



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

CLÁUDIA VIEIRA COELHO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A CONTRATAÇÃO DO SERVIÇO DE
***PERSONAL TRAINER* DE UMA CONSULTORIA NA CIDADE DE**
FORTALEZA-CE

FORTALEZA

2022

CLÁUDIA VIEIRA COELHO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A CONTRATAÇÃO DO SERVIÇO DE
PERSONAL TRAINER DE UMA CONSULTORIA NA CIDADE DE
FORTALEZA-CE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Instituto Federal de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Cintia Ehlers Botton

FORTALEZA

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C615f Coelho, Claudia Vieira.

Fatores motivacionais para a contratação do serviço de personal trainer de uma consultoria na cidade de Fortaleza - CE / Claudia Vieira Coelho. – 2022.

26 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2022.

Orientação: Profa. Dra. Cintia Ehlers Botton.

1. Personal Trainer. 2. Motivação. 3. Exercício Físico Individualizado. I. Título.

CDD 790

CLÁUDIA VIEIRA COELHO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A CONTRATAÇÃO DO SERVIÇO DE
PERSONAL TRAINER DE UMA CONSULTORIA NA CIDADE DE
FORTALEZA-CE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Instituto Federal de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovado em 15/12/2022.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Cintia Ehlers Botton (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Profa. Dra. Maria Carolina Traina Gama
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Em memória de meu avô, Odilon, que se tornou meu anjo da guarda.

À minha avó, França, que intercede por mim por meio da oração mais forte que há.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais que me apoiam e vivem comigo cada um dos meus sonhos, tornando possível eu estar aqui hoje.

À Professora Doutora Cintia Ehlers Botton pela orientação magnífica.

Aos professores Maria Carolina e Léo por aceitarem participar da minha banca.

À Universidade Federal do Ceará por ter me mostrado e ensinado tanto sobre o mundo fora da bolha.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVO	10
3. METODOLOGIA	10
3.1 Delineamento do Estudo	10
3.2 Participantes	10
3.3 Avaliação das Características Sociodemográficas	10
3.4 Avaliação dos Fatores Motivacionais	11
3.5 Questões Éticas	11
3.6 Análise de Dados	11
4. RESULTADOS	12
5. DISCUSSÃO	16
6. CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	20
ANEXO A - QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DA CONSULTORIA XS TEAM	22
ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	25

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A CONTRATAÇÃO DO SERVIÇO DE PERSONAL TRAINER DE UMA CONSULTORIA NA CIDADE DE FORTALEZA-CE

Cláudia Vieira Coelho

Cintia Ehlers Botton

RESUMO

O *personal trainer* é um profissional de Educação Física responsável pela prescrição, acompanhamento e avaliação de treinos personalizados e específicos para cada cliente. O serviço consta entre as principais tendências *fitness* mundiais do *American College of Sports Medicine* (ACSM), desde 2006, quando a pesquisa iniciou. Mesmo com o aumento da procura ao longo dos anos, há também um aumento da concorrência entre profissionais, exigindo o conhecimento não só sobre a estrutura do serviço, mas também do perfil do cliente atendido. O objetivo do presente estudo foi descrever os fatores motivacionais para a contratação do serviço de treinamento personalizado de uma consultoria na cidade de Fortaleza-CE. A amostra foi composta por 26 mulheres ($30 \pm 6,7$ anos) e 19 homens ($28 \pm 6,8$ anos). A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário online, com perguntas sobre características demográficas e um questionário de classificação dos fatores motivacionais para a contratação do serviço. A maioria dos respondentes treina há mais de 24 meses com a consultoria (40%) em uma frequência de 4x/semana (31.1%). Foi constatado que, para 77% a 91% dos clientes, a individualidade do treinamento, a exclusividade do acompanhamento e a motivação oferecida pelo profissional são fatores com um alto nível de importância para contratação do serviço. Já os fatores relacionados à necessidade de exercício físico para a profissão do cliente e a popularidade atual do serviço não parecem ser fatores tão relevantes. Além disso, os entrevistados consideram que o conhecimento técnico e prático, o compromisso e o acompanhamento são características fundamentais para os profissionais que trabalham com treinamento personalizado. Apesar desses achados serem de uma amostra específica de clientes com alto nível de escolaridade e contratantes de um serviço com ticket médio elevado, espera-se que os resultados possam ajudar os profissionais de Educação Física na estrutura e desenvolvimento do serviço de treinamento personalizado.

Palavras-chave: *personal trainer*; motivação; exercício físico individualizado.

