



A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação

The importance of personal trainers in the motivational aspect for health and well-being in the bodybuilding practice

Thiago Medeiros da Costa Daniele¹, Caio Vieira Nunes¹, Débora Machado Teixeira², Rosane Andrade de Almeida², Lucas Vieira Lima²

1 - Universidade de Fortaleza - UNIFOR, Fortaleza, CE, Brasil.

2 - Centro Universitário Unifor, Wyden, Fortaleza, CE, Brasil.

RESUMO

Introdução: o Personal Trainer apresenta uma importância fundamental para os aspectos motivacionais na saúde e na qualidade de vida de seus alunos/clientes. Dessa forma, entende-se que a importância do profissional de Educação Física é de grande relevância para uma intervenção adequada na saúde e motivação da população para a prática de exercícios físicos. **Objetivo:** investigar a influência do Personal Trainer nos aspectos motivacionais, para a prática e continuidade nos treinos de musculação. **Método:** trata-se de um estudo descritivo do tipo quantitativo, realizado com 25 participantes, de ambos os gêneros com idades ente 18 e 60 anos. Aplicou-se um questionário semiestruturado, que analisou os motivos para a aderência na prática de musculação com atendimento personalizado. **Resultados:** no que se refere ao processo de adesão ao Personal Trainer, 28 (84%) relataram a busca pela saúde, 12 (48%) apontaram a estética e 7 (12%) a socialização. A busca pela saúde e qualidade de vida apresenta cada vez mais importância na sociedade atual. Tal fator, por ser uma das principais razões para a procura do profissional em questão, é encontrado nos principais achados do estudo. Resultados similares foram observados em ambos os gêneros, contudo, houve um elevado número de mulheres que relataram a estética um fator de maior importância. **Palavras-chave:** *Motivação; Treinamento; Musculação; Personal Trainer.* **Conclusão:** o fator saúde foi apontado como um dos determinantes que mais influenciaram ambos os gêneros à procura pelo treinamento personalizado na musculação.

mclaudiagt@yahoo.com.br

ABSTRACT

Introduction: personal trainers have a primordial importance to the motivational aspects of people's health and quality of life. **Objective:** investigate the influence of personal trainers on the motivational aspects for the practice and continuity of bodybuilding training. **Method:** this is a descriptive quantitative study, conducted with 25 participants, of both genders, aged between 18 and 60 years. A semi-structured questionnaire addressing the reasons for adherence to the practice of bodybuilding with personalized care was applied. **Results:** the main factors identified from the interviewees who had decided to join a personal trainer program were: 28 (84%) reported the search for a healthy life, 12 (48%) pointed to aesthetics and 7 (12%) pointed to socialization. The search for health and quality of life has become increasingly important in today's society, which is one of the main reasons for the demand of this professional, is found in the main findings of the study. Similar findings were observed in both genders. However, a higher number of women reported the aesthetic factor. **Keywords:** *Motivation; Training; Bodybuilding; Personal Trainer.* **Conclusion:** the health factor was identified as one of the determinants that most influenced both genders looking for personalized training in weight training.



INTRODUÇÃO

Os aspectos motivacionais associados à prática física vêm despertando grande interesse na sociedade científica e sendo bastante debatidos devido à sua ênfase na melhora da saúde e do bem-estar.¹

A motivação é caracterizada como um processo psicológico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais. Ela pode ser definida como um ato de recompensar a si, e é possível para todos. A consequência neurobiológica que a motivação traz para o ser é extremamente positiva, sendo uma excelente fonte de ensinamento e aprendizagem.²

Cada vez mais, entende-se que a motivação está atrelada à prática e à permanência nos exercícios físicos. A prática correta de exercícios físicos é indicada como mecanismo não farmacológico para a redução de morbimortalidade, promovendo, assim, uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, compreende-se que a importância do profissional de Educação Física é fundamental para uma intervenção adequada na saúde e motivação da população para a prática de exercícios físicos.

O treinador personalizado, também chamado de *Personal Trainer*, desempenha uma função primordial nesse contexto. Caracterizado como um profissional graduado em Educação Física, que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento diante da especificidade de cada aluno/cliente³.

Dentre os principais fatores envolvidos na busca pelos serviços de um *Personal Trainer*, está a melhora na motivação à aderência de hábitos saudáveis e, conseqüentemente, o desenvolvimento da saúde. Contudo, os resultados acerca desses aspectos ainda são escassos na literatura. Autores sugerem a realização de estudos mais detalhados⁴, a fim de se verificar a existência de diferenças nos níveis de motivação à prática de atividade física, com a presença ou não de um treinador pessoal, para a melhora nos fatores associados à saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi investigar a influência do *Personal Trainer* nos aspectos motivacionais para a prática e continuidade nos treinos de musculação.

