

**UNIJUI – UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO  
RIO GRANDE DO SUL**

**ROSANA ROBERTI**

**A IDENTIDADE SOCIAL E PROFISSIONAL DO PERSONAL TRAINING: UM  
ESTUDO COM PROFISSIONAIS QUE ATUAM NA ACADEMIA  
ACTIVE CENTER NO MUNICÍPIO DE IJUÍ - RS**

Ijuí (RS)

2014

**UNIJUI - UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO  
GRANDE DO SUL**

**ROSANA ROBERTI**

**A IDENTIDADE SOCIAL E PROFISSIONAL DO PERSONAL TRAINING: UM  
ESTUDO COM PROFISSIONAIS QUE ATUAM NA ACADEMIA  
ACTIVE CENTER NO MUNICÍPIO DE IJUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física, do Departamento de Humanidades, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Professor Orientador: MSc. Luiz Serafim de Melo

Ijuí (RS)

2014

A todos os Personais Trainings da Academia Active Center, do município de Ijuí, que tornaram possível esta pesquisa.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, pela minha saúde e coragem e pela oportunidade de ultrapassar mais um desafio em minha vida.

Ao meu esposo, Rodrigo Almeida, e filhos, Bernardo e Luiza, por ter compreendido minhas ausências.

A toda minha família pelo apoio.

Às amigas que fiz durante os anos de faculdade.

Por fim, agradeço em especial ao meu orientador, professor Luiz Serafim de Mello Loi, por ter me aceitado como sua orientanda e ter acreditado que eu poderia desenvolver um bom trabalho. Obrigado por ter me guiado na busca da verdade e a criticidade, bem como, por ter me dado todo o suporte para que pudesse concluir este trabalho.

## RESUMO

A pesquisa “A identidade social e profissional do personal training: um estudo com profissionais que atuam na Academia Active Center no município de Ijuí - RS” teve como objetivo geral investigar a identidade social e profissional do Personal Training da Academia Active Center visando a compreensão das competências, possibilidades de atuação no mercado de trabalho e perfil destes profissionais. O tema emergiu da convivência diária com pessoas que praticam exercícios físicos com ênfase na musculação na qual almejam objetivos diferentes, tanto estéticos como obtenção de uma vida mais saudável e menos sedentária. Como metodologia, utilizou-se de uma pesquisa descritiva, e como instrumento de coleta de dados um questionário, que foi aplicado a quatro profissionais do sexo masculino da Academia Active Center do município de Ijuí-RS, para a coleta de informações. Dessa forma, foi possível evidenciar que os profissionais que atuam nesse ramo são, na maioria, homens, jovens, com formação adequada e que atendem a um público que busca, além de uma vida saudável, principalmente, a estética do corpo. Procuram sempre estar atualizados para propor metodologias diferentes aos alunos; atuar com ética, responsabilidade e respeito para com o cliente. Consideram-se realizados profissionalmente e veem a profissão em ascensão. Ainda, referem a necessidade de interação social com o aluno além do espaço profissional. Acreditam que o seu trabalho possibilita uma vida mais saudável e longa, atuando não somente nos aspectos biológicos, mas também nos psicológicos.

Palavras-chave: Perfil do Profissional Training. Exercício Físico. Cliente.

## **ABSTRACT**

The research "Social and professional identity of personal training: a study with professionals working in the Active Center Academy in the city of Ijuí - RS" aimed to investigate the social and professional identity of the Active Personal Training Center Academy aimed at understanding the skills, performance opportunities in the labor market and profile of these professionals. The theme emerged from the daily contact with people who practice physical exercises with emphasis on weight training in which crave different goals, both aesthetic as obtaining a healthier and less sedentary life. The methodology used is a descriptive research, and as a data collection instrument was a questionnaire, which was applied to four professional male Academy Active Center in the city of Ijuí-RS, to collect information. Thus, it became clear that professionals working in this business are mostly men, young people with appropriate and attending a public that seeks training, plus a healthy life, especially the aesthetics of the body. Always seek to be updated to propose different methods to students; acting with ethics, responsibility and respect for the customer. Deemed to be carried out professionally and see the profession in the ascendancy. Also state the need for social interaction with the student beyond the professional space. They believe that their work enables a more healthy and long life, working not only in biological, but also in psychological.

Keywords: Profile of Professional Training. Exercise. Customer.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
1 PERSONAL TRAINING: BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO .....	9
1.1 O que é Personal Training.....	10
1.2 Competências do Personal Training .....	11
1.3 Possibilidades de atuação do Personal Training no mercado de trabalho .....	13
1.4 Expectativas em relação ao Personal Training .....	16
2 METODOLOGIA.....	18
2.1 Tipo de pesquisa .....	18
2.2 Universo da população.....	18
2.3 Amostra .....	18
2.4 Instrumento .....	18
3 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	20
3.1 Perfil do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS .....	20
3.2 Identidade social e profissional do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS .....	20
3.2.1 Razão da escolha de ser um Personal Training.....	21
3.2.2 Preparo da Universidade para o trabalho.....	21
3.2.3 Atualização constante do profissional .....	23
3.2.4 Postura ética do Profissional Personal Training .....	23
3.2.5 Perspectivas da profissão e desenvolvimento do trabalho.....	25
3.2.6 Satisfação com a profissão escolhida/Confiança do cliente no trabalho do profissional .....	26
3.2.7 Percepção da relação professor x aluno .....	27
3.2.8 Perfil dos alunos: razões pela procura do Profissional Training .....	28
3.2.9 Entendimento da busca pelo Personal Training .....	29
3.2.10 Importância de um trabalho personalizado.....	30
CONCLUSÃO.....	32
REFERÊNCIAS .....	34
APÊNDICE .....	35

## INTRODUÇÃO

A pesquisa intitulada “A Identidade Social e Profissional do Personal Training: um estudo com profissionais que atuam na Academia Active Center no município de Ijuí” surgiu pela vivência no ambiente de trabalho, na academia de musculação, onde convive-se diariamente com pessoas que praticam exercícios físicos com ênfase na musculação no qual almejam objetivos diferentes, tanto estéticos como a obtenção de uma vida mais saudável e menos sedentária.

As pessoas estão contratando os serviços de um Personal Training por diferentes razões, entre elas, academias lotadas, fila de espera nos aparelhos, horários de aulas restritas, falta de motivação e tempo limitado ou simplesmente para ter uma companhia para fazer exercícios. São alguns fatores que fazem com que as pessoas optem em investir na contratação desse profissional que pode atuar em diversos locais, como academias, condomínios, parques, praças etc.

A atividade física, atualmente, é indicada pelos próprios médicos que orientam no sentido de prevenção de doenças e até mesmo na redução de mortalidade, pois promove uma melhor qualidade de vida. Por essa, razão, é importante ter um acompanhamento de profissional competente, que possa controlar todo processo para que se obtenham o resultado que se quer em termos de qualidade de vida. Nesse sentido, a pesquisa tem como objetivo geral investigar sobre a identidade social e profissional do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS.

O estudo justifica-se pelo fato de a acadêmica atuar na área, em academia, e por chamar a atenção a busca crescente desse profissional pelas pessoas que procuram melhor qualidade de vida e estética, assim como pelo desempenho desses junto ao público-alvo com quem atuam.

Visando atender ao objetivo da pesquisa, procurou-se responder a seguinte indagação: **“Qual a identidade social e profissional do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí?”**, que abordará o tema em questão.

A pesquisa foi estruturada em capítulos. O primeiro capítulo traz uma breve contextualização do Personal Training, definindo a profissão, mostrando as competências, a atuação e expectativas em relação à profissão. O capítulo dois apresenta a metodologia utilizada para a realização da pesquisa. O terceiro capítulo



aborda os resultados da pesquisa, trazendo as respostas dos participantes da pesquisa, estabelecendo a relação da prática com a teoria. Ao final, segue uma breve conclusão.

