

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Nayara Vilela Ferreira Sousa

**PERFIL DO PERSONAL TRAINER E DE SEUS ALUNOS NA CIDADE DE  
GOIANÉSIA E REGIÃO**

Goianésia

2013

Nayara Vilela Ferreira Sousa

**PERFIL DO PERSONAL TRAINER E DE SEUS ALUNOS NA CIDADE DE  
GOIANÉSIA E REGIÃO**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para a finalização do curso de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>o</sup> Dr. Roberto Pereira Furtado.

Goianésia

2013

Nayara Vilela Ferreira Sousa

**PERFIL DO PERSONAL TRAINER E DE SEUS ALUNOS NA CIDADE DE  
GOIANÉSIA E REGIÃO**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, 14 de Dezembro de 2013.

---

Profº Dr. Roberto Pereira Furtado  
Orientador

Este trabalho é dedicado ao meu esposo e minha filha Anna Beatriz que na minha ausência dedicada aos meus estudos, sempre me fizeram entender que o futuro é feito da dedicação no presente.

## **AGRADECIMENTOS**

A DEUS, que permitiu tudo isso ao longo da minha vida universitária, pois reconheço cada vez mais em todos os meus momentos, que ele é o maior mestre que uma pessoa pode conhecer e reconhecer;

Aos meus pais, Mariza e Anselmo, que me criaram e me proporcionaram minha educação, tanto escolar quanto moral, que me ensinaram a ser sempre perseverante diante das dificuldades da vida.

A meu esposo Daniel e minha filha Anna Beatriz, por compreenderem a minha ausência, nos momentos necessários de estudo.

Ao meu Orientador Prof<sup>o</sup> Dr. Roberto Pereira Furtado, pela orientação, paciência e todo incentivo dado para a realização deste trabalho.

Aos meus colegas de turma que contribuíram diretamente e indiretamente para o desenvolvimento deste trabalho, não me esquecerei de vocês.

## RESUMO

Este trabalho tem por objetivo caracterizar o perfil do Personal Trainer e seus alunos, a metodologia de trabalho desse profissional, formação do profissional, os objetivos dos alunos que buscam o treinamento personalizado, nos municípios de Goianésia, Jaraguá e Barro Alto. Aplicou-se um questionário de 12 questões a 16 profissionais que atuam nessa região, sendo 10 profissionais do sexo feminino e 6 profissionais do sexo masculino, com uma média de 34 anos entre os profissionais. Com relação aos alunos a maioria também é do sexo feminino sendo um total de 68 alunos entre eles, 59 mulheres e 9 homens, que tem por objetivo principal o emagrecimento e a hipertrofia muscular.

**Palavras-Chave:** Personal Trainer, Treinamento Personalizado, Academia de ginástica.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Dados Gerais: Idade – Profissional.....	23
Tabela 02 – Dados Gerais: Sexo – Profissional.....	23
Tabela 03 – Dados Gerais: Cidade onde mora – Profissional.....	23
Tabela 04 - Tempo de trabalho como personal trainer.....	24
Tabela 05 - Graduação em Educação Física e titulações.....	24
Tabela 06 - Pós Graduações.....	24
Tabela 07 - valor médio da remuneração.....	25
Tabela 08 - Quantidade de alunos atuais.....	26
Tabela 09 - Frequência e média de notas atribuídas para a utilização dos princípios do treinamento esportivo na organização dos treinos.....	26
Tabela 10 - Realizações de avaliações físicas.....	27
Tabela 11 - Frequência de realização de avaliações físicas.....	27
Tabela 12 - Utilização do princípio da sobrecarga.....	28
Tabela 13 - Organização dos treinos.....	28
Tabela 14 - Principais requisitos para o trabalho.....	29
Tabela 15 - Principais dificuldades no trabalho.....	30
Tabela 16 - Característica dos alunos.....	32
Tabela 17 – Idade e Sexo dos alunos.....	33
Tabela 18 - Objetivos dos alunos.....	34

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>1.REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
1.1 Caracterização das academias de ginástica.....	12
1.2 Personal Trainer.....	17
1.3 Perfil do Personal Trainer.....	20
<b>2.Aspectos relevantes a respeito do Personal Trainer e seu trabalho.....</b>	<b>23</b>
2.1 Perfil do Personal Trainer de Goianésia e região.....	23
2.2 Remuneração e demanda de trabalho.....	26
2.3 Aspectos técnicos e metodológicos do trabalho do Personal Trainer.....	27
2.4 As principais dificuldades encontradas e qualidades necessárias ao Personal Trainer.....	29
<b>3.Aspectos relevantes a respeito dos alunos de Personal Trainer.....</b>	<b>32</b>
3.1 Perfil dos alunos.....	32
3.2 Objetivos do aluno.....	34
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>41</b>

## INTRODUÇÃO

O Personal Trainer é um profissional formado em Educação Física, que se encontra capacitado para supervisionar e executar treinamentos dirigidos. Sanches (2006 apud Bossle, 2009) define o personal trainer como profissional graduado em Educação Física capaz de ministrar aulas individualizadas, criando e executando programas de exercícios específicos para cada aluno. É um professor de Educação Física, responsável pela elaboração, prescrição e acompanhamento de um programa de atividades físicas, definido segundo os objetivos do cliente e de seu quadro de saúde e aptidão física. Esse treinamento personalizado vem crescendo nos últimos anos, pessoas procuram cada vez mais essa forma de treinamento para atingirem seus objetivos. (Oliveira 1999 apud Salcedo, 2010).

Ultimamente podemos perceber que a prática de exercícios físicos com a supervisão de um Personal tem aumentado significativamente, devido a grande procura das pessoas por um treinamento personalizado, específico para o seu objetivo, com isso cresce o aumento de profissionais formados em academias de ginástica.

Esse profissional aparece para interagir melhor com o aluno/cliente, dando um suporte com relação a seus exercícios a serem realizados, e também supervisionando a execução desses exercícios. Segundo Domingues (2006) os professores de Educação Física viram nessa crescente uma oportunidade para o mercado de trabalho, para, além disso, pessoas sem qualificação viram uma oportunidade nesse crescimento e dizendo-se entendidas no assunto aproveitaram essa oportunidade oferecendo serviços iguais.

Dessa forma Oliveira (1999 apud Salcedo, 2010) mostra que o Personal Trainer precisa possuir um perfil profissional apropriado, tendo um bom relacionamento com seus alunos/clientes, apresentando facilidade para se comunicar, capacidade de observar, criatividade, liderança e principalmente competência.

A demanda no mercado de trabalho está cooperando para o crescimento das possibilidades de trabalho do profissional de Educação Física. O treinamento personalizado não é uma possibilidade recente, mas um grande número de pessoas tem procurado esse tipo de serviço prestado. O que diversifica esse profissional são

fatores com relação à metodologia utilizada para o treinamento, estratégia de marketing como medidas de vendas do trabalho do profissional (Monteiro 2004 apud Jardim; Souza, 2012).

Para compreender um pouco mais desse profissional, faz necessário um estudo para conhecer o perfil desses profissionais que atuam nas academias de ginástica e de seus alunos que atuam na cidade de Goianésia e região, pois não foram encontradas na literatura atual estudos no que se referem ao perfil do Personal Trainer e seus alunos que atuam nas cidades do interior do estado de Goiás.

Dessa forma esse estudo teve como objetivo analisar o perfil dos profissionais que atuam como Personal Trainer e seus alunos, identificando se o profissional tem formação adequada, valor cobrado por hora/aula, dificuldades encontradas por esses profissionais atuantes na área.

Goianésia é uma cidade do estado de Goiás situada na região do Vale do São Patrício, com cerca de 64.000 mil habitantes, se localiza cerca de 168km de distância da capital do estado Goiânia. A cidade tem se destacado no cenário nacional e regional, como um importante polo de produção sucroalcooleiro, pois existem na cidade três usinas de produção de açúcar e álcool, Jalles Machado S/A, Usina Goianésia e a mais recente Codora.

Para a realização da pesquisa foram escolhidas mais duas cidades localizadas na região de Goianésia, uma delas é Barro Alto que se localiza a uma distância de 53km, uma cidade com cerca de 7.000 habitantes, com uma realidade econômica um pouco menor que a de Goianésia, a cidade possui uma indústria de grande porte mundial em mineração chamada Anglo American, o que vem destacando a cidade no cenário regional. A outra cidade escolhida é Jaraguá situada há 50km de distância de Goianésia, conhecida como a capital da confecção do estado, tem cerca de 42.000 mil habitantes, com uma realidade econômica um pouco mais próxima a de Goianésia. Nessa cidade foi enfrentada uma resistência pelos profissionais em participarem da pesquisa, pois um profissional está sendo processado e procurado pela polícia por disseminação de anabolizantes dentro de uma das academias de ginástica da cidade, muitos profissionais ficaram com receio de ter seu nome envolvido em uma pesquisa, após a ocorrência de tal fato na cidade.

