

PERFIL DE ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA DE ALUNOS DE PERSONAL TRAINER DA CIDADE DE CUIABÁJéssica Melo Guimarães^{1,2}**RESUMO**

Tem como objetivo nesse trabalho mostrar a aderência e permanência de alunos que treinam com personal trainer em Cuiabá através de um questionário com perguntas sobre os motivos que levam a procura desse treinamento personalizado. O questionário identifica que a maioria da população que adquire esse treinamento são as mulheres, pessoas casadas, com grau de instrução superior completo. A saúde, estética, bem estar físico e psicológico é o que as pessoas procuram melhorar. O treinamento personalizado faz com que esses aspectos possam ser adquiridos com um estímulo e motivação maior. Hoje com a correria do dia a dia, as pessoas quando chegam a suas casas querem descansar, com isso o personal trainer tem um papel importante motivando essas pessoas a ter um treinamento periodizado com exclusividade e compromisso com os horários de treino superando desafios, combatendo o estresse do trabalho e correria do dia. De acordo com os resultados do questionário conclui-se que os motivos principais de adesão e permanência com personal trainer são: treinamento individualizado, estética, resultados rápidos, compromisso com horário, aconselhamento médico, envelhecimento sadio, variações de treinamento, avaliações periódicas e motivação. O conjunto dessas necessidades torna esse treinamento individualizado mais significativo.

Palavras-chave: Aderência, permanência, personal trainer.

ABSTRACT

Profile of adherence and permanence shown by pupils who workout with a personal trainer in Cuiabá

The goal with this work is to show the adherence and permanence shown by pupils who workout with a personal trainer in Cuiabá using a questionnaire with questions about the motivation that takes them to this personal trainer modality. This questionnaire identifies that most of the population who choose this kind of training are woman, married people, with a bachelor degree. Health, esthetic, physical and psychological well-being is what people look to improve. Personal training makes these goals to be achieved with a higher motivation and encouragement. Nowadays, after a busy day, when people gets home all they want to do is resting, and this is moment when the personal trainer role becomes important motivating people to pursue to train periodically, exclusive and commitment with schedule to beat challenges, fighting stress caused by job and a regular day. Based on the results obtained, we can conclude that the main motivation of adherence and permanence with personal trainer are: personal training, esthetic, fast results, commitment with the schedule, medical advice, healthy aging, training variation, periodical evaluation and motivation. All of these needs together turn the personal training even more significant.

Key Words: Adherence, Permanence, Personal trainer.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Fisiologia do Exercício: Prescrição de Exercício
2-Graduação em Educação física pela Universidade de Várzea Grande

Email:
jemegui@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A vida na modernidade tem a tendência de ser pouco saudável, ou seja, estresse e estafa acompanhada por uma alimentação inadequada e não regularidade da atividade física, sendo que todos esses fatores abalam a população em sua qualidade de vida, no nível físico e também psicológico, logo as academias tornaram-se locais de prática de exercício físico com intenção de melhorias de bem-estar (Tahara, Schwartz, Silva, 2003).

Bem-estar, saúde e satisfação dependem da aderência, que é um conjunto de determinantes ambientais, pessoais e com características do exercício físico que proporciona em longo tempo a prática de atividades físicas em um tempo de longo período (Saba, 2001) e a eficiência traz a motivação e melhores resultados (Beresford, Silva, Garay, 2008).

O tema “aderência a programas de atividade física”, de acordo com a literatura, atrai a trinta anos o interesse de pesquisadores, tendo como bom motivo a crescente valorização da atividade física para a manutenção da saúde (Araújo, 2010).

O treino personalizado, prestado pelo personal trainer, é uma tendência no mercado fitness e leva a um comportamento de busca de melhoria da estética, da performance, do bem estar, sendo que o profissional de Educação Física busca a melhora no conhecimento, para suprir as necessidades de seus clientes (Beresford, Silva, Garay, 2008; Tahara e Silva, 2003).

Cientes de academias de musculação que são iniciantes podem demorar para realizar os treinos que lhe são propostos podendo muitas vezes não seguir uma instrução adequadamente da ficha prescrita, intervalos entre as séries, levando a perda da concentração e comprometimento no treino (Silva e Silva, 2011).

O empenho em relação aos horários, o acompanhamento individual no treino traz segurança para que o cliente alcance seu objetivo, valorizando o serviço de um personal trainer (Prado, Liberali, 2008).

Um programa de exercícios de musculação constitui-se de muitos sistemas de treinamento, com séries simples, múltiplas, pirâmide crescente, decrescente, séries alternadas, superséries, exaustão, quando é

manipulada de forma adequada garante resultado (Borges e colaboradores, 2010; Prestes, Moura, Oliveira, 2012).