## 1 PERSONAL TRAINING: BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO

O trabalho do Personal Training não é um modismo da época, embora, segundo Fernandes (2008), esta atividade foi introduzida no Brasil com ares de “modismo”, no início dos anos 90 do século XX. Mas, de acordo com Deliberador (1998), há muito tempo esse trabalho já era utilizado por atletas do mundo todo, porém ganhou destaque após resultados obtidos em Hollywood com atores de renome, tornando-se, assim, conhecido no mundo.

Outro fato que impulsionou foram as Olimpíadas, pois um Personal Training treina em menos tempo, individualmente, e sem colocar em risco de vida a saúde do indivíduo. Porém, não se esperava uma aceitação tão rápida desse profissional no mercado, e as universidades que precisavam qualificar esses profissionais não estavam preparadas para isso, destaca Deliberador (1998).

Para Leal et al. (2011), a Educação Física somente ganhou espaço com a expansão do ensino superior na década de 90, sendo denominada como uma profissão do futuro e coincidindo com a expansão das academias e crescimento Fitness. Houve, assim, uma maior procura pela Educação Física como opção de formação e, conseqüentemente, maior oferta de profissionais atuando em diversas áreas do conhecimento, entre elas a de Personal Training.

Deliberador (1998) destaca que as atividades físicas eram decorrentes de uma prática baseada no empirismo. Com o surgimento de competições, houve necessidade de mais estudos sobre treinamento, surgindo assim, as atividades selecionadas para atender a individualidade de cada atleta. “A ciência descobriu, através de testes, que se programarmos trabalhos individualizados para os nossos atletas, eles poderão apresentar melhores resultados em tempo bem menor” (DELIBERADOR, 1998, p. 7). Essa metodologia de trabalho vem sendo utilizada no Brasil desde 1987 e com muito sucesso, salienta o autor.

Conforme se verifica, a figura deste profissional foi surgindo à medida que as necessidades e aspirações das pessoas também foram evoluindo. Nesse sentido, segundo Pinheiro e Malheiro Júnior (2011), de uma concepção apenas estética da prática de exercícios físicos, as pessoas foram também sentindo a necessidade dessa prática para a qualidade de vida. Visando atender às suas aspirações, foi surgindo a figura do Personal Training, que se viu obrigado a variar as formas de trabalhar as atividades físicas, interagindo diretamente com o aluno na orientação

dos exercícios, cuidados com a alimentação e equilíbrio de sua saúde. Assim, foi surgindo o trabalho do Personal Training e ganhando espaço nas academias e na vida das pessoas.

### 1.1 O que é Personal Training

Muitos autores definem o Personal Training com vários conceitos, mas todos corroboram do mesmo pensamento. Para Deliberador (1998, p. 4),

o 'PERSONAL TRAINING' se caracteriza pela sua forma de trabalho prático, que na sua origem deve ser desenvolvido através de uma atividade individualizada em todos os aspectos, como: social, psicológico, fisiológico, pedagógico etc. Trata-se de um programa no qual o orientador deve integrar várias áreas, proporcionando uma atividade com mais segurança, prazer, felicidade e com resultados mais significativos, se comparados a outros tipos de trabalho.

Segundo Oliveira (1999 apud BOSSLE, 2008), “o personal trainer seria o profissional licenciado em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado”.

Na mesma linha de pensamento, Brooks (2000) identifica o Personal Training como sendo aquele executa o serviço de acompanhamento particular.

[...] o profissional de fitness, ou personal trainer deve ser licenciado 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 (OLIVEIRA, 1999, apud FERNANDES, 2008).

Rodrigues (1996 apud FERNANDES, 2008) delinea novos papéis ao Personal Training quando o define como uma “super microempresa” que vende serviços de aptidão e visa conquistar o cliente, satisfazê-lo e mantê-lo fiel.

A literatura encontrada destaca a necessidade deste profissional ter conhecimento em várias áreas (BALDEZ, 2008), tendo em vista que o atendimento individualizado requer essa qualificação pelo fato de as pessoas contratarem esses serviços com interesses diversos. Algumas querem companhia; outras orientações quanto ao vestir, comer, se portar (BOSSLE, 2008); outras ainda requerem apenas exercícios para correções de algumas patologias etc.

## 1.2 Competências do Personal Training

Em relação ao serviço do Personal Training, cabe dizer que exerce sua ação relacionada ao treinamento pessoal ou serviço especializado, prestando serviço àqueles que necessitam. Para Novaes e Vianna (1998, p. 5),

O treinamento personalizado é um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizados de maneira sistemática e individualizada, sendo a sua utilização baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do aluno ou atleta. A organização, a avaliação, a prescrição e a orientação devem ser estruturadas com base em princípios do treinamento desportivo, da biomecânica e da fisiologia do exercício.

Segundo Domingues Filho (2001, p. 1), o serviço do Personal Training já está acessível às pessoas em termos de custos, pois,

A figura do personal trainer tem se popularizado nos últimos anos. Hoje em dia é possível contratar profissionais de alto nível por preços acessíveis. Inicialmente eram contratados por atletas, celebridades ou executivos que não podiam perder tempo frequentando academias e, ainda, zelavam pela privacidade total. [...] Mas os professores de Educação Física viram nesse mercado uma forma de ganhar autonomia e dinheiro.

O Personal Training oferece um treinamento personalizado, prestando serviços, fazendo a avaliação, o planejamento, a prescrição, a orientação e o acompanhamento do negócio. Mas, no entendimento de Bossle (2008), o trabalho do Personal Training muitas vezes vai além desses serviços. Dessa forma,

[...] a atuação profissional do treinador personalizado não parece abranger somente o treinamento físico do cliente e seu exato momento de execução, mas a totalidade de seu cotidiano. Parece incluir, também, o controle da sua rotina diária, dos seus hábitos alimentares, dos seus horários de sono, do seu vestuário, das suas relações familiares e sociais; interferindo, muitas vezes, em suas decisões pessoais. (BOSSLE, 2008, p. 193).

Observando por esse viés, o Personal Training parece ser a versão atualizada do consultor privado dos primeiros séculos, destaca Bossle (2008). As pessoas, muitas vezes, querem além de uma orientação em suas decisões, uma companhia ou alguém que cuide delas e vê, dessa forma, esta figura no Personal Training.

Por outro lado, o trabalho do Personal Training vai além da qualidade de vida sendo compreendido como um objeto de compra quando procurado por

objetivos estéticos, visando a um corpo esbelto, uma performance que, para a sociedade, é fundamental. Nesse sentido é a compreensão de Baudrillard (apud BOSSLE, 2008, p. 194) quando diz que o serviço exercido pelo Personal Training que “objetiva o cuidado do corpo daquele com quem atua poderia ser entendido como um objeto de compra, que adiciona símbolo de poder e status social ao seu comprador. Corpo e consumo parecem estar intimamente ligados”.

Sabe-se que hoje as pessoas se preocupam muito com a beleza do corpo, e a mídia está aí propagando, pelos meios de comunicação, a necessidade de um corpo esbelto, perfeito. Verifica-se, portanto, que não é somente a saúde que é levada em consideração na hora de contratar um Personal Training, mas a manutenção do corpo perfeito.

Independentemente das razões pelas quais os Personais Trainings são procurados, é importante se ter a compreensão de que o Personal Trainer necessita “de uma boa formação pedagógica”, ser “crítico e compreensivo” e “precisa saber adequar seu conhecimento à sua realidade, possibilidade e objetivos de cada cliente” (MONTEIRO, 2006, SILVA, apud LEAL et al., 2011, p. 2).

Nesse aspecto, observa-se a necessidade de qualificação para o exercício da função, ou seja, não é qualquer pessoa que pode exercer a função. É preciso ter formação e qualificação para o exercício da função.

