



1

Original Article

2

PERSONALIZED TRAINING WITHIN THE VIEW OF THE ACADEMIES

3

4

DIVANALMI FERREIRA MAIA

5

ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

6

JOSÉ MORAIS SOUTO FILHO

7

MARCOS ANTÔNIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

8

ROSA MARIA ALVES DA COSTA

9

10

11 **DOI: 10.16887/fiepbulletin.v94i1.6890**

12

13 **ABSTRACT**

14

15 Gyms currently offer various forms of exercise, thus becoming a space for non-
16 formal education, seeking to provide their clients with various activities,
17 especially “care” for their bodies. The objective of the study was to carry out a
18 literature review about personalized services in gyms. Data collection took place
19 by searching the following databases: SCIELO and LILACS, from 2010 to 2020.
20 The articles, the title, abstract and, when necessary, the full text were analyzed.
21 After the initial analysis and selection of articles, manual analysis took place
22 where the selection was based on compliance with the theme of this study, with
23 those that, despite appearing in the search results, not specifically addressing
24 the subject of the study being disregarded. As a result, the reasons that lead
25 people to go to gyms to practice physical exercise are the presence of the
26 Personal Trainer, adherence and training time in clients' Personalized Training
27 programs, the Personal Trainer predominantly has female clients, with varying
28 ages, the gyms currently have the presence of a personal trainer with a degree
29 in Physical Education. It was possible to conclude that the reasons that lead
30 people to go to gyms to practice physical exercise are the presence of the
31 Personal Trainer, adherence and training time in clients' Personalized Training
32 programs. predominantly female clients, with varying ages, while men who seek

33 personalized training are older than women, with an average of 35 years old, for
34 clients, the development of strategies in personalized training, promotes
35 motivation and loyalty in classes, and the certainty that they are on the path to
36 good health.

37 Keywords: Academies. Personal trainer. Customized training.

38 **ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DENTRO DE LA VISTA DE LAS** 39 **ACADEMIAS**

40 **ABSTRAIT**

41

42 Actualmente los gimnasios ofrecen diversas formas de ejercicio, convirtiéndose
43 así en un espacio de educación no formal, buscando brindar a sus clientes
44 diversas actividades, especialmente el “cuidado” de su cuerpo. El objetivo del
45 estudio fue realizar una revisión bibliográfica sobre los servicios personalizados
46 en gimnasios. La recolección de datos se realizó mediante búsqueda en las
47 bases de datos SCIELO y LILACS, de 2010 a 2020. Se analizaron los artículos,
48 el título, el resumen y, cuando fue necesario, el texto completo. Luego del
49 análisis y selección inicial de artículos, se realizó un análisis manual donde la
50 selección se basó en el cumplimiento de la temática de este estudio,
51 descartándose aquellos que, a pesar de aparecer en los resultados de la
52 búsqueda, no abordan específicamente el tema de estudio. En consecuencia,
53 los motivos que llevan a las personas a acudir a los gimnasios para practicar
54 ejercicio físico son la presencia del Entrenador Personal, la adherencia y el
55 tiempo de entrenamiento en los programas de Entrenamiento Personalizado de
56 los clientes, el Entrenador Personal tiene predominantemente clientes de sexo
57 femenino, con edades variables, los gimnasios Actualmente contamos con la
58 presencia de un entrenador personal titulado en Educación Física. Se pudo
59 concluir que los motivos que llevan a las personas a acudir a gimnasios para
60 practicar ejercicio físico son la presencia del Entrenador Personal, la
61 adherencia y el tiempo de entrenamiento en los programas de Entrenamiento
62 Personalizado de los clientes, predominando el sexo femenino, con edades
63 variables, mientras que los hombres que buscan entrenamiento personalizado
64 son mayores que las mujeres, con un promedio de 35 años, para los clientes, el
65 desarrollo de estrategias en entrenamiento personalizado, promueve la
66 motivación y fidelización en las clases, y la certeza de que están en el camino
67 hacia una buena salud.