O objetivo do estudo foi demonstrar o perfil de aderência e permanência na prática do personal trainer em indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 25 a 50 anos de academias de Cuiabá.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva (Liberali, 2008). A instituição pesquisada é uma academia de musculação chamada Mergulho, localizada em Cuiabá na avenida do CPA com modalidades de musculação personalizada. O responsável pela academia autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a N= 250 alunos na academia. Destes foram selecionados uma amostra de n= 20 alunos, selecionadas por atenderem alguns critérios de inclusão: participar regularmente das aulas, cumprir horários de chegada e saída, deve ter um tempo mínimo de 3 meses com personal trainer e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que refere aos aspectos éticos, os questionários não tinham nenhuma pergunta que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito.

Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário adaptado: sobre perfil social proposto por Prado e Liberali (2008), sobre os motivos que levaram a procura do treinamento personalizado.

As variáveis a serem medidas pelo questionário são: idade, estado civil, grau de instrução, motivos que levaram a procura do treinamento personalizado, como por exemplo, a estética, autoestima, amizades, elogios, acompanhamento exclusivo, resultado rápido, compromisso com horário, aconselhamento médico, superar desafios, combater o

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

estresse, preparo para um envelhecimento sadio, sentir especial, melhora do humor, variações de treinamento, periodização, motivação, exigência pela profissão ou porque esta na moda.

Os indivíduos chegaram, assinaram o formulário depois preencheram o questionário. Este instrumento foi respondido individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas. Os indivíduos

responderam 30 minutos antes do início do treino.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de frequência (n,%), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Para análise das variáveis categóricas utilizou-se o teste $\chi^2 =$ qui-quadrado de independência: partição: l x c. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

Tabela 1 - Valores descritivos do perfil da amostra, estratificado por sexo (fem x masc) e no total

	Fem (n) %	Masc (n) %	Total (n) %	p
Situação conjugal				0,05**
Solteiro (a)	(03) 25%	(04) 50%	(07) 35%	
Casado (a)	(09) 75%	(04) 50%	(13) 65%	
Escolaridade				0,05**
Segundo grau incompleto	-	(02) 25%	(02) 10%	
Superior completo	(12) 100%	(06) 75%	(18) 90%	

$\chi^2 = P \leq 0,05$ (p = ** resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de independência: partição l x c; fem x masc x categorias

Tabela 2 - Valores dos motivos que o levaram a procura do treinamento personalizado

	Muito importante (n) %	Importante (n) %	Pouco Importante (n) %	Nada importante (n) %
Um treinamento mais individualizado**	(17) 85%	(03) 15%	-	-
Melhorar minha aparência (estética) **	(14) 70%	(03) 15%	(03) 15%	-
Melhorar minha auto estima**	(12) 60%	(04) 20%	(04) 20%	-
Busco conhecer novas pessoas, fazer novas amizades**	(05) 25%	(07) 35%	(05) 25%	(03) 15%
Gosto de receber elogios**	(07) 35%	(06) 30%	(04) 20%	(03) 15%
Um acompanhamento exclusivo**	(16) 80%	(04) 20%	-	-
Um resultado mais rápido**	(18) 90%	(02) 10%	-	-
Um compromisso com horário**	(20) 100%	-	-	-
Aconselhamento médico**	(19) 95%	(01) 05%	-	-
Gosto de superar desafios**	(12) 60%	(05) 25%	(03) 15%	-
Busco um combate ao estresse**	(11) 55%	(06) 30%	(03) 15%	-
Procuro preparar o meu corpo para um envelhecimento sadio**	(18) 90%	(02) 10%	-	-
Gosto de ser bem tratado, me sentir especial**	(14) 70%	(02) 10%	(04) 20%	-
Busco melhorar meu humor com exercícios**	(10) 50%	(04) 20%	(06) 30%	-
Variações de treinamento**	(17) 85%	(03) 15%	-	-
Avaliações Físicas periódicas**	(19) 95%	(01) 05%	-	-
Um fator motivacional**	(18) 90%	(02) 10%	-	-
Minha profissão exige**	(04) 20%	(04) 20%	(06) 30%	(06) 30%
Treinamento personalizado esta na moda**	-	-	(03) 15%	(17) 85%

$\chi^2 = P \leq 0,05$ (p = ** resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de independência: partição l x c

Participaram do estudo 20 alunos de personal trainer, com idade entre 20 a 50 anos, divididos em dois grupos de 60% (12) do sexo feminino e 40% (08) do sexo masculino.

Na análise do perfil, o teste qui-quadrado demonstrou associações significativas entre sexo e perfil. Mas observa-se que em ambos os sexos prevalece estado civil casado e escolaridade superior completo, demonstrado na Tabela 1.

O teste qui-quadrado demonstrou associações significativas entre as escolhas motivacionais a prática do treinamento personalizado. Observa-se que a grande maioria apontou a busca pelo treinamento personalizado por ser um treinamento mais individualizado, com acompanhamento exclusivo, resultados mais rápidos, avaliações físicas periódicas, entre outros, demonstrado na Tabela 2.