MÉTODO

Desenho do estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de aspecto quantitativo, que visa averiguar as razões motivacionais que levam o cliente/aluno a buscar a exclusividade do treinamento personalizado, procurando analisar as nuances dessas relações. Todos os participantes foram informados dos procedimentos do estudo e concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aplicado em pesquisas clínicas com seres humanos de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o Protocolo nº 1810.0.000.037-10.

Crterios de Elegibilidade

Foram incluídos alunos, de ambos os gêneros, que tinham acompanhamento do *Personal Trainer*. Toda a pesquisa foi realizada na cidade de Fortaleza, no estado do Ceará. Foram selecionados alunos que treinam há um ano e com uma frequência mínima de 3 vezes por semana.

Todos os alunos/clientes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Foram excluídos aqueles alunos/clientes que não cumpriram as exigências supracitadas ou que não assinaram o TCLE.

Delineamento do estudo

Foi aplicado um questionário com seis perguntas fechadas e uma aberta, com 25 alunos de faixa etária entre 18 a 60 anos de idade, que tinham atendimento personalizado e residiam na cidade de Fortaleza. Os questionários foram aplicados antes ou após o treino do aluno. Todo o procedimento ocorreu em duas academias, nos horários da manhã e da noite.

Instrumento utilizado

Utilizou-se um questionário semiestruturado que teve como referência o questionário utilizado no estudo aplicado por Brandão e Rodrigues⁵, o qual é intitulado como: Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 60 anos à procura e adesão ao treinamento com *Personal Trainer* em duas academias na cidade de Fortaleza.⁵ No presente estudo, foi permitida a escolha de mais de uma opção por indagação.

Análise estatística

Os dados são expressos através de média, desvio padrão e valores percentuais, quando adequado. Os dados foram submetidos a um programa Excel para *Windows*.

RESULTADOS

Foram avaliados um total de 25 alunos. Destes, 7(28%) eram do gênero masculino e 18(72%) do gênero feminino. A avaliação do estado civil apontou que 10(40%) eram solteiros(as) e 15(60%) eram casados(as). A idade dos participantes variou entre 18 e 60 anos (média=38,7±14,4). O tempo da prática de exercícios físicos variou entre 1 e 20 anos (média=7,3±5,7) (tabela 1).

Tabela 1 - Descrição geral da amostra avaliada (n=25).

Variáveis	
Gênero	
Masculino n(%)	7(28%)
Feminino n(%)	18(72%)
Estado Civil. n(%)	
Solteiro(a)	10(40%)
Casado(a)/com parceiro(a)	15(60%)
Idade Média(±DP) (anos)	38,7±14,4
Tempo que pratica exercícios físicos (±DP) (anos)	7,3±5,7

Abreviaturas: DP-Desvio padrão; n(%)=número de participantes (valor percentual).

Ao questionar os alunos acerca dos motivos que os levaram à procura de um treinamento individualizado, constatou-se que 25(84%) relataram a busca pela saúde, 12(48%) a estética e 7(12%) a socialização (figura 1).

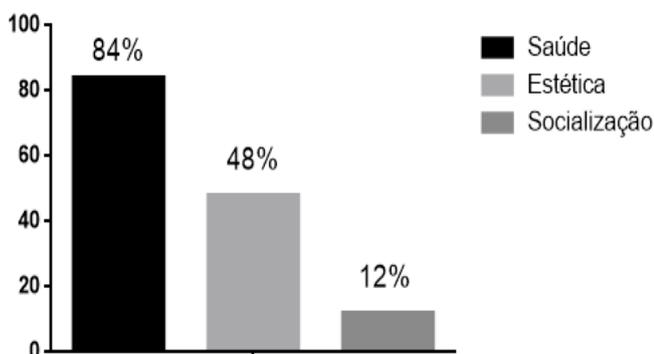


Figura 1 - Descrição da amostra quanto ao motivo para a prática de atividade física (n=25).

Na comparação entre os gêneros, observou-se que 85,7% dos homens alegaram ser a saúde o fator de maior importância. Quanto às mulheres, 83,3% alegaram o mesmo. No que se refere à estética, 14,3% dos homens afirmaram ser esse um dos motivos que os levaram à procura da atividade física. Já em relação às mulheres, 61,1% deram ênfase para esse ponto. No quesito socialização, 14,3% dos homens e 11,1% das mulheres relataram a importância desse aspecto para a motivação. Na figura 2 pode ser analisado os valores percentuais para melhores comparações.