O estudo realizado tem como tipo a pesquisa descritiva para o levantamento dos dados, que tem como base a análise do perfil do Personal Trainer e seus alunos. A pesquisa foi caracterizada por uma pesquisa de campo com natureza qualitativa e quantitativa do tipo estudo de caso, onde teve por finalidade abordar uma investigação para a compreensão e descrever fenômenos da realidade, como define YIN (2001, p.32):

“Um estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos”.

Foram entrevistados 16 profissionais de Goianésia e região que atuam como Personal nas academias de ginástica da região. Para a coleta dos dados constituiu na aplicação de um questionário semiaberto, elaborado com 12 questões, sendo 5 questões fechadas e 7 questões abertas, preservando a identificação do sujeito.

Para a análise dos dados coletados, foram realizados os seguintes procedimentos: para os dados quantitativos fizemos análises através da estatística básica. As análises das questões abertas do questionário foram realizadas através de análise de conteúdo.

Desse modo o presente trabalho apresenta-se o seu conteúdo da seguinte forma: no primeiro capítulo apresenta-se o referencial teórico sobre a caracterização das academias de ginástica e seu contexto histórico, o que é um Personal trainer e as características dessa profissão e outros estudos que analisaram o perfil desse profissional em regiões diferentes do Brasil. No segundo capítulo apresenta-se a análise dos dados obtidos constando a descrição das estatísticas com relação ao perfil Personais Trainers entrevistados. No terceiro capítulo apresenta-se a análise dos dados obtidos constando a descrição das estatísticas com relação ao perfil dos alunos dos Personais Trainers entrevistados.

## **1. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **1.1. Caracterização geral das academias de ginástica**

Segundo o Dicionário Aurélio(2005) a palavra “Academia” significa sociedade ou agremiação de caráter científico, literário, artístico, desportivo e etc. A palavra “Ginástica” significa a arte de exercitar o corpo, para fortificá – lo ou dar – lhe agilidade. Dessa forma podemos entender que a Academia de ginástica é um local reservado para o ensino e prática de esportes como: natação, musculação, lutas entre outros, ou seja, um local provido de equipamentos específicos para o trabalho do corpo.

Conforme Saba (2001 apud Eugênio, 2012) academia de ginástica é um local onde se pratica esportes competitivos e não competitivos, envolvendo uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora para o aprimoramento físico e mental. É uma opção da população urbana para pratica de exercícios físicos, em busca de uma vida mais saudável. Já conforme Toscano (2001, p.41 apud Eugenio, 2012) “As academias de ginástica são centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física”.

Os gregos foram grandes percussores do exercício resistido, pois davam grande importância a um corpo atlético, onde realizavam jogos que tinham um significado religioso, segundo Nobre (1999 apud Eugênio, 2012) os jogos olímpicos contribuíram para a ascensão da atitude da atividade física, onde das competições que eram realizadas, começaram a surgir às comunidades não esportivas, dessa forma apareceram as primeiras iniciativas de centros de atividades físicas com o objetivo comerciais sendo disponibilizados vários estilos de ginástica.

De acordo com Capinussú (1985 apud Oliveira, 2012) Platão em 387 a.C. criou nos jardins consagrados uma escola em homenagem a um herói de Atenas chamado Academus, onde nesse local ensinava-se práticas esportivas, lúdicas e prendas, sendo assim esse local recebeu o nome de AKAdemia em homenagem ao mencionado herói ateniense. Assim surge a primeira academia, com a prática cada vez mais de exercícios em locais fechados foram surgindo estabelecimentos gradativamente, na Alemanha, França e Estados Unidos. No Brasil surge em 1914 a

primeira academia de ginástica em Belém do Pará, com atividade de jiu-jitsu a criação pertence a um japonês conhecido por Conde Maeda Koma (Oliveira, 2012).

Segundo Novaes (1991 apud Oliveira, 2012) o aparecimento das primeiras academias no Brasil se deu devido a grande procura da população por exercícios físicos fora de clubes, pois nessa época as atividades físicas eram praticadas somente em clubes e escolas, onde as academias de ginástica atendiam essa busca, o número de academias entre a década de 30 e 50 era muito pequena no Brasil. Em 1970 esse número foi aumentando notavelmente, com atividades de ginástica, sendo essas atividades desenvolvidas por profissionais de Educação Física. Na década de 80 teve uma maior propagação dessas atividades devido a competições de aeróbica dando um maior espaço para a musculação, ginástica localizada e etc. Nessa mesma década segundo Nobre (1999 apud Furtado, 2009) o termo “academia” foi estabelecido no Brasil, entretanto de acordo com ele existia lugares parecidos, com outros nomes como “Instituto de Modelação Física”, “Centros Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”.

De acordo com Capinussú (2006 apud Furtado, 2009) foi em 1940 que o padrão das academias de ginástica da atualidade se firmou com embasamento na ginástica, halterofilismo e lutas. Sendo que as academias que surgiram nessa época se situavam particularmente nas grandes capitais do Brasil, próximas ao litoral como Rio de Janeiro e São Paulo, havendo informações a respeito de locais para aulas de natação em São Luís (MA) em 1983 e de lutas em Belém (PA) em 1914.

A ginástica praticada em academia teve como entidade propagadora a ACM (Associação Cristã de Moços) situada em São Paulo, em 1950, conhecida internacionalmente como Young Men Christian Association (YMCA), instituição de caráter religioso com origem inglesa, porém voltada para atividade física, o que representou o embrião de uma rede de unidades que se espalharam pelo país, com as características das atuais academias de ginástica (Novaes 1991 apud Martins, 2011).

A partir de 1950 as academias começaram a se expandir para outras capitais e para cidades de médio porte no interior do país. Os intermediários desse crescimento foram as artes marciais japonesas e o halterofilismo (Bertevello, 2006 apud Furtado, 2009).

De acordo com Barbosa (2009 apud Martins, 2011) o crescimento das academias no Brasil acompanhou o crescimento mundial entre as décadas de 70 e

80, surgindo em torno da prática regular de exercícios físicos para a melhoria de vida visando tornar-se mais saudável, com isso a demanda desse tipo de serviço cresceu de forma notória e as academias começaram a serem geradas em outros lugares do país.

Nessa mesma época segundo MORAES (2006 apud Martins, 2011) a ginástica localizada aparece nas academias e é desenvolvida com fundamentos teóricos dos métodos da musculação, se baseando assim na calistenia. A responsável por uma maior participação feminina nas academias foi a ginástica aeróbica.

Conforme NOVAES (2001 apud Oliveira, 2012) no final da década de 70 e no início da década de 80 surgiu a ginástica aeróbica que apareceu em um primeiro momento nas academias do Rio de Janeiro e logo se expandiu por todo país. Com um propósito de melhoria da saúde por meio de exercícios de alto impacto (saltitamento) e de baixo impacto (deslocamento).

Em 1990 surge o step ou step training, uma atividade que consiste em o indivíduo subir e descer de uma plataforma regulável, sendo apresentado na convenção da AFFA (American Aerobic Fitness and Association), notava-se era mais seguro, pois o impacto proporcionado nas articulações era menor do que nas aulas de aeróbica (Malta 1998 apud Martins, 2011).

Percebe-se que o step é uma das aulas que mais atrai alunos pois é uma aula animada e cheia de energia, dessa forma as academias iniciaram um investimento cada vez em várias modalidades.

De acordo com Murer (2007 apud Martins, 2011) em meados dos anos 2000 uma modalidade que teve destaque nas academias foi o Pilates, que anteriormente era praticado em estúdios próprios. Outra modalidade que também teve destaque nessa mesma época foi o Jump ou também conhecido como minitrampolim.

Lovisoló (2006 apud Oliveira, 2012) descreve que o culto ao corpo se tornou basicamente um estilo de vida contemporâneo e assim, a identidade dos corpos correspondem ao equilíbrio entre saúde, beleza e juventude. Aliás, nos dias atuais a compreensão de saúde, se confunde com a estética, ou seja, pessoas adeptas a esse estilo passam horas treinando procurando corpos bonitos e perfeitos propagando dessa forma ideais de uma política de mercado.