ABSTRACT

The Personal Trainer is a Physical Education professional responsible for prescribing, monitoring, and evaluating personalized and specific training for each client. The service has been among the top global fitness trends of the American College of Sports Medicine (ACSM) since 2006 when the survey began. Even with the increase in demand over the years, there is also an increase in competition between professionals, requiring knowledge not only about the structure of the service but also the profile of the customer served. The present study aimed to

describe the motivational factors for hiring a consultancy's personalized training service in the city of Fortaleza-CE. The sample comprised 26 women (30 ± 6.7 years) and 19 men (28 ± 6.8 years). Data collection was carried out through an online form, with questions about demographic characteristics and a questionnaire to classify the motivational factors for contracting the service. Most respondents have been training for more than 24 months with the consultancy (40%) at a frequency of 4x/week (31.1%). It was found that, for 77% to 91% of clients, the individuality of the training, the exclusivity of the follow-up, and the motivation offered by the professional are factors with a high level of importance for contracting the service. Factors related to physical exercise for the client's profession and the current popularity of the service do not seem to be such relevant factors. In addition, respondents consider that technical and practical knowledge, commitment, and follow-up are fundamental characteristics for professionals who work with personalized training. Although these findings are from a specific sample of clients with a high level of education and contracting service with a high average ticket, the results are expected to help Physical Education professionals structure and develop the personalized training service.

Keywords: personal trainer; motivation; individualized physical exercise.

1. INTRODUÇÃO

A inatividade física tem mostrado discreta diminuição em seus níveis ao redor do mundo entre os anos de 2001 e 2016, como mostra o estudo de Guthold *et al.* (2018), o que reforça a recente preocupação da população com a saúde e qualidade de vida. Em reforço, Tahara e Silva (2003) enfatizam a valorização da prática da atividade física nos dias atuais, sobretudo como forma de amenizar os fatores que abalam a qualidade de vida dos grandes centros urbanos, como estresse, sedentarismo e questões relacionadas à má alimentação. Essas são causas impulsionadoras da busca por hábitos mais saudáveis que minimizem os efeitos adversos da rotina exaustiva.

Em contrapartida, de acordo com Prestes *et al* (2016), existe uma dificuldade comum a uma grande quantidade de pessoas em iniciar e manter a mudança de hábitos e comportamentos, como a aderência ao exercício físico, isso exige que a abordagem do profissional seja adequada e concisa. Os autores enfatizam, ainda, que essa dificuldade de aderência também provoca a não obtenção de resultados, o que pode levar à desistência e abandono da prática. Neste sentido, o treinamento personalizado deve pautar-se numa maior aproximação e diálogo entre profissional e cliente.

Bossle (2009) data a popularidade do *Personal Trainer*, no Brasil, como na década de 80, período no qual a estética era o objetivo predominante para a prática de exercícios físicos. Estudos prévios na literatura mostraram os benefícios do treinamento personalizado e individualizado. No estudo de Fennell, Peroutky e Glickman (2016), foram investigados os efeitos do treinamento supervisionado na resistência muscular, nível de atividade física e frequência cardíaca de adultos previamente sedentários e foram encontradas melhorias em todos os aspectos.

Sobre os fatores motivadores, Weinberg e Gould (2017) ressaltam que cada indivíduo desenvolve uma concepção pessoal da motivação e do que o motiva, ela pode estar relacionada, por exemplo, a afinidade, a realização pessoal ou a metas pré-estabelecidas, sendo esses exemplos de motivações intrínsecas. Já as cobranças ou o compromisso marcado são exemplos de motivação extrínseca. Isso significa que o *Personal Trainer* precisa entender e conhecer seus alunos para saber como influenciar sua motivação. Prestel *et al* (2016) cita que alguns recursos que podem ser utilizados por esses profissionais com o objetivo de motivar o aluno nesse novo hábito são os *feedbacks*, recompensas e a criação de metas simples de serem alcançadas. No entanto, os fatores motivacionais podem diferir conforme a cultura local, entre outras características do público em questão, como o sexo e a idade.

A autora deste trabalho figura no quadro de estagiários de uma consultoria, atuante na academia CB Fitness na cidade de Fortaleza, Ceará. A consultoria, que conta com cinco profissionais formados em Educação Física e dois estagiários no quadro de funcionários, possui 75 alunos na modalidade de treinamento personalizado presencial e mais de 80 na modalidade de consultoria online, estando, portanto, na posição de empresa com mais clientes na academia.

Tendo em vista o alto número de profissionais que trabalham com o serviço de treinamento personalizado no mercado de trabalho, o presente estudo visa entender quais fatores influenciam a motivação para a contratação do serviço de treinamento personalizado da consultoria, podendo fornecer subsídios para pensar a atuação profissional e a formação em Educação Física para os futuros profissionais e aqueles em exercício.

2. OBJETIVO

Descrever os fatores que influenciam a motivação para a contratação do serviço de treinamento personalizado de uma consultoria na cidade de Fortaleza-CE.

3. METODOLOGIA

3.1 Delineamento do Estudo

Este é um estudo de caráter observacional, visto que os participantes foram entrevistados uma única vez. A pesquisa tem caráter quantitativo descritivo, a partir de perguntas objetivas, mas também foram utilizadas questões abertas no formulário utilizado.

3.2 Participantes

Foram convidados todos os clientes de consultoria presencial da empresa XS Team para participar do estudo. A empresa possui uma média de 160 alunos. Destes, 75 alunos realizam acompanhamento presencial, totalizando o número máximo de participantes que puderam ser alcançados. O convite de acesso ao formulário foi enviado via WhatsApp aos alunos e não foi realizada nenhuma restrição de faixa etária, sexo ou variáveis relacionadas a rotina de treinamento. No entanto, foram convidados apenas os alunos que realizam atendimento presencial com a consultoria.