No tocante à qualificação, a Universidade é responsável pela qualificação destes profissionais, cabendo ao curso de Educação Física essa tarefa. De acordo com Pancinha (apud LEAL et al., 2011), “o *personal trainer* é um profissional que deve ser graduado em Educação Física e atuar na avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de um programa de exercícios físicos”. Deve também seguir os preceitos da Lei 9696/98, de 1º de setembro de 1998, que regulamenta a Profissão de Educação Física.

Como este profissional atua também em outras áreas, além do aspecto físico, é preciso ter outros conhecimentos além do exercício físico. Dessa forma, Oliveira (apud FERNANDES, 2008) entende que:

Esta função do educador físico deve ser vista com muita seriedade. Por isso, o profissional de fitness, ou personal trainer deve ser licenciado 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.

Quanto à regulamentação da profissão, Tojal e Barbosa (2006 apud LEAL, 2011) advertem que os profissionais da área de Educação Física devem estar devidamente registrados no Conselho Federal/Conselhos Regionais de Educação Física (CONFEF/CREFs), o que supõe pleno domínio do conhecimento da Educação Física (conhecimento científico, técnico e pedagógico), comprometido com a produção, difusão e socialização desse conhecimento.

Para Baldez (2008, p. 1),

[...] o Personal Training é um dos mais importantes profissionais da área de saúde e Educação Física no século XXI, pois nessa era competitiva as pessoas buscam resultados rápidos e com alta qualidade. Não podemos esquecer que a cada dia crescem os números de obesos e de doenças causadas pelo sedentarismo e dietas hipercalóricas inadequadas.

Como se pode verificar, o Personal Training está ocupando cada vez mais espaço na vida das pessoas até pela própria evolução da sociedade, que tem induzido as pessoas a trabalhar cada vez mais e ter menos tempo para o lazer ou para uma atividade física, oferecendo ainda meios (como a internet, por exemplo) que facilitam ainda mais uma vida sedentária. Nesse aspecto, é importante também sabermos das possibilidades de atuação deste profissional, conforme será visto a seguir.

### **1.3 Possibilidades de atuação do Personal Training no mercado de trabalho**

O Personal Training tem um vasto campo de atuação no mercado de trabalho, necessitando, para isso, ter domínio de várias áreas de conhecimento para poder intervir nelas.

A intervenção dos Profissionais de Educação Física é dirigida a indivíduos ou grupos de diferentes faixas etárias, portadores de diferentes condições corporais ou com necessidades de atendimentos especiais e desenvolve-se de forma individualizada ou em equipe multiprofissional, podendo solicitar avaliação de outros profissionais, prestar assessoria e consultoria (LEAL, 2011).

A prática mais comum identificada no mercado de trabalho tem sido um misto, onde, geralmente, o profissional trabalha em um turno como funcionário de uma academia e, em seu horário livre, atua como Personal Training, como forma de complemento de renda, geralmente mudando a cor do uniforme para caracterizar a

função de Personal Training, mas tudo isso fora da sua carga horária normal de trabalho.

Os profissionais formados na área de Educação Física viram a possibilidade de trabalho, começando, dessa forma, a comercialização dessa atividade profissional. Os mesmos apresentam autonomia e capacidade para desenvolver suas atividades e prosperar no negócio. Eles passam a atuar com outros profissionais da saúde, em academias, em locais públicos, parques, na residência ou local de trabalho do cliente, sem a necessidade de ter vínculo empregatício. No entanto, o Personal Training, trabalhando em equipe com outros profissionais de Educação Física, acaba se organizando em pequenos centros, clínicas ou estúdio, composto de equipes, cooperativas ou grupos de profissionais empreendedores associados para exploração desse serviço.

O Personal Training trabalha também com equipes multidisciplinares em hospitais, clínicas de estética e centros, sendo crescente a sua inserção nessa área de atuação, somando competências e habilidades em prol de um mesmo cliente.

Além dos atendimentos individuais, outra forma de atuação do *personal training* é o trabalho oferecido em um espaço do próprio profissional. Alguns montam uma estrutura em um estabelecimento próprio.

Enfim, o Personal Training é o profissional de Educação Física que faz o acompanhamento ao aluno o tempo todo, desenvolvendo e prescrevendo os programas de treinamento, atendendo, naquele momento, somente o aluno, contando e cronometrando suas séries, repetições e intervalos de repouso.

O Personal training atua como um professor particular que deve agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico para otimizar os resultados de seus clientes de acordo com seus objetivos, necessidades e nível de condicionamento físico (PANCINHA, apud LEAL, 2011). Mas além de professor, ele pode desenvolver as atividades de administrador em clubes, preparador físico, técnico esportivo, pesquisador, entre outras atividades, bastando, para tal, estar devidamente registrado. Portanto, o Personal Training tem conhecimento e formação para orientar os exercícios do aluno, auxiliando, individualmente, na realização dos mesmos. Este profissional precisa ter conhecimento, inclusive da saúde do paciente, para prescrever os exercícios corretos e proporcionar segurança ao cliente, evitando, dessa forma, quaisquer danos, pois, caso ocorram, pode responder civilmente.

O personal trainer será civilmente responsável quando o aluno se machucar durante as aulas ministradas sem técnica, ou de forma inapropriada. Será ainda responsável se, em razão do treinamento mal aplicado, o aluno vier a sofrer qualquer tipo de lesão. (SANCHES, apud PAQUITO, s.d., p. 9).

Dessa forma, responderá civilmente pelos danos e lesões causadas aos seus alunos durante seus treinamentos, de forma, subjetiva, ou seja, com a devida prova de culpa do profissional, ou de forma objetiva, sem a necessidade de demonstrar a culpa (PAQUITO, s.d).

Para atribuir a culpa por qualquer dano, parte-se do pressuposto que “o Personal Training recebeu certa quantia em dinheiro pelo serviço prestado ao aluno. Em contrapartida deve salvaguardar o aluno de todo e qualquer acidente de consumo” (SANCHES, apud PAQUITO, s.d., p. 7). Caso isso não ocorra ou ocorra algum fato alheio à vontade por problemas no equipamento, o consumidor desse serviço estará protegido pelo Código de Defesa do Consumidor, que, em seu artigo 14, § 4º, dispõe que:

Art. 14. O fornecedor de serviços responde, independentemente da existência de culpa, pela reparação dos danos causados aos consumidores por defeitos relativos à prestação dos serviços, bem como por informações insuficientes ou inadequadas sobre sua fruição e riscos.

[...];

§ 4º A responsabilidade pessoal dos profissionais liberais será apurada mediante a verificação de culpa. (BRASIL, 1990).

Portanto, o Personal Training pode ser responsabilizado por qualquer dano que causar a seu aluno, sendo necessário, no entanto, demonstrar a sua culpa. Diante disso, cabe entender que na atuação desse profissional existem também responsabilidades a serem assumidas pelos mesmos.

As pessoas buscam nesse profissional segurança por sentirem confiança no seu trabalho. Nesse sentido, importante também referenciar as expectativas em relação ao serviço realizado pelo Personal Training, as quais serão abordadas a seguir.



#### 1.4 Expectativas em relação ao Personal Training

Com relação ao que pensa o Personal Training sobre o seu papel em relação ao serviço que desempenha, procura atender a demanda de público-alvo que busca uma melhor qualidade de vida.

O profissional de Educação Física que visa a um aproveitamento a partir dessa oportunidade precisa estar atualizado em relação ao mercado e ao perfil do público-alvo que procura por esse serviço. Para ser diferenciado, o profissional precisa ir além do que aprendeu, precisa se aperfeiçoar a cada dia, colocar em prática e aprender coisas novas dentro do mercado e também precisa estar atento às novas tendências da sua carreira.

