

**MOTIVOS QUE LEVAM MULHERES A PROCURAREM TREINAMENTO PERSONALIZADO****Alexandre Oberti Veiga Prado<sup>1,2</sup>**  
**Rafaela Liberal<sup>1</sup>****RESUMO**

O objetivo do presente estudo foi identificar os diferentes motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. O estudo é caracterizado por um questionário adaptado de Gill (1983), no qual entrevistou 27 pessoas, praticantes de musculação, nas idades de 20 a 40 anos do gênero feminino, freqüentadoras de academias situadas em Porto Alegre RS. Os dados coletados revelaram que o principal motivo a que procuram um treinamento personalizado é a realização de avaliações físicas periódicas, item que divulga os reais resultados do desempenho do aluno, servindo para o profissional como uma forma de indicar se os métodos traçados, anteriormente, para o objetivo, merecem algum tipo de modificação ou demonstram o êxito do treinamento utilizado. É fácil encontrar academias que não utilizam nenhum método de avaliação física, revelando não haver um interesse pelos responsáveis, não sendo dada a real importância a este fator, já que foi considerado o mais importante para a procura de treinamento personalizado, dado relevante apontado pelos resultados da pesquisa.

**Palavras chaves:** Adulto Jovem, Atividade Física, Motivação, Treinamento Personalizado, Musculação, Personal Trainer.

1 – Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício

2– Licenciado em Educação Física pela Universidade Luterana do Brasil – ULBRA

**ABSTRACT**

Reasons that take women the we'll seek training personalized.

Objective of the present I study was identify the different reasons that take women the we'll seek training personalized. The survey is featured for a questionnaire adapted of Gill (1983), on which interview 27 people, practitioners of bodybuilder, on the ages of 20 the 40 years of the class female freqüentadoras of academies situated of the Porto Alegre RS. The dice collection reveal what the principal motive what they seek a training personalized is the realization of appraisals physics periodic, item what she divulges the realities results of the acquittal of the disciple, serving about to the professional like a form of indicate if the methods plans previously about to the purpose, deserves some type of modification or they demonstrate the success of the training used. It is easy meet academies that do not use neither method of assessment physics, reveals no have an interest bristles responsible, no being given the real importance the factor, in as much as was considerate most importantly for she seeks of training personalized, given relevant indicated bristles results from research.

**Key words:** Adult Young, Activity Physics, Motivation, Training Personalized, Bodybuilding, Personal Trainer.

Endereço para correspondência:  
Rua General Tasso Fragoso 288 Boa Vista  
Porto Alegre RS  
[prof.alexandreprado@bol.com.br](mailto:prof.alexandreprado@bol.com.br)

### INTRODUÇÃO

A criação de um termo cada vez mais comum dentro das academias tem se tornado bem mais popular com o passar dos anos. Foi na década de 90, que o treinamento individualizado, o “*personal trainer*” teve o seu mercado criado, conforme Monteiro 2000.

Essa ocupação tem aumentado muito tanto na procura, quanto na oferta de trabalho. Nota-se, que ainda existe uma grande procura de mulheres por aulas de ginástica. Mas, como essas aulas são feitas para um grande grupo e ignoram as diferenças pessoais, pessoas que querem um cuidado e a elaboração dos treinos cada vez mais individualizados, procuram um profissional qualificado para a realização de exercícios, sejam eles em academias, condomínios ou nas próprias casas.

A colaboração de médicos ao indicarem exercícios físicos com acompanhamento de um profissional capacitado, tem ajudado a dar um salto no grande número de pessoas que buscam o *personal trainer*, seja para a prevenção ou tratamento de diversas doenças.

Exercícios quando bem elaborados e feitos corretamente, trazem benefícios ao organismo das mulheres como, aumento da densidade óssea, aumento da massa magra, diminuição de gordura (Ghorayeb; Barros, 1999) e também proporcionam aumento da auto-estima, melhora na qualidade do sono e autoconfiança (Meyreles, 1989).

Além dos itens citados, existe também o aspecto motivacional, no qual, influenciará como incentivo ao aluno alcançar seus objetivos com sucesso. O comprometimento com horários, a exclusividade do professor a individualidade no treinamento e a valorização da auto-estima em busca dos resultados, com segurança, fazem com que seja valorizada a aquisição do serviço de um *personal trainer*.

### Adulto Jovem (20 a 40 anos)

Conforme Pikunas (1979) a classificação da vida adulta são três: inicial, intermediária e final. A fase inicial é o adulto jovem, fase que engloba pessoas de 20 a 40 anos, onde novas responsabilidades são assumidas e ocorrem transformações com a chegada da maturidade. É nesta fase que se

escolhe a profissão, um (a) companheiro(a) e se adequar as condições socioculturais da sociedade onde se vive.

Na primeira fase da vida adulta, o ser humano encontra o seu lugar na sociedade. É uma fase de aquisição, aprendizado na vida profissional, conjugal e parental (Bee, 1997).

No início da idade adulta se está no período de potencial máximo em quase todas as áreas físicas e intelectuais, uma época na qual se tem com facilidade um maior desempenho (Bee, 1997).

### Atividade Física

A atividade física tem a definição de qualquer movimento corporal produzido por músculos, havendo um gasto calórico maior do que o de repouso como resultado (Caspersen citado por Monteiro, 2000).

Segundo Zílio (1994) é o termo que engloba movimentos ou exercícios no qual a pessoa usa o corpo através de suas propriedades motoras.

A regra fundamental para se manter em um programa é: “Toda atividade física deve proporcionar satisfação” (Zanini Filho, 2000).