3.3 Avaliação das Características Sociodemográficas

As características sociodemográficas dos participantes foram avaliadas via questionário *online* na plataforma *Google Forms*. Foram coletadas as seguintes variáveis: sexo, gênero, idade, nível de escolaridade, tempo de consultoria e frequência de treinamento.

3.4 Avaliação dos Fatores Motivacionais

Para avaliação dos fatores motivacionais foi utilizado o questionário adaptado de Prado e Liberali (2008) que aborda questões acerca do condicionamento físico, levando em consideração os resultados físicos que o aluno almeja; o status e aspectos relacionados à aparência física ou condição social; o relacionamento humano e interpessoal; e a melhora da qualidade de vida por meio de fatores físicos e mentais. Para cada uma das opções, as respostas são classificadas em 4 categorias: muito importante, importante, pouco importante, nada importante. Ademais, foram adicionadas duas perguntas abertas, que são: a) Existe algum outro motivo, além dos já apresentados, para a contratação do serviço?; b) Como você considera a importância da consultoria no seu estilo de vida? O questionário utilizado está no Anexo A.

3.5 Questões Éticas

Este projeto foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFC, via Plataforma Brasil. Todos os participantes assinaram um termo *online* de consentimento livre e esclarecido antes de iniciar as respostas dos 2 formulários (características sociodemográficas e motivações). O termo de consentimento esclarecido utilizado está no Anexo B.

3.6 Análise de Dados

Foram analisadas as respostas do questionário de forma quantitativa, para as perguntas objetivas, e descritas as respostas das perguntas abertas, de forma geral agrupadas por similaridade. As características demográficas estão apresentadas em média e desvio padrão para idade e em valores absolutos e relativos para as demais variáveis categóricas. Para o questionário sobre os fatores motivacionais, cada fator e suas alternativas de importância estão apresentados em valores absolutos e relativos do total de participantes respondentes. Todas as análises foram realizadas no Microsoft Excel.

4. RESULTADOS

O questionário foi enviado para todos os alunos de consultoria presencial da empresa, totalizando 70 convites, no período de 08 de setembro de 2022 a 23 de setembro de 2022. Todavia, obtivemos um total de 45 respostas.

Na Tabela 1 são apresentadas as características sociodemográficas coletadas no questionário. Foi alcançada uma maioria de respostas de mulheres, o que reflete a maior prevalência de clientes mulheres na empresa. A idade dos alunos variou de 18 a 44 anos e o nível de escolaridade mais prevalente foi o ensino superior completo. Ainda, a maioria dos clientes respondentes já está há mais de 2 anos na consultoria e com frequência de 4 vezes na semana.

Tabela 1 - Características Sociodemográficas

Variáveis	Resultado
Idade, anos	30 ± 6,6
Faixa etária, n (%)	
18 a 30 anos	24 (53,3)
31 a 44 anos	21 (46,6)
Sexo, n (%)	
Feminino	26 (57,8)
Masculino	19 (42,2)
Nível de Escolaridade, n (%)	
Ensino Fundamental Completo	3 (6,6)
Ensino Médio Completo	11 (24,4)
Ensino Superior Completo	18 (40)
Pós Graduação Completa	13 (28,8)
Tempo de Acompanhamento, n (%)	
<6 meses	11 (24,4)
6 a 12 meses	9 (20)
12 a 24 meses	7 (15,6)

>24 meses	18 (40)
Frequência Semanal, n (%)	
2 vezes por semana	9 (20)
3 vezes por semana	9 (20)
4 vezes por semana	14 (31,1)
5 vezes por semana	13 (28,9)

Na Tabela 2 estão apresentados os fatores motivacionais para a contratação do serviço de *personal trainer* da empresa e seus respectivos níveis de importância. O fator motivacional com maior prevalência no nível muito importante foi “um treinamento mais individualizado”, já o fator “o treinamento personalizado está na moda” obteve a menor prevalência no nível muito importante.

Tabela 2 - Fatores motivacionais para a contratação do serviço

	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	Nada Importante
Um treinamento mais individualizado	41 (91,1%)	4 (8,8%)	0 (0%)	0 (0%)
Melhorar minha aparência estética	32 (71,1%)	11 (24,4%)	1 (2,2%)	1 (2,2%)
Melhorar minha autoestima	33 (73,3%)	10 (22,2%)	3 (6,6%)	0 (0%)
Busco conhecer novas pessoas e/ou fazer amizades	2 (4,4%)	18 (40%)	21 (46,6%)	4 (8,8%)
Gosto de receber elogios	4 (8,8%)	14 (31,1%)	18 (40%)	9 (20%)
Ter um acompanhamento exclusivo	37 (82,2%)	7 (15,5%)	0 (0%)	1 (2,2%)
Alcançar resultados mais rapidamente	31 (68,8%)	11 (24,4%)	3 (6,6%)	1 (2,2%)
Compromisso com o horário	28 (62,2%)	13 (28,8%)	4 (8,8%)	0 (0%)