“Com o aumento do público frequentador, o desenvolvimento das academias como espaço de negócio lucrativo foi se estabelecendo.

Acompanhando esse processo, empresas fornecedoras de aparelhos, máquinas e outros instrumentos também se desenvolveram. Tem-se aí um primeiro movimento de passagem de academias que surgiram, principalmente, a partir do interesse pessoal de seus donos com a área, para academias que começaram a se estabelecer, desde o início, como um negócio visando fundamentalmente ao lucro. Nos anos 80, uma mescla dessas características estava presente. As academias nesse período, em geral, mantinham um vínculo de seus donos com a área e, ao mesmo tempo, já se firmavam mais claramente como um negócio visando ao lucro.” (FURTADO 2009, p.03).

Com o aumento das academias como negocio no fim dos anos 80 e início dos anos 90, profissionais de administração voltaram-se para essa área, o que deu início a grandes empreendimentos nesse setor. Esses empreendimentos eram caracterizados pelo consumo de bens e serviços cada vez mais diversos, com isso proprietários passaram a dispor de uma maior quantidade de oferta de alunos, diversificando e padronizando as aulas de ginástica de diferentes modalidades, com o objetivo de proporcionar um leque de possibilidades satisfazendo assim o desejo da demanda (Furtado, 2009).

As academias possuem uma história recente, com pouco mais de um século. Nos últimos anos as transformações passaram a ser mais exploradas, acontecendo inovações tecnológicas em seus instrumentos de produção e na sua forma de organizar o trabalho para a produção, portanto, a ser exploradas como um negócio favorável para a acumulação de capital (Furtado, 2009).

Para Toscano (2011) a relação entre atividade física e saúde é justificada pelas evidências de que, se manter a pratica de exercícios físicos por toda a vida, isso pode exercer benefícios nas funções dos órgãos em geral, tendo como resultado o prolongamento da vida e uma vida com qualidade, sendo assim as academias de ginástica podem ser distinguidas como um centro com potencial para a demanda em serviços de saúde primário, sendo possível sua ampliação para outros níveis de prevenção.

Com o crescimento da expectativa de vida da população, a sociedade contemporânea tem mostrado uma preocupação com a saúde, estética e com a qualidade de vida. Sendo uma sociedade mais consciente, sobre atividade física e seus benefícios, parte dessa conscientização se dá por meio da influencia da mídia

como, televisão, rádio, revistas e internet, conseguindo dessa forma alcançar grande parte da sociedade, com instruções de como manter um corpo saudável. Esses fatores têm feito muitas pessoas a se matricularem em academias.

Com o aumento da procura e concorrência, as academias foram se modernizando e inovando com o intuito de atender a demanda. Esse mercado integra outros tipos de comércio que se aproveitam desse crescimento como: acessórios esportivos, roupas esportivas, suplementos e etc.

De acordo com um estudo realizado em 2010 pelo SEBRAE de Amazonas, segundo a ACAD (Associação Brasileira de Academias) encontra-se no país cerca de 9.000 academias de ginástica, no qual existem somente 4.800 cadastradas. Segundo a mesma instituição as academias atendem cerca de 1,7% da população, o que representa cerca de 2,8 milhões de pessoas, gerando um faturamento de cerca de R\$1,5 bilhão. (Fonte: ACAD Brasil)

Os Estados Unidos lideram o ranking mundial em números de academias e seus respectivos frequentadores, mas o Brasil ocupa a 4º lugar mundial em números de academias de ginástica e o 3º lugar em números de alunos, perdendo somente para Estados Unidos e Alemanha. (Fonte: ACAD Brasil)

Segundo Furtado (2009) a competição no mercado de academias se acirrou e como aconteceu no sistema capitalista também atinge as academia, resultando em transformações na organização da produção. Capitais naturais de outros ramos iniciam investimentos nas academias. A academia então passa ser um negócio, transformando o interesse pela área em simplesmente acúmulo de capital.

Com essas transformações ocorridas a organização interna passou a ser incluída com mais importância dentro da academia, onde a divisão do trabalho entre os profissionais de Educação Física ficava entre professores de musculação e professores de aula de ginástica. Com isso os alunos optavam por uma turma de ginástica onde havia professor e horário fixo, dessa forma as salas de musculação foram sendo reorganizadas (FURTADO, 2009).

As academias de ginástica se tornaram em grandes centros de várias modalidades esportivas, conquistando uma clientela específica, sendo que nessas academias é possível encontrar uma variedade de serviços, com o objetivo de oferecer ao cliente, comodidade, conforto e etc. em um só lugar. Esses estabelecimentos oferecem em sua maioria atividades como: práticas aquáticas,

pilates, lutas, dança e musculação. Dessa forma o cliente paga um valor específico por um pacote, podendo praticar a modalidade que desejar.

## **1.2. Personal Trainer**

A Palavra Personal Trainer oriunda do inglês quer dizer, Personal significa pessoal e Trainer um treinador ou treinamento, ou seja, o significado da palavra consiste em um treinador pessoal, exclusivo. O Personal Trainer é um profissional formado em Educação Física, que se encontra capacitado para supervisionar e executar treinamentos dirigidos. Esse treinamento personalizado vem crescendo nos últimos anos, pessoas procuram cada vez mais essa forma de treinamento para atingirem o objetivo de se obter um corpo bonito e saudável (Oliveira, 1999 apud Salcedo, 2010).

Para Salcedo (2010) o personal Trainer é um profissional que interfere e acompanha na dinâmica do funcionamento do corpo e da mente humana através de um planejamento e controle de treino, com o objetivo de conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos.

Pinheiro (2000) define o Treinamento Personalizado ou Personal Trainer como um treinamento definido por um profissional para uma determinada pessoa, com objetivos e necessidades exclusivos, buscando o aperfeiçoamento físico individual.

Segundo Rodrigues (1996 apud Bossle, 2007) o Personal Trainer é uma micro empresa que vende seus serviços de aptidão e dispõe-se a conquistar o cliente, satisfazê-lo e manter o cliente fiel. Dessa forma o cliente passa a ser o consumidor dos seus serviços oferecidos.

Conclui-se então que o Personal Trainer é um profissional formado capaz de definir e executar um treinamento individualizado e planejado segundo as particularidades do indivíduo, o roteiro de exercícios estabelecido deve conter o tipo de exercício, a intensidade que deve ser realizado, a rotina, a duração e a frequência semanal dos exercícios a serem realizados. Cabendo então ao Personal Trainer acompanhar o desenvolvimento desse treinamento, conquistando e fidelizando o aluno - cliente, vendendo o serviço por ele professor – empresa oferecido.

A história do treinamento personalizado é antiga, onde há milhares de anos na Grécia antiga soldados eram orientados por seus comandantes a marchar e correr em pântanos e montanhas, como forma de treinamento físico para estarem capacitados a enfrentarem batalhas constantes (Cossenza 1996 apud Salcedo, 2010).

Com o crescente número de academias no Brasil na década de 90, o crescimento da profissão de Personal Trainer ocorreu devido a esse aumento. Nessa mesma época alunos de academias eram submetidos a treinamento em salas de musculação, ginástica e etc., onde realizavam os mesmos exercícios, sem diferenciação entre um aluno e outro. Com isso o número de desistência e insatisfação foi aumentando. Devido a essa problemática a procura pela prática de exercícios físicos com a supervisão de um personal tem aumentado significativamente, com isso cresce o aumento de profissionais formados em academias de ginástica.

Com o aumento das academias aumentou-se também a concorrência entre as academias, fazendo com que os profissionais dessa área adotassem atitudes padronizadas e que fossem aprovadas (COELHO FILHO, 2009). A infraestrutura das grandes academias, resultado da concorrência e grandes investimentos nessa área, acabam por influenciar na formação universitária do Educador Físico, em consequência para o trabalho que desempenha nas academias de pequeno porte.

Esse profissional aparece para interagir melhor com o aluno/cliente, dando um suporte com relação a seus exercícios a serem realizados e supervisionando a execução desses exercícios. Segundo Domingues (2006) os professores de Educação Física viram nessa crescente uma oportunidade para o mercado de trabalho, com isso pessoas sem qualificação dizendo-se entendidas no assunto aproveitaram essa oportunidade oferecendo serviços iguais.

Dessa forma segundo COELHO FILHO; VOTRE (2010) a prática do profissional de academia vive momentos de tensão e impasse, em consequência das pressões o mercado de trabalho impõe e as orientações que se adquiri nos cursos de graduação e pós-graduação.