### Motivação

Segundo Weinberg (2001), a direção do esforço refere-se ao indivíduo procurar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações; e a intensidade do esforço refere-se a quanto esforço uma pessoa coloca em determinada situação.

Zílio (1994) define motivação por um conjunto de fatores psicológicos de origem fisiológica, intelectual ou afetiva, que estão interligadas entre si e designam a conduta que o indivíduo irá tomar.

Referente a motivação: Segundo Monteiro (2000), o *Personal Trainer* deve ter consciência que a atividade física não é a maior preocupação do cliente. Há outros aspectos que estão inclusas no cotidiano de sua vida que podem desviá-lo da programação ideal de treinamento.

### Musculação

Musculação é um conjunto de processos que tem por finalidade levar ao

aumento e aperfeiçoamento da força muscular que pode ou não estar associada com outra qualidade física (Lalbert citado por Zilio, 1994).

Tubino citado por Zílio (1994) entende por musculação como os meios de preparação física para aumentar as qualidades físicas que são associadas com os músculos, nada mais do que um treinamento de força.

O termo musculação foi aperfeiçoado na definição como sendo “um conjunto de meios que visa ao desenvolvimento e/ou a manutenção das qualidades físicas relacionadas com as estruturas músculo-articulares, podendo também reabilitá-las, bem como desenvolver a capacidade orgânica” (Bittencourt citado por Zilio, 1994).

Segundo Guedes (2003), musculação pode ser definida como a execução de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares determinados, com a utilização de sobrecarga ou o próprio peso do corpo.

### **Personal Trainer**

A elaboração de programas de treinamento físico visando à individualidade, acompanhamentos dos treinos, avaliação e correção dos exercícios são as principais responsabilidades de *personal trainer* (Monteiro, 2000).

O esporte, quando realizado devidamente e com orientação profissional, é uma importante arma no combate a algumas doenças (Meireles, 1998; Cooper, 1989; Niemann, 1999; Nahas, 2001) e, também, proporcionam aumento da auto-estima, melhora qualidade do sono e autoconfiança (Meireles, 1989).

### **Treinamento**

Cada indivíduo caracteriza-se por serem diferentes quanto a genótipo e fenótipo, por isso respondem diferente aos estímulos (treinamento). Entende-se então que quanto mais individualizado for o treinamento, mais eficiente, seguro e rápido serão os resultados obtidos. Percebendo-se que o treinamento personalizado não é modismo, mas sim uma tendência que chegou para ficar (Guedes, 2003).

Conforme Monteiro (2000) treinamento compreende variados exercícios empregados para melhorar ou aumentar aptidões físicas dos indivíduos.

Segundo Zílio (1994) treinamento não pode ser somente ligado à preparação física ou treinamento físico ou com a preparação de atletas em busca de um rendimento máximo. O treinamento é algo que está ao alcance de qualquer indivíduo, de qualquer faixa etária e classe social. Ele define treinamento como um conjunto ou a soma de aptidões corporais repetidas. Executadas em um determinado espaço de tempo que visam aumentar o rendimento físico levando a, conseqüentemente, mudanças morfológicas e funcionais do organismo.

A contratação do profissional; que atua como *personal trainer*; vem crescendo gradativamente. Por isso, decidiu-se pesquisar quais os motivos que geram a procura por este tipo de serviço. Com os resultados obtidos, o artigo tem a intenção de servir de base de conhecimento e fonte de pesquisa para elaboração de treinos mais direcionados as reais intenções dos clientes e, também, acrescentar um conhecimento que pode ajudar a tanto alcançar o objetivo como conseguir ajustar o trabalho à individualidade de cada pessoa. O artigo tem, também, a intenção de que as pessoas tenham um instrumento a mais, para que sejam vistas mais individualizadas, e que recebam maior atenção aos motivos que fazem com que justifique a sua escolha por um treinamento personalizado.

Saber qual o motivo que levam praticantes a contratar o serviço e classificar por grau de importância, quais que tem uma importância maior na hora da contratação. O artigo fez uma pesquisa investigando os maiores fatores motivacionais que levaram a solicitar um *Personal Trainer*. Dentro das categorias condicionamento físico, saúde, amigos e status verificar quais destes tem maior relevância na hora da contratação.

### **MATERIAL e MÉTODOS**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, ela visa descobrir os motivos mais importantes na busca de um treinamento personalizado procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los

com o propósito de classificá-los por modo de importância.

A população do presente estudo caracterizou-se por algumas mulheres que realizam treinamento personalizado, que estão na faixa etária de 20 a 40 anos.

A amostra foi composta por 27 alunas que estão freqüentando as academias situadas na zona norte de Porto Alegre

### ESQUEMA

Questionário entregue as alunas que responderam por ordem de importância o que mais importa na contratação do treinamento personalizado.

As categorias e as questões correspondentes:  
Condicionamento físico: questões 01, 02, 03, 07, 10, 16.

Status: questões 05, 06, 08, 15, 18, 19.

Amigos: questões 04, 13, 17.

Saúde: questões 09, 11, 12, 14.

Foi criado um índice de importância atribuindo a seguinte pontuação de importância conforme a resposta:

Muito importante = 100

Importante = 67

Pouco importante = 33

Nada importante = 0

Os índices de importância citados acima são divididos em categorias correspondentes a cada questão as quais foram divididas em:

**Condicionamento físico:** questões que levam em consideração, performance e resultados; refere-se ao resultado que o aluno busca, tanto performance, aparência (estética) quanto à melhora da auto-estima, como a realização de seus objetivos individualizados.

**Status:** questões relacionadas à aparência física e social. É tentar se enquadrar a um padrão imposto pela sociedade atual, que envolve estética, reconhecimento, sucesso, entre outros.