Aconselhamento médico	24 (53,3%)	16 (35,5%)	4 (8,8%)	1 (2,2%)
Quero superar desafios	22 (48,8%)	15 (33,3%)	8 (17,7%)	1 (2,2%)
Busco combater o estresse	29 (64,4%)	11 (24,4%)	4 (8,8%)	1 (2,2%)
Busco um envelhecimento saudável	33 (73,3%)	8 (17,7%)	3 (6,6%)	1 (2,2%)
Ser bem tratado e/ou me sentir especial	22 (48,8%)	14 (31,1%)	7 (15,5%)	2 (4,4%)
Melhora no humor por meio do exercício físico	34 (75,5%)	10 (22,2%)	1 (2,2%)	0 (0%)
Variações no treinamento	26 (57,7%)	18 (40%)	1 (2,2%)	0 (0%)
Avaliações físicas periódicas	26 (57,7%)	16 (35,5%)	2 (4,4%)	1 (2,2%)
Melhora na motivação	35 (77,7%)	10 (22,2%)	0 (0%)	0 (0%)
Minha profissão exige	8 (17,7%)	7 (15,5%)	14 (31,1%)	16 (35,5%)
O treinamento personalizado está na moda	1 (2,2%)	3 (6,6%)	16 (35,5%)	25 (55,5%)

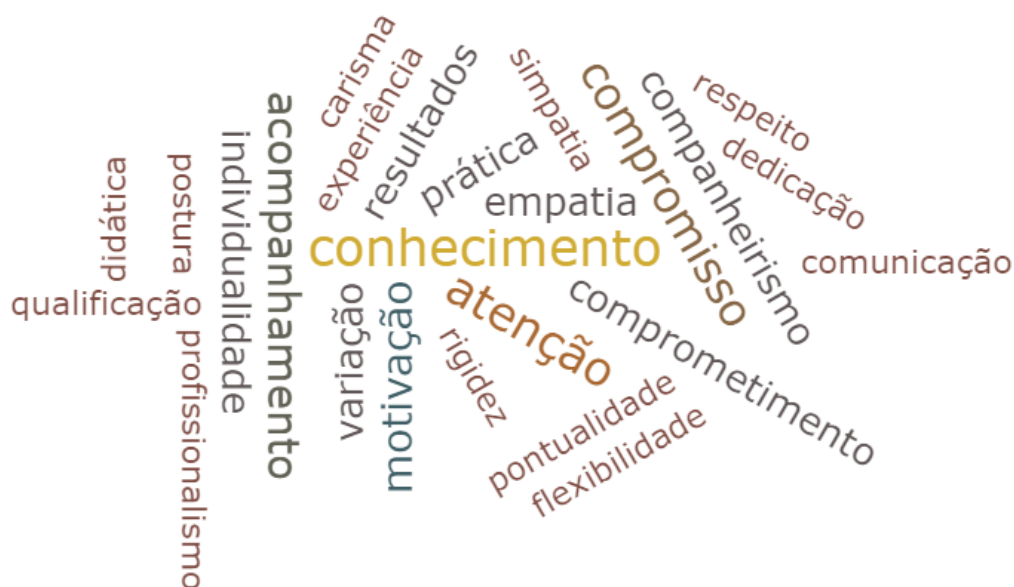
Ao serem questionados sobre a existência de outros motivos para a contratação do serviço além dos que foram mencionados no questionário, 36 (80%) alunos relataram não existir motivos adicionais. Os demais clientes citaram fatores complementares como: reabilitação de lesões já existentes, melhoria na qualidade de vida e acompanhar o trabalho e atenção dada pela equipe aos alunos durante a rotina na academia.

Questionados sobre a importância da consultoria no seu estilo de vida, todos os alunos foram enfáticos em afirmar a importância do trabalho desenvolvido e alguns dos adjetivos usados para descrevê-la foram: “essencial”, “fundamental”, “primordial”, “indispensável”, “importantíssimo” e “extremamente importante”.

Já quando questionados sobre possíveis pontos a melhorar no trabalho desenvolvido pela empresa, 35 (77,7%) clientes relataram não haver nada a melhorar no momento. Contudo, os demais citaram os seguintes pontos: maior atenção durante o período do alongamento; melhorar a organização e aumentar a disponibilidade de horários; padronizar o trabalho de todos os professores; criar um planejamento para o rápido crescimento da empresa e investir em uma plataforma online; expandir para outras academias; e proporcionar uma maior integração entre os alunos.

Por fim, a Figura 1 mostra as respostas obtidas a partir da indagação sobre o que é relevante e necessário para o desempenho qualificado do trabalho de um *personal trainer*, baseado na experiência pessoal de cada aluno. O resultado mais encontrado foi o conhecimento técnico e prático do profissional, mas o compromisso, a atenção e o acompanhamento também foram amplamente citados.