O profissional precisa entender que o seu público-alvo não é somente músculos, por isso, ele precisa cuidar dele como pessoa, que possui sentimentos, desejos, motivação, stress, vontades e outros aspectos comportamentais. O que justifica, portanto, a ação do Personal Training é em parte a satisfação do aluno e em parte o seu desempenho na atividade com responsabilidade. Outro ponto importantíssimo que ocorre nessa relação personalizada de professor x aluno é a motivação durante o treinamento, que representa uma parcela muito satisfatória na continuidade, progressão e evolução dos objetivos pré-estabelecidos. Assim, existe grande possibilidade de se obter todos os benefícios gerados pelo exercício físico bem orientado.

Sibillia (apud BOSSLE, 2008, p. 188) defende que “[...] enquanto os cidadãos do mundo globalizado vão incorporando o papel de consumidores, a lógica da empresa passa a permear a totalidade do corpo social, impondo o seu modelo a todas as instituições”. Ou seja, os cidadãos incorporam o papel de consumidores e as empresas aproveitam-se deste corpo perfeito para impor o seu modelo a todas as outras instituições.

Poder-se-ia pensar, então, o cliente como o consumidor do serviço de aptidão vendido pelo Personal Training. Neste sentido, Bauman (apud BOSSLE, 2008, p.188) destaca que os consumidores são “[...] primeiro e acima de tudo acumuladores de sensações; são colecionadores de coisas apenas no sentido secundário e derivado”.

Devido ao temor pela chegada da velhice muitos procuram o Personal Training com seus serviços, almejando melhorar a performance.

Para Melucci (apud BOSSLE, 2008, p. 192), “[...] o envelhecer e o ser velho são temas que projetam uma sombra de inquietude sobre a sociedade solar, que celebra o culto do corpo jovem e eficiente”. Dessa forma,

A velhice parece ter passado de uma meta positiva da vida (séculos I e II) para incorporar a negatividade da inutilidade. Assim, a fim de fugir do envelhecimento, do descarte, do lixo social, o corpo parece constituir-se em objeto de reinvenção constante e incansável. ‘Um corpo em reconstrução é infinito’ (SANT’ANNA, apud BOSSLE, 2008, p. 192).

A crença na necessidade de manter a aparência jovem se tornou um objetivo incansável das pessoas. O interesse, portanto, não é apenas com a durabilidade do corpo, mas com a manutenção da juventude dele.

[...] essa reconstrução parece significar correção, reforma, reorganização e adequação às aspirações de pertencimento às normas deste momento histórico. A intervenção de especialistas parece fazer-se necessária nesta reconstrução do corpo, oferecendo uma rede infindável de serviços e de aconselhamentos (BOSSLE, 2008, p. 192).

Cuidar do corpo para a jovialidade depende, além do Personal Training, de outros profissionais, como destaca Bossle (2008), pois é um conjunto de fatores que interferem no cotidiano do indivíduo. Compete ao Personal Training os exercícios condizentes com a necessidade do cliente. Se pensado apenas em relação à estética, o Personal Training poderia prestar serviços a uma elite, que busca sempre essa jovialidade, mas as pessoas primam também por qualidade de vida e bem-estar, atendendo, dessa forma, um grande público.

A contratação desse profissional ocorre, pois os alunos precisam de atendimento e acompanhamento individualizado, atenção na supervisão, considerando-se que, muitas vezes, apresentam indisposição para fazer estas atividades.

Em síntese, preocupados com a estética e a saúde as pessoas estão se tornando mais interessadas em praticar esportes e/ou exercícios físicos e o Personal Training vem buscando atender as expectativas dos alunos, apresentando um perfil voltado para o humano, realizando um serviço com competência.

## **2 METODOLOGIA**

A metodologia apresenta os processos que foram utilizados para o desenvolvimento deste trabalho.

### **2.1 Tipo de pesquisa**

A pesquisa classifica-se como descritiva, pois, conforme Gil (1996, p. 46), “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então o estabelecimento de relações entre variáveis”. Dentre elas, salientam-se as que estudam as características de um grupo: distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, etc.

No caso deste trabalho, estudaram-se as características de determinada população – Personais Trainings –, que trabalham Academia Active Center do município de Ijuí-RS. Fatos foram observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem a interferência da pesquisadora.

### **2.2 Universo da população**

A população a qual a pesquisa focou foram os Personais Trainings do município de Ijuí-RS.

### **2.3 Amostra**

A amostra constituiu-se de 4 (quatro) profissionais da área de Educação Física, do sexo masculino, jovens, com ensino superior completo, que atuam como Personal Training ou professores de Educação Física na Academia Active Center do município de Ijuí-RS.

### **2.4 Procedimentos de coleta de dados**

Para a coleta de dados, inicialmente foi realizado contato direto com os profissionais de Educação Física pelo fato de trabalharem no mesmo local de trabalho da acadêmica. A eles foi solicitado se tinham interesse em participar da

pesquisa, explicitado o objetivo da mesma, posteriormente, entregue os questionários para que fossem respondidos.

Os profissionais responderam em casa os questionários e, posteriormente, entregaram, no local de trabalho, à pesquisadora.

## **2.5 Instrumento**

O questionário elaborado para a pesquisa iniciou com 6 (seis) questões que caracterizaram os participantes da pesquisa e prosseguiu com 10 (dez) questões abertas direcionadas diretamente ao tema pesquisado.

### **3 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS**

Neste capítulo apresentam-se os resultados da pesquisa aplicada aos Personais Trainings. As respostas dos questionários foram transformadas em categorias de análise e, com o intuito de preservar as identidades, foram nominados os participantes da pesquisa de Profissional 1, Profissional 2, Profissional 3, Profissional 4.

#### **3.1 Perfil do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS**

Os profissionais da área de Educação Física, que atuam na Personal Training na Academia Active Center do município de Ijuí-RS e que participaram da pesquisa, são homens, na faixa etária de 27 a 36 anos, sendo 3 solteiros e um casado, dois atuantes em academia e como Personal Training, um consultor esportivo e outro educador físico, todos com ensino superior completo e apenas um com Pós-Graduação em Fisiologia do Exercício; somente um deles (solteiro) tem um filho.

#### **3.2 Identidade social e profissional do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS**

Neste tópico procurou-se identificar o profissional do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS.

##### **3.2.1 Razão da escolha de ser um Personal Training**

Conforme se pode observar nas respostas dos profissionais, cada profissional optou pela profissão por razões diferentes.

*Porque ao longo do tempo desenvolvi interesse em entender como funciona a fisiologia humana durante o exercício. (Profissional 1).*

*Escolhi a área do treinamento personalizado pelo meu perfil estar diretamente ligado ao treinamento de força e, conseqüentemente aos outros tipos de treinamento existentes, na busca de uma vida saudável ou a estética. (Profissional 2).*

Verifica-se na resposta do profissional 1 que o interesse não está no gosto, realização pessoal ou na qualidade de vida, mas na compreensão de como funciona o corpo humano, o que difere do Profissional 2, o qual deixa evidente sua identificação com a atividade e com a busca de uma vida saudável. Já o profissional 3 destaca sua identificação com a profissão e o profissional 4 acredita obter melhores resultados fazendo um trabalho individual.

A rentabilidade da profissão está evidente nas respostas dos Profissionais 3 e 4.

*Porque é uma mais rentável e que me identifiquei. (Professor 3).*

*Como Consultor e Personal consigo desenvolver um trabalho direcionado, obtendo resultados mais satisfatórios do que trabalhos em grupos. Outro ponto positivo é o retorno financeiro. (Profissional 4).*

O profissional 3 destaca a rentabilidade e a identificação com a profissão, por isso sua escolha. Já o profissional 4 refere o fato de que um trabalho individualizado traz melhores resultados do que em grupo, além, também, de destacar o aspecto financeiro. Verifica-se na resposta desses dois profissionais (3 e 4) que o fator renda interferiu na decisão de optar por essa profissão. A rentabilidade, portanto, agrega valor na renda de quem já trabalha no ramo, sendo, também, uma das razões de escolha da profissão.

