

O PERSONAL TRAINER E A SUA IMPORTÂNCIA QUANTO À DO INDIVÍDUO AO TREINAMENTO

IX Encontro de Pesquisa e Pós-Graduação

Saulo Chaves Magalhães, Leo Barbosa Nepomuceno

Introdução: Os motivos relacionados a aspectos sociais não são sempre os mais indicados como mais importantes para a permanência da prática da atividade física, mas para alguns sujeitos podem ser cruciais. O início da prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo e incentivo, mas muitas vezes essa responsabilidade é negligenciada por parte dos profissionais. **Objetivo:** Entender qual a dimensão e importância do fator motivacional no papel do Personal Trainer quanto à aderência ao treinamento personalizado de indivíduos não-treinados de uma academia de Fortaleza. **Metodologia:** A pesquisa possuiu caráter qualitativo-descritivo. Foram entrevistados 4 sujeitos: 2 alunos e 2 profissionais, de uma academia do bairro Meireles, na cidade de Fortaleza, Ceará. Os dados foram obtidos através de entrevistas pré-elaboradas e semiestruturadas, em 6 perguntas relacionadas ao objeto investigado. **Resultados:** Foi observada a predominante percepção de que o papel motivador do Personal Trainer é crucial para a aderência ao treinamento e um dos principais fatores que levam os indivíduos a contratar esse serviço, indo além da capacitação técnica profissional com relação às ciências específicas do treinamento. Ficou clara a expectativa frustrada quanto ao papel motivador dos profissionais, relatando-se como outros profissionais podem até ser bons em direcionar a obtenção de resultados e ter bom embasamento científico para isso, mas não sabem como promover uma motivação que os faça aderir ao hábito do treinamento. **Conclusão:** Sugere-se então, com este estudo, uma postura profissional mais humanizada, fundamentando-se em características próprias de cada cliente, junta a uma atuação baseada também na necessidade de planejamento, execução e avaliação de programas que levem em consideração a complexidade que envolve a vida, as expectativas, as carências, ou seja, os aspectos sociais, psicológicos e afetivos.

Palavras-chave: Atividade física. Aderência. Motivação.