

ASPECTOS MOTIVACIONAIS ENVOLVIDOS NA PRÁTICA REGULAR DE TREINAMENTO PERSONALIZADO EM ACADEMIAS DE FORTALEZA-CEAloísio Vieira da Silva Filho¹, Carlos Alberto da Silva², Abraham Lincoln de Paula Rodrigues³**RESUMO**

O maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico e a modernização do treinamento, pautada principalmente nos princípios da individualidade biológica e da especificidade contribuiu para a consolidação do profissional que atua como *Personal Trainer*. Com o aumento no número de praticantes de musculação, cresceu a importância do conhecimento e entendimento dos aspectos motivacionais envolvidos na prática da modalidade. Objetivou-se analisar os aspectos motivacionais envolvidos na prática do treinamento personalizado em academias de Fortaleza-CE. Foi um estudo exploratório, com uma abordagem quantitativa, e descritivo, que reuniu uma amostra composta por 27 sujeitos de ambos os gêneros, com idades entre 20 e 65 anos. Foram utilizados na coleta dos dados o inventário de motivação à prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) e um questionário com 3 perguntas abertas. Os resultados mostraram que as dimensões que mais motivam os clientes de treinamento personalizado foram a saúde (37,5), o prazer (36,7) e a estética (34,6). Observou-se que a busca por melhores resultados foi o motivo principal (38,3%) que fez os participantes optarem pelo serviço. O que mais motivou à permanência dos clientes no serviço do treinamento personalizado (44,9%) foi a obtenção de resultados. A competência profissional (25%) e a indicação (25%) foram os fatores decisivos na contratação do *personal trainer*. Conclui-se que a competência profissional vai além de capacidades e conhecimentos técnicos, sendo fundamental que o profissional da área procure desenvolver aspectos referentes à área humanística, relacionamento, motivação, gestão e administração, visando se tornar um profissional de destaque no meio em que atuam.

Palavras-chave: Motivação. Exercício físico. Treinamento personalizado.

1-Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, Ceará, Brasil.

ABSTRACT

Motivational aspects involved in the regular practice of personalized training in academies of Fortaleza-CE

Greater knowledge about the benefits of physical exercise and the modernization of training, based mainly on the principles of biological individuality and specificity, contributed to the consolidation of the professional who acts as a *Personal Trainer*. With the increase in the number of bodybuilders, the importance of knowledge and understanding of the motivational aspects involved in the practice of the modality increased. The objective was to analyze the motivational aspects involved in the practice of personalized training in Fortaleza-CE academies. It was an exploratory study, with a quantitative and descriptive approach, that brought together a sample composed of 27 subjects of both genders, aged between 20 and 65 years. The data of the motivation inventory to the Regular Practice of Physical Activity (IMPRAF-54) and a questionnaire with 3 open questions were used in the data collection. The results showed that the dimensions that motivate clients of personalized training were health (37.5), pleasure (36.7) and aesthetics (34.6). It was observed that the search for better results was the main reason (38.3%) that made the participants opt for the service. What motivated the clients' stay in the personalized training service (44.9%) was to obtain results. Professional competence (25%) and indication (25%) were the decisive factors in hiring the *personal trainer*. It is concluded that the professional competence goes beyond skills and technical knowledge, and it is essential that the professional of the area seeks to develop aspects related to humanistic, relationship, motivation, management and administration, aiming to become a professional in the environment in which it operates.

Key words: Motivation. Physical exercise. Personalized training.

INTRODUÇÃO

Vive-se em uma sociedade em constante mudança. Um dos principais fatores responsáveis por essa contínua e rápida mudança é o avanço tecnológico atual.

Apesar desse avanço trazer inúmeros benefícios para nós, o conforto proporcionado por automóveis, elevadores, ferramentas e escadas rolantes, por exemplo, está nos deixando cada vez mais inativos e interferindo em nossa capacidade de realizar tarefas do cotidiano.

Soma-se a isso, somos bombardeados de “maus” de uma sociedade moderna, como por exemplo, o estresse e o excesso de trabalho.

Essas condições trazem consequências negativas para a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos, acarretando o surgimento de doenças crônicas degenerativas como a Diabetes, Hipertensão e a Obesidade.

Uma proposta para evitar esta tendência atual, é utilizar a prática de exercícios físicos, que é uma sequência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executadas com um planejamento e um objetivo determinado a atingir.

A prática de atividade física por meio de exercícios bem orientados e planejados atua como um tratamento não farmacológico de doenças.