### **3.2.2 Preparo da Universidade para o trabalho**

A busca pelo corpo esbelto ou mesmo qualidade de vida levou as pessoas a procurarem mais as academias ou um treinamento individualizado. Dessa forma, o campo de atuação do Personal Training também se ampliou consideravelmente. Mas, como toda profissão, é preciso ter qualificação, e estar devidamente registrado.

A pesquisa evidencia que todos os profissionais da área de Educação Física que atuam como Personal Training na Academia Active Center do município de Ijuí-RS possuem o Curso de Graduação e um deles tem Pós-Graduação *Lato Sensu*.

Os autores registram ainda que, de acordo com a Lei 9.696/98 e o poder delegado ao sistema CONFEF/CREFs, todos os profissionais que trabalham como Personal Training e ministram exercícios físicos devem estar devidamente registrados nos CREFs. Porém, verifica-se grande número de profissionais não cadastrados e que exercem a profissão sem estar em situação regular ou com falta

de especialização, o que é preocupante, pois a falta de qualificação pode provocar danos ao cliente num movimento mal orientado ou por falta de conhecimento do equipamento utilizado. (TOJAL; BARBOSA, 2006 apud LEAL, 2011).

Quanto ao registro, não se tem a informação pelo fato de não ter sido questionado.

Os participantes da pesquisa não são unânimes quanto à qualificação profissional que receberam em sua formação inicial na Universidade. Os profissionais 1 e 4 compreendem que receberam qualificação, enquanto os Profissionais 2 e 3 disseram que não receberam qualificação suficiente para atuar na função. Segundo o Profissional 2,

*O que me ajudou nesse sentido foram os anos vivenciados na prática dentro das academias e a busca por conta própria de mais conhecimentos sobre a musculação, estudando autores reconhecidos mundialmente nesse esporte e artigos relacionados.*

Conforme o profissional 3, *“Não, sempre temos que nos aperfeiçoar e nos auxiliar constantemente”*. Nesse sentido, o professor da Faculdade de Educação Física (Faefid) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Viana (apud CARVALHO, 2012) corrobora com as respostas da pesquisa ao dizer que a atuação como Personal Training depende do interesse de cada aluno ao longo do curso de graduação. Ele acredita que a experiência e as especializações são fundamentais para quem quer atuar na área.

O profissional 1 apenas respondeu que sim, enquanto o Profissional 4 justificou o preparo que recebeu, evidenciando a necessidade de participação em eventos também:

*Sim, pois trabalhei durante a formação acadêmica na área obtendo, dessa forma, conhecimentos práticos, outro fator relevante foi a participação em congressos, que permitiram vivências e diálogos além dos adquiridos em aula.*

Isso vem ao encontro do que advertem Tojal e Barbosa (apud LEAL, 2011) quando dizem que os profissionais da área de Educação Física devem se envolver em programas técnico-científicos e culturais. Não bastam os ensinamentos da Universidade. É preciso ultrapassar as fronteiras da faculdade, buscar, se reciclar, inovar.

Sabe-se que a Universidade não especializa. O profissional tem que estar sempre em busca, pesquisando, se atualizando para poder exercer a profissão. A Universidade inicia a formação, mas a continuidade dessa formação cabe a cada profissional, pois os tempos mudam, avançam os conhecimentos e cada um tem que se adaptar às mudanças, buscando sempre inovar no conhecimento.

### **3.2.3 Atualização constante do profissional**

A tecnologia deve ser um aliado do Personal Training, pois atrai o cliente. Por outro lado, a aplicação das habilidades necessárias em inovar o treinamento, agregada ao bom relacionamento, irá manter a fidelidade do cliente, destaca Muller (2008).

Exceto o Profissional 4, todos procuram se atualizar com cursos, congressos, leituras, pesquisas entre outros. O profissional 4 entende ser mais proveitoso buscar a atualização em grandes centros, nos espaços que trabalham com essa atividade.

*[...] o principal meio é a constante vivência prática em espaços que desenvolvam musculação e treinamentos personalizados (Hatha Yoga, Crossfit, Funcional, Pilates Suspension, dentre outros). Hoje não vou a congressos, pois o foco está voltado ao acadêmico, opto por viajar a grandes centros e procurar os melhores espaços com os profissionais mais qualificados, contratando seus serviços para na prática desenvolver trocas de conhecimentos. (PROFISSIONAL 4).*

Compreende-se que, independentemente dos meios que o Profissional Training utilize para se atualizar, é importante estar sempre a par das mudanças, inovações, para poder oferecer sempre o melhor ao seu cliente.

### **3.2.4 Postura ética do Profissional Personal Training**

Toda profissão é regida por um Código de Ética e assim deve ser exercida, no entanto, a pesquisa evidencia que, muitas vezes, os profissionais não têm nem conhecimento do que é ética.

O Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, registrado no Sistema CONFEF/CREFs, está disposto na Resolução CONFEF nº 254/2013. Entre as responsabilidades e deveres, constantes no art. 6º, destacam-se:



a) promover a Educação Física como instrumento para a conquista de um estilo de vida ativo dos seus beneficiários, através de uma educação efetiva, para promoção da saúde e ocupação saudável do tempo de lazer;

b) elaborar o programa de atividades em função das condições gerais de saúde do cliente;

c) cumprir e fazer cumprir os preceitos éticos e legais da Profissão;

d) respeitar e fazer respeitar o ambiente de trabalho;

e) promover o uso adequado dos materiais e equipamentos específicos para a prática da Educação Física (BRASIL, 2013).

O Código deve ser respeitado e seguido pelos Profissionais Trainings, mas há falta de ética dos profissionais da área de Educação Física, em decorrência, principalmente, da competitividade, conforme evidencia a resposta dos Profissionais 1, 3 e 4, que corroboram do mesmo pensamento. Segundo o Profissional 1, “a grande maioria não tem ou não pratica em vez de cada um buscar conquistar seu espaço e seu perfil profissional preferem denegrir a imagem profissional do outro”.

“Vejo como a grande maioria nem sabe o significado dessa palavra, precisa haver muitas mudanças para uma melhor valorização da área” (PROFISSIONAL 3).

Segundo o Profissional 4,

*acredito que cada profissional tem uma postura, tento desenvolver meu trabalho sem que haja interferência com o desenvolvido pelos colegas, me sinto confortável, mas a realidade relacionada a ‘ vaidades e competição’, impedem uma melhor integração para o benefício do espaço. (grifo nosso).*

Exceto o profissional 2, que é mais otimista nesse aspecto, pois compreende que a maioria dos profissionais se mostra ética, havendo apenas uma minoria com atitudes, comportamentos e formas de trabalhar que não entende como éticos, verifica-se que a competitividade é um dos fortes fatores registrados como obstáculo ao exercício ético da profissão. Nesse sentido, destaca o Profissional 2 que “[...] a questão da ética é algo muito complexo, visto que, o que é padrão ético para mim, pode não ser para o outro”. Talvez aqui esteja o cerne da questão, ou seja, o entendimento do que é ética. O que para um pode ser ético para outro não. Mas, compreende-se que a postura ética é fundamental em qualquer profissão.

As respostas dos participantes da pesquisa evidenciaram uma percepção da ética apenas em relação aos colegas de trabalho, no entanto, é importante analisar

a ética em relação ao cliente, pois é em razão dele que a profissão existe. Nesse sentido, Baldez (2008) destaca a necessidade de o Personal Training “possuir uma postura ética que proporcione ótimas relações interpessoais com seus alunos, promovendo o diálogo qualitativo e capaz de formar novas e duradouras amizades”. Corroboram desse pensamento, Anversa e Oliveira (2011), ao destacar a ética profissional como um dos perfis do Personal Training.