Figura 1 - Nuvem de palavras



5. DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi investigar e descrever os fatores que influenciam a motivação dos alunos para a contratação do serviço de *personal trainer* oferecido por uma consultoria. Para a investigação foi utilizado um questionário com perguntas fechadas e abertas. O fator motivacional que parece ter

mais importância para os clientes contratarem o serviço é a individualização presente no serviço de *personal trainer*, seguido por ter um acompanhamento mais exclusivo e pela melhora da motivação. Já os fatores que obtiveram menor grau de importância foi, primeiramente, o fato de o treinamento personalizado estar na moda, em segundo lugar por ser uma exigência da profissão e, em terceiro lugar, por gostar de receber elogios.

Um total de 45 clientes da empresa responderam ao questionário, nos quais 57,8% foram mulheres. Os alunos foram divididos em duas faixas etárias, sendo que 53,33% das respostas foram de pessoas com 18 a 30 anos, e 46,66% entre pessoas com 31 a 44 anos. Fica visível a falta de representatividade das pessoas mais velhas, mostrando que os resultados encontrados se aplicam a um público específico de pessoas jovens adultas ou meia idade e, principalmente, com alto nível de escolaridade. Do total de respondentes, 40% possuem ensino superior completo e 28,8% possuem pós-graduação completa. Nenhum aluno afirmou possuir apenas o ensino fundamental incompleto. Tal resultado era esperado, uma vez que existe uma associação entre o nível de escolaridade, o nível socioeconômico e a contratação da consultoria com um ticket médio elevado, variando entre R\$ 800,00 e R\$ 2.000,00 (valores disponibilizados pela empresa em 11/22) conforme a frequência de treinamento do aluno. A relação destes três fatores é corroborada por Castro (2009), que encontrou uma renda mensal média de R\$ 9.000,00 e prevalência de pós-graduados nos clientes de *personais trainers* da cidade de Belo Horizonte.

Ainda considerando as características dos clientes, a maioria de mulheres respondentes era esperada, uma vez que o maior número de contratos da empresa é de mulheres. Tanto os dados relacionados ao sexo, como ao nível de escolaridade, encontrados no presente estudo, estão de acordo com as pesquisas de Guimarães (2012) e Palazzi Junior e Cardoso (2017), nas quais a maioria de respostas foi de clientes do sexo feminino e com ensino superior completo, fato que pode estar relacionado ao elevado custo do serviço e a maior preocupação das mulheres com a estética e a saúde.

As variáveis de tempo total e frequência semanal de acompanhamento também foram investigadas no presente estudo. Nenhum cliente contratou o serviço por apenas uma vez por semana. Em contrapartida, a maioria dos respondentes contratou por quatro vezes na semana e possui um longo período de contrato (> 24

meses). Esse é um importante indicativo da qualidade do serviço prestado que gerou a fidelização dos alunos, corroborado por Rodrigues e Brandão (2017) que constataram que 52% da sua própria amostra já realizava acompanhamento com profissionais por um período igual ou superior a 1 ano.

O fator motivacional que obteve maior grau de importância foi a obtenção de um treinamento mais individualizado por meio do serviço de *personal trainer*. A importância deste fator pode ser explicada por Prestes et al (2016), que citam o princípio da individualidade biológica como correta justificativa para a necessidade de adequação da prescrição de treinamento pelo profissional, ajustando-a às características individuais e levando em consideração a análise de diversos fatores, como os aspectos sociais, psicológicos, culturais e biológicos. Além disso, apesar de o Brasil ser o segundo maior mercado de academias do mundo, em número, não existe uma norma relacionada a proporção de alunos por profissional de Educação Física para a correta supervisão e prescrição do treinamento em salões de musculação. Tal fato pode influenciar pessoas que não tiveram boas experiências com a falta de supervisão a procurarem por um treinamento mais individualizado.

O treinamento individualizado também está relacionado ao acompanhamento exclusivo, fator que recebeu o segundo maior grau de importância. A importância desta combinação de individualidade e exclusividade é demonstrada no estudo de Lopes et al (2020). Os autores encontraram resultados significativamente maiores em percepção subjetiva de esforço, tempo do músculo sob tensão, carga total levantada e número total de repetições em indivíduos que treinaram com o auxílio de um *personal trainer* quando comparado ao grupo sem o auxílio profissional, resultando em maiores ganhos de força máxima e massa corporal livre de gordura. Sendo assim, o estudo de Lopes et al (2020) parece constatar a relação do treinamento personalizado com resultados mais significativos. No entanto, no presente estudo, o fator “alcançar resultados mais rapidamente” ficou em sétimo lugar entre os fatores considerados como muito importantes para a contratação do serviço (68,8%).