O exercício físico, nas suas várias formas, técnicas e modalidades, desempenha papel importante para melhorar a aptidão física das pessoas, contribuindo também em uma melhora na qualidade de vida.

A prática regular de atividade física tem como benefícios o aumento da massa muscular, do condicionamento cardiovascular, da redução do percentual de gordura, reduções de problemas cardíacos, alívio do estresse e ansiedade (Nahas, 2006).

Com um maior conhecimento dos indivíduos acerca dos benefícios provenientes da atividade física regular houve uma evolução e modernização das práticas de treinamento, pautados principalmente nos princípios do treinamento esportivo da individualidade biológica e da especificidade.

Surgiu então o profissional de Educação Física que trabalha de maneira personalizada, o *Personal Trainer*, que para Domingues (2012), é o profissional que elabora a atividade física desenvolvida com

base em programa particular, respeitando as capacidades biológicas de cada pessoa.

A atividade física, o bem-estar em uma concepção geral, e a qualidade de vida, viraram na atual sociedade objeto e consumo das pessoas. A partir disso, o serviço personalizado ganhou bastantes adeptos, sendo comum vermos *personais trainers* trabalhando em academias, clubes, praças e parques com seus clientes.

Porém, cada indivíduo possui um anseio e uma motivação diferente para realizar a prática de exercícios e a manutenção deste. A motivação para a prática regular de exercícios físicos vem de uma complexa interação de fatores psicológicos, sociais, ambientais e até genéticos (Nahas, 2006).

Com o intuito de descobrir quais motivos fazem com que as pessoas pratiquem atividade física regularmente, diversos autores propuseram escalas de verificação da motivação à prática de exercícios. Dentre elas, destaca-se o IMPRAF-54 (Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física), criado por Balbinotti e Barbosa (2006), avalia a motivação através de seis dimensões, que são: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Segundo Rodrigues e Santos (2016) o aumento crescente no número de praticantes de musculação nas academias da cidade de Fortaleza-CE, fez com que crescesse a importância do conhecimento e entendimento dos motivos que levaram estes praticantes a escolher a modalidade, assim como os fatores que contribuíram para que se mantivessem engajados na prática regular da atividade física.

A compreensão desses fatores pode resultar em um direcionamento das metas destes alunos que optam pela prática da modalidade, de acordo com seus objetivos e expectativas, através da elaboração de estratégias visando evitar o abandono precoce por parte dos alunos.

Identificar estes motivos e satisfazê-los pode tornar o trabalho do *personal trainer* mais direcionado e mais efetivo, garantindo a satisfação pessoal do seu cliente.

Portanto, a identificação dos motivos que levam os clientes a optarem pela prática regular de exercícios individualizados, poderá ajudar significativamente os profissionais de Educação Física que trabalham neste segmento da profissão, quanto a sua formação, conhecimento de mercado e

estratégias de marketing para a captação e manutenção de clientes.

Assim, optou-se por realizar este estudo com o objetivo de analisar os aspectos motivacionais envolvidos na prática regular do treinamento personalizado em academias de Fortaleza-CE.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracterizou-se como exploratório, com uma abordagem predominantemente quantitativa, e de natureza descritiva, baseando-se na premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição objetiva dos fenômenos (Thomas e Nelson, 2002).

A população que participou do estudo foi composta por 27 indivíduos de ambos os gêneros, com idades entre 20 e 65 anos, praticantes de treinamento personalizado em academias do município de Fortaleza. Como critérios de inclusão adotaram-se os seguintes pontos: idade superior a 18 anos; residir em Fortaleza-CE; estar praticando o Treinamento Personalizado com o mesmo treinador há no mínimo 6 meses. Já os critérios de exclusão adotados foram: não assinar o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), não responder o questionário completamente; treinar com profissional não habilitado junto ao seu respectivo conselho de categoria. Atendendo aos critérios supracitados, a amostra do estudo foi selecionada aleatoriamente de acordo com a disponibilidade e acessibilidade dos participantes.

Para esta pesquisa foram utilizados 2 instrumentos na coleta dos dados, o primeiro foi o inventário de motivação à prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Segundo Balbinotti e Barbosa (2006), o IMPRAF-54 é um inventário que avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares. Trata-se de 54 itens agrupados seis a seis, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional controle de estresse (CE) (ex.: liberar tensões mentais), a segunda saúde (Sa) (ex.: manter a forma física), a terceira Sociabilidade (So) (ex.: estar com amigos), a quarta competitividade (Co) (ex.: vencer competições), a quinta estética (Es) (ex.: manter bom aspecto) e a sexta prazer (Pr) (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo

bloco de 6 questões, até completar 8 blocos (perfazendo um total de 48 questões). O bloco de número 9 é composto de 6 questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância acordada a primeira e a segunda resposta ao mesmo item. As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada individualmente, mas um resultado total também pode ser obtido. Assim, um escore bruto elevado, seja em cada uma das dimensões ou na escala total, indica um alto grau de motivação à prática regular de atividades físicas.