Segundo Monteiro (2002 apud Cunha; Strapasson, 2012) nos últimos anos a profissão de Personal Trainer tem se evidenciado, chegando a ser uma das profissões mais rentáveis e promissoras, fazendo com que vários profissionais se deslocassem para essa área de atuação da Educação Física.

O público-alvo do Personal Trainer não é um grupo específico de pessoas e sim um a ampla quantidade de pessoas que variam, do sexo masculino ao feminino, idosos a jovens, deficientes físicos em busca de uma reabilitação física, atletas de alto rendimento a adeptos de atividades físicas, ou pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida ou somente estética. Dessa forma todas as pessoas que buscam melhorias e uma forma mais saudável de se viver, seja ela única ou um grupo de pessoas com o mesmo objetivo, estes são clientes do Personal Trainer. Considerados clientes, pois procuram o serviço desse profissional motivados por vários fatores (Guedes, 2008 apud Cunha; Strapasson, 2012).

De acordo com O'brien (1999) para ser um profissional Personal Trainer é necessário ter uma habilidade tátil, treinamento acadêmico, inteligência, experiência prática, excelente habilidade de comunicação, responsabilidade e compromisso.

O mercado de trabalho do Personal Trainer caracteriza por uma intervenção realizada junto ao treinamento do aluno cliente, com o objetivo de buscar seu bem estar físico. Dessa forma Oliveira (1999 apud Salcedo, 2010) mostra que o Personal Trainer precisa possuir um perfil profissional apropriado, tendo um bom relacionamento com seus alunos/clientes, apresentando facilidade para se comunicar, capacidade de observar, criatividade, liderança e principalmente competência.

Devido ao aumento da oferta no mercado de trabalho, os profissionais dessa área poderão assim investir em aperfeiçoamento, se especializando para garantir uma melhor qualidade na prestação de seus serviços aos seus clientes com o objetivo de fideliza-los, pois com o fácil acesso a informações o cliente que contrata os serviços de um Personal, torna-se mais exigente. Assim o profissional necessita estar cada vez mais aperfeiçoando suas técnicas e habilidades (Cunha e Strapasson, 2012)

Devido a todo esse crescimento, aumentou-se também a fiscalização e o rigor na regularização desses profissionais junto ao conselho, o CREF (Conselho Regional de Educação Física) e o CONFEF (Conselho Federal de Educação Física), com isso diminuiu o numero de profissionais que atuam na área sem formação e sem regularização.

### 1.3. Perfil do Personal Trainer

Na atualidade, existe uma procura que cresce cada vez mais por profissionais especializados nessa área, anteriormente a procura por Personal Trainer era somente disponível para poucos, o que hoje segundo Pinheiro(2000) está mudando com a popularização do Personal Trainer:

“[...] antes só acessível a esses poucos privilegiados. Tornou-se uma atividade mais abrangente, em termos populacionais, constituindo-se numa importante especialização da área de Educação Física que traz importantes benefícios às pessoas.”

Em consequência desse crescimento e valorização desse profissional, faz necessário um reconhecimento sobre os aspectos e as particularidades do Personal Trainer, para dessa forma traçar um perfil desse profissional e também definir o perfil ideal para esse profissional, de forma que possam melhorar suas metodologias e ter um progresso na qualidade da prestação de seus serviços.

Segundo Pinheiro (2000) não basta apenas compreender o conceito de Personal Trainer e aplica-lo é necessário ter qualidade para poder completar de forma positiva as necessidades de carências de seus alunos, para então melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

De acordo com O'brien (1999) Rodrigues (1996) e Oliveira (1999) (apud Bossle; Fraga, 2011) o perfil do Personal Trainer deve ser composto por criatividade, qualidade e capacidade de comunicação, experiência, sendo um profissional de Educação Física diferenciado.

Em um estudo realizado em 2000 na cidade do Rio de Janeiro, identificou que de 32 profissionais entrevistados a maioria tinha pelo menos 31 anos de idade e do sexo masculino e todos os profissionais eram formados em Educação Física dividindo metade em instituições e públicas e a outra metade em instituições privadas, com pelo menos cinco anos de conclusão da graduação, podendo concluir-se então que a maior parte dos Personais são experientes. Apenas uma pequena parte dos profissionais entrevistados não possui algum tipo de pós-graduação ou especialização (PINHEIRO, 2000).

O profissional que atua como Personal Trainer precisa estar interado nas tendências que acompanham o mercado do fitness com a finalidade de repensar

seus programas de treinamento, objetivando alcançar uma atualização profissional e buscando melhorias nas capacidades funcionais e estruturais em seus clientes (FORGE, 1997 apud ALVES; SILVA, 2012).

Outro estudo realizado em 2012 na cidade de João Pessoa – PB, com o propósito de apontar o perfil do Personal Trainer dessa região, foram entrevistados sete profissionais, sendo 6 homens e 1 mulher. Quando questionados o motivo e escolher essa profissão constatou-se que o motivo pela escolha feita é um melhor status e remuneração, constatou-se que esses profissionais tem dificuldade em conquistar novos clientes. Apurou-se que a maior parte dos entrevistados não possui algum tipo de regularização junto ao conselho exigido legalmente, o que a pesquisa não relata é a formação desses profissionais, o que faz perceber que esses profissionais estão em busca somente de status e melhor remuneração, sem se preocupar com o serviço prestado (Alves; Silva, 2012).

Segundo BOMPA (2002 apud Aversa; Oliveira, 2011) um personal trainer deve estar qualificado para ter domínio com relação aos seus conhecimentos fisiológicos, psicológicos, planejamento desportivo e nutrição esportiva.

Um estudo realizado em Santos – SP com profissionais que atuam como Personal Trainer com o objetivo de se revalar o perfil desse profissional, verificou-se que o personal que atua nessa cidade tem uma boa qualificação universitária e uma excelente remuneração e que sua função é valorizada pela comunidade local. Compreende-se que este profissional tem certa dificuldade na divulgação do teu trabalho e dessa forma conquistar novos clientes. Segundo a pesquisa nem todos os profissionais possuem um regularização junto ao conselho (CREF). Esse estudo foi realizado com 59 profissionais que atuam na área de Personal Trainer entre eles 35 homens e 24 mulheres com faixa etária de 20 a 40 anos (Domingues Filho; Santos, 2001).

Analisando um estudo realizado em Bauru – SP notou-se que existem mais homens atuando do que mulheres, com remuneração variada, são profissionais formados e com algum tipo de especialização. Uma dificuldade constatada é a forma de se adquirir novos clientes. A maioria dos profissionais escolheram a cidade pela maior oportunidade no mercado de trabalho, pois a cidade é uma das mais populosas do interior do estado de São Paulo. O estudo foi realizado por meio de entrevista com 90 profissionais da área (Vieira Junior; Barbosa)

Após a análise desses estudos, percebe-se que o Personal que atua em cidades mais populosas, é um Personal mais experiente, formado é que a maioria não possui registro junto ao CREF – CONFEF. Mostra-se que essa profissão é dominada por homens e que muitos profissionais que a procuram está profissão estão em busca de melhor remuneração que a área oferece.

## **2. ASPECTOS RELEVANTES A RESPEITO DO PERSONAL TRAINER E SEU TRABALHO**

A profissão de Personal Trainer, atualmente encontra-se em uma crescente e promissora alta no mercado de trabalho, isso devido a grande procura nas academias por um treinamento individualizado. Com isso faz necessário distinguir o perfil desse profissional que atuam nas academias de ginástica em cidades menos populosas.

Segundo Domingues Filho e Santos (2001) a denominação Personal Trainer é sinônimo de um profissional capacitado e competente que possui conhecimento científico para executar trabalhos em benefício da saúde, estética entre outros.

O estudo teve uma amostra de dezesseis profissionais que atuam como Personal Trainer nas cidades de Goianésia, Jaraguá e Barro Alto. Para a coleta dos dados foi realizada uma pesquisa em forma de um questionário composto por 12 questões, onde a identidade do sujeito foi preservada.

### **2.1. Perfil do Personal Trainer de Goianésia e região**

Dos dados analisados pode ser constatado que dos dezesseis profissionais entrevistados 6 (38%) são do sexo masculino e 10 (63%) são do sexo feminino, o que mostra um maior numero de mulheres atuando nessa profissão, pois segundo Domingues Filho e Santos (2001), Vieira Junior e Barbosa (2009), a maioria dos profissionais que atuam na área são homens. A idade mínima constatada é de 21 anos e a maior idade é de 40 anos, a média de idade desses profissionais é de 30 anos, demonstrando assim que esses profissionais já tem uma experiência significativa.

