹
Waldelene Inácia de Souza¹
Edson Vicente de Oliveira²

RESUMO

O *Personal Trainer*, como um profissional graduado e habilitado para trabalhar com o treinamento personalizado, vem crescendo cada vez mais no mercado atual de trabalho e se destaca por um serviço totalmente exclusivo, individual e motivador para os clientes que também buscam resultados mais rápidos. O objetivo da pesquisa, realizada pela aplicação de questionários com 102 pessoas entrevistadas que treinam com um *Personal Trainer* nas academias da região central de Trindade-GO, pôde comprovar a visão que os mesmos têm do profissional e da qualidade do serviço oferecido. Os resultados demonstram uma boa aceitação do profissional no mercado atual da Educação Física e demonstra a diferença que ele possui em relação aos demais tipos de treinamentos oferecidos na área.

PALAVRAS-CHAVE: *Personal Trainer*. Treinamento Personalizado. Academia.

THE PERCEPTION OF PRACTITIONER OF BODY BUILDING IN RELATION TO THE TRAINING WITH PERSONNEL IN THE ACADEMIES OF THE CENTRAL REGION OF TRINDADE-GO

ABSTRACT

The *Personal Trainer*, as a professional graduate and enabled to work with personalized training, has been growing more and more in the current job market and stands out for a totally exclusive, individual and motivating service for clients who also seek faster results. The objective of the research, carried out by the application of questionnaires with 102 people interviewed who train with a *Personal Trainer* in the academies of the central region of Trindade-GO, was able to prove their vision of the professional and the quality of the service offered. The results demonstrate a good acceptance of the professional in the current market of Physical Education and demonstrates the difference that it has in relation to the other types of training offered in the area.

PALAVRAS-CHAVE: *Personal Trainer*. Customized Training. Academy.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Esp., Faculdade União de Goyazes.

1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo segundo Santos (2006) é a falta ou a grande diminuição da atividade física, e com o tempo os serviços oferecidos à saúde e estética são obrigatórios devido a problemas causados por não se exercitarem.

Hoje em dia, nota-se que algumas pessoas devido ao seu cotidiano levam uma vida parcial ou totalmente sedentária, causando várias doenças e a falta de valor a estética corporal.

Assim, o profissional de Educação Física é o indivíduo qualificado para auxiliar as pessoas a mudarem suas rotinas e hábitos do dia a dia, e, hoje em dia, este técnico no assunto se encontra em academias, clubes, condomínios, praças e locais que se trabalha a saúde e o bem-estar do corpo.

Diante desses quesitos, houve uma necessidade de um profissional atender exclusivamente alguma destas pessoas, que chamamos de *Personal Trainer*.

Um fator inicial e que se perdura desde o começo da era do *Personal Trainer* é a estética, pessoas que estão em busca de um corpo perfeito. De acordo com Salcedo (2010), as pessoas que procuram o treinamento personalizado com o objetivo de estética, fazem porque o discurso de beleza ideal está relacionado com a prática de exercícios físicos.

A estética é um fator determinante para que a exigência de um profissional gabaritado, prescreva, oriente e acompanhe as pessoas na realização dos exercícios físicos.

A falta de exercício físico é também o motivo causador de doenças crônicas degenerativas, levando a um sério problema de saúde pública. Powers e Howley (2000) relatam que a inatividade física é um fator de risco primário de doenças coronarianas comparáveis ao tabagismo, à hipertensão e o colesterol sérico elevado.

Neste sentido, Zaitune (2007) diz que o sedentarismo, combinado a outros fatores de risco, contribui para a ocorrência de um conjunto de doenças crônicas, como: diabetes, osteoporose, câncer de cólon, de pulmão e de próstata e, sobretudo, doenças cardiovasculares.

E para Caromano (2006) os principais motivos para o início da prática de exercícios físicos regulares, independente da idade, estão relacionados com a qualidade de vida e saúde onde é enfatizado o controle ou perda de peso, redução

de risco de ocorrência ou recorrência de doenças, principalmente as cardiovasculares, diminuição do estresse ou depressão, melhora da autoestima e socialização.

Segundo Câmara (2007), a importância dos exercícios físicos, por ser parte de programas de condicionamento físico, visa à prevenção e reabilitação de indivíduos e portadores de diversas doenças. E, portanto, o exercício físico é a melhor forma de prevenir, diminuir ou extinguir as doenças citadas.

O *Personal Trainer* colabora para a manutenção ou melhora das capacidades físicas; ao alcance de resultados mais positivos em relação à saúde e estética; à necessidade de motivação para a prática de uma atividade física estruturada, seja por cansaço ou por não estarem acostumados à prática rotineira de exercícios físicos, ou ainda, por visarem um acompanhamento mais eficaz durante a prática deste tipo de atividade, o que se traduz em necessidade de orientações mais seguras (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

Conforme Bossle (2008), quando os meios de comunicação de grande circulação destacam a atividade física orientada e individualizada, logo emerge o “especialista” em forma física, ou seja, o *Personal Trainer* ou treinador personalizado.