O segundo foi um questionário com 3 perguntas abertas com o objetivo de verificar determinantes de aderência e manutenção na prática do treinamento personalizado. A primeira pergunta foi: Qual o principal motivo fez você escolher o serviço de treinamento personalizado? A segunda foi: Qual motivo fez você escolher o seu atual treinador pessoal? E a terceira foi: Qual o principal motivo faz você permanecer no programa de treinamento personalizado?

Antes da coleta de dados os pesquisadores entraram em contato com os proprietários e coordenadores das academias onde foram feitas as pesquisas, com o objetivo de apresentar e esclarecer a respeito do tema, da natureza e dos objetivos da pesquisa. Em uma conversa com os alunos frequentadores dos locais escolhidos, estes foram convidados a participarem do estudo, deixando-se livre a participação, podendo o indivíduo desistir a qualquer momento.

Após o consentimento verbal, os sujeitos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Todo o protocolo do estudo seguiu as orientações contidas na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), tendo a realização do estudo sido aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará, parecer protocolar: 3552/17. Observados os cuidados de natureza ética, a aplicação do inventário foi realizada pelo autor da pesquisa, no local de treinamento dos sujeitos, de maneira individual, garantindo o anonimato e o sigilo da identidade dos participantes.

Após a coleta, os resultados foram agrupados e analisados tendo em vista os objetivos da pesquisa, assim como comparados/correlacionados e confrontados

com a literatura específica. A análise dos dados foi feita através de um estudo estatístico descritivo, cujo objetivo básico é o de sintetizar uma série de valores de mesma natureza, permitindo dessa forma que se tenha uma visão global das variações desses valores, organizando e descrevendo os dados de três maneiras: por meio de tabelas, de gráficos e de medidas descritivas expressas com média, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo. Os dados foram organizados e analisados em uma planilha no Excel® 2010 (Microsoft), para Windows.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma amostra composta por 27 sujeitos clientes de *personal trainer* de ambos os gêneros foi selecionada para compor este estudo, sendo 8 homens e 19 mulheres. As idades dos sujeitos variaram de 22 a 58 anos, com média de idade 38,9 anos e desvio padrão de 10, como evidenciada na tabela 1.

Tabela 1 - Características gerais da amostra e pontuação no questionário IMPRAF-54.

	Média	DP
Idade	38,9	10
CE	28,8	6,9
SA	37,5	3,4
SO	23,5	10
CO	12,1	5,6
ES	34,6	5,1
PR	36,7	3,4
EBT	173,3	17,5

Controle do estresse (CE), Saúde (AS), Sociabilidade (SO), Competitividade (CO), Estética (ES) e Prazer (PR) Escore Bruto Máximo (EBT) O valor máximo do EBT encontrado foi de 204, enquanto que o valor mínimo encontrado foi de 141, chegando a uma média de 173,3 pontos, com desvio padrão de 17,5 pontos.

O último item da tabela, com a sigla EBT, significando Escore Bruto Máximo, indica o valor mínimo e o máximo obtido somando-se todas as dimensões pesquisadas no inventário. A saber: controle do estresse (CE), saúde (AS), sociabilidade (SO), competitividade (CO), estética (ES) e prazer (PR). O valor máximo do EBT encontrado foi de 204, enquanto o valor mínimo encontrado foi de 141, chegando a uma média de 173,3 pontos, com desvio padrão de 17,5 pontos.

