

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

DOUGLAS AMBONI SOMBRIO

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DO
CLIENTE/ALUNO DE PERSONAL TRAINER NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA - SC**

**CRICIÚMA
2011**

DOUGLAS AMBONI SOMBRIO

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DO
CLIENTE/ALUNO DE PERSONAL TRAINER NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA - SC**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para
obtenção do grau de Bacharel em Educação Física
da Universidade do Extremo Sul Catarinense,
UNESC.

Orientador: Prof. Msc. Eduardo Batista Von Borowski

**CRICIÚMA
2011**

DOUGLAS AMBONI SOMBRIO

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DO
CLIENTE/ALUNO DE PERSONAL TRAINER NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA - SC**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, com Linha de Pesquisa em Atividades esportivas e de academia.

Orientador: Prof. Msc. Eduardo Batista Von Borowski.

Criciúma, 05 Dezembro de 2011

BANCA EXAMINADORA

Prof. Eduardo Batista Von Borowski - Mestre - (UNESC) - Orientador

Prof. Joni Márcio de Farias - Mestre - (UNESC) - Examinador

Prof. Victor Julierme Santos da Conceição - Mestre - (UNESC) - Examinador

Dedico esse trabalho a toda minha família e a minha namorada que sempre estiveram ao meu lado apoiando para que eu chegasse até aqui.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter me dado saúde e sabedoria ao longo de minha vida e jornada acadêmica.

Para não correr o risco de injustiça, desde já agradeço a todos, que de alguma forma passaram pela minha vida e contribuíram para a construção de quem sou hoje.

Agradeço muito aos meus pais e minha irmã Luana, que apesar das adversidades jamais mediram esforços para me apoiar a conquistar meus objetivos e me acalmaram nos momentos difíceis.

Ao meu Tio Nério Amboni, que ao longo de toda minha vida me incentivou e não mediu esforços para me ajudar no que fosse preciso para chegar até aqui.

As minhas avós, Ignês e Célia que me deram ótima educação e sempre estiveram ao meu lado e acreditaram no meu potencial.

À minha namorada Luisa, por sempre estar ao meu lado incentivando e dando total apoio nessa jornada.

Ao meu amigo Eder pelo constante apoio e motivação.

A todos os demais amigos, colegas e professores que tive na graduação, pois sem dúvidas contribuíram muito para meu conhecimento científico e prático.

A todos os profissionais de Educação Física que colaboraram para o desenvolvimento da pesquisa.

E ao meu orientador Eduardo Batista Von Borowski, que acreditou no meu potencial e de forma clara e dedicada me orientou com sucesso para a realização desta pesquisa.

A todos muito obrigado!

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo geral identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes/alunos de *Personal Trainer* no município de Criciúma, SC. A pesquisa tem cunho descritivo, composta por clientes/alunos de *Personal Trainer*, residentes no município de Criciúma – SC e a amostra foi composta por 59 participantes de ambos os gêneros. Os dados foram coletados por meio de questionário, contendo questões fechadas (categóricas, de múltiplas escolhas e questões com várias alternativas de resposta) e abertas para o respondente expressar o seu posicionamento. Os resultados demonstram que a média de idade do gênero masculino foi de 40 anos e do gênero feminino de 31 anos e com predominância dos casados. Em ambos os gêneros prevalece o nível superior completo, exercendo atividades remuneradas em tempo integral e como principais ocupações empresários, servidores públicos e empregados de empresa privada e apresentando ter renda mensal superior a três mil reais. Os motivos de adesão mais citados foram a saúde e qualidade de vida, seguida pelos de estética, bem estar, obter resultados rápidos e por indicação médica, demonstrando que há uma conscientização maior da população acerca dos benefícios da prática de exercícios, tornando o treinamento personalizado um objeto de desejo e consumo. Já os motivos mais citados que contribuem para a aderência dos clientes foram à competência profissional do *Personal Trainer*, seguidos pelo alcance de metas/resultados, motivação por parte do professor, motivação pessoal e pela cumplicidade do *Personal Trainer*/aluno. E a frequência semanal mais citada foi de três vezes por semana, sendo que a maioria tem acima de seis meses de treinamento personalizado. O processo de aderência ocorre de forma gradual e depende essencialmente do prazer em realizar tal prática, fica claro ainda que quando a motivação é relacionada a saúde e competência profissional do *Personal Trainer*, os indivíduos tendem a ter uma prática regular e sistemática, tornando assim parte do cotidiano.