**Amigos:** questões que envolvem relacionamento humano; a busca do convívio com novas pessoas e de novos relacionamentos, aumentando seu grupo de amizade.

**Saúde:** questões que envolvem bem estar físico e mental, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida.

Dentro das categorias as médias alcançadas gerais foram de:

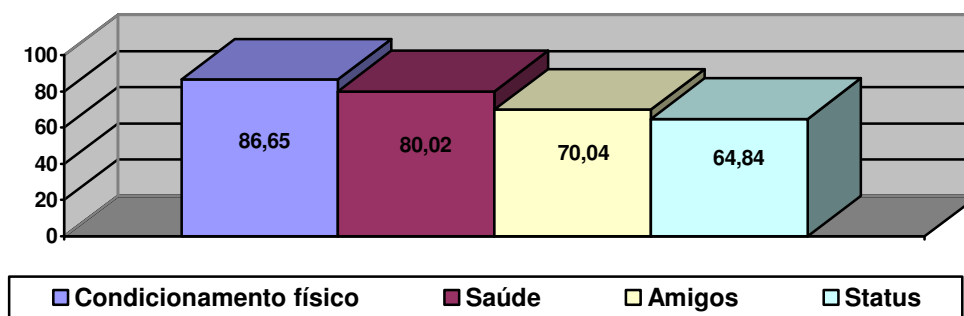
Condicionamento físico com 86,65%

Saúde com: 80,02%

Amigos com: 70,04

Status com: 64,84

**Gráfico 1** Médias das Categorias



Os dados foram analisados através de cálculos de médias observadas e taxas percentuais. Posteriormente, foram submetidas ao software SPSS versão 10.0 para a construção das tabelas incluídas.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa obteve em uma questão o índice que alcançou 100% de importância

aos alunos entrevistados. Esse item deve ser revisto por todos os profissionais que atuam nesse mercado, dando ainda uma maior importância. Muitas academias não oferecem esse serviço, ou quando oferecem são precárias, tanto o profissional avaliador, quanto à estrutura da academia. O artigo quer mostrar que assim como todos os itens relevantes de um treinamento personalizado (periodização, resultados, compromissos com

horários dentre outros) a avaliação física merece uma total atenção. Seja para mostrar o progresso do aluno como para ajudar o profissional a montar uma estratégia cada vez mais perfeita ao seu cliente. Para Passos (2003) a avaliação física precisa ser feita por profissionais capacitados e, que há vários meios e métodos a ser montada uma avaliação física, onde deve ser sempre mostrada e comentada ao seu aluno.

Poucos trabalhos têm tratado em conjunto as avaliações físicas necessárias para prescrição do treinamento e os métodos de treinamento, ou seja, não há a união da ciência do treinamento esportivo e da fisiologia do esporte. Também não há dados revelando a periodicidade e nem o melhor método de avaliação a ser realizado e sim que devem ser sempre o mais próximas da realidade do objetivo e que se recomenda ter uma rotina de avaliações físicas (Azevedo, 2007).

Ferreira, (2007) ainda afirma ser importante dentro do esporte vôlei onde há uma semelhança física, identificar e comparar o perfil de aptidão física dos jogadores, tornando-se necessário para obter uma equipe ideal.

Conforme Corseuil e Corseuil (2008) a avaliação da composição corporal constitui uma importante ferramenta em programas relacionados à melhoria da aptidão física e das condições de saúde individuais ou coletivas, bem como na prevenção e tratamento de vários agravos crônicos, como o sobrepeso, a obesidade, a sarcopenia e a osteoporose. Diversas técnicas e metodologias indiretas são utilizadas para avaliação da composição corporal: a) antropometria; b) medidas do volume corporal; c) medidas de volume hídrico corporal, incluindo métodos de bioimpedância; d) técnicas de imagem corporal, que incluem tomografia, ressonância magnética e a absorciometria de feixe duplo (DEXA – *dual X-ray absorptiometry*).

Domingos Filho (1999) adverte a importância da avaliação física no início do programa e nas reavaliações periódicas, pois são necessárias para direcionar, para analisar e para observar os resultados que se pretendem obter ou que estão sendo alcançados com a prática regular dos exercícios.

**Tabela 1** Importância das avaliações físicas periódicas

Questão 16	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Avaliações Físicas Periódicas	100	0,0	0,0	0,0

**Tabela 2** Importância de um treinamento periodizado

Questão 1	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Um treinamento mais individualizado	85,18	14,82	0,0	0,0

Conforme o posicionamento oficial do Colégio Americano de Medicina Esportiva que revela que a prática de exercícios melhora a capacidade funcional e reduz os sintomas clínicos em pacientes com Doenças Arteriais Coronárias, entretanto, os mesmos apresentaram um maior risco de complicações cardiovasculares durante o exercício. O consenso do Colégio Americano de Medicina Esportiva é de que pacientes desse caso devem se engajar a um programa individual de exercícios para atingir saúde física e mental ideais. Reafirmando o segundo item mais citado na pesquisa que é um treinamento mais individualizado (questão um) com 95,11% da importância no questionamento.

Demonstrando que pessoas cada vez

mais querem exclusividades, desejam algo única, exclusivo.

Citado também por Machado (2007) onde comprovou que homens e mulheres têm objetivos diferentes na procura da atividade física, não podemos tratá-los com o mesmo método de motivação, onde cada gênero tem um propósito diferente.

Ressalta ainda Domingos Filho (1999), que cada cliente é diferente e cada ser possui a sua individualidade biológica e com isso, os fatores limitantes também serão diferentes.