Dados descritos em valores percentuais

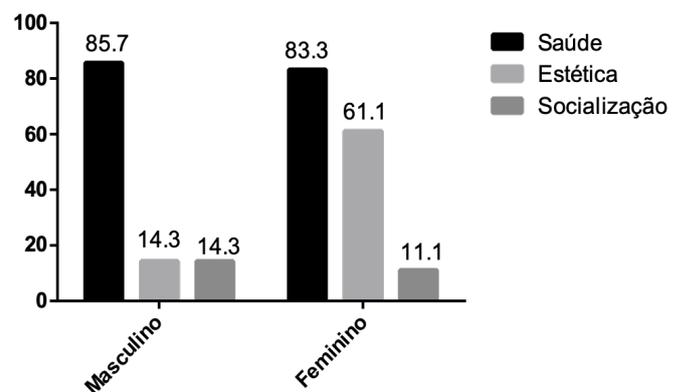


Figura 2 - Descrição da amostra quanto ao motivo para a prática de atividade física avaliados pelo gênero (n=25).

Os fatores que influenciaram na procura por um *Personal Trainer* e os motivos para a adesão ao treinamento com este profissional estão descritos na Tabela 2. Para a maioria dos clientes, o principal motivo para a adesão foi a necessidade de uma maior atenção na execução dos exercícios (n=18/72%). Algumas diferenças também foram observadas quanto ao gênero dos alunos avaliados. Para o gênero masculino, o principal fator que influenciou na procura por um *Personal Trainer* foi a busca por melhores resultados (n=5/71,4%), por outro lado, a procura pela realização correta dos exercícios foi a principal característica que fez as mulheres buscarem o referido profissional(n=14/77,8%).

Foi constatado, também, que ambos os gêneros relataram a busca por resultados satisfatórios como um fator de grande relevância para a adesão ao treinamento com um *Personal Trainer* (masculino= 5/71,4% e feminino= 12/66,7%). Todos os clientes avaliados afirmaram que é importante para o aluno ter um treinador pessoal direcionado aos seus objetivos

Tabela 2 - Descrição dos Fatores e Motivos que levaram à procura e adesão ao treinamento personalizado.

Variáveis. n(%)	Geral	Masculino	Feminino
Fatores que influenciaram na procura por um <i>Personal Trainer</i>			
Melhores resultados	15(60%)	5(71,4%)	10(55,6%)
Maior atenção na execução dos exercícios	18(72%)	4(57,1%)	14(77,8%)
Exclusividade no treino	4(16%)	0(0%)	4(22,2%)
Segurança	11(44%)	2(28,6%)	9(50%)
Motivos para a adesão ao treinamento com um <i>Personal Trainer</i>			
Resultados satisfatórios	17(68%)	5(71,4%)	12(66,7%)
Resultados rápidos	4(16%)	2(28,6%)	2(11,1%)
Relacionamentos (relações sociais)	4(16%)	1(14,3%)	3(16,7%)
Compromisso do <i>PersonalTrainer</i> com o cliente	8(32%)	2(28,6%)	6(33,3%)
Método de trabalho do profissional	12(48%)	4(57,1%)	8(44,4%)

individuais. Todos os voluntários também sustentaram que a contratação de um *Personal Trainer* trouxe aspectos benéficos para a motivação nos treinamentos.

DISCUSSÃO

O presente estudo realizou um levantamento sobre os aspectos que levam alunos/clientes a contratarem um *Personal Trainer*. Compreende-se a importância desse profissional no que se refere à motivação e à busca por resultados satisfatórios.⁶ Estudo prévio apontou que os fatores motivacionais de maior relevância para a adesão ao plano de treino personalizado foram a melhora do controle do estresse, da saúde, da estética e o prazer gerado pela atividade, bem como uma melhora do convívio social durante as atividades físicas⁷. Por outro lado, os fatores técnicos para a contratação do profissional, em uma ordem decrescente de importância, foram: postura profissional (98,3%), atendimento (97,4%), currículo (96,6%), avaliação física (94,9%), parcerias com outros profissionais (80,3%), indicações (79,4%), local dos treinos (58,9%), aparência física (20,5%), preço (20,5%), participação em eventos esportivos (15,4%).⁸ Dessa forma, percebe-se uma maior atenção dos clientes com os aspectos referentes à qualidade e segurança do serviço oferecido pelo *Personal Trainer*.