68 Palabras clave: Academies. Entrenador personal. Formación
69 personalizada.

70 **UNE FORMATION PERSONNALISÉE AU SEIN DES ACADÉMIES**

71 **RESUMEN**

72

73 Les gymnases proposent actuellement diverses formes d'exercice, devenant
74 ainsi un espace d'éducation non formelle, cherchant à proposer à leurs clients
75 diverses activités, notamment le « soin » de leur corps. L'objectif de l'étude était
76 de réaliser une revue de la littérature sur les services personnalisés en salle de
77 sport. La collecte des données a eu lieu par recherche dans les bases de
78 données suivantes : SCIELO et LILACS, de 2010 à 2020. Les articles, le titre, le
79 résumé et, lorsque nécessaire, le texte intégral ont été analysés. Après
80 l'analyse initiale et la sélection des articles, une analyse manuelle a eu lieu où
81 la sélection était basée sur le respect du thème de cette étude, en ignorant
82 ceux qui, bien qu'apparaissant dans les résultats de la recherche, n'abordaient
83 pas spécifiquement le sujet de l'étude. En conséquence, les raisons qui
84 poussent les gens à aller dans les salles de sport pour pratiquer de l'exercice
85 physique sont la présence du Personal Trainer, l'adhésion et le temps
86 d'entraînement aux programmes d'entraînement personnalisé des clients, le
87 Personal Trainer a une clientèle majoritairement féminine, d'âges variés, les
88 salles de sport ont actuellement la présence d'un entraîneur personnel diplômé
89 en éducation physique. Il a été possible de conclure que les raisons qui
90 poussent les gens à fréquenter les gymnases pour pratiquer des exercices
91 physiques sont la présence d'un entraîneur personnel, l'adhésion et le temps
92 d'entraînement aux programmes d'entraînement personnalisé des clients. Une
93 clientèle majoritairement féminine, d'âges variés, tandis que les hommes qui
94 recherchent Les étudiants en formation personnalisée sont plus âgés que les
95 femmes, avec une moyenne d'âge de 35 ans, pour les clients, le
96 développement de stratégies de formation personnalisée, favorise la motivation
97 et la fidélité dans les cours, et la certitude d'être sur le chemin d'une bonne
98 santé.

99 Mots-clés : Académies. Entraîneur personnel. Formation personnalisée.

100

101 **TREINAMENTO PERSONALIZADO DENTRO DA VISÃO DAS ACADEMIAS**

102

103 **RESUMO**

104

105 As academias atualmente oferecem várias formas de exercícios, tornando
106 assim um espaço de educação não-formal, buscando proporcionar aos seus
107 clientes diversas atividades, especialmente “cuidados” com o corpo. O objetivo
108 do estudo foi realizar uma revisão de literatura acerca dos atendimentos
109 personalizada nas academias. A coleta de dados aconteceu na busca nas
110 seguintes bases de dados: SCIELO e LILACS, de 2010 à 2020. Os artigos,
111 foram analisados o título, o resumo e, quando necessário, o texto completo.
112 Após a análise inicial e seleção dos artigos, ocorreu a análise manual onde a
113 seleção foi baseada na conformidade do tema desse estudo, tendo sido
114 desconsiderados aqueles que, apesar de aparecerem no resultado da busca,

115 não abordavam o assunto do estudo de forma específica. Tendo como
116 resultado que os motivos que levam as pessoas irem as academias para
117 prática de exercício físico são a presença do Personal Trainer, aderência e o
118 tempo de treinamento em programas de Treinamento Personalizado dos
119 clientes, o Personal Trainer tem como predominância clientes do gênero
120 feminino, com idade variadas, as academias atualmente tem a presença de um
121 personal trainer graduado em Educação Física. Foi possível concluir que os
122 motivos que levam as pessoas irem as academias para prática de exercício
123 físico são a presença do Personal Trainer, aderência e o tempo de treinamento
124 em programas de Treinamento Personalizado dos clientes chega-se as
125 seguintes conclusões: o Personal Trainer tem como predominância clientes do
126 gênero feminino, com idade variadas, já os homens que buscam o treinamento
127 personalizado têm idade superior a das mulheres, com a média de 35 anos,
128 para os clientes a elaboração de estratégias no treinamento personalizado,
129 promove motivação e fidelidade nas aulas, e a certeza que estão em direção
130 de uma boa saúde.

131 Palavras-chaves: Academias. Personal Trainer. Treinamento
132 personalizado.

133 **Introdução**

134 O treinamento personalizado revela um campo de atuação em grande
135 proporção de desenvolvimento e extremamente explorado por diversos
136 profissionais. O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) criou uma
137 resolução que respalda a utilização da consultoria para o treinamento resistido
138 personalizado com a resolução de nº 391, de 26 de agosto de 2020.

139 O Personal Trainer deve ser formado em Educação Física, pois tem
140 competências para supervisionar e executar treinamentos dirigidos. De acordo
141 com Sanches (2006 apud Bossle, 2009) o personal trainer como profissional
142 graduado em Educação Física é capaz de ministrar aulas individualizadas,
143 criando e executando programas de exercícios específicos para cada aluno.