Conforme citado por Santana (2006) a falta de companhia foi um item mencionado para a não realização de atividades físicas, demonstrando semelhança com a questão 6

(um acompanhamento exclusivo), item que obteve a terceira maior importância com 88,93%, já que muitas pessoas utilizam a falta de conhecidos para não frequentarem academias, justificando em ser um lugar

diferente, freqüentada por pessoas estranhas do seu convívio habitual. Assim essas pessoas tem uma dedicação total enquanto estiverem se exercitando.

**Tabela 3** Importância de acompanhamento exclusivo

Questão 6	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Um acompanhamento exclusivo	81,48	14,81	3,71	0,0

**Tabela 4** Importância de preparar o corpo para o envelhecimento

Questão 12	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Procuo preparar o meu corpo para um envelhecimento sadio	62,96	37,04	0,0	0,0

A questão 12 (procuro preparar o meu corpo para um envelhecimento sadio), obteve 87,78% alcançando o quarto item mais importante. Conforme o artigo publicado de Kleinpaul (2008), que citou o aumento da expectativa de vida da população, onde estudos apontam importantes benefícios da prática de exercícios físicos para os idosos considerando sua qualidade de vida. Mostrando que as pessoas não querem apenas chegar a uma idade avançada, querem chegar com saúde e disposição.

Confirmado por Queiroz e Munaro (2008) que exercícios físicos melhoram as capacidades funcionais dos idosos, compensando também na redução na perda de massa e força muscular, característica esta voltada ao envelhecimento. Fazendo com que pessoas já planejem chegar mais preparadas nessa fase da vida.

A participação em exercícios regulares é um efetivo caminho para reduzir e/ou prevenir o número de declínios associados ao envelhecimento (Kruzmann e colaboradores, 2007).

Zawadski (2006) cita que conforme pesquisado com idosos, onde constatou que um estilo de vida ativo aumenta a capacidade funcional e a qualidade de vida, e com a qualidade de vida vem como resultado a satisfação.

Os artigos aqui relacionados nos ressaltam que o envelhecimento sadio está cada vez mais sendo planejado, que pessoas estão planejando suas vidas a longo prazo, para usufruírem com saúde a vida que nessa idade é cercada de problemas relacionados com o envelhecimento do corpo e mente.

**Tabela 5** Importância de um resultado rápido

Questão 7	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Um resultado mais rápido	70,37	22,22	7,41	0,0

A questão sete (um resultado mais rápido) que obteve a quinta maior índice no grau de importância com 87,37%, nos demonstra que pessoas estão cansadas de frequentarem academias e não alcançarem o seu objetivo, seja por causa da intensidade do treino, freqüência semanal ou alimentação incorreta. Com a idéia de que com um *personal trainer* o seu objetivo será alcançado mais rápido, faz com que auxilie positivamente para contratá-lo.

Baseando nisso podemos dizer que se matricular em uma academia e iniciar uma atividade física não é a parte mais difícil. O estímulo de uma novidade a busca por um objetivo é bastante gratificante, mas nem sempre é tão fácil conseguir se manter fiel a prática de atividade física, afirma Araújo (2007).

A questão quinze (variações de treinamento) citada com grau de importância de 82,81% ficando na 6ª posição é citada no artigo de Sousa e Rogatto (2007), onde citam

as diferentes maneiras de executarem o mesmo movimento para um grupo muscular.

**Tabela 6** Importância da variação do treinamento

Questão 15	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Variações de treinamento	55,55	37,04	7,41	0,0

Nele é citado que exercícios livres solicitam mais grupos musculares do que máquinas, causando a fadiga muscular mais rápida a pessoas que ainda estão se adaptando a musculação. Isso reafirma o conhecimento que tem de ter o profissional ao prescrever os exercícios que serão passados aos seus clientes.

Relacionando também com Alves (2006) que relaciona que o treinamento juvenil deve de ser diferente da equipe adulta mesmo sendo dentro da mesma modalidade e tendo

um calendário muito parecido com o time profissional. Com isso não há o porque não suprir a expectativa do aluno contratante em relação a uma variação de exercícios nos treinamentos personalizados. Justificando a escolha pelo *personal trainer*, já que muitas vezes as academias seguem um modelo de treino para todos os alunos e demonstrando o quanto pode ser variado um treinamento de musculação, fugindo do conceito e a idéia de que musculação é um esporte monótono.

**Tabela 7** Importância da melhora da auto estima

Questão 3	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Melhorar minha auto-estima	59,26	29,63	11,11	0,0

A questão três (melhorar minha auto-estima) que obteve o sétimo lugar mais votada no grau de importância com 82,78% mostra que muitas pessoas chegam desmotivadas ao Educador Físico. Segundo Monteiro e Scalon (2008) algumas técnicas utilizadas por psicólogos para atletas de alto nível, também, poderiam ser utilizadas por *personal trainer*. Por ser um fator pouco entendido no meio prático, não está sendo ainda utilizado como forma de incentivo, e o correto até seria um trabalhado em conjunto com o treinamento físico. Não só para atletas, mas todos que precisam de algum tipo de estímulo, claro sempre adaptado a sua realidade e objetivo.

Conforme Oliveira (S/D) discordando do resultado obtido nessa pesquisa não foi verificada diferença significativas entre os estudantes que praticam exercícios físicos regular e os que não praticam, seja ao nível da auto-estima, da auto-eficácia, ou do investimento corporal. Também manifestou que os resultados obtidos em sua investigação parecem ser contraditórios e ambíguos, revelando muitas vezes resultado inconclusivos.

Diabéticos também são indicados à atividade física, não só por aconselhamento médico e por controle do peso, mas também por aumentar a auto-estima, já que a Diabetes Mellitus desencadeia outras possibilidades de doenças (Savall e Fiamoncini, 2005).