O terceiro fator com maior prevalência de classificação como muito importante foi a melhora na motivação por meio do treinamento personalizado. Como relata Armitage (2005), quanto mais motivada uma pessoa estiver, maiores serão suas chances de obter sucesso. Esse achado é corroborado por Pina et al (2014) que encontraram aumento significativo na motivação individual durante

sessões de treino supervisionadas individualmente, sendo possível que esse aumento da motivação esteja relacionado ao suporte verbal de apoio dado pelo *personal trainer*, bem como ao controle do tempo total da sessão. Esse fator está relacionado a garantir que os alunos se mantenham motivados para a continuação do programa, como dizem Fennell, Peroutky e Glickman (2016). Além disso, manter-se motivado influencia no desempenho de força, como mostra o estudo de Mazzetti et al (2000), o qual investigou a influência do *personal trainer* na performance de força no treinamento resistido e encontrou aumento significativo na magnitude e na taxa de aumento da carga de treinamento, podendo esse aumento estar relacionado ao aumento da competitividade e da motivação externa pelo encorajamento verbal.

Os três principais fatores acima mencionados foram considerados como muito importantes por aproximadamente 77 a 91% dos participantes. No entanto, fatores como melhora no humor, envelhecimento saudável, melhora da aparência estética e melhora na autoestima também foram considerados fatores motivacionais muito importantes para a contratação do serviço por 70-75% dos participantes. Importante ressaltar que todos esses fatores estão relacionados a algum objetivo/resultado esperado a partir do treinamento físico prescrito com o serviço de treinamento personalizado, seja ele estético, ou de saúde física e mental. Este resultado de busca por melhora estética e autoestima está de acordo com Silva, Bossle e Fraga (2016), que encontraram a busca por um resultado mais rápido e efetivo como forte fator motivador para a contratação do profissional de treinamento personalizado.

Outro fator importante de comentar é que não é incomum que as pessoas tenham como motivação para a prática de exercício físico a indicação médica. Isso pode ser explicado pelos inúmeros benefícios promovidos pelo exercício físico, como o manejo de doenças como câncer, artrite, condições cardiovasculares, depressão e diabetes (SINGH *et al*, 2019). Contudo, no presente estudo o fator de recomendação médica não foi dos principais classificados como muito importante para a contratação do serviço. Mesmo assim, 53,3% dos respondentes classificaram como muito importante. No estudo de Guimarães (2012), este fator obteve o segundo lugar, diferentemente do primeiro estudo. Uma possível justificativa para a divergência de resultados é que o público de respondentes da presente pesquisa é de adultos jovens e meia idade, os quais possivelmente não tenham tantos

problemas de saúde.

Os fatores que receberam menor proporção de classificação como muito importante foram, respectivamente, o treinamento personalizado estar na moda (2,2%), buscar conhecer novas pessoas/amizades (4,4%), gostar de receber elogios (8,8%) e ser uma exigência da profissão (17,7%), sendo o primeiro e o último classificados como nada importantes por 35,5% e 55,5% dos respondentes, respectivamente. Estes achados corroboram com estudo de Prado e Liberali (2008), no qual os mesmos fatores foram considerados como menos importantes. Porém, os autores encontraram o fator gostar de receber elogios como o quarto fator de menor importância e, em terceiro, o fator buscar conhecer novas pessoas/amizades, que no presente estudo obteve considerável relevância, com 40% na classificação “importante”.

Os alunos também foram indagados sobre as qualidades relevantes e necessárias para o desempenho qualificado do trabalho de *personal trainer*. O conhecimento técnico e prático foi a resposta mais citada, mas também foram mencionados o compromisso, a atenção, o acompanhamento e o companheirismo, em concordância com a literatura prévia. Prado e Liberali (2008) citaram o compromisso com o horário e o acompanhamento na execução dos exercícios como um aspecto que faz com que a contratação de um *personal trainer* seja valorizada, já a atenção é citada por Rodrigues e Brandão (2017) e Silva, Bossle e Fraga (2016). O estudo de Hill et al (2021) investigou o efeito da boa relação *personal*-cliente no comportamento e no esforço subjetivo dos alunos durante uma sessão de treinamento. Como resultado o estudo encontrou que quanto maior a confiança que o cliente tem nas habilidades profissionais do seu treinador e na sua crença de autoeficácia, maior será o esforço do aluno no treino, demonstrando a relevância do conhecimento técnico-prático e do companheirismo entre cliente e profissional.

Do total de clientes da empresa, 64,2% responderam o questionário, enquanto 25 (35,7%) não o fizeram, o que pode limitar a abrangência dos resultados do estudo, porém este questionário não parece ter sido validado na sua versão em português. Por fim, reforço que os resultados do presente estudo são específicos de um público com alto nível de escolaridade, jovens, na grande maioria mulheres e que fazem um investimento financeiro alto no serviço, e precisam ser compreendidos na luz dessas características. Tendo em vista a tendência de

envelhecimento da sociedade, é importante conhecer se os fatores motivacionais para a contratação do serviço de *personal trainer* diferem em idades mais avançadas (>60 anos), a qual não é atendida pelo serviço da empresa de consultoria em questão.