Com estes valores, pode-se observar que existiu um afastamento do valor mínimo

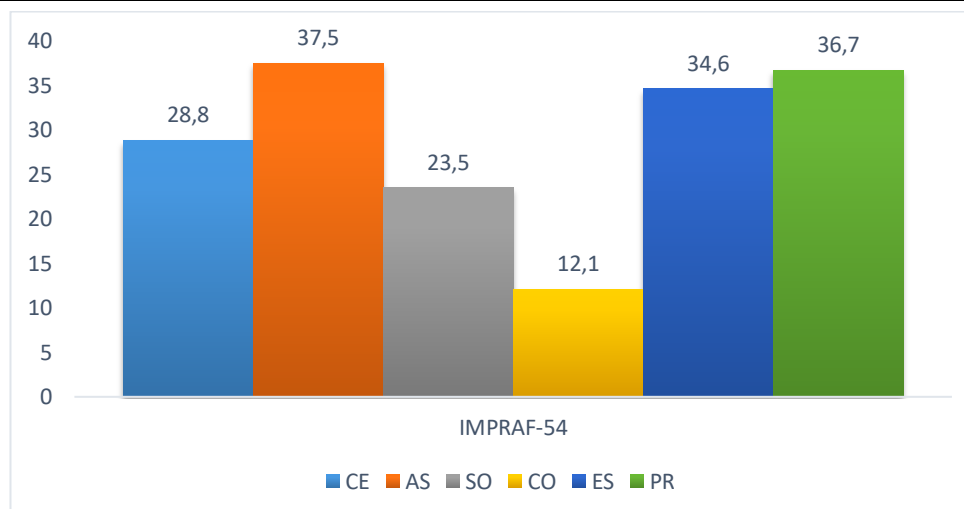
esperado, que seria de 48 pontos. Esta diferença foi de pelo menos 93 pontos, mostrando que não houve na pesquisa um fenômeno chamado de aquiescência negativa. Isso significa que não existiram respondentes inclinados em afirmar que os motivos apresentados no IMPRAFE-54 são, todos, pouco motivadores para a realização de atividades físicas regulares. Estes resultados são positivos, podendo-se dizer que ninguém da amostra em estudo classifica-se como "amotivado" à prática regular de atividade física, de acordo com a teoria da auto-determinação. Estes achados mostram que os indivíduos da pesquisa são capazes de identificar motivos inerentes à prática de atividade física regular, e que possam realizar a atividade de modo satisfatório.

No que se refere aos valores máximos encontrados, podemos observar que a diferença entre o valor máximo esperado (240) e o valor máximo observado (204) foi de apenas 36 pontos. Podemos concluir que existiram pessoas altamente motivadas na pesquisa, visto que a diferença entre a média encontrada (173,3) e o valor máximo esperado (240) foi de apenas 66,7.

No estudo de Balbinotti e colaboradores (2011), uma amostra de 635 praticantes de ambos os sexos e com idades variando de 18 a 55 anos respondeu o "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva" (IMPRAFE-126), corrobora com a presente pesquisa, onde os resultados da média e valores máximos e mínimos encontrados apontam para o resultado de que indivíduos que praticam atividades físicas regulares têm motivos relevantes para se manterem fisicamente ativos.

A média de 386, 2 pontos encontrada na pesquisa de Klain (2010) com 100 indivíduos de ambos os sexos na cidade de Pelotas utilizando também o IMPRAF 126 foi considerada como "muito motivadora". Vale salientar que estes achados corroboram com a ideia de que para se praticar atividades físicas de modo regular os indivíduos devem encontrar na atividade realizada algo relevante e que agregue valor às suas vidas.

O gráfico abaixo mostra as médias para as seis dimensões avaliadas na presente pesquisa através do IMPRAF-54. As seis dimensões são: controle do estresse (CE), saúde (AS), sociabilidade (SO), competitividade (CO), estética (ES) e prazer (PR).



Legenda: CE-Controle do Estresse; AS-Saúde; SO-Sociabilidade; CO-Competitividade; ES-Estética; PR- Prazer.
Gráfico 1 - Comparação das médias das dimensões avaliadas no questionário IMPRAF-54.

Observa-se que na presente pesquisa que a dimensão saúde obteve a maior pontuação que foi 37,5; em segundo a dimensão prazer obteve a pontuação 36,7; Em terceiro lugar a dimensão estética obteve 34,6 pontos; a dimensão controle do estresse obteve a pontuação de 28,8; o valor obtido pela dimensão Sociabilidade foi de 23,5; por último, a dimensão competitividade obteve o valor de 12,1.

O que se percebe pelos resultados que as dimensões que mais motivaram os participantes da pesquisa foram a saúde, o prazer e a estética, praticamente sem diferenças entre estas três dimensões. Também se observa que o aspecto que menos motiva os indivíduos da pesquisa a manterem a prática regular de exercícios é a competitividade.