**Tabela 8** Importância no combate ao estresse

Questão 11	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Busco combates ao estresse	59,26	29,63	11,11	0,0

Quanto a questão 11 (busco um combate ao estresse) que ficou empatada em 7º lugar, mostra conforme Paim e Strey (2006) que mulheres tem citado em segundo lugar em sua preferência para ocupar o tempo de suas horas de lazer com atividades físicas com musculação. Demonstrando um aprecio por essa atividade assim quanto o gênero

masculino que também citou em segundo lugar perdendo só para o futebol. O item mais citado pelas mulheres foi a de caminhadas, relatado também pela sua facilidade de ser praticada.

Estudos mostram que o exercício físico atua como coadjuvante nos novos meios de tratamento para a depressão, assim como

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

Vieira (2005) constatou em sua pesquisa, onde idosos submetidos a exercícios físicos reduziram os sintomas de depressão e estresse. O combate ao estresse, considerada a doença da vida moderna, está incentivando

peças que vivem uma cobrança constante a se prevenir com exercícios, ajudando a reduzir tanto tensões musculares quanto mentais, funcionando como um escape.

**Tabela 9** Importância da aparência pessoal

Questão 2	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Melhorar minha aparência (estética)	62,96	22,22	14,82	0,0

A segunda questão (melhorar minha aparência {estética}) obteve nessa pesquisa o 9º maior índice alcançado (82,74%) diferindo do artigo de Araújo (2007), onde foi citado como item de maior importância. Não sabendo o porque dessa diferença que poderia ser pela localidade ou pelo índice corporal, já que nenhum dos artigos levou em conta o estado físico dos entrevistados.

Conforme Almeida (2008) não só a importância em reduzir o percentual de gordura para a estética é fundamental, como diminuir o risco a doenças causadas com o

sedentarismo e mal habito alimentar que torna um risco a saúde muito alta nos dias atuais.

Além de buscarem uma aparência saudável, o publico feminino está consciente de que a obesidade além de ser tachada por vários predicados ruins na sociedade, condiz com doenças graves (Giacomini, 2007).

Demonstrando que a preocupação com a estética ainda tem um valor muito alto para a contratação de um *personal trainer*, mas que não é o maior objetivo, como muitos profissionais ainda hoje em dia pensam.

**Tabela 10** Importância de ser bem tratado e de se sentir especial

Questão 13	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Gosto de ser bem tratado, me sentir especial	48,15	44,44	7,41	0,0

Referente a questão 13 (Gosto de ser bem tratado, me sentir especial) Lessa (2007) comenta que ainda existem muitos mitos na musculação feminina, que são o reflexo daquelas contra-indicações, como a idéia de que as mulheres praticantes ficariam masculinizadas. Partindo desse pensamento muitas contratam um *personal trainer* com o

intuito de se sentir especial e que não haverá um erro de treinamento fazendo com que o corpo alcance uma forma diferenciada do seu objetivo. Essa alternativa alcançou um índice de 80,37%, demonstrando que mulheres são mais exigentes quanto à qualidade do serviço e mais temerosas como possíveis resultados indesejáveis.

**Tabela 11** Importância do fator motivacional

Questão 17	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Um fator motivacional	51,85	40,73	3,71	3,71

Domingos Filho (1999) afirma que o cliente/aluno precisa de motivação constante para manter-se em atividade física, uma forma de conseguir é através de comparações de resultados obtidos entre as avaliações, fazendo uma relação com a questão 16.

A motivação por parte dos familiares, médicos e amigos, motiva portadores de diabetes a terem um controle da sua doença. Uma das formas é praticando

exercícios físicos que ajuda no controle metabólico. Indivíduos motivados a praticar atividades físicas podem obter resultados melhores do que os que praticam sem motivação, mas o excesso de motivação pode levar a resultados não indicados (Santana, 2006).

Através do que foi citado acima, faz-se necessário um conhecimento da doença, seja ela qual for, para que o profissional não



# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

aplique um treinamento errado, ocasionando um fator de risco. Servindo de motivo para a contratação de um profissional na qual terá um conhecimento detalhado do aluno e um

conhecimento técnico obrigatório nessas situações, não sendo apenas um motivado mas um conhecedor do assunto

**Tabela 12** Importância do horário da prática da atividade física

Questão 8	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Um compromisso com horário	55,55	29,63	11,11	3,71

Conforme citado por Santana (2006) a falta de companhia serve de motivo para a não realização de atividades físicas, justificando a contratação, pois assim teria um compromisso com alguém em um certo horário, diminuindo o abandono as aulas e melhorando a utilização do tempo durante a aula, já que teria alguém responsável pelo controle de intervalos, dentre outros motivos.

Mulheres têm uma adesão maior em programas de atividade física no tempo de lazer, sugerindo que elas são mais ativas que os homens. Martins (2000), que também destaca que a falta de tempo é uma barreira expressiva para a pratica de exercícios.

Em termos de custos, em geral o que tem maior valor na vida das pessoas é o

tempo. Apesar de que, muitas vezes é uma desculpa para não realizar atividade física. Sempre é possível realizar sem dispor de horários fixos, adequando conforme sua disponibilidade. A utilização do tempo, a algo menos importante que a saúde, é usar como desculpa para não realizar exercícios. A flexibilidade de horário serve para realizações de tarefas úteis, como atividades familiares, sociais, laborais e físicas (Casal, 2003).

Conforme visto acima, onde a questão obteve um grau de importância de 79,07%, pessoas ainda utilizam a questão do tempo para não realizarem atividades físicas ou para contratarem um personal, pois querem utilizar ao máximo o seu tempo sem abrir mão da eficiência e segurança.