6. CONCLUSÃO

O estudo buscou investigar os fatores motivacionais para a contratação do serviço de *personal trainer* de uma consultoria. Foi perceptível a importância do caráter de individualização do treinamento e exclusividade no acompanhamento ofertados pela empresa. Por outro lado, fatores como a popularidade do serviço de *personal trainer* e o exercício físico como uma exigência da profissão não receberam reconhecimento relevante. Características dos respondentes, como a faixa etária, jovens e adultos, classe média alta e com alto nível de escolaridade, são possíveis explicações para a maior indicação de fatores motivacionais relacionados à procura por exclusividade e resultados de estética e saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

ARMITAGE, Christopher J. Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? **American Psychological Association**. [S.l.], p. 235-245. 2005.

CASTRO, Suellen Cardinali. **O perfil do cliente do profissional de educação física que atua como personal trainer na região metropolitana de Belo Horizonte**. 2009. 46 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

BOSSLE, Cibele Biehl. A Emergência do Personal Trainer. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 3., 2009, Salvador. **Anais [...]** Salvador, 2009. p. 1-8.

FENNELL, Curtis; PEROUTKY, Kylene; GLICKMAN, Ellen L. Effects of Supervised Training Compared to Unsupervised Training on Physical Activity, Muscular Endurance, and Cardiovascular Parameters. **Moj Orthopedics & Rheumatology**, [S.L.], v. 5, n. 4, p. 265-270, 9 ago. 2016. MedCrave Group, LLC. <http://dx.doi.org/10.15406/mojor.2016.05.00184>.

GUIMARÃES, Jéssica Melo. Perfil de aderência e permanência de alunos de personal trainer da cidade de Cuiabá. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 33, p. 241-245, maio de 2012.

GUTHOLD, Regina; A STEVENS, Gretchen; RILEY, Leanne M; BULL, Fiona C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 1077-1086, out. 2018. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/s2214-109x(18)30357-7).

HILL, Christopher R.; SMITH, Alan L.; MYERS, Nicholas D.; FELTZ, Deborah L. Tripartite efficacy and behavior of clients working with a personal trainer. **Journal Of Applied Sport Psychology**, [S.L.], v. 34, n. 4, p. 846-861, 29 mar. 2021. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2021.1894507>.

LOPES, Charles Ricardo; SOARES, Enrico Gori; OENNING, Luan; BRIGATTO, Felipe Alves; MARCHETTI, Paulo Henrique. Sessão de Treinamento de Força Supervisionada Aumenta a Carga Total Levantada e as Respostas Subjetivas em Sujeitos Treinados. **Journal Of Physical Education**, [S.L.], v. 31, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/5fnPtNjMh8SwT3g8kcHTgkt/?lang=pt#>. Acesso em: 7 set. 2022.

MAZZETTI, Scott A.; KRAEMER, William J.; VOLEK, Jeff S.; DUNCAN, Noel D.; RATAMESS, Nicholas A.; GOMEZ, Ana L.; NEWTON, Robert U.; HAKKINEN, Keijo; FLECK, Steven J.. The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, [S.L.], v. 32, n. 6, p. 1175-1184, jun. 2000. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200006000-00023>.

PALAZZI JUNIOR, Carlos Augusto; CARDOSO, Marcos Vinicius. Fatores que Impactam a Intenção de Compra do Serviço de Personal Trainer. **Podium: sport, leisure and tourism review**, São Paulo, v. 6, n. 4, p. 310-332, dez. 2017.

PINA, Fábio Luiz Cheche; DANTAS, José Luiz; CAMPOS FILHO, Marçal Guerreiro do Amaral; LIDO, Diego Junior; CONTI, Priscilla dos Santos. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 1, n. 1, p. 168-177, mar. 2014.

PRADO, Alexandre Oberti Veiga; LIBERALI, Rafaela. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 2, n. 11, p. 564-577, set. 2008.

PRESTES, Jonato; FOSCHINI, Denis; MARCHETTI, Paulo; CHARRO, Mario; TIBANA, Ramires. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2. ed. Barueri: Manole, 2016. 246 p.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula; BRANDÃO, Demétrius Cavalcanti. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos à procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-Ce. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 62, p. 168-175, mar. 2017.

SILVA, Maurício Leite da; BOSSLE, Cibele Biehl; FRAGA, Alex Branco. Em

companhia do personal trainer: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado. **Motrivivência**, [S.L.], v. 28, n. 49, p. 26-37, 28 nov. 2016. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n49p26>.

SINGH, Maria Fiatarraone; HACKETT, Daniel; SCHOENFELD, Brad; K., Vicent Heather; WESCOTT, Wayne. Resistance Training for Health. **American College Of Sports Medicine**, 2019..

TAHARA, Alexander Klein; SILVA, Karina Acerra. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Efdeportes**: Lecturas, Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 9, n. 61, jun. 2003.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 622 p.

ANEXO A - QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DA CONSULTORIA XS TEAM

Qual o seu nome?

Qual a sua idade?

Sexo:

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não informar

Nível de escolaridade:

- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo
- Ensino médio completo
- Ensino superior completo (graduação ou cursos técnicos)
- Pós graduação completa (especialização, mestrado, doutorado)

Há quanto tempo você é acompanhado(a) pela consultoria XS Team?