144 Oliveira (1999 apud Salcedo, 2010), afirma que o professor de Educação
145 Física, é responsável pela elaboração, prescrição e acompanhamento de um
146 programa de atividades físicas, definido segundo os objetivos do cliente e de
147 seu quadro de saúde e aptidão física. Esse treinamento personalizado vem
148 crescendo nos últimos anos, as pessoas procuram cada vez mais essa forma
149 de treinamento para atingirem seus objetivos.

150 Esse profissional aparece para interagir melhor com o aluno/cliente,
151 dando um suporte com relação aos exercícios a serem realizados, e também
152 supervisionando a execução desses exercícios. Segundo Domingues (2006) os
153 professores de Educação Física viram nessa crescente uma oportunidade para
154 o mercado de trabalho, para, além disso, pessoas sem qualificação viram uma
155 oportunidade nesse crescimento e dizendo-se entendidas no assunto
156 aproveitaram essa oportunidade oferecendo serviços iguais.

157 Podemos perceber que o profissional de Educação Física não pode ser
158 substituído por algum que se diz conhecedor, porém não é qualificado, este
159 espaço de atuação é promissor e parece ter vindo para ficar. A importância
160 deste estudo, se reflete nesse campo de atuação que vem galgando espaço e
161 na responsabilidade que terá o profissional de Educação Física, onde envolve
162 fatores sobre beleza, saúde e qualidade de vida, bem como, a enorme busca
163 por uma atividade física regular, querendo uma nova rotina para as pessoas,
164 que acabam descobrindo um novo sentido para as suas vidas, até mesmo no
165 âmbito social e psicológico.

166 Oliveira (1999 apud Salcedo, 2010) ressalta que o Personal Trainer
167 precisa possuir um perfil profissional apropriado, tendo um bom relacionamento
168 com seus alunos/clientes, apresentando facilidade para se comunicar,
169 capacidade de observar, criatividade, liderança e principalmente competência.

170 Isso torna-se imprescindível ao Personal Trainer buscar novas fontes de
171 conhecimentos específicos ao que se propõe, pois, no momento em que se
172 compreende um novo tema, potencializa-se esse profissional.

173 Na investigação dos artigos têm-se relatos das vantagens e
174 desvantagens de um treinamento personalizado, bem como contribui no
175 processo de discussão e reflexão conceitual e procedimental dessa forma de
176 trabalho junto aos profissionais de Educação Física. Assim, o objetivo deste
177 estudo foi realizar uma revisão de literatura acerca dos atendimentos
178 personalizada nas academias.

179 Pinheiro (2000) define o Treinamento Personalizado ou Personal Trainer
180 como um treinamento definido por um profissional para uma determinada
181 pessoa, com objetivos e necessidades exclusivos, buscando o
182 aperfeiçoamento físico individual. Segundo Oliveira (1999 apud Salcedo, 2010),
183 o treinamento personalizado vem crescendo nos últimos anos, sendo
184 procurada cada vez mais essa forma de treinamento para atingir o objetivo de
185 se obter um corpo bonito e saudável.

186 Para Salcedo (2010) o personal Trainer é um profissional que pode
187 interferir e acompanhar na dinâmica do funcionamento do corpo de forma
188 holística, através de um planejamento e controle de treino, com o objetivo de
189 conseguir mudanças relacionadas a saúde e qualidade de vida de seus alunos.

190 Segundo Rodrigues (1996 apud Bossle, 2007) o Personal Trainer é
191 considerado um micro empresário que vende seus serviços de aptidão e
192 dispõe-se a conquistar o cliente, satisfazê-lo e manter o cliente fidelizado.
193 Dessa forma, o cliente passa a ser o consumidor dos seus serviços oferecidos.

194 Pode-se afirmar que o Personal Trainer é um profissional formado, capaz
195 de definir e executar um treinamento individualizado e planejado segundo as
196 particularidades do indivíduo, proporcionando exercícios estabelecido com
197 segurança, conhece e controla o tipo de exercício, a intensidade que deve ser
198 realizado, a rotina, a duração e a frequência semanal dos exercícios a serem
199 realizados.

200 A partir da década 90 aumentou o número de academias no Brasil, o
201 crescimento da profissão de Personal Trainer ocorreu devido a esse aumento.
202 Os clientes das academias eram submetidos a treinamento em salas de
203 musculação, ginástica e etc., onde realizavam os mesmos exercícios, não
204 havia diferenciação entre um cliente e outro. Acabou provocando desistências
205 e insatisfação dos clientes que buscava exercícios diferentes para cada caso.
206 Isso provocou a procura pela prática de exercícios físicos com a supervisão de
207 um personal, diante dos bons resultados, tem aumentado significativamente
208 profissionais formados em academias de ginástica.