Palavras-Chave: Motivação, Aderência, Adesão, *Personal Trainer*.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características pessoais quanto ao gênero, idade, estado civil e nível de escolaridade dos clientes de PT.....	29
Tabela 2 - Perfil socioeconômico, quanto a sua atividade remunerada, ocupação e renda mensal dos clientes de PT	31
Tabela 3 - Motivos de adesão a prática de exercício físico dos clientes de PT.....	33
Tabela 4 - Motivos de aderência, hora/aula x tempo de treinamento, frequência e tempo de treinamento em programas de TP	37

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP	Comitê de Ética em Pesquisa da UNESC
CONFED	Conselho Federal de Educação Física
CREF	Conselho Regional de Educação Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
PT	Personal Trainer
SC	Santa Catarina
TI	Treinamento Individualizado
TP	Treinamento Personalizado
UNESC	Universidade do Extremo Sul Catarinense

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.....	12
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO	14
2.3 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	15
2.3.1 Personal Trainer.....	18
2.3.2 Treinamento Personalizado e Individualizado	20
2.4 MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIO	21
3 METODOLOGIA	25
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	25
3.2 POPULAÇÃO	25
3.3 AMOSTRA.....	26
3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	26
3.5 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS	26
3.6 PROCEDIMENTOS DO TRABALHO	27
3.7 SIGILO DOS DADOS	27
3.8 ASPECTOS ÉTICOS.....	27
4 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS	29
5 CONCLUSÃO	41
REFERÊNCIAS	43
ANEXO(S)	51
ANEXO A	52
ANEXO B	53

1 INTRODUÇÃO

As transformações decorrentes dos processos tecnológicos e das evoluções que cercam a sociedade contemporânea contribuem cada vez mais para que os indivíduos buscassem meios de conforto e comodidade poupando esforços.

Essas condições trazem consigo conseqüências para a saúde, qualidade de vida e a capacidade de se exercitar. Sendo que estes meios de poupar esforço reduzem a capacidade de realizar tarefas rotineiras e a qualidade de nossas vidas, a médio e longo prazo. (NAHAS, 2001 *apud* COLOMBO 2003).

Entretanto, para se manter ativo deve-se aderir a um plano de prática continuada de exercícios físicos, com isso, existe a possibilidade de comprometer-se com a prática de outras atividades igualmente benéficas a saúde. (SABA, 2001).

Quando se fala em saúde, torna-se necessário destacar o posicionamento da OMS (Organização Mundial de Saúde) quanto ao termo, que o define como um estado completo do bem estar físico, mental e social e da ausência de doença ou de enfermidade. (OMS, *apud* WEINECK, 2003).

Para Guiselini, (2006) ter saúde significa uma condição de bem-estar que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bem-estar psicológico e uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente.

A busca pela saúde e qualidade de vida faz com que as pessoas procurem praças, clubes, estúdios de treinamento personalizados, individualizados e academias para se exercitarem. Com a prática regular de atividade física é possível alcançar inúmeros benefícios relacionados à saúde. Barros, (2002) coloca esses benefícios dividindo-os em benefícios psicossociais, benefícios fisiológicos e modificações na composição corporal.

Reconhecer a importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos é muito importante, porém, é necessário também conhecer os fatores que motivam os indivíduos a aderirem aos programas de treinamento personalizado regularmente, e qual o tipo de atividade que estão em busca. Dessa forma, o conhecimento acerca da motivação auxilia o profissional em conhecer quais são as dimensões que mais levam as pessoas a ingressarem e permanecerem.

Entretanto, o grande desafio é fazer com que as pessoas tornem a prática do exercício físico constante em seu cotidiano. (SABA, 2001). Deve-se lembrar que

segundo a Resolução nº 046 do CONFEF (2002) a prática de exercícios físicos deve sempre ser realizada com o acompanhamento de um profissional da Educação Física sendo este especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações. Sendo sua profissão regulamentada em 01/09/1998 (CONFEF, 2002).

Conhecendo os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física, torna-se crescente a procura pelo Personal Trainer (PT). Sendo que o treinamento personalizado é extremamente vantajoso pois possibilita a identificação das necessidades do aluno e o desenvolvimento de um programa de treinamento específico, com o foco nos resultados e no prazer (LUBISCO, 2005).

Para Novaes e Vianna (2003 *apud* BISPO, 2003) apresenta este, como sendo um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizada de maneira sistemática e individualizada, sendo que a atuação está baseada nos parâmetros morfofisiológicos, biológicos e psicológicos, além do nível de condicionamento físico inicial do cliente/aluno.

Considerando que somente o exercício físico praticado de forma sistemática contribui de forma significativa para a manutenção dos níveis satisfatórios de saúde e que a adesão e aderência a essa prática depende de fatores pessoais, ambientais e das características dos exercícios, e que esses fatores devem ser de conhecimento do Personal Trainer, justifica-se a necessidade de conhecer os motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico dos clientes de *Personal Trainer* do município de Criciúma – SC.