Portanto, na busca por resultados eficazes e mais rápidos, melhora na qualidade de vida, padrões estéticos, prevenção e cuidados da saúde estas pessoas optam por treinamentos com um acompanhamento profissional mais aguçado, e o indivíduo pode escolher o próprio caminho percorrido para alcançar seus objetivos, afinal o mundo *fitness* oferece amplas áreas para adquirir os resultados almejados de cada um. Essa procura por profissionais competentes e habilitados da área de Educação Física, visam à busca de resultados significativos em curto prazo, à exigência de privacidade, a falta de tempo, a busca por melhor atendimento, recomendações médicas e treinamentos específicos (BOSSLE, 2009).

Desse modo Salcedo (2010) menciona que o *Personal Trainer* vem chamando a atenção de muitos, pois dispõe de um serviço inteiramente exclusivo e satisfatório, dando mais suporte ao cliente quanto à orientação correta dos exercícios, motivação e cuidados a mais com o aluno. Atualmente podemos ver uma demanda alta de pessoas treinando musculação, corrida, caminhada, entre outros exercícios físicos, com o acompanhamento de um *Personal Trainer*.

Posteriormente, a passos curtos, o *Personal Trainer* foi criando seu espaço dentro das academias dos grandes centros, pois por ser um serviço diferenciado, abarcaria em primeira instância as regiões mais evoluídas economicamente.

Logo, a procura por uma prestação profissional mais peculiar foi crescendo e ganhando mais adeptos, diante das necessidades individuais de cada indivíduo.

Bossle (2009) relata que o mercado de trabalho, está cada vez mais competitivo e restrito, no qual há um número crescente de profissionais formados em Educação Física e um baixo nível salarial, tornando esta atividade a opção mais rentável da área.

A quantidade de pessoas que procuram os exercícios físicos que atenda de forma individual as suas necessidades vem crescendo muito a cada dia, mostrando números consideráveis na busca de um profissional de Educação Física, atuando como *Personal Trainer*.

Por conseguinte, o tratamento individual notoriamente vem aumentando nas academias, estúdios, condomínios e domicílios, onde cada um denota sua necessidade de um acompanhamento mais eficaz e singular, revelando a necessidade do profissional de Educação Física atuar como *Personal Trainer*.

É de extrema importância conhecer os motivos que levam as pessoas a procurarem o serviço de um *Personal*, para então compreender a ideia que esse mesmo indivíduo atribui ao desempenho do profissional no mercado atual.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 PERSONAL TRAINER

Segundo Rodrigues (1996), o *Personal Trainer* configura-se como um profissional liberal que vende serviços de aptidão e visa conquistar o cliente, satisfazê-lo e mantê-lo fiel. E de acordo com o mesmo esta concepção de atividade física planejada, foi introduzida no Brasil na década de 90, incorporando um novo segmento ao profissional de Educação Física.

Segundo Domingues (1998), *Personal Trainer* é uma derivação da língua britânica e significa treinamento personalizado, e é uma atividade física desenvolvida com base em programa particular, que respeita os preceitos e as individualidades biológicas, preparadas e acompanhadas individualmente.

Destarte, é de suma relevância mencionar que, somente o profissional de Educação Física com licenciatura plena ou bacharel, é habilitado para designar as respectivas funções de orientar, prescrever e acompanhar o indivíduo na realização de exercícios físicos.

E de acordo com a Lei Nº 9.696, de 1º de Setembro de 1998, Art. 3º:

Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física, coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar, administrar, implantar, implementar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como, prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares (CONFED, 2002).

Oliveira (1999) relata que *Personal Trainer* é o profissional de *fitness* ou graduado em Educação Física, qualificado a desenvolver e prescrever programas de treinamento físico individualizado, preferencialmente com conhecimentos nas áreas de treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia, biomecânica do movimento. E o verdadeiro profissional deve também educar o aluno para a prática de exercícios e orientar o treinamento com base em princípios científicos, éticos e com muita responsabilidade.

O'Brien (1999), complementa que um *Personal Trainer* requer habilidade tátil, inteligência, treinamento acadêmico, experiência, julgamento correto e excelentes habilidades de comunicação.

O cognome dado ao profissional de Educação Física que atende individualmente cada indivíduo, vem de origem da língua inglesa, mesmo por que este tipo de assistência originou-se nos Estados Unidos da América.

Mediante Monteiro (2000), os exercícios físicos são realizados em horários preestabelecidos que proporcione eficácia ao cliente. A elaboração de programas de treinamento físico visando à individualidade, acompanhamentos dos treinos, avaliação e correção dos exercícios são as principais responsabilidades de *Personal Trainer*.

O tratamento individualizado requer disciplina e uma conduta mais enérgica por parte do *Personal Trainer*, estabelecendo normas e critérios a serem impostas ao indivíduo, quanto à realização dos exercícios físicos.

Assim, Sanches (2006) especifica que *Personal Trainer* é um profissional formado em Educação Física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno.