A postura ética também é um marketing para o profissional formar mais turmas e estar, dessa forma, sempre no mercado de trabalho.

A partir do exposto, considera-se ético zelar pela saúde do cliente, saber que atividades trabalhar, que equipamento utilizar, orientar o cliente da melhor forma possível, respeitar a idade ou o problema/dificuldade que o cliente tem. Enfim, ter, acima de tudo, uma postura profissional diante do cliente, porque se trabalha com todo tipo de pessoa.

### **3.2.5 Perspectivas da profissão e desenvolvimento do trabalho**

A pesquisa evidencia uma percepção positiva dos profissionais em relação à perspectiva. Todos acreditam na expansão da profissão conforme destaca o Profissional 2:

*Vejo uma profissão em ascensão, devido ao grande crescimento da conscientização populacional de buscar qualidade de vida e também pela evolução dos padrões estéticos impostos pela mídia. Isto aumentou a procura por profissionais do corpo, principalmente o Personal Trainer.*

Em relação à qualidade de vida, Viana (apud CARVALHO, 2012) confirma os dados da pesquisa ao dizer que esse mercado está aquecido devido à grande procura pela prática saudável e a tendência é expandir na medida em que as pessoas vão percebendo a importância do exercício físico.

Anversa e Oliveira (2011) corroboram do mesmo pensamento, agregando a beleza estética do corpo. Segundo os autores, o mercado tem se tornado crescente e promissor devido à preocupação com a manutenção da saúde, qualidade de vida e a busca de um corpo perfeito. Salientam os autores que, com a melhora do nível educacional e o maior acesso às informações, a sociedade adepta ao sedentarismo tem buscado nas atividades físicas o equilíbrio necessário para a qualidade de vida,

aumentando, dessa forma, a procura por uma assistência individualizada. A busca pelos padrões estéticos é confirmada também na pesquisa de Bossle (2008).

A literatura demonstra que o mercado de trabalho do Personal Training é recente, mas com área de atuação ampla e o mercado em expansão (ANVERSA; OLIVEIRA, 2011; LEAL et al., 2011; CARVALHO, 2012).

### **3.2.6 Satisfação com a profissão escolhida/Confiança do cliente no trabalho do profissional**

Todos os profissionais pesquisados se sentem realizados profissionalmente e entendem que os alunos também gostam do trabalho.

O profissional 1 se sente realizado e entende que o mercado seleciona o profissional. O profissional 2 também diz que “*sem dúvida, amo minha profissão. Vejo meus alunos contentes com o meu trabalho e com a concretização dos objetivos*”. Corroborando da mesma posição o Profissional 3, que diz gostar da profissão, “*senão não me contratariam*”. Já, segundo o Profissional 4,

*Desenvolvo meu trabalho a partir de uma pirâmide que se inter-relaciona, o trabalho desenvolvido tem foco voltado ao biológico, mas sem o distanciamento do social e principalmente psicológico, o estado emocional (felicidade, prazer e confiança) determina a aderência do aluno a um programa.*

Como se pode constatar, todos os profissionais referem a satisfação pelo trabalho, exceto o profissional 4 que não se manifesta sobre isso. Apenas refere que tipo de trabalho faz para satisfazer o cliente. Segundo ele, trabalha o aspecto biológico, o social e o psicológico porque, sentindo-se satisfeito, o aluno adere ao seu programa.

O aspecto psicológico pode, segundo Dantas (apud PINHEIRO; MALHEIRO JUNIOR, 2011), ser trabalhado pelo Personal Training, pois,

*apenas a pessoa que vê satisfeitas suas carências fisiológicas e de segurança perseguirá o afeto, auto-estima e auto-realização. Estas últimas necessidades poderiam suprir-se, (entre outros meios), através de um programa de atividade física bem organizado.*

Verifica-se na literatura e no trabalho do Profissional 4 que, além de um programa para melhorar o aspecto biológico, pode ser também trabalhado o aspecto

psicológico (ANVERSA; OLIVEIRA, 2011), o que motiva o indivíduo a gostar do trabalho deste profissional.

### **3.2.7 Percepção da relação professor x aluno**

Para manter o aluno estimulado e disposto a seguir com um programa de treinamento e condicionamento físico, Müller (2008) destaca que o bom atendimento é essencial, pois, segundo ele,

Diferentemente das academias, o personal trainer tem no seu relacionamento interpessoal o maior instrumento para manter os seus clientes fiéis e constantemente motivados. Nas academias os alunos se relacionam entre si e com o professor. No personal training o professor deve fazer esta dupla função e de maneira ainda mais marcante, estando disposto a encontrar possibilidades de interagir socialmente e culturalmente dentro da perspectiva de interesse de cada aluno na busca de um relacionamento saudável e profundo. O aluno vem em primeiro plano e o professor deve ter humildade de perceber esta condição.

A interação social, segundo o autor, ocorre no momento em que se promove alguma festividade, comemora-se algum aniversário, se reúne para um jantar, e a cultural quando se reúne para assistir a um filme, teatro, enfim, são momentos de interação que podem ser planejados.

Ainda, segundo o autor, é preciso tratar os seus clientes com respeito. Nesse sentido, a pesquisa evidenciou que os profissionais primam pela responsabilidade, confiança e respeito (Profissional 1) e pelo respeito recíproco, seriedade e ética profissional (Profissional 2). O Profissional 3 destaca apenas o aspecto profissional, entendendo que pode haver proximidade após o seu trabalho.

No tocante ao relacionamento social, Müller (2008) diz que o personal training não pode ignorar as interações humanas, podendo o profissional organizar alguns eventos, convidar os alunos para uma confraternização ou evento ou vice-versa. Este relacionamento é fundamental, afinal, o relacionamento entre o personal training e seu aluno raramente termina após a aula. A maioria dos alunos não estão interessados somente em se manter em forma, mas cultivar o seu grupo social. Além do respeito, ética, responsabilidade, a interação social é também fundamental, como destaca o autor.

O Profissional 4 optou por não responder essa questão, talvez porque confundiu as questões.

### 3.2.8 Perfil dos alunos: razões pela procura do Professional Training

As respostas não explicitam o público que procura os profissionais, pois a pergunta foi direcionada ao tipo de serviço que procuram. Somente o Profissional 4 destaca que são, em sua maioria, pertencentes a Classe A. Porto (2003) diz que geralmente o perfil do público alvo em geral é bem diversificado, sendo composto em sua maioria de executivos(as), empresários(as), políticos, funcionários públicos de alto escalão, profissionais autônomos, artistas, modelos e atletas, exigentes e com um bom poder aquisitivo. No entanto, sabe-se que, hoje, mesmo indivíduos com pouco poder aquisitivo têm acesso ao serviço destes profissionais.

A clientela geralmente são crianças, adolescentes, adultos e idosos.

De acordo com Porto (2003), as crianças e adolescentes geralmente dão pouca atenção aos detalhes, são inconstantes e de difícil concentração, tem boa disponibilidade de tempo para o treinamento e são emocionalmente instáveis. Já os adultos tem pouca disponibilidade de tempo devido ao trabalho, estudo, família; preocupação com a estética e a forma física; gostam de exclusividade, inovações e novos recursos tecnológicos; buscam resultados rápidos; são exigentes e detalhistas. Em relação aos idosos, geralmente tem boa disponibilidade de tempo; procuram o profissional com vistas à saúde, qualidade de vida e autonomia funcional; tem dificuldades no manuseio de inovações e novos recursos tecnológicos; são fieis e leais, costumam seguir o programa por longos períodos de tempo; gostam de atenção e são muito comunicativos; apresentam certa carência emocional.

A pesquisa evidencia que Personal Training é procurado, em sua maioria, por objetivos distintos (PROFISSIONAL 3), entre os quais a saúde (PROFISSIONAL 1), preponderando a estética corporal como consequência do trabalho realizado (PROFISSIONAL 1, 2, 4). Dos clientes atendidos pelo Profissional 4, segundo ele, 70% buscam ainda estabilizar algum tipo de patologia.