209 De acordo com Coelho (2009), diante ao aumento das academias
210 aumentou-se também a concorrência entre as academias, fazendo com que os
211 profissionais dessa área adotassem atitudes padronizadas e que fossem
212 aprovadas. As academias passaram a apresentar grandes infraestrutura,
213 resultando na concorrência e grandes investimentos nessa área, acabam por
214 influenciar na formação universitária do profissional de Educação Física.

215 O referido profissional é primordial para interagir melhor com o cliente,
216 dando um suporte com relação a seus exercícios a serem realizados e
217 supervisionando a execução desses exercícios. É o que afirma Domingues
218 (2006), os profissionais de Educação Física viram nessa crescente, uma
219 oportunidade para o mercado de trabalho.

220 Para Coelho e Votre (2010) a prática do profissional de academia vive
221 momentos de tensão e impasse, em consequência das pressões que o
222 mercado de trabalho impõe e as orientações que se adquire nos cursos de
223 graduação e pós-graduação.

224 O que afirma Monteiro (2002 apud Cunha; Strapasson, 2012), nos
225 últimos anos a profissão de Personal Trainer tem se evidenciado, chegando a
226 ser uma das profissões mais rentáveis e promissoras, fazendo com que vários
227 profissionais se deslocassem para essa área de atuação da Educação Física.

228 O Personal Trainer não tem um grupo específico de pessoas e sim um a
229 ampla quantidade de pessoas que variam, do sexo masculino ao feminino,
230 idosos a jovens, deficientes físicos em busca de uma reabilitação física, atletas
231 de alto rendimento a adeptos de atividades físicas, ou pessoas que buscar uma
232 melhor qualidade de vida ou somente estética. Dessa forma, todas as pessoas
233 que buscam melhorias e uma forma mais saudável de se viver, seja ela única

234 ou um grupo de pessoas com o mesmo objetivo, estes são clientes do Personal
235 Trainer. Considerados clientes, pois procuram o serviço desse profissional
236 motivados por vários fatores Guedes (2008 apud Cunha; Strapasson, 2012).

237 O profissional necessita estar cada vez mais aperfeiçoando suas
238 técnicas e habilidades (Cunha e Strapasson, 2012). Devido a todo esse
239 crescimento, aumentou-se também a fiscalização e o rigor na regularização
240 desses profissionais junto ao conselho, o CREF (Conselho Regional de
241 Educação Física) e o CONFEF (Conselho Federal de Educação Física), com
242 isso diminuiu o número de profissionais que atuam na área sem formação e
243 sem regularização.

244 Pinheiro afirma (2000) que não basta apenas compreender o conceito de
245 Personal Trainer e aplicá-lo é necessário ter qualidade para poder completar de
246 forma positiva as necessidades de carências de seus alunos, para então
247 melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

248 De acordo com O'brien (1999) Rodrigues (1996) e Oliveira (1999)
249 (apud Bossle; Fraga, 2011) o perfil do Personal Trainer deve ser composto por
250 criatividade, qualidade e capacidade de comunicação, experiência, sendo um
251 profissional de Educação Física diferenciada.

252 Em um estudo realizado em 2000 na cidade do Rio de Janeiro, ficou
253 comprovado que a maioria dos profissionais tinha pelo menos 31 anos de idade
254 e do sexo masculino e todos os profissionais eram formados em Educação
255 Física e que muitos trabalhavam em instituições públicas e privadas, com cinco
256 anos de conclusão da graduação, podendo concluir-se então que a maior parte
257 dos Personais são experientes. Apenas uma pequena parte dos profissionais
258 entrevistados não possui algum tipo de pós-graduação ou especialização
259 (PINHEIRO, 2000).

260 O profissional que atua como Personal Trainer precisa estar inteirado
261 nas tendências que acompanham o mercado do fitness com a finalidade de
262 repensar seus programas de treinamento, objetivando alcançar uma
263 atualização profissional e buscando melhorias nas capacidades funcionais e
264 estruturais em seus clientes (FORGE, 1997 apud ALVES; SILVA, 2012).