E Domingues Filho (2006) diz que o *Personal Trainer* é o profissional de Educação Física que atua como professor particular de atividade física.

O *Personal Trainer* também não possui local fixo de trabalho, pois o que determina a atividade a ser realizada não é o lugar onde acontecem as aulas, mas as necessidades individuais de treinamento que cada aluno apresenta. Assim, ele se desloca para atender o seu aluno na academia de ginástica e de musculação, no ambiente de trabalho, na residência, no clube, no parque, na pista de corrida, ao ar livre, em condomínios (BOSSLE, 2009).

Por conseguinte, Salcedo (2010) alega que o *Personal Trainer* é um profissional que acompanha e interfere no dinâmico funcionamento do corpo com planejamento controle de treino visando conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos.

2.2 TREINAMENTO PERSONALIZADO

Mcardle (2008) define exercício como sendo a atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intencional. A atividade física, exercícios e aptidão física estão associados à saúde, bem-estar e qualidade de vida.

E de acordo com Nascimento (1999), quanto à importância de se começar a exercitar, e procurar um trabalho personalizado, o profissional deve estar atento ao desenvolvimento de competências relacionadas às dificuldades, aspirações, problemas, interesses e necessidades dos alunos que procuram seu serviço.

Para Guedes (2003) o treinamento personalizado não é modismo, mas sim uma tendência que chegou para ficar. Neste sentido, Pacinha (2005) diz que o trabalho personalizado busca melhorar e otimizar resultados e objetivos propostos, fazendo com que o Profissional de Educação Física esteja apto a atuar em escolas, clinicas, clubes, hotéis, academias, residências, praças e parques.

De acordo com Domingues Filho (2006) o treinamento personalizado ganhou espaço na mídia mundial quando estrelas de Hollywood e do Show Business adotaram o serviço de instrutores particulares de ginástica por falta de tempo para irem às academias e para evitar o assédio dos fãs.

O treinamento personalizado chegou ao Brasil em meados dos anos 1980 e o seu “boom”, ocorreu na década de 1990, em razão dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por profissionais. O *Personal Trainer* emergiu como um “novo modismo” (BOSSLE, 2009).

O treinamento personalizado tem como objetivo maximizar os resultados do programa de treinamento físico, além de ir ao encontro das metas e os objetivos dos praticantes, e para isto, os profissionais que trabalham com esta proposta utilizam diversos métodos de treinamento, dentre eles, destacam-se o treinamento de força, flexibilidade e aeróbio. É importante também a elaboração dos objetivos junto com o aluno, adaptando as aulas para o alcance das metas estipuladas (VIEIRA, 2013).

Um ótimo profissional e *Personal Trainer*, com conhecimentos técnicos, seriedade e sensibilidade pode melhorar muito a qualidade de vida de qualquer grupo específico.

Assim, Salcedo (2010) declara que o *Personal Trainer* que consegue satisfazer o seu cliente atrai a fidelidade do mesmo, com isso, a rede de indicações funciona, ou seja, um cliente que está satisfeito com o trabalho indica aquele profissional para parentes, amigos, colegas, entre outros.

2.3 VANTAGENS DE UM TREINAMENTO PERSONALIZADO

De acordo com Gouvêa (1997), o motivo conduz o indivíduo à ação e se mantém até a chegada do objetivo. A manutenção da prática dependerá da intensidade do motivo, que poderá aumentar ou diminuir durante o processo de iniciação e manutenção.

Conforme Oliveira (1999), os principais motivos que levam as pessoas a procurar um treinamento personalizado, pode ser: profissionais sérios e habilitados, resultados significativos em curto prazo, falta de melhor atendimento nas academias, desinteresse de pessoas acima de 30 anos de frequentar academias, falta de tempo, necessidade de boa orientação, recomendação médica, treinamento específico e treino para grupos especiais.

Para alguns indivíduos praticarem uma atividade física com o atendimento exclusivo representa também uma oportunidade de inter-relacionamento social (ARAGÃO, 2002).

Quando o indivíduo procura um *Personal Trainer*, ele exige exclusividade, e um treinamento de acordo com o seu objetivo, e o mesmo espera que seja alcançado com grande êxito, procurando aspectos importantes, como um programa particularizado, ou seja, individualizado, treino especial, respeito a suas limitações e sempre acompanhado de perto pelo profissional de Educação Física.

Domingues Filho (2012) reitera mencionando que os exercícios físicos desenvolvidos com base em um programa particular, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de treinamento ou de manutenção da saúde.

Com isso, podemos perceber inúmeras vantagens ao adquirir um programa de treinamento personalizado, pois quando os clientes buscam melhores hábitos e resultados físicos, adquirindo melhorias na postura, qualidade de vida, disponibilidade aos seus horários, conseguem se sentir muito mais motivados com a exclusiva atenção do *Personal Trainer*, incluindo atendimento individual, variação de treinamento, avaliações periódicas e resultados rápidos concretos (MELHER, 2000).