Nos estudos feitos por Novais (apud LEAL et al., 2011) confirma-se que a estética é o objetivo principal daqueles que procuram os centros de atividade física, preponderando sobre outras razões. Martinho e Guglielmo (apud ANVERSA; OLIVEIRA, 2011) destacam, além da busca por uma estética corporal, a compensação ou correção de problemas físicos, o que vem ao encontro da resposta do Profissional 4.

Importante salientar que, para esse trabalho, é necessária a definição clara de, conhecer os objetivos do cliente, suas necessidades, desejos, grupo social, sexo, idade, residência, hábitos, lugares que podem ser encontrados, preferências e outras informações de auxiliam no planejamento das atividades, destaca Porto (2003).

### 3.2.9 Entendimento da busca pelo Personal Training

Clientes buscam o treinamento personalizado de acordo com necessidades ou prioridades individuais. De acordo com Saba (apud MÜLLER, 2008), os motivos que levam as pessoas a iniciarem a prática de atividades físicas podem ser resumidos em três: saúde, estética e fatores sócios afetivos.

O entendimento do Profissional 1 de que *“as pessoas pararam de pensar que exercício físico pode ser feito de qualquer forma, sem conhecimento. O treinamento personalizado está ancorado nas bases científicas e não no achismo [...]”* vem ao encontro do que diz Deliberador (1998), pois segundo ele, a princípio, as atividades físicas eram decorrentes de uma prática baseada no empirismo, mas que hoje o profissional tem que ter conhecimento técnico-científico para poder realizar esse trabalho, principalmente conhecer a anatomia do corpo humano e a fisiologia dos exercícios para evitar lesões ou algum problema de um exercício não condizente.

Quanto a segurança para um baixo risco de lesões com acompanhamento individual é destacada pelo Profissional 2:

“Entendo como uma consciência das pessoas que os resultados, independente de qual objetivo, vêm mais depressa, são mais significativos e de maior qualidade, com um baixo risco de lesões, com o acompanhamento de um profissional.”

O Profissional 3 também corrobora do mesmo pensamento ao referir que as pessoas procuram esse profissional com objetivos específicos para ter um acompanhamento o tempo todo.

O Profissional 4 reforça a preocupação com a qualidade de vida, mas na busca da vida plena do corpo perfeito, segundo ele,

“o envelhecimento humano tornou-se uma preocupação atual e global, pois precisamos buscar alternativas para viver bem e com qualidade, dessa forma os profissionais da saúde reconheceram que para adquirir tal

qualidade devemos desenvolver um programa regular de exercícios físicos, surgindo então cada vez mais espaços voltados às práticas de musculação e treinamentos personalizados, potencializando nosso trabalho como profissionais. A mídia e demais meios de comunicação tem baseado no esporte a receita de vida plena, ou seja, venda de um produto, na expectativa de conquistar esse consumidor, tornando a profissão cada vez mais em ascensão”.

A necessidade de exercícios físicos para qualidade de vida é, sim, buscada pelas pessoas, mas a estética é preponderante face também o reforço da mídia em propagar o corpo belo, o bonito, ou seja, a estética virou uma mercadoria de consumo. Não importa mais a alma, o ser, mas o visível, o que está por fora. “A crença na necessidade da longevidade estética parece tê-la tornado um objetivo almejado, de maneira incansável, incrementado pelo temor da chegada da velhice”, destaca Boosle (2008, p. 192). O envelhecer inquieta a sociedade porque se tem uma concepção negativa como alguém descartável, sem valor, inútil. Assim, se trava uma luta por um corpo jovem e eficiente (MELUCCI, 2004 apud BOOSLE, 2008).

Ainda há outro tipo de público que está emergindo e procurando esse tipo de serviço: hipertensos, diabéticos, idosos, gestantes, pacientes nos tratamentos de câncer e pós-cirúrgicos (BALDEZ, 2008), mas a literatura e a pesquisa evidenciam como a estética prevalece na busca pelos serviços do Professional Training.

### **3.2.10 Importância de um trabalho personalizado**

Em relação à importância do trabalho personalizado, os Profissionais 1, 2 e 3 corroboram da mesma linha de pensamento, destacando que é o único que pode atender todas as demandas e necessidades do cliente, oferece segurança, motiva o cliente e otimiza o trabalho, acelerando os resultados.

O Profissional 4, pelo fato de ser também consultor tem uma perspectiva que vai além das citadas; “No meu caso o diferencial por ser um consultor e não apenas Personal, é oferecer um conjunto de possibilidades desde a roupa adequada até o cuidado estético almejado. Personalizar permite individualizar, tornar seu produto único e desejável”.

Verifica-se, dessa forma, a importância do Personal Training como consultor, ou seja, a necessidade de contratar alguém para assumir e orientar os afazeres da vida cotidiana, conforme adverte Melucci (2004, p. 105 apud BOSSLE, 2008),

[...] a vida cotidiana 'não é mais o campo da experiência e das relações, mas um espaço de atenção e de intervenção para uma quantidade de especialistas que identificam problemas e nos propõe soluções'. Para cada problema que surge parece ser necessária a orientação de um especialista, que prescreve, recomenda, receita e delimita as formas de agir do indivíduo, tornando-o dependente dos seus serviços.

O Personal Training parece ser um destes especialistas e, por essa razão, é tão procurado, ou seja, transferem-se responsabilidades que seriam do indivíduo a outra pessoa para que esta ajude nas decisões. Assim, pode-se pensar a figura do Personal Training como uma prestação de serviço exclusiva de uma elite econômica, que busca um corpo perfeito, que consome e é consumido adverte Bossle (2008). Se for pensado e olhado por esse ângulo, o serviço do Personal Training é, sim, exclusivo de uma elite, mas há outros fatores que fazem com que pessoas com menor renda também procurem estes serviços.

Martinho e Guglielmo (1997 apud ANVERSA; OLIVEIRA, 2011) destacam a importância também nos aspectos biológicos e psicológicos, no aumento da autoestima, diminuição do estresse, melhora do sistema respiratório, conseqüentemente, no aumento da expectativa de vida.



## CONCLUSÃO

A pesquisa atingiu o seu objetivo principal, qual seja, o de investigar sobre a identidade social e profissional do Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS.

Inicialmente, com subsídio em autores que tratam do tema, foi possível fazer uma breve contextualização do início da profissão, compreendendo como ela foi se consolidando neste século e se tornando reconhecida.

Verificou-se que a profissão do Personal Training foi surgindo por compreender que um acompanhamento individual traria maior rendimento ao atleta e, com isso, foram sempre aprimoradas metodologias, equipamentos e surgindo outras necessidades, que fizeram este profissional se consolidar no mercado como que quase uma necessidade.

As pessoas procuram este profissional por primar pela saúde, por falta de tempo de ir a uma academia, por querer um atendimento mais particularizado, enfim, por razões diversas, mas, como a literatura mostrou e a pesquisa confirmou, principalmente, por questões estéticas, pois se vive numa sociedade onde o belo, o corpo perfeito são valorizados e, nessa busca, é preciso alguém para cuidar desse corpo.

Da pesquisa, pode-se verificar que a maioria dos Personais Trainings são homens, jovens, e com formação para o exercício da profissão. Escolheram a profissão por considerar que tem perfil, por querer entender a fisiologia humana, mas, principalmente, por agregar valor financeiro à profissão que já exercem como professores de Educação Física.