265 Outro estudo realizado em 2012 na cidade de João Pessoa – PB, com o
266 propósito de apontar o perfil do Personal Trainer dessa região, foram
267 entrevistados sete profissionais, sendo 6 homens e 1 mulher. Quando

268 questionados o motivo e escolher essa profissão constatou-se que o motivo
269 pela escolha feita é um melhor status e remuneração, constatou-se que esses
270 profissionais tem dificuldade em conquistar novos clientes. Apurou-se que a
271 maior parte dos entrevistados não possui algum tipo de regularização junto ao
272 conselho exigido legalmente, o que a pesquisa não relatava a formação desses
273 profissionais, o que faz perceber que esses profissionais estão em busca
274 somente de status e melhor remuneração, sem se preocupar com o serviço
275 prestado (ALVES; SILVA, 2012).

276 Segundo Bompa (2002 apud Aversa; Oliveira, 2011) um personal trainer
277 deve estar qualificado para ter domínio com relação aos seus conhecimentos
278 fisiológicos, psicológicos, planejamento desportivo e nutrição esportiva. Um
279 estudo realizado em Santos – SP com profissionais que atuavam como
280 Personal Trainer com o objetivo de se revelar o perfil desse profissional,
281 verificou-se que o personal que atua nessa cidade tem uma boa qualificação
282 universitária e uma excelente remuneração e que sua função é valorizada pela
283 comunidade local.

284 Entende-se que este profissional tem certa dificuldade na divulgação do
285 teu trabalho e dessa forma conquistar novos clientes. Segundo a pesquisa de
286 Domingues Filho; Santos 2001), nem todos os profissionais possuem uma
287 regularização junto ao conselho (CREF). Esse estudo foi realizado com 59
288 profissionais que atuam na área de Personal Trainer entre eles 35 homens e 24
289 mulheres com faixa etária de 20 a 40 anos.

290 Analisando um estudo realizado em Bauru – SP notou-se que existem
291 mais homens atuando do que mulheres, com remuneração variada, são
292 profissionais formados e com algum tipo de especialização. Uma dificuldade
293 constatada é a forma de se adquirir novos clientes. A maioria dos profissionais
294 escolheram a cidade pela maior oportunidade no mercado de trabalho, pois a
295 cidade é uma das mais populosas do interior do estado de São Paulo. O estudo
296 foi realizado por meio de entrevista com 90 profissionais da área (VIEIRA
297 JUNIOR; BARBOSA, 2011).

298 Neste cenário, percebe-se que o Personal que atua em cidades mais
299 populosas, é um Personal mais experiente, possui graduação, que a maioria
300 não possui registro junto ao CREF – CONFEF. Mostra-se que essa profissão é

301 dominada por homens e que muitos profissionais que a procuram esta
302 profissão estão em busca de melhor remuneração que a área oferece.

303 **Métodos**

304 O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica orientada
305 pela busca nas seguintes bases de dados: SCIELO e LILACS, de 2010 à 2020.

306 Para a seleção inicial dos artigos, foi analisado o título, o resumo e,
307 quando necessário, o texto completo. Após a análise inicial e seleção dos
308 artigos, ocorreu a análise manual onde a seleção foi baseada na conformidade
309 do tema desse estudo, tendo sido desconsiderados aqueles que, apesar de
310 aparecerem no resultado da busca, não abordavam o assunto do estudo de
311 forma específica.

312 Por fim, para melhor análise dos dados, os artigos selecionados foram
313 organizados através em um quadro, por autores, ano de publicação, título e
314 principais resultados.

315 **Resultados e Discussão:**

316 **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

317 Os resultados parecem apontar que nos últimos dez anos, dos 14
318 artigos encontrados com estudos sobre atendimentos de treino personalizados
319 nas academias, apenas 4 tinham relevância com o tema. Conforme o quadro 1.

320 Observando o quadro 1, é possível perceber que a base de dados Lilacs
321 apresentou 8 artigos porém com tema relevante, foram selecionado 2 artigos
322 encontrados, seguido do Scielo com 6 artigos porém só fora selecionado 2, os
323 quais apresentava relevância sobre o tema em estudo. Todos os artigos
324 falaram sobre os fatores motivacionais, porém, um artigo analisou também o
325 perfil socioeconômico dos praticantes e três artigos verificaram os motivos que
326 fazem com que os clientes permaneçam e fidelizem na prática da musculação
327 através de treinos personalizados.

328 **Quadro 1** Sistematização dos artigos analisados.