Os benefícios alcançados pelos exercícios físicos são diversos. A recomendação da Organização Mundial da Saúde é que se realize 150 minutos de exercício físico, de intensidade moderada, no decorrer da semana. Essa orientação passou a ser aplicada em todo o mundo, em diretrizes políticas e práticas. Nesse tempo, deverá haver treinamento de força para

pessoas entre 18 e 64 anos e exercícios extras de equilíbrio para idosos com 65 anos ou mais.⁹

Portanto, é possível observar a relação direta entre a busca por exercícios físicos, a diminuição do sedentarismo e uma melhor qualidade de vida.¹⁰

Na presente pesquisa, a busca por uma melhor saúde foi o fator que mais influenciou a procura por atividade física. Estudos prévios evidenciam os nossos achados.¹¹ Pesquisadores já relataram que a saúde foi o fator motivador para a prática de exercícios físicos regulares¹². Vale ressaltar que a faixa etária e a necessidade de cada gênero são fatores predominantes nessa questão. Estudo com estudantes universitários americanos concluiu que os homens mostraram uma maior motivação devido ao desafio, à competição, à força, à resistência e ao reconhecimento social, enquanto que as mulheres mostraram maior motivação na variável de controle do peso¹³. Contudo, ambos os gêneros, confirmaram a importância da atividade física para um estado de melhor saúde.

Em estudo diverso¹⁴, também foram observadas algumas diferenças entre os gêneros em relação ao motivo da adesão ao *Personal Trainer*. Os homens relataram a busca por resultados, por outro lado, as mulheres mencionaram como fator primordial a busca pela execução correta dos exercícios, a fim de reduzir os riscos de lesões e dores. Somando ao exposto até o momento, uma pesquisa revelou que, para ambos os gêneros, a melhora da saúde e da qualidade de vida foram os principais fatores motivacionais no momento da adesão ao treinamento personalizado. Parâmetros que também tiveram relevância para os homens, foram a indicação médica e a aptidão física. Já para as mulheres, outros motivos citados importantes foram a estética e o bem-estar.¹⁵

A procura por resultados satisfatórios foi o motivo mais relevante para a adesão ao treinamento personalizado nesta pesquisa. Tal constatação aponta a necessidade de compreender que a busca dos clientes por um melhor rendimento está atrelada a uma adequada formação profissional de Educação Física. Dessa forma, alguns estudos independentes verificaram a efetividade do treinamento particular. Alguns estudos prévios^{16,17} observaram a influência de um *Personal Trainer* em um grupo com, e outro sem a intervenção desse profissional. Nas duas análises, existiu uma tendência de melhora nos ganhos de força pelos indivíduos acompanhados individualmente, por um profissional da Educação Física, em comparação aos grupos em o acompanhamento de um *Personal Trainer*. Portanto, esse fato demonstra a efetividade do treinamento personalizado.

Os benefícios sobre os aspectos psicológicos deriva do prazer conseguido na atividade executada e imediato bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no funcionamento das habilidades em desafio¹⁸. Outro dado interessante, é que nos últimos anos, o *American College of Sports Medicine* (ACSM) argumentou que a atividade prazerosa pode beneficiar a adesão aos programas de exercícios elaborados pelos profissionais da Educação Física e, ainda, que o uso de testes para mensurar o prazer reparado durante o exercício prescrito deve ser levado em consideração.¹⁹

CONCLUSÃO

Constata-se que existem duas determinantes que influenciaram diretamente à procura do treinamento personalizado, a saúde e a maior atenção na execução dos exercícios. Já em relação ao motivo das adesões, os resultados satisfatórios proporcionados pela contratação de um serviço personalizado foram apontados como ponto principal.

Percebe-se que os resultados positivos são imprescindíveis no processo de motivação dos indivíduos que participaram da pesquisa. Dessa forma, o *Personal Trainer* deve buscar se aprimorar e conhecer os anseios do seu cliente, bem como os motivos que o levam a buscar tal resultado, e o que o faz procurar o treinamento personalizado, pois, assim, o profissional poderá melhorar cada vez mais a sua abordagem e fidelizar seus alunos, bem como captar novos clientes.

Responsabilidades éticas

Proteção de pessoas e animais. Os autores declaram que os procedimentos seguidos estavam de acordo com os regulamentos estabelecidos pelos responsáveis da Comissão de Investigação clínica e ética e de acordo com os da Associação Médica Mundial e da Declaração de Helsinki.