Em relação ao preparo profissional na Universidade, metade dos profissionais entende que não receberam formação adequada, tendo sido referenciado que a prática e a busca pelo conhecimento, por si próprios, ajudaram muito. Os outros compreendem que receberam formação, mas que precisam sempre estar se atualizando em eventos da área. Nesse sentido, a pesquisa mostrou também que a maioria dos profissionais busca aprimorar seus conhecimentos em cursos, eventos, congressos, leituras e pesquisas. Somente um profissional considera mais importante buscar o conhecimento nos espaços que trabalham com essa atividade.

Quanto à postura ética, a pesquisa evidenciou que, apesar de haver um Código de Ética da Profissão, o sentido da palavra ainda não está claro para alguns, principalmente, segundo os entrevistados, pela concorrência profissional existente. Em nome dela, alguns profissionais esquecem os princípios éticos da profissão. Apenas um profissional entrevistado tem uma visão otimista, entendendo que a maioria dos profissionais mostra ética, havendo apenas uma minoria com atitudes, comportamentos e formas de trabalhar que não entende como éticos.

No que se refere a relação às perspectivas da profissão, também há, na maioria das respostas, uma visão otimista. Todos vêem como uma profissão em ascensão. A literatura demonstra que o mercado de trabalho do Personal Training é recente, mas com área de atuação ampla e o mercado em expansão.

Todos os entrevistados se sentem realizados profissionalmente e acreditam que os clientes também gostam do trabalho desenvolvido por eles.

Em relação à percepção da relação profissional x cliente, a pesquisa evidenciou que os profissionais primam pela responsabilidade, confiança e respeito recíproco, seriedade e ética. Destacaram também o aspecto social, compreendendo que não se pode ignorar as interações humanas. É preciso interagir com o cliente também fora do espaço profissional em eventos sociais e outros.

Quanto ao perfil dos clientes e razões da procura, a pesquisa evidencia que os Profissionais Trainings são procurados, em sua maioria, por objetivos distintos, entre os quais a saúde, preponderando a estética corporal. E, no tocante, a importância do trabalho do Personal Training, destacam que é o único que pode atender todas as demandas e necessidades do cliente, oferecendo segurança, motivando o cliente e otimizando o trabalho, acelerando, dessa forma, os resultados. Verifica-se também a importância do Personal Training como consultor. Já a literatura vai além, destacando a importância também nos aspectos biológicos e psicológicos, no aumento da autoestima, diminuição do estresse, melhora do sistema respiratório, conseqüentemente, no aumento da expectativa de vida.

Ao final, considera-se, portanto, que os objetivos propostos foram alcançados, pois delineou-se o perfil dos Personal Training da Academia Active Center do município de Ijuí-RS.

## REFERÊNCIAS

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli. Personal Trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. In: *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 1-17, set.dez. 2011. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewFile/14418/10145>>. Acesso em: 02 set. 2014.

BALDEZ, Tiago. *O personal trainer e as possibilidades de atuação*. 2008. Disponível em: <[http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal94/fitness\\_personal.aspx](http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal94/fitness_personal.aspx)>. Acesso em: 06 jun. 2014.

BOSSLE, Cibele Biehl. O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. *Movimento*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 187-198, jan./abr. 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/LAN1/Downloads/3764-12687-1-PB.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2014.

BRASIL. *Lei nº 8.078*, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8078.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078.htm)>. Acesso em: 04 jun. 2014.

\_\_\_\_\_. *Resolução CONFEF nº 254/2013*. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs. Disponível em: <[http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=326&textoBusca=cod](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=326&textoBusca=cod)>. Acesso em: 10 set. 2014.

BROOKS, D. *Manual do personal trainer: um guia para o condicionamento físico completo*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

CARVALHO, Nathália. *Com o mercado aquecido, cresce a procura pelo personal trainer*. 2012. Disponível em: <<http://www.acesa.com/educacao/arquivo/profissoes/2012/09/01-com-o-mercado-aquecido-cresce-a-procura-pelo-personal-trainer/>>. Acesso em: 20 ago. 2014.

DELIBERADOR, Ângelo Peruca. *Metodologia do desenvolvimento personal training*. Londrina, 1998.

DOMINGUES FILHO, L. A. *Personal trainer tem que ser qualificado*. 2001. Disponível em: <<http://www.personaltraining.com.br/opiniaio/htm>>. Acesso em: 02 jun. 2014.

FERNANDES, Marcela de Melo. Perfil profissional do Personal Trainer. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13, n. 124, set. 2008. <<http://www.efdeportes.com/efd124/perfil-profissional-do-personal-trainer.htm>>. Acesso em: 08 jun. 2014.

GENTIL, Paulo. *Treinamento individual*. 2002. Disponível em: <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=136](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=136)>. Acesso em: 02 jun. 2014.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2010.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia de pesquisa*. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 1991.

LEAL, Paulo Henrique Sousa et al. Perfil profissional de personal trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-to. *Revista Cereus*, n. 5, jun./dez. 2011. Disponível em: <<http://www.ojs.unirg.edu.br/files/journals/2/articles/74/.../layout/74-369-1-LE.doc>>. Acesso em: 04 jun. 2014.

MÜLLER, Antonio José. Personal trainer e seu marketing pessoal. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13. n. 126, Nov. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd126/personal-trainer-e-seu-marketing-pessoal.htm>>. Acesso em: 20 set. 2014.

NOVAES, J. S.; VIANNA, J. M. *Personal training e condicionamento físico em academia*. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

PAQUITO. *A responsabilidade do personal trainer*. Disponível em: <[http://portal.estacio.br/media/1597268/responsabilidade%20civil%20personal%20trainer\\_doutor%20paquito.pdf](http://portal.estacio.br/media/1597268/responsabilidade%20civil%20personal%20trainer_doutor%20paquito.pdf)>. Acesso em: 04 jun. 2014.

PINHEIRO, Daisy; MALHEIRO JÚNIOR, Silvio. *Personal trainer: um surgimento inevitável*. 2011. Disponível em: <<http://www.pearcepersonal.com.br/novosite/personal-trainer-um-surgimento-inevitavel/>>.

PORTO, Fausto Arantes. *Personal Trainer - o mercado sua excelência o cliente*. 2003. Disponível em: <[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=1509](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=1509)>

TEIXEIRA, Enise Barth; ZAMBERLAN, Luciano; RASIA, Pedro Carlos. *Pesquisa em administração*. Ijuí: Ed. Unijuí, 2009.

**APÊNDICE**

UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
Reconhecida pela portaria ministerial N° 497 de 28/06/85 - D.O.U. 01/07/85, regionalizada pelas portarias  
ministeriais N° 1626 de 10/11/93 - D.O.U. 11/11/93 e N° 818 de 27/05/94 - D.O.U. 30/05/94

**DHE- Departamento de Humanidade e Educação**  
**EDF - Curso de Educação Física**  
**Questionário para TCC**

Nome

Idade

Estado civil

Profissão

Grau de Instrução (escolaridade, curso superior)

Têm filhos? Quantos?

- 1- Dentro do leque de possibilidade de trabalho que a Educação Física proporciona porque você escolheu ser Personal Trainer?
- 2- Devido à responsabilidade do seu trabalho, após sair da universidade você se sentiu pronto para trabalhar como Personal Trainer?
- 3- Você continua se atualizando em relação a sua profissão? Como?
- 4- Como você vê a questão da Ética dos profissionais que trabalham dentro do seu ambiente de trabalho como Personal Trainer?
- 5- Como você vê as perspectivas da sua profissão e como você desenvolve seu trabalho?
- 6- Você se sente satisfeito com a profissão escolhida? Você acha que seus clientes sentem confiança em seu trabalho?
- 7- Como você analisa a relação entre professor e aluno?

- 8- Hoje devido a grande busca pela atividade física e qualidade de vida, você conseguiria passar um perfil de seus alunos, eles te procuram mais pela saúde, pela estética, ou algum outro fator?
- 9- Como você entende essa busca pelo Personal Trainer hoje em dia?
- 10-Para você qual a importância de um trabalho personalizado?