Autor	Título	Resultado
APOLINÁRIO <i>et al.</i> , 2019	Fatores motivacionais em uma	O fator estético foi o motivador para a prática de

	academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP.	treino personalizado.
<i>SOUZA;</i> <i>DRUMMOND;</i> <i>SALGADO, 2019</i>	Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG.	Os resultados parecem apontar que o fator motivacional mais relevante para a prática do exercício físico é a saúde.
SILVA FILHO; SILVA; RODRIGUES, 2019	Aspectos motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em academias de Fortaleza-CE.	Mostraram que os fatores motivacionais estão relacionados principalmente aos desejos voltados à melhoria da saúde ou à melhoria da estética corporal
HAMMERSHIMDT, <i>et al.</i> ; 2017	Motivação para a prática da musculação com tratamento personalizado nas academias.	O Fato está ligado à importância e a preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência

329 **Elaborado pela autor, 2021.**

330

331 Os resultados apontam que o fator motivacional mais relevante para a
332 prática do exercício físico é a saúde, como mostra os estudos de Apolinário *et*
333 *al.* (2019), Souza *et al.* (2019), Silva Filho *et al.* (2019) e Hammershimdt *et al.*
334 (2017).

335 Segundo Souza *et al.* (2019), o fator saúde, acaba se tornando
336 determinante para a iniciação na musculação em pessoas na vida adulta

337 intermediária e idosos. Na mídia, já se incentiva e estimula essas pessoas a
338 buscarem os espaços para atividades e exercícios físicos que são as
339 academias em sua maioria, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de
340 manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças.

341 Já nos estudos de Apolinario *et al.* (2019) e Silva Filho *et al.* (2019),
342 Hammershimdt *et al.* (2017), a estética foi considerada o principal motivo para
343 a manutenção da prática da musculação. Possivelmente, este fato está ligado à
344 importância e a preocupação cada vez maior na população brasileira com os
345 cuidados dedicados ao corpo e a aparência.

346 Ainda conforme o estudo de Apolinario *et al.* (2019) e Silva Filho *et al.*
347 (2019), a mídia parece contribuir, uma vez que são várias as fontes (jornais,
348 revistas, internet, entre outros) que, a todo o momento, mostram corpos
349 perfeitos e esculturais, passando, com isso, o padrão da moda vigente.
350 Portanto, a questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da
351 população, fazendo adotar para si um estilo ou hábito de vida saudável e, por
352 conseguinte, melhorar a qualidade de vida.

353 Souza *et al.* (2019) e Hammershimdt *et al.* (2017), identificaram a
354 prevenção de doenças como principal fator motivacional. Souza *et al.* (2019)
355 diz que com o avançar da idade ocorre uma maior preocupação com a saúde,
356 fazendo com que os indivíduos procurem por academias por motivos como a
357 prevenção de doenças.

358 Estudo com praticantes de exercícios físicos apontam que com o
359 avançar da idade existe uma maior preocupação com a saúde, o que faz com
360 que muitos iniciem suas práticas em academias para a prevenção de doenças
361 e, até mesmo por ordem médica. O aparecimento de doenças crônico-
362 degenerativas e osteomusculares são percebidos principalmente, após início
363 da fase adulta, o que pode contribuir para modificação dos comportamentos e
364 das atitudes diante da prática de exercício físico (SOUZA *et al.*, 2019).

365 Souza *et al.* (2019), descrevem que o fato dos indivíduos relatarem
366 positivamente o estado de se sentir bem e saudável, conjuntamente a outros
367 aspectos como diversão, satisfação, qualidade das aulas e prevenção de
368 enfermidades, parecem qualificar os motivos para a permanência nas práticas
369 de exercícios físicos personalizados. Quanto ao fator motivacional em relação a
370 idade, os dados parecem confirmar que o fator saúde foi o mais citado por

371 todas as idades, porém, com o avanço da idade o fator motivacional para
372 prática relaciona-se mais com o prazer e bem-estar, e, para os adultos jovens
373 prevalece na maior parte o fator estético.

374 No estudo de Hammershimdt *et al.* (2017), que realizaram uma revisão
375 de literatura, tendo como resultando que a procura por exercício físico
376 personalizados está relacionada a estética nos indivíduos com idades menores
377 que 35 anos, nos indivíduos com idade superior a 35 anos de idade, o motivo
378 da busca na maioria das vezes é a melhora da saúde, o que provavelmente
379 pode estar relacionado com os resultados deste estudo.

380 Interessante ressaltar que há uma diferença nos instrumentos utilizados
381 nos artigos encontrados, os questionários aplicados para verificar o fator
382 motivacional em cada artigo podem ser diferentes, portanto, os resultados
383 podem não ser conclusivos.