No estudo de Lima (2012) os resultados encontrados apoiam os da presente pesquisa. A amostra foi composta por 47 indivíduos iniciantes à prática de musculação, sendo 13 do sexo masculino e 34 do sexo feminino divididos em dois grupos de idades, 18-20 anos e de 21 a 40 anos. A motivação à prática regular de Atividade Física foi avaliada através do IMPRAF-54. Os achados apontam para as dimensões Saúde, Prazer e Estética como as que mais motivam os indivíduos. A dimensão que menos motivou foi a competitividade.

Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa de Zambonato (2008), que avaliou a motivação através do IMPRAF-54, 187 adolescentes de ambos os

gêneros na cidade de Erechim, e encontraram que o grupo com sobrepeso e obesidade, apontou a dimensão saúde como a que mais motiva os indivíduos, seguidos por prazer e estética sem diferenças significativas entre elas. A dimensão que menos motivou os participantes foi a competitividade e controle do estresse sem diferença significativa entre elas.

No estudo de Klain (2010) com 100 indivíduos de ambos os sexos na cidade de Pelotas-RS utilizando também o IMPRAF 126, foi observado que saúde, prazer, estética e controle do estresse foram as dimensões que mais motivaram à prática regular de exercícios.

Competitividade e sociabilidade foram dimensões pouco motivadoras. Vale ressaltar que quando analisados com relação ao gênero, o controle do estresse era uma dimensão que motivava mais as mulheres do que os homens nesta pesquisa, que vai de encontro aos achados de Balbinotti e Capazzoli (2008) em academias de ginástica. Na rotina em que se vive atualmente, o estresse é um fator que diminui bastante a qualidade de vida das pessoas, portanto estes resultados indicam o cenário atual em que vivemos.

Balbinotti e Capazzoli (2008) também verificaram a saúde, o prazer, e a estética como fatores determinantes para a prática regular de exercícios. competitividade e sociabilidade tiveram as menores pontuações da pesquisa.

Em um estudo conduzido por Amorim (2010) com 40 homens praticantes de musculação com idades entre 18 e 30 anos, verificou-se através do IMPRAF 54 que o que mais motiva estes praticantes são as dimensões saúde, estética e prazer, sem diferenças significativas entre elas, seguidas pelas dimensões controle do estresse e sociabilidade, sem diferenças significativas entre elas e por último a dimensão Competitividade.

Percebe-se pelos resultados da pesquisa e das outras citadas anteriormente que indivíduos que praticam atividade física de forma regular priorizam a saúde como maior motivo para a prática. Isto porque a saúde depende de bons hábitos de vida, e, uma das melhores estratégias de manutenção da saúde é a prática regular de exercícios. Vale ressaltar também que a dimensão Prazer também está altamente correlacionada com a prática regular e exercícios. Indivíduos que praticam atividade física por prazer são mais motivados e com menos chances de se tornar uma pessoa sedentária.

A estética nos dias atuais é uma dimensão hoje que motiva muito a prática

regular de exercícios, e isto tem muita correlação com o ambiente e a sociedade em que vivemos, já que nos dias atuais o “ser” parece ser menos importante do que o “parecer ser”, o que tornar parecer jovem cada vez mais importante (Garcia e Lemos, 2003).

A idade parece ser uma variável importante quando abordamos a dimensão Estética. Uma pesquisa avaliando a dimensão estética como fator para prática regular de exercícios com adolescentes 366 do sexo feminino com idades entre 13 e 19 anos verificou que esta dimensão é muito importante para a prática regular de exercícios. Os resultados obtidos não chegam a surpreender, pois a estética feminina funciona como um importante marca social na classificação e hierarquização dos estilos de vida na perspectiva da ascensão social e afetiva (Saldanha e colaboradores, 2007).

No estudo realizado por Cardoso (2014), foi verificada a motivação à prática regular de atividade física em 57 idosos de ambos os sexos através do IMPRAF 54 verificou que a estética era o penúltimo fator de motivação para a prática de exercícios, só ganhando da dimensão competitividade.