2.4 MERCADO DE TRABALHO ATUAL E O PERSONAL TRAINER

De acordo com Rodrigues (1996), o motivo pelo qual o *Personal Trainer* vem obtendo sucesso é porque profissionais competentes tem procurado aprimorar seu trabalho, tanto na parte técnica-pedagógica como também na comunicação professor-aluno-professor, criando toda uma imagem em volta de si, levando o aluno a ter confiança no profissional e a certeza de que o planejamento elaborado para ele é o caminho para a aptidão física e/ou solução dos seus problemas.

Oliveira (2000) menciona que os profissionais de Educação Física viram no mercado de *Personal Trainer* uma autonomia e um bom retorno financeiro. Todavia, verifica-se que o mercado de trabalho para o *Personal Trainer* requer além da demanda, algumas competências profissionais específicas. Isso ocorre devido à

diversidade dos seus clientes e o contexto de intervenção, que vão desde academias até empresas e hospitais.

Segundo Lubisco (2005), o mercado de *Personal Trainer* tem crescido muito nos últimos anos, estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas, cada vez mais, desejarem ter a seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado e, ao mesmo tempo, que se adapte à sua agenda.

Domingues Filho (2006) ressalta que o *Personal Trainer* mescla as aulas com as novidades do mercado, tais como: Dança, Bodypump, Ciclismo Indoor, Aeroboxe, Esportes, Circuito Training, Gap, Triathlon Indoor, Hidroginástica, Hidrostep, Hidrotraining, Cama Elástica, Remo Estacionário, Treinamento de Força Funcional entre outras.

O mesmo autor cita que a popularização do *Personal Trainer* tem sido avassaladora, e não são mais contratados somente por empresários ou artistas e sim por pessoas com poder aquisitivo menor por estar com um preço mais acessível.

Desse modo Bossle (2009) cita que ser *Personal Trainer* passou a significar o sonho de maior rentabilidade na área da Educação Física, mais especificamente no seguimento das academias, pois muitos professores de ginástica e de musculação migraram para o treinamento personalizado.

Para obter os serviços de um *Personal Trainer*, é preciso saber que os valores são bem maiores em relação às taxas cobradas pelas academias para uso de equipamentos incluindo um instrutor. Porém, nos dias atuais, as pessoas estão dispostas a pagar pelo serviço, pois apresenta uma diferença significativa de um atendimento menos restrito e acomodado dos demais profissionais de Educação Física.

Para Chiu (2010), o mercado de *Personal Trainer* é cada vez mais atrativo, logo estamos falando de um mercado bilionário, e com taxas de crescimento bem superiores a outros setores importantes da economia, portanto, investir nesse segmento pode ser muito atrativo.

Conforme Gomes (2014), o serviço de treinamento personalizado caminha para ser uma via de acesso à qualidade de vida, e com as ferramentas corretas esse profissional tende a ter uma grande fatia do mercado de atividade física regular.

Segundo Domingues (2006), o profissional de Educação Física, apto a trabalhar como *Personal* deve estar preparado para modificar e sempre aprender

mais, de acordo com as mudanças e adaptações que forem necessárias para o seu trabalho, além de embasar seu aprendizado de forma científica.

Atualmente, a grande procura no mercado de trabalho aumentou as possibilidades para o profissional atuar de maneira personalizada e adquirir muitos clientes oferecendo seu preço.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado por meio de uma pesquisa quali-quantitativa, com aplicação de questionários (Anexo 1) que de acordo com Marconi e Lakatos (2007), é um instrumento de coleta constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do pesquisador. Ele irá conter perguntas abertas e fechadas para homens e mulheres acima de 18 anos, analisando a visão dos indivíduos que treinam com *Personal Trainer* da região central de Trindade-GO. A coleta de dados de opiniões dos entrevistados foi realizada com 102 pessoas que utilizam o treino personalizado nas academias.

A pesquisa é especificamente para pessoas que contratam o serviço individual de um profissional de Educação Física Graduado, excluindo os demais alunos das academias que são treinados apenas por instrutores, e segundo o Conselho Regional de Educação Física (CREF), todas as academias que oferecem serviços de *Personal Trainer* que liberaram a pesquisa aos acadêmicos do projeto estão regulamentadas de acordo com o artigo 1º da Lei nº 9696/98, 25 na cidade de Trindade-GO.