384 Todos os artigos abordam o tema sobre a motivação para a prática de
385 exercícios personalizados e alguns falam também sobre os motivos para a
386 permanência na prática, como exemplo: Souza *et al.* (2019), que pesquisou
387 sobre os motivos da prática a fim de criar estratégias de marketing para atrair
388 novos clientes. Logo, Silva Filho *et al.* (2019), se preocuparam com a
389 permanência dos praticantes, tema interessante, pois possui estratégias para
390 fidelizar os clientes que já estão matriculados, é tão importante quanto captar.

391 Conforme Apolinario *et al.* (2019), é mais difícil fidelizar os clientes do
392 que buscar novos, para esse autor conquistar novos clientes custa entre cinco
393 a sete vezes mais do que manter os já existentes. Então, o esforço para a
394 fidelização do cliente é um investimento para garantir um retorno financeiro
395 constante e uma redução nas despesas.

396 Em relação aos motivos que levam as pessoas a permanecer e fidelizar
397 com a prática, apenas dois artigos relatam esses motivos sendo, Silva Filho *et*
398 *al.* (2019) onde menciona que o que mais motivou à permanência dos clientes
399 no serviço foi à opção resultados que a musculação traz, com 44,9% das
400 respostas. No estudo de Souza *et al.* (2019) a opção resultados também foi a
401 mais votada. Já nos resultados de Hammershimdt *et al.* (2017) pôde-se
402 perceber que a maioria dos entrevistados (46%) citou a melhoria no seu padrão
403 estético corporal como principal motivo para a continuidade.

404 Possivelmente, este fato está ligado à importância e a preocupação
405 cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e
406 a aparência. Souza *et al.* (2019) retratam que o profissional atencioso é o que
407 mais demonstrou motivar a fidelização dos clientes. E em Silva Filho *et al.*
408 (2019), os resultados revelaram que o bem-estar pessoal (91.9%) foi
409 considerado o principal motivo para a manutenção da prática da musculação
410 personalizada, entre todas as possibilidades existentes. Souza *et al.* (2019),
411 expõem que muito se discute sobre os principais motivos para a fidelização de
412 clientes de Personal Trainer, porém ainda são necessárias maiores
413 investigações sobre o tema. Além disso, esses motivos podem variar de acordo
414 com a população estudada.

415 **Conclusão**

416 Após a análise dos dados e verificação de todos os artigos estudados foi
417 possível concluir que os motivos que levam as pessoas irem as academias
418 para prática de exercício físico são a presença do Personal Trainer, aderência
419 e o tempo de treinamento em programas de Treinamento Personalizado dos
420 clientes chega-se as seguintes conclusões: o Personal Trainer tem como
421 predominância clientes do gênero feminino, com idade variadas, já os homens
422 que buscam o treinamento personalizado têm idade superior a das mulheres,
423 com a média de 35 anos, para os clientes a elaboração de estratégias no
424 treinamento personalizado, promove motivação e fidelidade nas aulas, e a
425 certeza que estão em direção de uma boa saúde.

426 A competência do profissional está ligada a intervenção com qualidade,
427 sendo fruto do seu conhecimento e domínio técnico/prático das tarefas, ser
428 organizado, com boa comunicação, ser pontual, ter boa relação interpessoal,
429 ser didático e atualizado, propondo e estabelecendo metas/objetivos para o
430 alcance das necessidades dos clientes/alunos com êxito respeitando suas
431 limitações.

432 O fator relação com outras pessoas no ambiente de treino não teve
433 significância na aderência dos clientes, pois o atendimento não permite que
434 haja maior contato social entre os clientes/alunos por ter um cronograma a ser
435 seguido, pouca disponibilidade de tempo, sendo que o Personal Trainer não
436 deve deixar o mesmo se distrair mantendo o foco no treino.

437 Em relação ao tempo que utiliza o treinamento personalizado pode-se
438 observar que é superior a seis meses, porém mesmo tendo renda mensal
439 elevada, o valor cobrado hora/aula é um fator relevante no tempo de
440 permanência dos clientes/alunos, principalmente para as mulheres. Portanto,
441 considera-se que o valor cobrado também influencia na aderência dos
442 indivíduos, podendo haver uma relação dessa questão com a frequência
443 semanal, pois a maioria treina apenas 3 vezes por semana e uma quantia
444 muito pequena treina 5 vezes por semana.

445 Se faz necessário mais pesquisa qualitativa para saber o que os
446 clientes consideram importante para a aderência e qual as características
447 profissionais de Personal Trainer que procuram, verificando ainda o nível de
448 influência do Personal Trainer na adoção de um estilo de vida saudável e na
449 mudança de metas/objetivos dos clientes.