Entre esses profissionais 11 (69%) moram na cidade de Goianésia, 5 (31%) em Jaraguá, sendo que em Barro Alto não reside nenhum dos profissionais entrevistados, pois na cidade de Barro Alto que se localiza a 53Km da cidade de Goianésia, existe uma única academia que é filial de uma das academias da cidade de Goianésia, onde o profissional que atua como personal na cidade de Barro Alto reside em Goianésia, sendo assim facilita a locomoção do mesmo de uma cidade a outra.

Tabela 01 – Dados Gerais: Idade - Profissional

<b>Menor idade</b>	<b>Maior idade</b>	<b>Média</b>
21 anos	40 anos	30 anos

Tabela 02 – Dados Gerais: Sexo - Profissional

<b>Sexo</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Masculino	6	38%
Feminino	10	63%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Tabela 03 – Dados Gerais: Cidade onde mora - Profissional

<b>Cidade</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Goianésia	11	69%
Jaraguá	5	31%
Barro Alto	0	0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Com relação a formação desses profissionais que atuam como Personal Trainer, observa-se que 12 (75%) já são graduados e somente 4 (25%) estão em processo de graduação, o que é um resultado positivo, dessa maneira de acordo com D'Ávila et. al.(2010) os profissionais de Educação Física enxergaram nesse mercado uma maneira de ganhar dinheiro e autonomia, mas com isso outros profissionais sem qualificação adequada avistaram um espaço nesse mercado e passaram a oferecer os mesmos serviços, em grande parte sem qualidade.

O que chama a atenção é o fato de somente 2 (14%) profissionais terem especialização, um em grupos especiais e outro em treinamento desportivo, o que tem o mesmo segmento da área de Personal Trainer, o que poderia justificar os 14 (88%) profissionais não terem nenhum tipo de especialização na área seria o fato das cidades da região não terem o curso de Educação Física e conseqüentemente não terem nenhum tipo de formação continuada dessa área, onde a cidade mais próxima que disponibiliza cursos na área da Educação Física se localiza a 138 Km de distância o que dificulta o acesso pois muitos profissionais começam a atuar na sua área logo após sua formação, ou seja, antes de se especializarem.

Tabela 04 - Tempo de trabalho como personal trainer

<b>Tempo mínimo</b>	<b>Tempo máximo</b>	<b>Média</b>
1 mês	120 meses	34 meses

Tabela 05 - Graduação em Educação Física e titulações

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Graduado	12	75%
Não graduado	0	0%
Em processo de graduação	4	25%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Tabela 06 - Pós Graduações

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>Áreas</b>	<b>%</b>
Especialização	2	Grupos especiais Treinamento desportivo	14%
Mestrado	0		0%
Não possui	14		88%
<b>Total</b>	<b>16</b>		<b>100%</b>

Dessa forma, pode-se perceber que esse profissional tem certa preocupação com o conhecimento técnico, apesar da maioria dos entrevistados não serem possuidores de nenhum tipo de titulação *Latu Senso*, específica em Personal Trainer, contudo a média de tempo de trabalho desse profissional é de 34 meses, sendo o tempo mínimo de serviço de 1 mês (indicado somente por um profissional) e o tempo máximo de trabalho como personal é de 120 meses, indicando assim que a maioria dos profissionais atuantes na área de Personal Trainer são experientes.

Foi relatado por um dos profissionais entrevistados, que um dos requisitos importantes para o trabalho do Professor de Educação Física como Personal seria estar sempre treinando para estar bem fisicamente, pois segundo ele o aluno vê em seu personal em exemplo a ser seguido. Maffesoli (1996 apud Cunha e Strapasson, 2012) levanta a questão da estética corporal com relação a aparência, dizendo que o corpo favorece nas suas interações sociais, ou seja, na comunicação entre as pessoas motivando assim o diálogo.

## 2.2. Remuneração e demanda de trabalho

A remuneração do profissional de Educação Física deixa um pouco a desejar, esses profissionais acabam encontrando uma saída em exercer a profissão como Personal Trainer, para se obter um salário significativo.

Analisando os dados percebe-se que a média dos valores cobrados pelos Personais entrevistados é de R\$25,50 a hora/aula, sendo que o maior valor cobrado é de R\$ 35,00 a hora/aula e o menor valor de R\$ 16,00 a hora/aula. Constatou-se então que o maior valor cobrado é pelo profissional com mais tempo de serviço e o mesmo é do sexo masculino, já o menor valor cobrado é pelo profissional com formação recente e do sexo feminino e que está iniciando na profissão de Personal trainer.

Observando os resultados compreende-se que o profissional que atua na área de Personal Trainer ganha em média cerca de R\$2.000,00 por mês, com custo de vida um pouco mais barato das cidades do interior do estado, a média salarial de um personal é considerada satisfatória. Mas levando em conta os direitos trabalhistas como férias, 13º salário, FGTS, hora extra e licença maternidade, esse profissional não tem acesso a esses direitos devido ser um profissional liberal.

Tabela 07 - valor médio da remuneração

<b>Maior valor informado</b>	<b>Menor valor informado</b>	<b>Média</b>
R\$35,00 por hora	R\$16,00 por hora alunos	R\$25,50 por hora

Com relação a quantidade de alunos compreende-se que a quantidade de alunos está relacionada ao tempo do profissional atuante no mercado de trabalho. A média de alunos por profissional é de 5 alunos, sendo que a maior quantidade de alunos é de 12 e esse profissional atua nessa área a 10 anos e a menor quantidade e de 1 aluno, esse profissional atua como Personal a 1 mês.

Segundo Rodrigues (1996 apud Alves e Silva, 2012) o personal tem o papel de uma micro empresa que vende serviços de aptidão destinados a conquistar e satisfazer o desejo do cliente afim de mantê-lo fiel.

Tabela 08 - Quantidade de alunos atuais

<b>Menor quantidade</b>	<b>Maior quantidade</b>	<b>Média</b>
1 aluno	12 alunos	5 alunos

### 2.3 Aspectos técnicos e metodológicos do trabalho do Personal Trainer

Com relação aos princípios de treinamento aplicado nos treinos planejados e realizados, os profissionais conseguem exercer com êxito, pois uma das questões da pesquisa pedia para avaliar com uma nota de 0 a 10 o quanto o profissional conseguia aplica-lo, o resultado foi positivo onde a maioria (81%) responderam com uma nota entre 7,5 a 10 tendo uma média de 7,6.

De acordo com Dantas(2003 apud Bessa et. al., 2013) os princípios do treinamento são aspectos cuja a observância irá diferenciar o trabalho feito á base de ensaios e erros do científico.

Com o intuito de se obter um bom aproveitamento nos treinos, é necessário planejar e organizar o treinamento tendo como consideração os princípios de treinamento.

Tabela 09 - Frequência e média de notas atribuídas para a utilização do princípios do treinamento esportivo na organização dos treinos

<b>Nota</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
0,0 – 2,4	0	0%
2,5 – 4,9	0	0%
5,0 – 7,4	3	19%
7,5 – 10,0	13	81%
<b>Média</b>		<b>7,6</b>

Uma das questões abordadas no questionário é em relação a avaliação física, onde questionava se o profissional realizava algum tipo de avaliação física e com que frequência ela era aplicada, 15 (94%) dos profissionais entrevistados responderam que sim e que 8(50%) deles aplicavam a avaliação de forma bimestral. Esse é um fator considerado como determinante para o sucesso do seu trabalho, pois é através da avaliação física que o Personal Trainer poderá constatar o

resultado do seu treinamento para avaliar se o objetivo do aluno está sendo alcançado.

A primeira avaliação física realizada tem por objetivo diagnosticar a condição física do indivíduo, quando realizada no decorrer do treinamento, tem por objetivo avaliar os resultados do treinamento a médio e longo prazo e posterior ao treinamento tem por objetivo a função normativa, ou seja, verificar se os objetivos foram alcançados. (Schmidt 2010 apud Bessa et. al., 2013).

Tabela 10 - Realizações de avaliações físicas

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Sim	15	94%
Não	1	6%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Tabela 11 - Frequência de realização de avaliações físicas

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Mensal	2	13%
Bimestral	8	50%
Semestral	3	19%
De acordo com a execução do treino	3	19%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Outra questão abordada é como que é realizado o princípio da sobrecarga e quais suas principais dificuldades, observou-se que 8 (50%) dos profissionais entrevistados não utilizam o princípio da sobrecarga, o que chama a atenção, pois o corpo se estimulado com atividades com o mesmo volume e intensidade, o organismo sofrerá pouca ou nenhuma alteração, entretanto se aumentar o volume e a intensidade dos treinos o corpo irá criar condições para se adaptar.