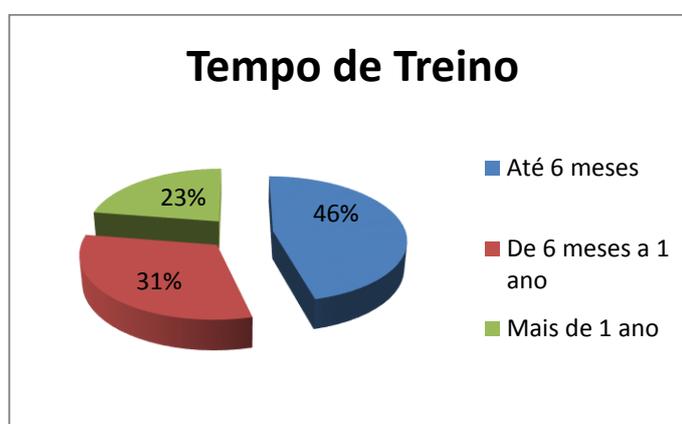
Foi feita uma revisão bibliográfica de vários artigos científicos relacionados ao tema, por meio de sites como: Scielo, Efdportes e Google Acadêmico, para complementar a pesquisa e chegar a dados concretos e atualizados juntamente com o estudo de caso feito por meio dos questionários aplicados aos alunos de *Personal Trainer*.

Os dados foram coletados e analisados de acordo com as perguntas respondidas pelos indivíduos possibilitando a visão geral de cada um, chegando ao objetivo principal com bastante clareza.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos através de um questionário contendo 11 perguntas, sendo aplicados a 102 pessoas acima de 18 anos, sendo mulheres e homens que treinam com um *Personal Trainer* nas academias da região central de Trindade-GO.

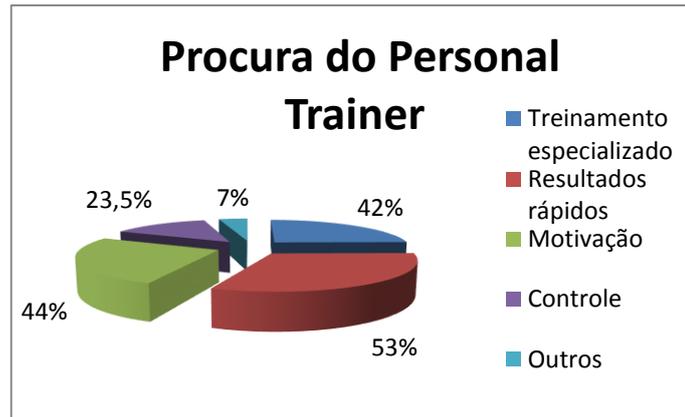
Em relação ao tempo de treino dos indivíduos é possível perceber uma variação de acordo com o gráfico a seguir:



Fonte: Dados da Pesquisa

Com o gráfico pode – se concluir que o tempo de treino com um *Personal Trainer* é 46% até seis meses, 31% de seis meses a um ano, e 23% a mais de um ano. Devido a questões financeiras, problemas com o *Personal*, e por não obter os resultados esperados, a maioria das pessoas não contrata o profissional por muito tempo.

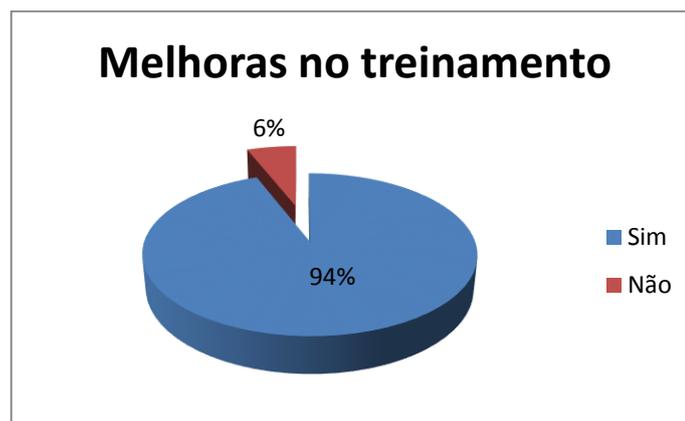
Há vários fatores que levam os indivíduos a procurarem um *Personal Trainer* segundo o gráfico abaixo:



Fonte: Dados da Pesquisa

Em relação aos motivos que levaram os indivíduos a procurarem o serviço de um *Personal Trainer*, o gráfico relata que 53% foram por resultados rápidos, 42% por um treinamento especializado, 44% por motivação, 23,5% para controle e 7% para outros que citaram prioridade, saúde, mais atenção aos treinos e tabelas de planejamento. Essa mesmas pessoas procuram o treinamento especializado por apresentar uma diferença dos treinos acompanhados por instrutores e por ter uma procura muito grande pela maioria dos alunos das academias.

As opiniões sobre as melhoras no treinamento personalizado são relatadas no gráfico:

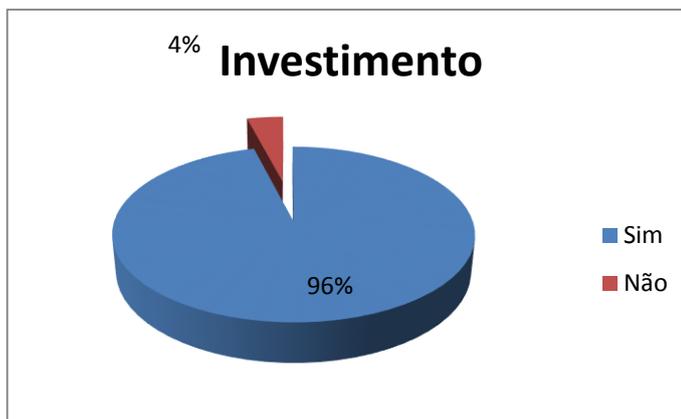


Fonte: Dados da Pesquisa

Segundo o gráfico, 94% dos indivíduos que treinam com um *Personal Trainer* nota melhorias no treinamento e mostram – se satisfeitos com o serviço, já 6% dos entrevistados não conseguiram notar diferença ou ainda estão esperando os resultados almejados quando procuraram o profissional para atendê – los. É preciso

reconhecer também o tempo de prática ou até mesmo se o serviço oferecido pelo profissional apresenta boa qualidade para que os resultados sejam positivos ou não.