DISCUSSÃO

De acordo com Saba (2001) o hábito é o que leva um praticante a constantemente estar mantendo a atividade física, aderindo a determinantes pessoais, ambientais e característicos do exercício físico propiciando por longos períodos a prática física aumentando a qualidade de vida com garantia de saúde melhor e satisfação.

De forma em que saiba lidar com as necessidades e limitações de cada pessoa o profissional personal trainer tem de ter o conhecimento de anatomia, fisiologia e biomecânica.

Portanto o personal trainer visa conseguir mudanças da qualidade de vida de seus alunos acompanhando e interferindo no dinâmico funcionamento do corpo planejando e controlando o treino (Salcedo, 2010).

Em estudo realizado por Bossle (2008) foi avaliado que o personal trainer e o cuidado de si, foi introduzido no Brasil como ares de "modismo". No presente estudo verificamos que apenas 15% das pessoas questionadas aderiram o treinamento personalizado por motivos de modismo.

Assim como no estudo da Nunomura (1998) o motivo principal da aderência e permanência da manutenção da atividade física é a saúde e a estética.

Comparando com o questionário feito no artigo "Motivos de adesão a prática de atividades físicas na vida adulta intermediária"

por Knijnik, Santos, (2006), nos dois a maioria dos indivíduos tem nível superior completo e são mulheres que procuram benefícios psicológicos, bem estar.

As mulheres no passado somente eram valorizadas por ser uma boa mãe e esposa dedicada, com o passar dos anos a mulher passou a representar novos valores e conquistas, principalmente na área de trabalho e da moda. E na pesquisa de campo de Alves, Trovo e Nogueira (2010), apontou a prática da ginástica como sinônimo de saúde e lazer, como também na pesquisa atual a maioria das pessoas questionadas são mulheres.

Na pesquisa feita por Prado e Liberali (2008), no artigo "motivos que levam as mulheres a procurarem treinamento personalizado" revelam que o principal motivo é a realização de avaliação física periódica, divulgando os reais resultados do desempenho do aluno.

Na atual pesquisa revela que o motivo principal é o compromisso com o horário. Mas as avaliações físicas periódicas esta como segundo principal motivo com 95% das pessoas achando muito importante.

CONCLUSÃO

A aderência e permanência de alunos com treinamento personalizado é maior por mulheres, pessoas casadas e com grau de instrução superior completo.

Acredita-se que pelo fato de que contratar o trabalho de um personal trainer seja mais caro e pelo fato de que as mulheres se preocupam mais com a estética e saúde do que os homens.

A pesquisa mostra que a maioria se importa muito com o trabalho individualizado e querem ter essa exclusividade acreditando que com isso tenham um compromisso com o horário e consequentemente resultados mais rápidos.

REFERÊNCIAS

1-Alves, C.; Trovo, C. E.; Nogueira, M. W. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro- SP. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 9. Núm. 1, 2010.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

2-Araújo, C. A. S. Identificação dos fatores de aderência em programa de atividade física em academias utilizando inteligência computacional. Rio de Janeiro. 2010.

3-Beresford, H.; Silva, I. L.; Garay, L. C. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o bem estar. Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos. UFRJ. Vol. 4. Núm. 1. 2008.

4-Borges, I. T.; e colaboradores. Características dos sistemas de treinamento em musculação utilizados pelos profissionais em academias. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 15. Núm.149. 2010.

5-Bossle, C. B. O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. Movimento. Vol. 14. Núm. 1. p. 187. 2008.

6-Knijnik, J. D.; Santos, S. C. Motivos de adesão a prática de atividades físicas na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. São Paulo. p. 29. 2006.

7-Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.

8-Nunomura, M. Motivos de adesão a atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. Vol.3. Núm. 3. p. 56. 1998.

9-Prado, A. O. V.; Liberali, R. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 2. Núm. 11. p. 565. 2008.

10-Prestes, M. T.; Moura, J. A. R.; Oliveira, A. C. Estudo exploratório sobre prescrição, orientação e avaliação de exercícios físicos em musculação. Revista Kinisis. Núm. 26, p.23. 2012.

11-Saba, F. Aderência a prática do exercício físico em academias. São Paulo. Manole. 2001.

12-Salcedo, J. F. Os motivos ad prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer. Porto Alegre-RS. 2010.

13-Silva, R. B.; Silva, E. A. A. A eficiência do controle do exercício físico através de um trabalho personalizado. Cuabá-MT. p. 2. 2011.

14-Tahara, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira Ci e Mov. Brasília. Vol. 11. Núm. 4. p. 8. 2003.

15-Tahara, A. K.; Silva, K. A. A prática de exercícios Físicos na promoção de um estilo de vida ativo. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 9. Núm.61. 2003.

Recebido para publicação 27/05/2012

Aceito em 05/06/2012