**Tabela 13** Importância da melhora do humor

Questão 14	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Busco melhorar meu humor com exercícios	65,22	17,40	8,69	8,69

“Sentir-me bem comigo próprio”, é uma das principais razões apontada para que o cliente continue a pratica destas atividades, mas também são influenciadas por outros objetivos intrínsecos (Pereira, 2002).

Santos (2008) fez uma relação com a musica com a atividade física, relatando que quando a pessoa pratica exercícios com uma música de sua preferência, pode proporcionar efeitos positivos, como aumento de rendimento. Demonstrando que ao sentir-se bem a realizar exercícios, pode haver uma

situação agradável, melhorando a situação do humor, apesar de que essa variável não foi controlada durante a pesquisa.

Isso relata quanto o profissional tem de ter cuidado a prescrever um treinamento, para que não seja em uma intensidade errada na qual faça o aluno perder a motivação ou até causar um stress, já que muitos procuram uma atividade a fim de conseguir aliviar as tensões do dia a dia. Essa questão obteve um índice de importância de 72,93%.

**Tabela 14** Importância de aconselhamento médico

Questão 9	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Aconselhamento médico	51,85	29,63	3,71	14,81

Segundo Bifuno e Junior (2007) além dos benefícios de natureza mais ampla para saúde e a melhoria da qualidade de vida;

vários estudos têm demonstrado que a atividade física é um fator importante na prevenção e no controle de alguns problemas

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

de saúde, quando analisada a partir da perspectiva populacional. Concordando com a questão nove que é indicada pelo aconselhamento médico a procurar a praticar exercícios. Questão que alcançou um índice menor de 72,93% no grau de importância respondida. Demonstrando que nessa

pesquisa os entrevistados estão dando um valor maior à saúde, seja após uma indicação medição pois estão praticando exercícios físicos, procurando manter o corpo sadio ao invés de procurar a "cura" através de medicações.

**Tabela 15** Importância para superar desafios

Questão 10	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Gosto de superar desafios	50	32,14	0,0	17,86

Lemos e Araújo (2006), relatam que para superar desafios alguns praticantes utilizam esteróides anabolizantes andrógenos.

Na vivência do alpinismo é possível decifrar direções para o prazer, para a experiência sensorial e para a disciplina com

algo vital no alcance dos objetivos (Periera, 2005)

O profissional precisa conhecer extremamente seu aluno para que tenha controle dos desafios proposto ao seu aluno, para que não desestime com treinos com intensidades inapropriadas.

**Tabela 16** Importância de receber elogios

Questão 5	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Gosto de receber elogios	43,48	30,43	8,70	17,39

Os corpos estão cada vez mais expostos, provocando reações de desejos, anseios, felicidade, sucesso e, sobretudo de alcançar promessas de liberdade. As revistas ilustradas para o público feminino são verdadeira evangelizadoras do "culto fitness". (Albino e Vaz, 2008).

A busca de elogios seja ela direta ou indireta, esta associada na vida moderna. Seja ela para o pessoal ou profissional, todos querem ser reconhecidos. Concordando com um índice de 66,73%, que teve um indicador significativo.

**Tabela 17** Importância que a minha profissão exige

Questão 18	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Minha profissão exige	21,74	34,78	26,09	17,39

Moreira (2002) comenta que apesar da profissão exigir, a pessoa tem de estar motivada com algum fator determinante como, por exemplo, estabelecer cargos e salários.

A disputa no mercado de trabalho é tão grande, que faz com que a pessoa pense em sempre estar apta para que não corra o risco de ser suprida por outro. Isso faz com

que haja sempre uma tentativa de estar sempre saudável, utilizando exercícios físicos como um dos meios. Essa questão obteve um índice de importância de 53,11%, relatando que quase metade dos entrevistados não se sentem ameaçados ou ignoram o eventual descarte por alguém com um condicionamento físico melhor.

**Tabela 18** Importância em estabelecer novas amizades

Questão 4	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Busco conhecer novas pessoas, fazer novas amizades	26,09	26,09	21,73	26,09

Marzinek (2004) demonstrou em sua pesquisa que não ter grandes diferenças entre os gêneros na prática da educação física no colégio. E demonstrou que as aulas são aceitas na sua grande maioria por dar um certo prazer, pois eles tem o poder de tomarem decisões (escolher os times). Esse fato comenta a época onde se conhece novas

peessoas, fazendo novas amizades a todo tempo. Um fato esquecido na vida adulta, pois a rotina da vida moderna quase não deixa tempo para o convívio social. Concordando com o índice de 49,37%, onde se percebe que as pessoas não estão indo para as academias com o intuito de fazer novas amizades, pois obteve menos de 50%.

**Tabela 19** Importância do treinamento personalizado ser moda

Questão 19	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Treinamento personalizado está na moda	21,74	34,78	26,09	17,39

A questão 19 obteve o menor índice de importância (29,68%). Conforme Medrano (2007) não é só no Brasil que esse mercado está em expansão, onde constatou que na Espanha esse serviço está, também, em grande ascensão. Mas isso apesar de demonstrar status, não está sendo citado como um fator primordial na hora da contratação. Evidenciando que pessoas não estão desperdiçando seu dinheiro com *personal trainer* só para se promover. E demonstrando que o profissional esta cada vez mais sendo valorizado e respeitado pelos serviços prestados.

Frugoli (2004) destaca que quando a imprensa de TV mostra algum programa na sexta-feira, que revela a melhora na qualidade de vida com a pratica de exercícios físicos regulares, o fluxo nas academias aumentam na segunda-feira seguinte.