Quanto ao investimento por parte dos clientes, é possível perceber no gráfico que:



Fonte: Dados da Pesquisa

Os resultados analisados de acordo com o gráfico mostram que 96% dos praticantes de musculação que treinam com *Personal Trainer* consideram ser um dinheiro bem investido e que o treinamento especializado é um ótimo serviço, e apenas 4% não consideram um bom investimento, ou alegam também que ainda não viram retorno por parte dos resultados oferecidos pelo profissional. Os custos de um *Personal Trainer* são bem maiores que os planos mensais das academias, e por isso quem se adapta ao treinamento personalizado espera que o valor pago seja positivo em relação ao retorno que esperam por meio de alcançarem os seus objetivos.

Quanto à indicação do trabalho, o gráfico a seguir mostra as seguintes informações:



Fonte: Dados da Pesquisa

Através da análise gráfica, pode – se observar que 97% dos alunos de treinamento personalizado indicariam o serviço para outras pessoas, enquanto 3% não indicariam o mesmo. O aluno satisfeito com o *Personal Trainer* pode significar bastante para o aumento da popularidade do profissional, pois é através do bom serviço que recebem que a maioria dos clientes incentivam mais e mais pessoas a procurarem também pelo treinamento personalizado.

Sobre as diferenças no treinamento com *Personal Trainer*, percebe-se no gráfico que:

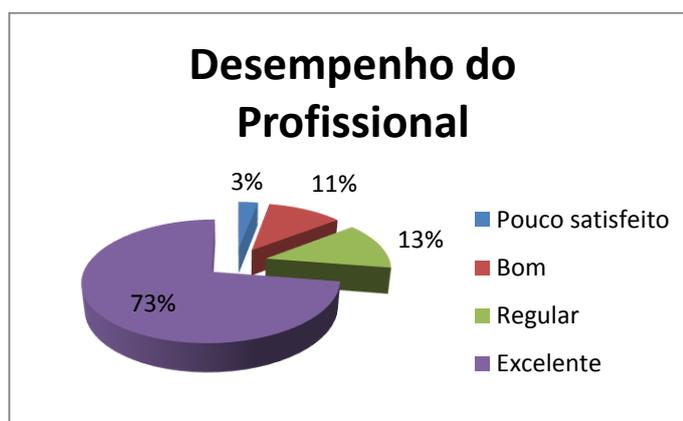


Fonte: Dados da Pesquisa

Segundo o gráfico, 96% dos alunos de *Personal* percebem diferenças no treinamento personalizado em relação aos treinos acompanhados por instrutores de academias, e 4% disseram que não há diferença. A grande maioria coloca o treino personalizado diferente e melhor, pois há mais atenção, dedicação, orientação, exclusividade, compromisso por parte do profissional que acompanha do início ao

fim do treino, segurança na execução correta dos exercícios, motivação, cuidados com o aluno, disponível nos horários de cada um, apoio psicológico para alcançar os objetivos, e um treino específico individualizado. Já os que não concordam com a diferença relatam o tempo curto de treino e esperavam mais atenção por parte do profissional escolhido.

Em relação ao desempenho do profissional, podemos avaliá-lo através do seguinte gráfico:



Fonte: Dados da Pesquisa

Os resultados da análise dos profissionais que acompanham os alunos no treinamento personalizado apontam que 73% consideram o desempenho do *Personal Trainer* excelente, 13% regular, 11% bom e 3% estão pouco satisfeitos com o trabalho do profissional. Esse resultado varia também de acordo com o tempo de treino que o aluno tem com o *Personal* e como o mesmo desempenha seu trabalho, satisfazendo ou não as necessidades exigidas pelo cliente.