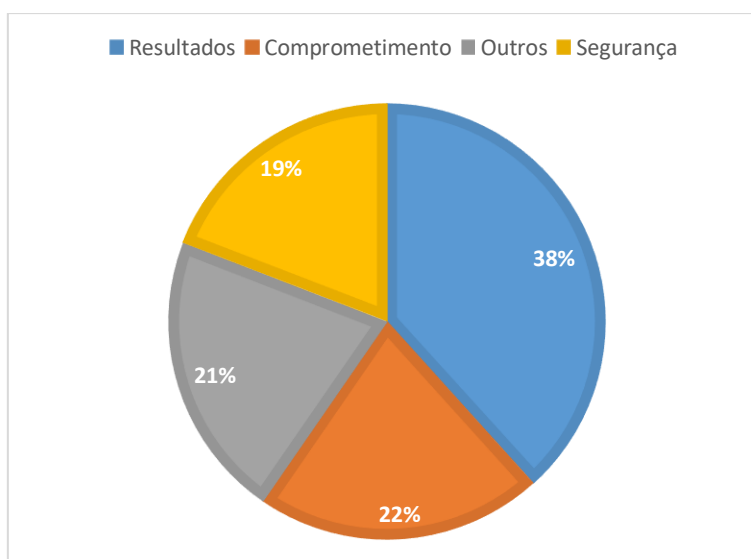


Gráfico 2 - Motivo da escolha do serviço de Treinamento Personalizado.

Ao contrário dos resultados encontrados em nosso estudo, Marcelino (2003) evidenciou que a sociabilidade era um fator importante tanto para homens quanto para mulheres com relação à prática regular de exercícios em academias de ginástica. Pode-se especular que o fato do tipo de

treinamento da nossa pesquisa ser “personalizado”, possa limitar mais o contato com outros alunos da academia, faça com que esta dimensão não tenha sido relevante para a prática regular de exercícios.

Já a dimensão competitividade não foi referida como relevante à prática regular de

exercícios, no contexto de academias de ginástica, na pesquisa de Marcelino (2003) corroborando com os achados desta pesquisa em demonstrar pouco grau de importância referido pelos praticantes.

O ambiente no qual se insere a pesquisa e a modalidade de Atividade Física parece ter impacto sobre a dimensão competitividade.

Pacheco (2009) avaliou a motivação à prática regular de exercícios em 61 adolescentes do sexo masculino com idades entre 13 e 17 anos e verificou que a dimensão competitividade era a segunda dimensão que mais motivava à prática de exercícios.

O gráfico a seguir mostra o motivo da escolha da atividade de treinamento personalizado. Elas foram divididas em 4 categorias: resultados (38,3) comprometimento (21,3) e outros (21,3) e em último lugar segurança (19,1).

Pode-se observar que os resultados (38,3%) foram o motivo principal que fez os participantes da pesquisa optarem por este tipo de serviço. Em segundo lugar o comprometimento (21,3) e outros (21,3) e em último lugar segurança (19,1).

Nossos resultados foram semelhantes aos encontrados por Rodrigues e Brandão (2017), que em seu estudo avaliaram os fatores motivacionais que levaram mulheres entre 18 e 25 anos a procura e adesão ao treinamento personalizado em Fortaleza-CE, e encontraram que a busca pela obtenção de melhores resultados foi apontada como um dos principais fatores para a procura do treino com *Personal Trainer*.

Resultados estes que foram diferentes dos encontrados por Sombrio (2011) avaliou os motivos de adesão ao serviço de treinamento personalizado em 59 clientes de *Personal Trainer* de ambos os gêneros na cidade de Criciúma-SC, e como resultado, encontrou que os principais motivos para a adesão ao serviço foram saúde e qualidade de vida, estética e bem-estar.

Da mesma forma, Oliveira Júnior (2011) em seu estudo realizado na cidade de Criciúma-SC com praticantes de academias de ginástica, também constatou que o fator motivacional mais relevante na adesão dos indivíduos às academias foi à saúde, onde 44,95% (n=169) dos indivíduos responderam este item, seguido da estética com 33,78% (127) de indicação.

Apesar dos resultados dos estudos apontados anteriormente evidenciam a

saúde, qualidade de vida, estética e bem-estar como fatores primordiais, pode-se correlacionar estes fatores com o resultado da presente pesquisa, onde atingir os resultados foi a principal causa.

Se analisarmos os resultados da pesquisa com os alunos através do IMPRAF 54, onde a saúde, a estética e o prazer foram as Dimensões que mais levaram os indivíduos a manterem-se regular na prática de exercícios.

Os resultados comprovadamente são maximizados através de um treinamento com supervisão direta, como evidenciada no estudo de Mazetti e colaboradores (2000), em que a supervisão direta através de um *personal trainer* promoveu um maior desempenho de força do que os participantes sem supervisão.

A supervisão parece ser importante e decisiva na escolha do serviço personalizado, como evidencio a pesquisa de Aguiar e colaboradores (2008) com 16 idosos de idade entre 62 e 74 anos. Nesta Pesquisa o principal motivo para a procura do serviço foi a Saúde, Necessidades Especiais o Acompanhamento e Atingir Resultados Rápidos.