Wenetz (2007) destaca que as academias estão constituindo lugares da moda, tão comuns e corriqueiros como quaisquer outros espaços. Algumas delas apresentam uma enorme infra-estrutura, disponibilizando vários tipos de serviços interligados ou não com atividades físicas.

Ainda se referindo a moda Andrade (2004) comenta que o jornal vê o público como homogêneo, transformando o consumidor genérico de um tipo de corpo, de uma idade ideal, de um determinado padrão de saúde e de doença, dentre outros.

## CONCLUSÃO

A evolução da atividade física assim como as da saúde estão exigindo uma qualidade no atendimento cada vez maior. A cada dia se descobre uma doença nova, ou

algo novo sobre ela, algo que faz mal ao corpo humano e curas e tratamentos novos.

Esta pesquisa teve como objetivo somar ao conhecimento, novos dados em relação a pessoas que procuram um serviço diferenciado, o *Personal Trainer*. Com o intuito de cada vez mais qualificar esse serviço prestado por profissionais de Educação Física.

O resultado mais surpreendente foi um índice alcançar 100%, mostrando na sua totalidade o grau de importância que há para os alunos/clientes. Para quem não tem hábito de avaliar, fica a observação dentre tantos outros que comentaram a importância que há tanto para o avaliador como para o avaliado.

Das categorias, a que obteve um maior destaque foi de condicionamento físico, demonstrando a expectativa referente aos objetivos, sejam eles performance, estético ou auto-estima.

Recomenda-se, que a individualidade seja priorizada para a prescrição do exercício. Que a busca do objetivo deva ser sempre atualizada, para que o planejamento sempre siga no objetivo do aluno não havendo um desvio do planejamento em relação à razão da contratação.

## REFERÊNCIAS

- 1- Albino, B.S.; Vaz, A.F. O corpo e as técnicas para o embelezamento feminino: esquemas da indústria cultural na Revista Boa Forma. Movimento, Vol. 14, N. 1, 2008.
- 2- Andrade, C.L.; e colaboradores. Corpo e cultura e corpo e saúde: análise do suplemento semanal de um jornal paulista. www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpex.com.br](http://www.rbpex.com.br)

12902004000300007&script=sci\_abstract&tlng=pt. Acesso: em 29Ago2008.

3- Almeida, P.A.; Pires, C.M.R. A importância do treinamento intervalado em programas de redução de peso e melhoria da composição corporal. *Revista Digital*. Ano 13, Num. 119, Abril, 2008.

4- Alves, D.M. Futebol: Metodologia de treinamento utilizada na equipe juvenil do Progresso F. C. *Revista Digital*, Ano. 9, Num, 63, Agosto, 2003.

5- Araújo, A.S.; e colaboradores. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. *Revista Digital*, Ano. 12, Num. 115, Dezembro, 2007.

6- Azevedo, P.H.S.M.; e colaboradores. Atualidades científicas sobre a avaliação e prescrição do treinamento físico para atletas de alta performance. *Revista Digital*, Ano, 12, Num, 111, Agosto, 2007.

7- Bee, H. *O Ciclo Vital*, Porto Alegre: Artmed, 1997.

8- Casal, H.M.V. *Atividade física e vc: aspectos psicológicos*, São Paulo: Thesaurus, 2003.

9- Corseuil, H.X.; Corseuil, M.W. Avaliação da composição corporal por DEXA: uma revisão de estudos. *Revista Digital*, Ano, 13, Num, 121, Julho, 2008.

10- Domingos Filho, L.A. Programa de exercícios físicos personalizados e os fatores limitantes. [www.personaltrainervalencia.com/articulos\\_pdf/5\\_Programa\\_Ejercicios.pdf](http://www.personaltrainervalencia.com/articulos_pdf/5_Programa_Ejercicios.pdf) Acesso: em 27Ago2008.

11- Ferreira, A.D.; e colaboradores. Identificação e comparação do perfil de aptidão física em atletas de voleibol por posição de jogo. *Revista Digital*, Ano 11, Num. 106, 2007.

12- Frugoli, R. A questão social do novo milênio. [www.ces.um.pt/lab2004/pdfs/rosafrugoli.pdf](http://www.ces.um.pt/lab2004/pdfs/rosafrugoli.pdf) Acesso: 29Ago2008.

13- Giacomini, M.C.C.; e colaboradores. Comparação das análises bioquímicas em mulheres obesas submetidas a um programa de treinamento físico aeróbico. *Revista Digital*, Ano 11, Num. 107, 2007.

14- Guedes, D.P. *Musculação Estética e Saúde Feminina*. São Paulo: Phorte, 2003.

15- Kleinpaul, J.F.; e colaboradores. Exercício Físico mais saúde para o idoso: uma revisão *Revista Digital*, Ano 13, Num. 123, Agosto, 2008.

16- Krutzmann, J.; Pol, D.O.C. Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAFE. *Revista Digital*, Ano, 12, Num 113, Outubro, 2007.

17- Lessa, P.; e colaboradores. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biosociais da musculação e da nutrição para mulheres. *Iniciação Científica CESUMAR*, V.09, N.02, P. 109-117, Jul/Dez, 2007.

18- Machado, P.L.; Deivid, F.P. Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia. *Revista Digital*, Ano, 12, Num, 111, Agosto, 2007.

19- Martins, M.O. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários. [www.nucidh.ufsc.br/teses/dissertacao\\_marcell\\_e.pdf](http://www.nucidh.ufsc.br/teses/dissertacao_marcell_e.pdf). Acesso: em 29Ago2008.