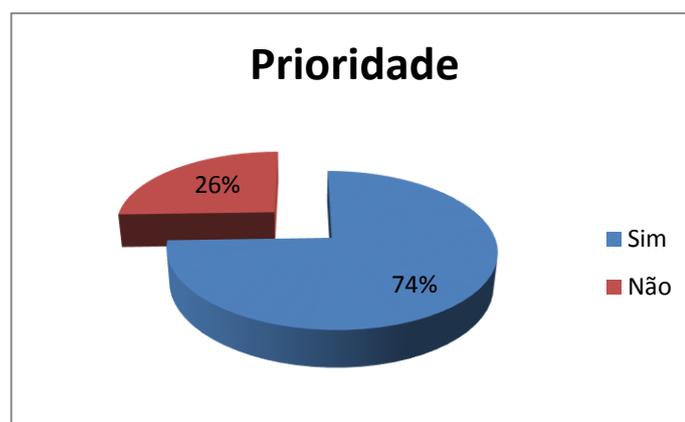
O gráfico a baixo permite saber se os resultados foram alcançados ou não pelos entrevistados:



Fonte: Dados da Pesquisa

O gráfico mostra que 90% dos indivíduos entrevistados alcançaram os objetivos almejados com o acompanhamento de um *Personal Trainer*, e estão felizes com o treinamento individual, enquanto que 10% não estão contentes, ou ainda não foi possível ver os resultados pelo pouco tempo de treinamento. Se o profissional que orienta consegue os resultados rápidos que todos desejam ao procurá-lo, a satisfação de cada cliente com o serviço aumenta ainda mais, valorizando o trabalho do *Personal Trainer*.

O treinamento personalizado é considerado uma prioridade ou não, a partir do gráfico seguinte:



Fonte: Dados da Pesquisa

De acordo com a análise feita 74% dos clientes de *Personal Trainer* consideram o treinamento uma prioridade, e 26% não concordam com essa mesma opinião. A maioria considera prioridade e apoia por ver o diferencial apresentado

pelo treinamento personalizado e valorizam o profissional que acompanha individualmente, já os demais que não pensam iguais, acham que o serviço não é priorizado por acreditar que não há um valor tão grande a ponto de ser excessivo do profissional nos dias atuais.

É possível notar-se qual a visão dos indivíduos em continuar investindo ou não no treinamento personalizado, através do gráfico:



Fonte: Dados da Pesquisa

Quanto ao investimento em crise financeira, 60% dos entrevistados segundo o gráfico investiriam em um *Personal Trainer* mesmo em caso de problemas econômicos por acreditarem que o serviço vale a pena, já 40% não pagariam pelo treinamento personalizado em tempos de crise, pois há outros fatores que são mais importantes e necessários continuar investindo.

Atribui-se uma nota a importância do *Personal Trainer* no gráfico:



Fonte: Dados da Pesquisa

Segundo o gráfico é possível saber a nota que cada cliente atribuiu a importância do seu *Personal Trainer*. E 68% disseram nota cinco, 22% nota 4, 8% nota 3, 2% nota 2, e 0% notas 1 e 0. Observa que a grande maioria encontra-se satisfeito com o serviço prestado pelo profissional de Educação Física como *Personal Trainer* e valorizam o mesmo como um importante auxílio para as pessoas em saúde, estética e socialização, valorizando ainda mais a profissão.

5. CONCLUSÃO

Conclui – se com este trabalho que 94% dos indivíduos que treinam com *Personal Trainer* nas academias da região central de Trindade-GO relatam uma ideia positiva quanto às mudanças do treinamento personalizado realizado pelo profissional de Educação Física, valorizando – o ainda mais no mercado de trabalho, pois este desempenha um papel fundamental para os resultados esperados pelos seus clientes, sendo na saúde ou estética.

O mesmo vem trazendo inovações para o modo como as pessoas podem melhorar a aptidão física e algumas doenças causadas pelo sedentarismo, à falta de se exercitarem e a indisponibilidade de tempo no cotidiano, mesclando não apenas uma atividade, mas várias modalidades que influenciam na fidelidade do cliente com o profissional. Os mesmos também afirmam a grande diferença do acompanhamento do *Personal* quanto aos instrutores de academias, e indicam o seu trabalho para muitos que ainda não conhecem o profissional particular.

Para 26% dos indivíduos entrevistados o serviço prestado pelo *Personal Trainer* ainda não é uma prioridade, porém esta realidade ainda pode mudar com o tempo, devido a grande procura pelo treinamento individualizado e que traz os benefícios rápidos de acordo com as necessidades de cada um.

O mercado de trabalho vem crescendo muito, desde os profissionais quanto aos alunos interessados no trabalho personalizado, por isso, é preciso que haja mais informações sobre a importância deste profissional, da mudança que ele pode oferecer no dia a dia, exclusividade, segurança, bem-estar, motivação, cuidados com o cliente de maneira geral, e praticidade quanto à disponibilidade de lugar e tempo nos dias atuais.