Pode-se perceber que os clientes direta ou indiretamente, recorrem a um serviço Individualizado como meio de atingir seus mais variados anseios. O *personal trainer* deve ter essa capacidade de através da prescrição de exercícios em atender as expectativas dos clientes e gerar resultados satisfatórios, e com isso gerar aderência ao programa.

O gráfico 3 ilustra os motivos de permanência no treinamento personalizado, e foram divididos em 3 categorias: resultados, motivação e outros.

Pode-se perceber através do gráfico que o que mais motivou à permanência dos clientes no serviço do treinamento personalizado foi à opção resultados com 44,9% das respostas, seguidos por outros motivos com 36,8% e por último motivação com 18,3% das respostas.

Esses resultados assemelham-se aos obtidos no estudo de Rodrigues e Brandão (2017), onde 45% das entrevistadas afirmaram permanecerem com o treinamento personalizado devido aos resultados alcançados em virtude do treinamento.

Já Sombrio (2011), encontrou em seu estudo que os principais motivos de aderência ao serviço de treinamento personalizado foram competência profissional (24%) seguido de alcance de metas/resultados (23%), o que denota a importância atribuída a obtenção de

resultados satisfatórios por parte dos clientes de *personal trainer*.

Souto e colaboradores. (2010) avaliaram fatores ligados ao cancelamento do serviço de *personal trainer* em 22 voluntários, sendo 12 homens e 10 mulheres, com idade entre 24 e 70 anos e descobriu que o preço, a falta de resultados e a queda na qualidade dos

serviços foram os motivos mais citados como promotores de desistência.

O gráfico 4 traz os resultados referentes aos motivos da escolha do *personal trainer*, e respostas encontradas foram divididas em 4 categorias: competência profissional, resultados, indicação e outros.



Gráfico 3 - Motivos da permanência no Serviço de Treinamento Personalizado.



Gráfico 4 - Motivo da escolha do Personal Trainer.

Percebe-se através do gráfico que a competência profissional (25%) e a indicação (25%) foram os fatores mais decisivos na escolha inicial do *personal trainer*, seguidos por resultados (12,5%) e outros (10,5%).

Estes resultados foram ao encontro dos achados por Rodrigues e Brandão (2017), onde a questão da formação e competência

profissional apareceu em primeiro lugar nas respostas dos entrevistados em relação aos motivos da contratação do profissional.

Resultados semelhantes também aos de Aguiar e colaboradores (2008), que em seu estudo com 16 idosos, com idades entre 62 e 74 anos, que utilizam o serviço de um *personal trainer*, verificaram que a característica mais

marcante de seu treinador era a competência profissional.

A Indicação também parece ser um aspecto importante na contratação de um *Personal*, visto que foi apontada por grande parte dos entrevistados (34%), e seria algo esperado, já que se trata de um serviço que envolve a saúde das pessoas, desenvolvido através de uma relação de confiança mútua.

Pode-se perceber através dos resultados apresentados, que a noção de competência profissional está muito além de ser um bom professor na parte técnica da profissão, mas também agregam valores humanísticos e de relação interpessoal e fatores ligados a administração e gestão, fazendo do *Personal Trainer* um prestador de serviços, uma “empresa de um homem só”.

CONCLUSÃO

A realização do o presente estudo permite concluir que as dimensões que mais motivam os clientes de *personal trainer* na cidade Fortaleza-CE foram à saúde (37,5), o prazer (36,7) e a estética (34,6).

Pode-se inferir também que os praticantes regulares de treinamento personalizado possuem níveis altos de motivação, evidenciados pelos resultados dos escores do IMPRAF-54 e apoiado por diversas pesquisas que evidenciam que indivíduos que praticam atividades físicas de modo regular são bastante motivados.

A saúde foi o principal motivo apontado pelos sujeitos do estudo para se praticar atividades personalizadas de forma regular, todavia o prazer também é algo de extrema importância para estes indivíduos, juntamente com a estética.

Já a competitividade e a sociabilidade não se mostraram fatores importantes para os clientes desse tipo de serviço, o fato da atividade ser personalizada e que não objetiva a competição e sim a promoção da saúde foram fatores decisivos no resultado. Uma pesquisa em outro tipo de modalidade de atividade física e outro tipo de população certamente haveria mudanças na orientação à prática regular.

Com relação aos fatores de adesão ao serviço percebe-se que os resultados são os fatores mais importantes na hora de escolher este tipo de serviço.