Tubino (1984 apud Bessa, et. al., 2013) afirma que diferentes estímulos podem produzir diversos desgastes, que são repostos ao fim do trabalho, o organismo consegue restituir sozinho as energias perdidas causadas pelos diversos desgastes e ainda se preparar para uma carga mais forte.

As principais dificuldades relatadas para se trabalhar com sobrecarga foram: Patologias (13%); Horário escolhido pelo o aluno (6%); Problemas com o aluno (Físico, Psíquico e etc.) (25%) e 45% dos profissionais entrevistados disseram que não encontram nenhuma dificuldade.

Tabela 12 - Utilização do princípio da sobrecarga

<b>Especificação</b>	<b>Respostas</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Como utiliza			
	Treino em forma de pirâmide (contínuos)	1	6%
	Treino com trabalho em HIT (alta intensidade)	1	6%
	De acordo com o objetivo do treino	6	38%
	Não utiliza sobrecarga	8	50%
Principais dificuldades			
	Patologias	2	13%
	Horário escolhido pelo aluno	1	6%
	Metodologia a ser aplicada	2	13%
	Problemas com o aluno (Físico e Psíquico)	4	25%
	Não encontro dificuldade	7	44%
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

A organização dos treinos é um fator determinante para a realização de um bom trabalho. A respeito de como os profissionais elaboravam seus cronogramas de treino, verificou que a maioria (72%) dos profissionais planeja de acordo com o desenvolvimento do aluno e (28%) planeja a longo prazo com macrociclos.

De acordo com Franks e Howley (2000 apud Brasil; Leal, 2011) o planejamento em longo prazo é a única maneira de estabelecer objetivos e desenvolver um plano para alcançá-los.

Tabela 13 - Organização dos treinos

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Planejamento a longo prazo com macrociclos	5	28%
Planejamento de acordo com o desenvolvimento do aluno	13	72%
Não planeja no papel	0	0%
Outros	0	0%
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

## 2.4 As principais dificuldades encontradas e qualidades necessárias ao Personal Trainer

Em relação aos requisitos mais importantes para o trabalho como Personal Trainer, 29% dos profissionais marcaram a opção, Fazer muitos cursos e estar sempre atualizando o conhecimento, 27% marcaram como requisito importante o planejamento e priorização de treinos e 15% marcaram a opção saber motivar os alunos.

Demonstra então que os profissionais entrevistados consideram como prioridade para a realização de um bom trabalho, estar sempre atualizando seus conhecimentos técnicos, planejar seus treinos e sempre estarem motivando seus alunos.

MÜLLER (2008) diz:

“A carreira no treinamento individualizado requer uma busca constante na atualização e especialização do profissional envolvido. Os profissionais que se destacam neste meio, como na maioria das profissões, são os que têm o perfil formado com extremo esforço e que sabe tirar proveito das exigências da profissão. Contudo, este esforço normalmente é limitado ao fator conhecimento científico.”

Tabela 14 - Principais requisitos para o trabalho

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Planejamento e priorização de treinos.	13	27%
Saber motivar o aluno.	7	15%
Marketing pessoal.	5	10%
Corrigir o aluno durante os treinos.	5	10%
Utilizar vários locais de treino para não cair na rotina.	2	4%
Fazer muitos cursos e estar sempre atualizando o conhecimento.	14	29%
Conhecer muitos exercícios diferentes para variar na montagem de treinos.	1	2%
Outros: Treinar para estar bem fisicamente	1	2%
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

De acordo com os profissionais as principais dificuldades encontrada ao desempenhar seu trabalho como personal são: 29% dos profissionais citaram como o mercado de trabalho instável, 21% dos profissionais citaram a fidelização do aluno

e 13% dos profissionais citaram a falta de conhecimento sobre a profissão de Personal Trainer.

Um dos profissionais entrevistados relatou que: “A falta de conhecimento do que é um Personal Trainer, do seu trabalho individualizado e sua importância, leva a desvalorização por parte do aluno”.

O que chama a atenção na análise dos resultados é que 13% dos profissionais relataram que não encontraram nenhum tipo de dificuldade com relação ao seu trabalho como profissional Personal Trainer. Um dos Personais fez o seguinte relato: “É uma profissão maravilhosa e sou apaixonado por ela, cada dia que passa aumenta sua valorização”. O que faz refletir que esses profissionais não levam em consideração seu futuro, como aposentaria e etc.

É interessante analisar que a maioria dos profissionais relatou a instabilidade da profissão no mercado de trabalho e a falta de conhecimento da profissão, enquanto outros profissionais enxergam a crescente alta da profissão e sua valorização dentro do mercado de trabalho.

Tabela 15 - Principais dificuldades no trabalho

<b>Especificação</b>	<b>Respostas</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Principais dificuldades			
	Falta de conhecimento sobre a profissão de Personal	3	13%
	Desvalorização do mercado de trabalho	7	29%
	Fidelização do aluno	5	21%
	Aumento do valor hora/aula	1	4%
	Aumento da concorrência profissional	1	4%
	Falta de disciplina do aluno perante os treinos e a alimentação	2	8%
	Concorrência desleal da profissão (profissionais que atuam sem formação)	2	8%
	Não encontram dificuldade	3	13%
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>

### **3. ASPECTOS RELEVANTES A RESPEITO DOS ALUNOS DE PERSONAL TRAINER**

Com o aumento da demanda no mercado de trabalho, aumentou as oportunidades para uma atuação personalizada do Profissional em Educação Física, dessa forma as academias de ginástica passaram a disponibilizar o treinamento personalizado, que consiste em um professor que trabalha apenas com um aluno por vez (Monteiro 2004 apud Brasil e Leal, 2011).

As pessoas que buscam um trabalho personalizado estão à procura de um programa de treinamento onde trará resultados com relação aos objetivos que foram traçados em sua avaliação inicial.

A prática de exercícios físicos faz parte para se ter uma vida mais saudável e interessados em alcançar e manter o peso ideal ou ainda controlar o estresse. A atividade física é uma das condutas que as pessoas se dispõem a mudar. (Consenza 1996 apud Salcedo, 2010).

Outro fator que levam as pessoas a prática de exercícios é a estética, pessoas que estão em busca de um corpo perfeito. De acordo com Consenza (1996 apud 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 atividade física.

#### **3.1 Perfil dos alunos**

De acordo com os profissionais entrevistados foram informados um total de 68 alunos. As características informadas foram sexo, idade, objetivo do treino, horas semanais de treino e há quanto tempo realiza um trabalho com seus alunos.

Analisando os dados identificou que dos 68 alunos informados 59 (87%) são do sexo feminino e apenas 09 (13%) são do sexo masculino. A média dos alunos é de 34 anos, sendo a idade mais elevada de 49 anos e a menos elevada de 20 anos.

O tempo de horas semanais dos alunos tem uma média de 4,5 horas, a maior carga horária é de 8 horas/semanais e a menor de 1 hora por semana.

Tabela 16 - Característica dos alunos

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Quantidade total de alunos informados	<b>68</b>	<b>100%</b>
Sexo feminino	<b>59</b>	87%
Sexo masculino	<b>9</b>	13%
Idade média	<b>34</b>	
Idade mais elevada	<b>49</b>	
Idade mais baixa	<b>20</b>	
Horas semanais de treino (média)	<b>4 horas</b>	
Horas semanais de treino (maior)	<b>8 horas</b>	
Horas semanais de treino (menor)	<b>1 hora</b>	
Tempo como aluno (média)	<b>40 meses</b>	
Há quantos meses é seu aluno (mais tempo)	<b>80 meses</b>	
Há quantos meses é seu aluno (menor tempo)	<b>1 mês</b>	

Nos resultados obtidos, compreende-se que as mulheres são quase unanimidade na procura por um treinamento personalizado sendo 59 (87%) mulheres e 9 (13%). De acordo com Nahas (2001 apud Brasil e Leal, 2011) foram realizadas algumas tentativas para se determinar o nível dos praticantes de exercícios físicos no Brasil. Diversos estudos obtiveram o resultado de que os homens são mais ativos do que as mulheres. Um dos fatores importantes que devem ser considerados pelos Personais é o fator gênero e idade.