- Menos de 3 meses
- De 3 a 6 meses
- De 6 a 9 meses

- De 9 a 12 meses
- 1 ano ou mais
- 2 anos ou mais

Qual a sua frequência de acompanhamento?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana

Quais os motivos que o(a) levaram a buscar o serviço de treinamento personalizado da consultoria XS Team?

	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Um treinamento mais individualizado				
Melhorar minha aparência estética				
Melhorar minha auto-estima				
Busco conhecer novas pessoas e/ou fazer amizades				
Gosto de receber elogios				
Ter um acompanhame				

nto exclusivo				
Alcançar resultados mais rapidamente				
Compromisso com o horário				
Aconselhamento médico				
Quero superar desafios				
Busco combater o estresse				
Busco um envelhecimento saudável				
Ser bem tratado e/ou me sentir especial				
Melhora no humor por meio do exercício físico				
Variações no treinamento				
Avaliações físicas periódicas				
Melhora na motivação				
Minha profissão exige				
O treinamento personalizado está na moda				

Existe algum outro motivo, além dos já apresentados, para a contratação deste serviço? (Em caso de negativa, escrever apenas "não")

Como você considera a importância da consultoria no seu estilo de vida?

O que poderia melhorar no trabalho desenvolvido pelos profissionais da empresa?

Na sua experiência, o que é relevante/necessário para o desempenho qualificado do trabalho de um(a) personal trainer?

ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa "A Motivação Para A Contratação do Serviço de Personal Trainer da Consultoria XS Team" cuja pesquisadora responsável é Cíntia Ehlers Botton.

Você está sendo convidado porque é aluno ativo da consultoria XS Team na modalidade presencial. Os objetivos do projeto são: descrever os fatores motivacionais para a contratação do serviço de treinamento personalizado da consultoria XS Team; descrever a amostra investigada; descrever os fatores motivacionais para a contratação do serviço; comparar os fatores motivacionais entre homens e mulheres; comparar os fatores motivacionais entre faixas etárias distintas.

Caso aceite participar da pesquisa, sua participação consiste em responder um formulário com algumas perguntas acerca da sua motivação para contratar o serviço de treinamento personalizado que você utiliza. Você vai demorar no máximo 10-15 minutos para responder ao formulário. Durante o preenchimento do formulário pode ser que você se sinta desconfortável em ter que dar alguma resposta, mas esses são os únicos riscos que você tem em relação a coleta de dados da pesquisa

no formulário. Suas respostas podem ajudar na elaboração de trabalhos acerca do tema, para melhorar o trabalho dos profissionais de educação física.

Você tem plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa e, caso após preencher e enviar o questionário, você desejar retirar seu consentimento para uso dos dados poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável para lhe enviar resposta confirmando ciência de sua decisão.

Será garantido sigilo e anonimato em relação aos seus dados, que serão utilizados sem associação a sua identificação na divulgação científica. Entretanto, por estarmos usando esta plataforma, "nuvem" eletrônica (ambiente virtual), para armazenamento das respostas, há limitações para assegurar a total confidencialidade e, por isso, uma vez terminada a coleta de dados será realizado o "download" dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local do pesquisador responsável, apagando todo e qualquer registro da plataforma virtual ("nuvem").

Se julgar necessário, você dispõe de tempo para que possa refletir sobre sua participação, consultando, se necessário, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida.

Asseguramos que não haverá ressarcimento dos gastos de créditos de internet do participante para acessar o ambiente virtual.

Também estão assegurados à você o direito a pedir indenizações e a cobertura material para reparação a dano causado pela pesquisa ao participante da pesquisa. (Resolução CNS nº 466 de 2012, IV.3.h, IV.4.c e V.7)

Você pode entrar em contato com a pesquisadora responsável Cíntia Ehlers Botton a qualquer tempo para informação adicional no endereço cintiabotton@ufc.br.

Nome: Cíntia Ehlers Botton

Instituição: Instituto de Educação Física e Esportes – UFC

Endereço: Av. Mister Hull, Parque Esportivo - Bloco 320, Campus do Pici - CEP 60455-760 – Fortaleza

Telefones para contato: +55 (85) 3366 9533

ATENÇÃO: Se você tiver alguma consideração ou dúvida, sobre a sua participação na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFC/PROPESQ – Rua Coronel Nunes de Melo, 1000 - Rodolfo Teófilo, fone: 3366-8344/46. (Horário: 08:00-12:00 horas de segunda a sexta-feira).

O CEP/UFC/PROPESQ é a instância da Universidade Federal do Ceará responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos.

Recomendamos a você imprimir este termo e guardá-lo como comprovante de seu consentimento e dos termos aqui descritos, ou fazer download em pdf.

Ao imprimir, marcar a opção imprimir "cabecinhos e rodapés", para ter o link da página de origem e a paginação do termo.

Ao clicar no botão abaixo [Próxima], você concorda em participar da pesquisa nos termos apresentados neste TCLE, e iniciará a resposta ao questionário. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador. Caso desista da participação antes de finalizar o formulário basta não enviar ao final.

CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

- Li e concordo em participar da pesquisa.