Confidencialidade dos dados. Os autores declaram que não aparecem dados de pacientes neste artigo.

Direito à privacidade e consentimento escrito. Os autores declaram que não aparecem dados de pacientes neste artigo.

Conflito de interesses. Os autores declaram não haver conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

1. Rustaden AM, Haakstad LAH, Paulsen G, Bø K. Effects of BodyPump and resistance training with and without a personal trainer on muscle strength and body composition in overweight and obese women—A randomised controlled trial. *Obes Res & Clin Practice* 2017;11(6):728-39. doi: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2017.03.003>
2. Carol K. Enhancing Adult Motivation to Learn: A Comprehensive Guide for Teaching All Adults (review). *Rev High Educ*, 2009; 32(2). doi: <https://doi.org/10.1353/rhe.0.0049>
3. Sanches EW. Responsabilidade civil das academias de ginástica e do *Personal Trainer*. São Paulo: J. de Oliveira. 2006. p.143.
4. Balbinotti M, Capozzoli C. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev Bras Educ Física e Esporte* 2008;22(1). doi: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000100006>
5. Brandão DC; Rodrigues ALDP. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia da cidade de Fortaleza. *Rev Bras de Nutr Esport* 2017;11(62):168-75.
6. Hege H, Mette RA, Kari B, H HLA. Effect of Regular Resistance Training on Motivation, Self-Perceived Health, and Quality of Life in Previously Inactive Overweight Women: A Randomized, Controlled Trial. *Biomed Res Int* 2016:1-9. doi: <https://doi.org/10.1155/2016/3815976>
7. Klain I, Rombaldi AJ, Matos D, Leitão JC, Cid L, Moutão JM. Adesão e desistência de programas de treino personalizado. *Rev Iberoam Psicol del Ejerc. y el Deport* 2016;11(1):15-21.
8. Alves FFM, Neto AMM, David FL, Teixeira CVLS, Pereira CA, Domingues Filho LA. Personal training: fatores relevantes para contratação do serviço. *Rev Bras de Presc Fisiol Exerc* 2018;12(80).
9. Boulton E, Hawley-Hague H, French DP, et al. Implementing behaviour change theory and techniques to increase physical activity and prevent functional decline among adults aged 61–70: The PreventIT project. *Prog Cardiovasc Dis* 2019;62(2):147-56. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.01.003>
10. Brehm BA, Iannotta JG. Women and Physical Activity:

Active Lifestyles Enhance Health and Well-Being. *J Heal Educ* 1998;29(2):89-92. doi: <https://doi.org/10.1080/10556699.1998.10603311>

11. Donaghue N, Allen M. “People don’t care as much about their health as they do about their looks”: Personal trainers as intermediaries between aesthetic and health-based discourses of exercise participation and weight management, *Intern Jour of Sport and Exerc Psychol* 2016;14(1):42-56. doi: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016086>

12. Balbinotti M, Capozzoli C. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev Bras Educ Física e Esporte* 2008;22(1). doi: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000100006>

13. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College student’s motivation for physical activity: Differentiating men’s and women’s motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Heal* 2005;54(2):87-94. doi: <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>

14. Barros GR, Castellano SM, Silva SF, De Paulo TRS. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. *Rev Acta Bras do Mov Humano* 2015;5(1):66-75.

15. Sombrio DA. Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de *Personal Trainer* no município de Criciúma-SC. TCC [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, 2011.

16. Dias MRC, Simão RF, Saavedra FJF, Ratamess NA. Influence of a Personal Trainer on Self-selected Loading during Resistance Exercise. *J Strength Cond Res* 2017;31(7):1925-30. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001663>

17. Rustaden AM, Haakstad LAH, Paulsen G, Bø K. Effects of BodyPump and resistance training with and without a personal trainer on muscle strength and body composition in overweight and obese women—A randomised controlled trial. *Obes Res Clin Pract* 2017;11(6):728-39. doi: <http://doi.org/10.1016/j.orcp.2017.03.003>

18. Wankel L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *Int J Sport Psychol* 1993; 24(2):151-69.

19. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2011; 43(7): 1334-59. doi: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>

Recebido em: 09/08/2019

Aceito em: 18/09/2020

Como citar: DA COSTA DANIELE, Thiago Medeiros et al. A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, Santa Cruz do Sul, v. 2, n. 3, set. 2020. ISSN 2595-3664. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/13966/9214>>. Acesso em: 02 jul. 2019. doi:<https://doi.org/10.17058/rips.v2i3.13966>