Entre as mulheres 41% tem idade de 31 a 40 anos; 39% de 21 a 30 anos; 14% tem idade acima de 41 anos e apenas 7% tem idade de 13 a 20 anos. Dessa forma a maioria das mulheres que procuram os serviços de um Personal Trainer são mulheres entre 21 a 40 anos de idade.

Já os homens 44% tem idade acima de 40 anos, 33% tem idade de 31 a 40 anos e apenas 22% tem de 21 a 30 anos. Dessa maneira a maioria dos homens que buscam os serviços de um Personal Trainer tem idade acima de 41 anos, são homens mais velhos com certa experiência de vida.

Apesar de algumas pesquisas apresentarem que os homens são mais ativos em relação a atividade física do que as mulheres, ao analisar os resultados observa-

se que na região de Goianésia a conclusão é outra de que as mulheres são maioria na procura por atividade física.

Tabela 17 – Idade e Sexo dos alunos

Idade	Sexo				Total	
	Fem.		Masc.		Qtd	%
	Qtd	%	Qtd	%		
Até 12 anos	0	0%	0	0%	0	0%
De 13 a 20 anos	4	7%	0	0%	4	6%
De 21 a 30 anos	23	39%	2	22%	25	37%
De 31 a 40 anos	24	41%	3	33%	27	40%
Acima de 41 anos	8	14%	4	44%	12	18%
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>

Observou-se que os alunos com idade mais avançada são os alunos que estão a mais tempo com o personal trainer. A média de hora/aula semanal é de 4 horas, com 65% dos alunos realizando de 3 a 4 horas semanais de treino e 31% dos alunos realizando de 1 a 2 horas semanais de treino. Dos alunos que realizam de 3 a 4 horas semanais de treino, 37 são mulheres e apenas 7 são homens.

De acordo com Nahas (2001 apud Brasil e Leal, 2011) na tradicional forma de se executar os exercícios, aconselha – se de três a cinco sessões de 20 minutos ou mais de exercícios rigorosos por semana, tornando-se adequada para aptidão física e saúde. Mas na realidade a medida correta de exercícios altera de pessoa para pessoa e seu nível de condicionamento físico.

### 3.2 Objetivos do aluno

Cada pessoa busca por um objetivo específico, o que na prescrição do trabalho individualizado deve ser levado em conta, e cabe ao Personal Trainer desenvolver seu trabalho visando alcanças o objetivo do aluno.

Conforme os dados analisados 43% dos alunos tem por objetivo emagrecer; 40% dos alunos tem por objetivo a hipertrofia, ou seja, ganho de massa muscular; 9% tem por objetivo uma melhor qualidade de vida.

O principal objetivo entre os homens de acordo com a análise dos dados é o Emagrecimento, isso nos mostra que os homens não procuram somente por ganho de massa muscular, mas também se preocupam com a estética e saúde. Uma possível justificativa para este resultado seria que a maioria dos homens que buscam os serviços de um Personal Trainer são acima de 40 aos.

Conforme os resultados analisado o principal objetivo entre as mulheres é a hipertrofia muscular, o que é compreensível, pois, de acordo com Guedes(2008 apud Brasil; Leal, 2011) a partir dos anos 80 e 90 o padrão de beleza mudou, onde anteriormente era considerado beleza feminina mulheres magras, depois dessa data aparecerão ícones como Madona, Demi Moore ente outras, com baixo percentual de gordura e exibindo seus corpos com músculos aparentes, a partir daí a prática de musculação por mulheres vem aumentando.

Tabela 18 - Objetivos dos alunos

<b>Especificação</b>	<b>Qtd</b>	<b>%</b>
Fortalecimento muscular	3	4%
Hipertrofia/ Ganho de Massa Muscular	27	40%
Emagrecimento	29	43%
Qualidade de vida	6	9%
Condicionamento Físico	3	4%

Segundo Guedes (2008 apud Brasil; Leal, 2011) homens e mulheres diferem em muitos aspectos o que pode influenciar no momento da organização do treino e no controle as cargas durante os exercícios.

As mulheres possuem diferenças relacionadas a biomecânica e influencias hormonais que as diferem dos homens e ainda assim devem seguir um treinamento parecido com o do homem (Brooks 2008 apud Brasil; Leal, 2011).

Acredito que o um dos fatores que devem ser considerados no momento da prescrição de um exercício e na organização do treino além do objetivo do aluno é a individualidade biológica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo desse estudo era de caracterizar o perfil do Personal Trainer que atua na cidade Goianésia e região, analisando sua formação, suas características, suas metodologias utilizadas no ambiente de trabalho.

De acordo com os resultados obtidos o perfil do Perfil do Personal Trainer pode ser definido. A maioria dos participantes da pesquisa é do sexo feminino com média de idade de 30 anos. Onde 11 desses profissionais residem em Goianésia e cinco em Jaraguá. Todos os profissionais entrevistados são formados, mas a maioria não tem uma especialização, o que pode ser justificado, pois nas cidades onde residem e trabalham não tem cursos de graduação na área de Educação Física e conseqüentemente não tem especialização.

A maioria dos profissionais tem experiência na sua área de atuação, pois atuam a mais de 1 ano. O valor médio cobrado por esses profissionais é de R\$ 25,00 a hora/aula. Todos os profissionais aplicam a avaliação física, sendo aplicado em torno de 2 a 3 meses, organizando os seus treinos de acordo com o objetivo do aluno e seu desenvolvimento durante os exercícios prescritos.

Agora com relação aos seus alunos, a maiorias das pessoas que procuram por um treinamento individualizado são do sexo feminino. A média de idade dos alunos dos Personais está entre 31 a 40 anos, o que mostra que são pessoas com certa experiência de vida. A maioria dos alunos que procuram um Personal segundo os dados da pesquisa tem por objetivo o Emagrecimento e a Hipertrofia muscular.

Metade dos entrevistados citaram como principal dificuldade a desvalorização no mercado de trabalho regional, por ser uma profissão muito instável, e apenas a minoria dos profissionais estão satisfeitos e realizados com sua profissão.

É de suma importância à realização de outros estudos com essa temática,, para a obtenção de resultados mais aprofundados.

## Referências

ALVES, João Douglas; SILVA, Priscilla Pinto Costa da. **Perfil profissional do personal trainer: considerações éticas e de marketing**. Anais Conaef, v.1, n.1, 2012. Disponível em: [http://www.editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/Comunicacao\\_Cego\\_575.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/Comunicacao_Cego_575.pdf) . Acesso em: 13/10/2013.

ALVES, Thiago Lima. **Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de exercício resistido**. [s.n] Alagoinhas, 2011 (Trabalho de Conclusão de Curso) Departamento de Educação/Campus II, Universidade do Estado da Bahia. Disponível em: <http://www.slideshare.net/gepefelunebalagoinhas/perfil-dos-consumidores-de-suplementos-alimentares-praticantes-de-exercicio-resistido>. Acesso em: 07/09/2013.

ANVERSA A. L. B. OLIVEIRA, A. A. B. Personal Trainer: Competências Profissionais Demandadas Pelo Mercado De Trabalho. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 3, p.117, set./dez. 2011.

BRASIL, Felipe; LEAL, Sergio Renato. **Perfil dos alunos que buscam treinamento personalizado na academia Bio Gym Fitness Club em Blumenau – SC**. [s.n] Blumenau, 2011. (Trabalho de Conclusão de Curso) Centro de ciência e saúde, Fundação Universidade Regional de Blumenau. Disponível em: [http://www.bc.furb.br/docs/MO/2011/348122\\_1\\_1.pdf](http://www.bc.furb.br/docs/MO/2011/348122_1_1.pdf). Acesso em: 26/11/2013.

BESSA, Ludmilla Cândida; et. al. A importância dos princípios do treinamento: Prescrição do treino. **EFDesportes.com Revista Digital**. Buenos Aires. ano 18, nº 186. Novembro, 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd186/a-importancia-dos-principios-do-treinamento.htm>. Acesso em: 25/11/2013

BOSSLE, Cibele Biehl; FRAGA, Alex Branco. O personal Trainer na perspectiva do Marketing. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Porto Alegre, Vol. 33, N. 01, 2011. Disponível em: [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892011000100010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892011000100010) Acesso em: 14/10/2013.