20- Marzinek, A. A motivação de adolescentes nas aulas de educação física. [http://www.egressos.ucb.br/mestradoef/Dissertacoes/2004/Adriano%20Marzinek/Adriano\\_Marziknek\\_Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf](http://www.egressos.ucb.br/mestradoef/Dissertacoes/2004/Adriano%20Marzinek/Adriano_Marziknek_Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf). Acesso: em 30Ago2008.

21- Medrano, I.C.; e colaboradores. El entrenamiento físico personalizado en la mejora de la salud y el rendimiento deportivo. *Revista Digital*, Ano 12, Núm, 112, Setembro, 2007.

22- Monteiro, A.G. *Treinamento Personalizado: uma abordagem Didático-Metodológica*. São Paulo: Phorte, 2000.

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

- 23- Monteiro, Z.J.; Scalon, R.M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. *Revista Digital*, Ano, 12, Num, 118, Março, 2008.
- 24- Moreira, J. A importância dos fatores motivacionais na produtividade dos colaboradores de organizações esportivas da cidade de Curitiba - Paraná. *Revista Eletrônica Teses e Dissertações UNIBRASIL*, Vol.1, Núm.1 Pág. 1-89, 2002.
- 25- Oliveira, S.M.L.P. O impacto do exercício físico na Auto-estima, Investimento corporal e sentimentos de Auto-eficácia em estudantes universitárias: estudo exploratório. [www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0010](http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0010). PDF. Acesso: em 27Ago2008.
- 26- Paim, M.C.C.; Strey, M.N. O que mulheres e homens fazem em suas horas de lazer. *Revista Digital*, Ano, 10, Num, 92, Janeiro, 2006.
- 27- Passos, R. Avaliações da composição corporal em clientes de personal training. *Revista Digital*, Ano 9, Num. 61, Julho, 2003.
- 28- Pereira, A.L. Razões para a pratica de ginásticas de academia como atividade de lazer. [www.fcdef.up.pt/rpcd/\\_arquivo/aritgos\\_soltos/vol.2\\_nr.1/05.pdf](http://www.fcdef.up.pt/rpcd/_arquivo/aritgos_soltos/vol.2_nr.1/05.pdf). Acesso: em 29Ago2008.
- 29- Pereira, A.L. O alpinismo: uma experiência no (pelo) corpo. [www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v5n3/v5n3a06.pdf](http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v5n3/v5n3a06.pdf) Acesso: em 29Ago2008.
- 30- Pikunas, J. *Desenvolvimento Humano, uma ciência emergente*, São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1979.
- 31- Queiroz, C.O.; Munaro, H.L.R. Prescrição e benefícios do treinamento de força para indivíduos idosos. *Revista Digital*, Ano, 12, Número, 118, Março, 2008.
- 32- Santana, E.A.; e colaboradores. Fatores motivacionais que levam à prática e à não-prática de atividades físicas em adolescentes e adultos jovens antes e depois do diagnóstico de diabetes mellitus tipo I. *Revista Digital*, Ano, 11, Núm, 96, Maio, 2006.
- 33- Santos, M.O.S. Exercício físico e musica:uma relação expressiva. *Revista Digital*, Ano, 13, Número, 122, Julho, 2008.
- 34- Savall, S.C.P.J.; Fiamoncini, R.L. Diabetes Mellitus e exercício físico. *Revista Digital*, Ano, 10, Núm, 88, Setembro, 2005.
- 35- Sousa, W.B.; Rogatto, G.P. A influência do exercício resistido realizado em máquina e com pesos livres sobre a fadiga muscular. *Revista Digital*, Ano, 12, Num, 113, Outubro, 2007.
- 36- Vieira, Z.M. Avaliação do estresse e depressão em idosos participantes de um programa de exercícios físicos. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1351091>. Acesso> em 30Ago2008.
- 37- Weinberg, R.S.; Gould, D. *Manual de Psicologia do Esporte*, Porto Alegre: Artmed, 2001.
- 38- Wenzel, I. Anatomia da academia: cultura comercial e disciplina do corpo. [www.seer.ufrgs.br/index.php/movimento/article/view/3581/1976](http://www.seer.ufrgs.br/index.php/movimento/article/view/3581/1976). Acesso: em,29Ago2008.
- 39- Zanini, J.J.F<sup>o</sup>. *Viva mais, Viva melhor*, Porto alegre: La Salle, 2000.
- 40- Zawadski, A.B.R.; Vagetti, G.C. Motivos que levam idosos a freqüentarem a sala de musculação. [www.unipinhal.edu.br](http://www.unipinhal.edu.br) Acesso: em 26Ago2008.
- 41- Zilio, A. *Treinamento Físico Terminologia*, Canoas: Ulbra, 1994.

Recebido para publicação em 30/08/2008  
Aceito em 18/10/2008

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpex.com.br](http://www.rbpex.com.br)

## ANEXO 1

Quais os motivos que o levaram a procura do Treinamento Personalizado?				
Considere:	1- muito importante	2- importante	3- pouco importante	4- nada importante
1-Um treinamento mais individualizado				
2-Melhorar minha aparência (estética)				
3-Melhorar minha auto-estima				
4-Busco conhecer novas pessoas, fazer novas amizades				
5-Gosto de receber elogios				
6-Um acompanhamento exclusivo				
7-Um resultado mais rápido				
8-Um compromisso com horário				
9-Aconselhamento médico				
10-Gosto de superar desafios				
11-Busco um combates ao estresse				
12-procuro preparar o meu corpo para um envelhecimento sadio				
13-Gosto de ser bem tratado, me sentir especial				
14-Busco melhorar meu humor com exercícios				
15-Variações de treinamento				
16-Avaliações Físicas periódicas				
17-Um fator motivacional				
18-Minha profissão exige				
19-Treinamento Personalizado está na moda				