450 *Agradecimentos*

451 Faça seus agradecimentos, se for o caso.

452 *Declaração de conflito de interesses*

453 Não nenhum conflito de interesses no presente estudo. (Se não houver
454 nenhum. Caso exista, descreva em detalhes e justifique porque pode ser
455 publicado).

456 *Declaração de financiamento*

457 Declare o(s) financiamento(s) recebido(s) para a pesquisa.

458 **Referências**

459 APOLINÁRIO, M. R.; et al. Fatores motivacionais em uma academia de
460 musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia
461 do Exercício**, v.18, n. 2, p.101-107, 2019.

462
463 BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4. ed.
464 São Paulo: Phorte, 2002. p. 306-316.

465
466 BOSSLE, C. B. **O Personal Trainer e o Cuidado de Si: uma perspectiva na
467 sociedade de controle**. In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte,
468 2009, Pernambuco. 5 p. Disponível em: www.cbce.org.br/cd/resumos/020.pdf.

469
470 COELHO FILHO, C. A. A.; VOTRE, S. J. Imagem da prática em academias de
471 ginástica na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências e
472 Esporte**, v.31, n. 03, p.95-110, maio, 2010.

473
474 CONFED - Conselho Federal de Educação F<https://www.confed.org.br>.

475

- 476 CUNHA, F.; STRAPASSON, D. S.; Personal training e o mercado de trabalho.
477 CONFEF, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 1-6. Disponível em [http://tcconline.utp.br/](http://tcconline.utp.br/wpcontent/uploads/2012/10/PERSONAL-TRAINING-E-O-MERCADO-DE-TRABALHO.pdf)
478 wpcontent/uploads/2012/10/ PERSONAL -TRAINING-E-O-MERCADO-DE
479 TRABALHO.pdf
480
- 481 DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. 3 ed. São
482 Paulo: Ícone, 2006.
483
- 484 DOMINGUES, FILHO, L. A.; SANTOS, N. F. Perfil profissional do professor de
485 Educação Física, que atua como personal trainer na cidade de Santos/SP. V
486 Congresso Paulista de Educação Física. Jundiaí-SP. 2001. p. 98.
487
- 488 HAMMERSCHIMDT, M. E. C. et al. Motivação para a prática da musculação de
489 aderentes de academias. **Revista CPAQV** – Centro de Pesquisas Avançadas
490 em Qualidade de Vida. v. 9, n.1, p. 2, 2017.
491
- 492 MONTEIRO, A. G. *Treinamento Personalizado: uma abordagem didático-*
493 *metodológica*. São Paulo: Phorte, 2000.
494
- 495 O'BRIEN, T. S. **O manual do personal trainer**. Editora Manole, São Paulo:
496 1999.
497
- 498 OLIVEIRA, N. B. Aspectos da ginástica de academia em Porto Velho. Porto
499 Velho: [s.n], 2010 (Monografia) Universidade Federal de Rondônia.
500
- 501 PINHEIRO, D. R. V. O perfil do personal trainer na perspectiva de um
502 treinamento físico orientado para a estética, saúde e esporte. (Dissertação de
503 mestrado). Universidade Castelo Branco, 2000.
504
- 505 SALCEDO, J. F. Os motivos à prática regular do treinamento personalizado:
506 um estudo com alunos de personal trainer. Porto Alegre: [s.n], 2010. (Trabalho
507 de Conclusão de Curso) Escola Superior de Educação Física, Universidade
508 Federal do Rio Grande do Sul.
509
- 509 SANCHES, E. W. **Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do**
510 **personal trainer**. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.
511
- 512 SILVA, M. L.; BOSSLE, C. B.; FRAGA, A. B. Em companhia do Personal
513 Trainer: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado.
514 **Motrivivência**, v.28, n.49, 2012.
515
- 516 SILVA FILHO, A. V.; SILVA, C. A.; RODRIGUES, A. L. DE P. Aspectos
517 motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em
518 academias de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia**
519 **do Exercício**, v. 13, n. 86, p. 971–981, 2019.
520
- 521 SOUZA, M. T. S.; DRUMMOND, L. R.; SALGADO, J. V. V. Procura pelo
522 treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal
523 trainer nas academias de Divinópolis-MG. **Revista Brasileira de Ciência e**
524 **Movimento**, v. 27, n. 4, p. 199-206, 2019.
525

[Digite texto]

526

527

528

529