Para tanto, se faz necessário mais pesquisas inerentes ao assunto, para que o profissional de Educação Física possa ter mais credibilidade quanto a prestação de serviços personalizados.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAGÃO, J.C.B. et al. RML e autonomia - efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, Maio. 2002.
- BOSSLE, C. B. O Personal Trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 187-198, janeiro/abril 2008.
- BOSSLE, C. B. "**Personal Trainer & Cia**": noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. 92 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.
- CÂMARA, L. C.; SANTARÉM, J. M.; WOLOSKER, N.; DIAS, R. M. R. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascul**, v. 6, n. 3, p. 247-257. 2007.
- CAROMANO, F. A.; IDE, M. R.; KERBAUY, R. R. Manutenção na prática de exercícios por idosos. **Revista do Departamento de Psicologia – UFF**, v. 18, n. 2, p. 177-192, jul/dez. 2006.
- CHIU, W., Student, D., Lee, Y., Lin, T. Performance evaluation criteria for personal trainers: An analytical hierarchy process approach. **Social Behavior and Personality**, 2010.
- DOMINGUES FILHO, L.A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone Editora, 1998.
- DOMINGUES FILHO, L.A. **Manual Do Personal Trainer Brasileiro**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2002. p. 167.
- DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.
- GARAY, Laura Castro de; SILVA, Íris Lima e; BERESFORD, Heron. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.4, n.1, janeiro/junho, 2008.
- GOMES, I. S., & Caminha, I. de O. **Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: O caso dos Personal Trainers**. Pensar a Prática, Goiás, p. 560–577, 2014.
- GOUVÊA, F. C. Motivação e Atividade Esportiva. In: MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí, Fontoura, cap. 9, p.167, 1997
- GUEDES, D.P. **Musculação Estética e Saúde Feminina**. São Paulo: Phorte, 2003.
- LUBISCO, C. **Personal training**, 2005.

MARCONI E LAKATOS, **Fundamentos de metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Editora Atlas, 2007.

MCARDLE, W.D; KATCH, F.I; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**: Energia, nutrição e desempenho humano. 6 edição; Editora Guanabara-Koogan, 2008.

MELHER, L. I. A. **Aumenta a procura por Personal Trainer**: Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília-UNISANTA, Esporte 2000.

MONTEIRO, **A.G. Treinamento Personalizado**: uma abordagem didática metodológica. São Paulo: Phorte, 2000.

NASCIMENTO, J. V. A. As competências específicas do profissional de Educação Física e Desportos: um estudo Delphi. **Revista Horizonte**, Lisboa, v. 15, n. 87, p. 1-12, 1999.

O BRIEN, Teri. **O manual do Personal Trainer**. Manole: São Paulo 1999.

OLIVEIRA, A. A. B. de. Mercado de trabalho em educação física e a formação profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.8, n.4, p.45-50, set. 2000.

OLIVEIRA, R. C. **Personal Training**. São Paulo: Atheneu, 1999.

PACINHA, J. Personal Training. **E. F. Rio de Janeiro**, v.4, n.15, p.4-8, mar. 2005.

POWERS, S.K. , HOWLEY, **E. T. Fisiologia do Exercício**. 3. ed São Paulo: Manole, 2000.

RODRIGUES, C. E. C. **Personal Training**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SALCEDO, J.F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de Personal Trainer**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul) Porto Alegre, 2010.

SANCHES, E. W. **Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do Personal Trainer**. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.

SANTOS, J. F. S. et al. Atividade Física na sociedade tecnológica. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, n. 94, abril, 2006.

VIEIRA, W.O., ROCHA, A.C. Características morfofuncionais de alunos que iniciam o programa de treinamento personalizado. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 12 n. 3 – maio/junho 2013.

ZAITUNE, M. P. A.; BARROS, M. B. A.; CÉSAR, C. L. G.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos,

Campinas, São Paulo, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.23, n.6, p.1329-1338, jun. 2007.

Sites Utilizados:

CONFED. **Estatuto do Conselho Federal de Educação Física**, 2002. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=471>>. Acesso em: 01 out. 2016.

Anexo 1

QUESTIONÁRIO DE PERGUNTAS DO ALUNO

1. Há quanto tempo treina com um *Personal Trainer*?

_____ MESES

_____ ANOS

2. O que te levou a procurar um *Personal Trainer*?

TREINAMENTO ESPECIALIZADO

RESULTADOS RÁPIDOS

MOTIVAÇÃO

CONTROLE

OUTROS _____

3. Pode notar melhorias no seu treinamento?

SIM

NÃO

4. Considera ser um dinheiro bem investido?

SIM

NÃO

5. Indicaria o trabalho personalizado para outras pessoas?

SIM

NÃO

6. Há muitas diferenças no treino com *Personal*, em relação aos instrutores da academia? Justifique.

SIM

NÃO

7. Quanto ao profissional, atribua uma nota para o seu desempenho?

1. POUCO SATISFEITO

2. REGULAR

3. BOM

4. EXCELENTE

8. Em relação aos objetivos almejados, os resultados foram alcançados?

() SIM () NÃO

9. Nos dias atuais, em sua opinião o treinamento com *Personal* é uma prioridade?

() SIM () NÃO

10. Em casos de problemas financeiros, continuaria investindo no trabalho do profissional, atribuindo a mesma importância a esse tipo de treinamento individualizado?

() SIM () NÃO

11. Atribua uma nota para a importância do *Personal Trainer* para o indivíduo que busca sua orientação? Marque com um **X**.

0	1	2	3	4	5

Exemplo:

5
X