BOSSLE, Cibele Biehl. **O Personal Trainer e o Cuidado de Si: uma perspectiva na sociedade de controle** In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007, Pernambuco. 5 p. Disponível em: [www.cbce.org.br/cd/resumos/020.pdf](http://www.cbce.org.br/cd/resumos/020.pdf). Acesso em: 14/06/2013.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade; VOTRE, Sebastião Josué. Imagem da prática em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências e Esporte**, Campinas, V.31, n. 03, p.95-110, maio, 2010. Disponível em:

<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/CONBRACE/XVI/paper/view/884>. Acesso em: 13/10/2013.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Educação Física nas academias de ginástica: uma reflexão sobre a prática profissional. **Anais do XVI Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte e III Congresso Internacional de Ciências do Esporte**. Salvador, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v31n3/v31n3a07.pdf> . Acesso em: 13/10/2013.

CUNHA, Fernanda; STRAPASSON, Daniel Sandro. **Personal Training e o mercado de trabalho**. Curitiba: [s.n], 2012. (Artigo) Universidade Tuiuti do Paraná. Disponível em: <http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2012/10/PERSONAL-TRAINING-E-O-MERCADO-DE-TRABALHO.pdf> . Acesso em: 13/10/2013.

D'AVILLA, Tiago Ollé; et. al. Formação e intervenção do Personal Trainer em academias de Florianópolis. **EFDesportes.com Revista Digital**. Buenos Aires. ano 14, nº 114, fevereiro, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd141/formacao-e-intervencao-do-personal-trainer.htm>. Acesso em: 25/11/2013.

DOMINGUES FILHO, L.A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. 3 ed. São Paulo: Ícone, 2006.

DOMINGUES FILHO, Luis Antonio; SANTOS, Ney Ferreira. Perfil profissional do professor de educação física que atua como Personal Trainer na cidade de Santos. **Anais do V Congresso Paulista de Educação Física**, Jundiaí, 2001. Disponível

em:

[http://www.santosdigital.com/system/informaluz\\_por/download/perfil\\_personal\\_trainer.pdf](http://www.santosdigital.com/system/informaluz_por/download/perfil_personal_trainer.pdf) . Acesso em 13/10/2013.

EUGENIO, Luana. **Estratégia de Marketing para aderência de clientes em academias de musculação**. Criciúma: [s.n], 2012. (Trabalho de Conclusão de Curso) Universidade do extremo Sul Catarinense. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1484/Luana%20Eug%C3%AAnio.pdf?sequence=1> . Acesso em: 20/09/2013.

FURTADO, R, P. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista Pensar a Prática**. Goiás, v.1, n.12, p.1-11, jan./abr. 2009. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/4862/5345>. Acesso em: 06/10/2013.

JARDIM, Alessandra; SOUZA, Rodrigo Silva de. Perfil do Personal Trainer dos municípios de Nova Friburgo e Teresópolis. **Littera Docente e Discente em Revista**. Nova Friburgo, v.1, nº 1, 2012. Disponível em: <http://www.litteraemrevista.org/ojs/index.php/Littera/article/view/10>. Acesso em: 26/11/2013.

MARTINS, Gislaine Alves; SOUZA, Viviane Alves de; REZENDE, Vinicius Ramos. Ginástica de academia: um percurso histórico. **II Seminário de Pesquisa e TCC da Faculdade União de Goyazes**. Trindade: [s.n], 2011. Disponível em: [http://fug.edu.br/2010/pdf/tcc/ef\\_ginastica\\_academia.pdf](http://fug.edu.br/2010/pdf/tcc/ef_ginastica_academia.pdf). Acesso em: 30/09/2013.

MÜLLER, Antônio José. Personal trainer e seu marketing pessoal. **Efdesportes.com Revista digital**. Buenos Aires, Ano 13, nº 126, Novembro de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd126/personal-trainer-e-seu-marketing-pessoal.htm>. Aceso em: 24/11/2013.

O'BRIEN, Teri S. **O manual do personal trainer**. Editora Manole, São Paulo: 1999. Disponível em: [http://books.google.com.br/books/about/Manual\\_Do\\_Personal\\_Trainer\\_O.html?id=FT8V9e6VRwwC&redir\\_esc=y](http://books.google.com.br/books/about/Manual_Do_Personal_Trainer_O.html?id=FT8V9e6VRwwC&redir_esc=y). Acesso em: 01/10/2013.

OLIVEIRA, Naldo Batista de. **Aspectos da ginástica de academia em Porto Velho**. Porto Velho: [s.n], 2012. (Monografia) Universidade Federal de Rondônia. Disponível em: [http://www.def.unir.br/downloads/1689\\_aspectos\\_historicos\\_da\\_ginastica\\_de\\_academia\\_em\\_porto\\_velho.pdf](http://www.def.unir.br/downloads/1689_aspectos_historicos_da_ginastica_de_academia_em_porto_velho.pdf) . Acesso em :25/09/2013.

PINHEIRO, Daisy Ribeiro Venancio. **O perfil do personal trainer na perspectiva de um treinamento físico orientado para a estética, saúde e esporte**. (Dissertação de mestrado). Universidade Castelo Branco, 2000. Disponível em: [http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde\\_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=1291&listaDetalhes%5B%5D=1291&processar=Processar](http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=1291&listaDetalhes%5B%5D=1291&processar=Processar). Acesso em 04/10/2013.

SCALDAFERRI, Danton B.D.; MATOS, Vagner de Albuquerque. A competitividade do setor de Academias de ginástica em Salvador. **Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**, Salvador, V.11, nº01, 2007. Disponível em: [www.revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/download/291/239](http://www.revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/download/291/239). Acesso em: 07/09/2013.

SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos á prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer**. Porto Alegre: [s.n], 2010. (Trabalho de Conclusão de Curso) Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: [www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27743](http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27743). Acesso em: 20/09/2013.

SEBRAE. **Academias de ginástica e assemelhados em Manaus**. Manaus: Sebrae Amazonas, 2010. Disponível em: <http://www.sebrae.com.br/uf/amazonas/produtos-e-servicos/estudos-e-pesquisa/ESTUDO%20SETORIAL%20ACADEMIAS.pdf> . Acesso em: 01/09/2013

VIEIRA JUNIOR, Amaury; BARBOSA, Ricardo Fernandes; PEREIRA, Juliana Martins. **O perfil do personal trainer da cidade de Bauru – SP**. Bauru, 2009. Disponível em:

[http://www.fev.edu.br/graduacao/o\\_perfil\\_do\\_personal\\_trainer\\_da\\_cidade\\_de\\_bauru\\_sp-36-artigo.html](http://www.fev.edu.br/graduacao/o_perfil_do_personal_trainer_da_cidade_de_bauru_sp-36-artigo.html) . Acesso em: 07/09/2013.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2 ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

## ANEXO

### Questionário

Idade:

Sexo:

Cidade onde mora:

1- Há quanto tempo, aproximadamente, você trabalha como Personal Trainer?

Responda em meses: \_\_\_\_\_

2- Você é graduado em Educação Física?

Sim [ ] Não [ ] Estou me graduando [ ]

3- Você possui pós-graduação ou especialização na área de Educação física?

Não [ ] Sim, na área de

4- Quantos alunos você tem atualmente? \_\_\_\_\_

5- Em relação aos seus alunos preencha a tabela abaixo:

Aluno/Características	A	B	C	D	E	F	G
Sexo							
Idade							
Objetivos							
Horas semanais de treino							
Há quantos meses é seu aluno							

6- Qual o valor médio da sua hora aula? \_\_\_\_\_

7- Classifique de 0 a 10 o quanto você utiliza os princípios de treinamento nos treinos dos seus alunos: \_\_\_\_\_

8- Você utiliza algum tipo de avaliação física nos alunos? Caso a resposta seja positiva, com que frequência ele é aplicado?

---

---

---

---

9- A respeito dos princípios da sobrecarga, como você utiliza a sobrecarga nos seus treinos e quais as principais dificuldades em trabalhar com ela?

---

---

---

---

---

---

10- Acerca dos treinos dos seus alunos assinale abaixo como são feitos os cronogramas de treinos.

Eu monto treinos visando médio e longo prazo, utilizando microciclos, mesociclos e macrociclos.

Vou mudando os treinos de acordo com o desenvolvimento do aluno.

Não monto nada no papel, mas guardo na memória.

Outros: \_\_\_\_\_

11- Quais são os requisitos mais importantes para o trabalho do Personal trainer? (escolha três)

Planejamento e priorização de treinos.

Saber motivar o aluno.

Marketing pessoal.

Corrigir o aluno durante os treinos.

Utilizar vários locais de treino para não cair na rotina.

Fazer muitos cursos e estar sempre atualizando o conhecimento.

Conhecer muitos exercícios diferentes para variar na montagem de treinos.

Outros:

---

12- Quais as principais dificuldades que você encontra trabalhando como Personal Trainer?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---