Uma orientação mais qualificada pelo profissional certamente irá conduzir à melhores resultados, e é isso que os clientes

anseiam na hora de aderir ao programa. Já em relação à manutenção no programa de treinamento personalizado o que mais motiva os clientes a permanecerem no programa são os resultados atingidos. Isto remete ao atendimento das necessidades e anseios que os clientes manifestam ao aderir ao programa.

O fato dos resultados serem o principal motivo de permanência aumenta a responsabilidade do *personal trainer* em detectar as necessidades e traçar meios para atingir os objetivos propostos.

Na escolha do *personal*, conclui-se que a competência profissional e a indicação foram os fatores mais decisivos na hora da contratação do profissional.

Percebeu-se que a competência profissional vai além de capacidades técnicas e conhecimentos inerentes a área de treinamento. Aspectos humanísticos de relacionamento, motivação, Gestão e Administração hoje são tão importantes quanto o conhecimento técnico da área, tornando o *personal trainer*, não apenas um profissional liberal, mas sim uma “empresa de um homem só”.

A Indicação sendo um fator importante nos remete ao fato de confiança e credibilidade do profissional, fazendo com que outras pessoas também se tornem clientes por meio de indicações.

REFERÊNCIAS

- 1-Aguiar, D.L.; Soares, A.; Guimarães, A.C.A. *Personal Trainer e o Idoso*. Fit Perf J. Vol. 7. Num. 3. 2008. p.185-94.
- 2-Amorim, D.P. *Motivação à prática regular de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos*. TCC. Graduação em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2010.
- 3-Balbinotti, M.A.A.; Barbosa, M.L.L. *Inventário de Motivação à Prática regular de atividade Física (IMPRAF-54)*. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2006.
- 4-Balbinotti, M.A.A.; Barbosa, M.L.L.; Balbinotti, C.A.A.; Saldanha, R.P. *Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório*. Estudos de Psicologia. Vol. 16. Num. 1. 2011. p. 99-106.

- 5-Balbinotti, M.A.A.; Capazzoli, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.* Vol. 22. Num. 1. 2008. p. 63-80.
- 6-Domingues, F.L.A. *Manual do Personal Trainer Brasileiro*. 4ª edição. São Paulo. Ícone. 2012.
- 7-Garcia, R.P.; Lemos, K.M. A Estética como um valor na Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*. Vol. 17. Num. 1. 2003. p. 32-40.
- 8-Klain, I.P. Determinantes de aderência, manutenção e desistência de um programa de Treinamento Personalizado. Dissertação de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real. 2010.
- 9-Lima, R.S. Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia. TCC. Bacharelado em Educação Física da Universidade. Universidade Federal de Santa Catarina. 2012.
- 10-Marcelino, N.C. As academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília. Vol. 11. Num. 2. 2003. p. 49-54.
- 11-Nahas, M.V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina. Midiograf. 2006.
- 12-Oliveira Júnior, J. Motivos de adesão aos programas de exercícios físicos: um estudo exploratório com praticantes de academias de musculação e ginástica na cidade de Criciúma-SC. TCC. Bacharelado em Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. 2011.
- 13-Pacheco, C.H. Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13-17anos). TCC. Graduação em Educação física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2009.
- 14-Rodrigues, A.L.P.; Brandão, D.C. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.168-175.
- 15-Rodrigues, A.L.P.; Santos, R.V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 10. Num. 58. 2016. p. 308-313.
- 16-Saldanha, R.P.; Juchem, L.; Balbinotti, C.A.A.; Balbinotti, M.A.A.; Barbosa, M.L.L. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 6. Num. 2. 2007.
- 17-Sombrio, D. A. Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de Personal Trainer no município de Criciúma-SC. TCC. Bacharelado em Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense. UNESC. 2011.
- 18-Souto, R.C.M.; Dinardi, R.R.; Ribeiro, J.R.C.; Andrade, A.G.P. Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 9. Num. 4. 2010.
- 19-Thomas, J.R.; Nelson, J.K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2002.
- 20-Zambonato, F. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS. Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 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 / www.rbpex.com.br

2-Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, Ceará, Brasil.

3-Laboratório de Biomecânica do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, Ceará, Brasil.

E-mail dos autores:

aloisio@hotmail.com

carlosas@ufc.br

lincoln7777@hotmail.com

Autor para correspondência:

Carlos Alberto da Silva

Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES, Universidade Federal do Ceará.

Av. Mister Hull, s/n, Parque Esportivo, Bloco 320, Campus do Pici.

Fortaleza-CE, Brasil.

CEP: 60455-760.

Recebido para publicação 05/04/2019

Aceito em 27/06/2019