Tendo como Tema: “Motivos de Adesão e Aderência a Prática de Exercício Físico do Cliente de Personal Trainer no Município de Criciúma - SC”. Tem-se como Problema de pesquisa: quais os motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico dos clientes de *Personal Trainer* da cidade de Criciúma-SC? Tendo como Objetivo Geral: identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes de *Personal Trainer* na cidade de Criciúma, SC. E para melhor compreensão os Objetivos Específicos são: Identificar as características pessoais dos clientes/alunos, (idade; gênero; estado civil; formação); Verificar o perfil socioeconômico dos clientes/alunos; Verificar os motivos de aderência a prática de exercício físico personalizado e individualizado; Verificar a quanto tempo utiliza os programas de treinamento personalizado e individualizado.

Para melhor entendimento desta pesquisa, a estrutura está organizada da seguinte forma: No primeiro capítulo serão apresentados os conceitos de saúde, qualidade de vida, e as diretrizes da atividade física e exercício físico, o profissional da educação física e a regulamentação que rege a profissão e uma das áreas de atuação desse profissional (Personal Trainer), bem como o serviço prestado pelo mesmo (treinamento personalizado e individualizado). Finaliza-se este capítulo abordando a motivação e aderência a prática de exercício.

No terceiro capítulo consta a metodologia, onde será apresentado o tipo de pesquisa, população e amostra, critérios de inclusão e exclusão, instrumento de coleta de dados, procedimento do trabalho, sigilo dos dados, aspectos éticos e procedimentos estatísticos. E no quarto capítulo apresento a descrição e análise dos dados. Por fim as referências utilizadas no trabalho e os anexos.

Assim, esta pesquisa pretende disponibilizar informações que poderão ajudar a qualificar e aperfeiçoar o trabalho do profissional de Educação Física/Personal Trainer, refletindo no treinamento prestado ao cliente/aluno. Ao conhecer os motivos e objetivos na adesão e aderência, poderão realizar um bom planejamento e acompanhamento, assim satisfazendo as necessidades físicas, emocionais e sociais destes tornando-os mais aderentes e fieis ao Personal Trainer.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo são descritos os fundamentos teóricos e práticos discutidos pelos pesquisadores da área relativos à saúde, qualidade de vida, atividade física e exercício físico. O profissional da Educação Física, bem como uma das áreas de atuação, o Personal Trainer e o serviço prestado por esse profissional, treinamento personalizado e individualizado.

2.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Segundo Czeresnia e Freitas (2003) a saúde é mencionada como fator essencial para o desenvolvimento humano, um dos campos de ação proposto no contexto da promoção da saúde é a criação de ambientes favoráveis. Quando se fala de saúde, torna-se necessário destacar o posicionamento da OMS (Organização Mundial de Saúde) quanto ao termo, que o define como um estado completo do bem estar físico, mental e social e da ausência de doença ou de enfermidade. (OMS, *apud* WEINECK, 2003; MCARDLE, 2008).

O conceito de saúde deixou de ser restrito à área biológica e passou a ser considerado como um bem a ser conquistado através do estilo de vida e do comportamento (MOTA, 2004 *apud* ZAMBONATO, 2008).

Nahas (2006, p 41) considera saúde como:

uma condição humana, com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo com pólos positivos e negativos. A saúde positiva seria caracterizada com a capacidade de ter uma vida satisfatória proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem estar geral; a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com mortalidade prematura.

Menestrina (2005) observa que “mudanças significativas ocorreram nos últimos anos com relação ao estilo de vida adotado pelas pessoas, com a finalidade de obtenção da saúde”. “A saúde e o adoecer são formas pelas quais a vida se manifesta” (CZERESNIA E FREITAS, 2003).

Menestrina (2005, p. 53) diz que:

a qualidade de vida parece ter-se constituído uma meta permanente dos seres mais esclarecidos, para preservar a saúde e alcançar melhores níveis

de qualidade de vida. A idéia de saúde passou a ter uma conotação diferenciada nas últimas décadas. Se antes as pessoas preocupavam-se com a doença, atualmente existem grandes movimentos que se renovam em todas as partes do planeta em busca do bem-estar e da melhor qualidade de vida. A pessoa educada para a saúde se compromete consigo mesma desenvolvendo atividades corporais, reconhecendo e respeitando as principais características físicas de seu desempenho motor, adotando atitudes que favoreçam a saúde em geral, além de realizar suas expressões corporais com autonomia e valorizar a da saúde como um bem inestimável.

De acordo com as evidências de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano. (ASSUMPÇÃO, 2002).

Concordando com a análise anterior, Menestrina (2005, p. 54) afirma que:

a compreensão moderna do homem preconiza sua integração com o meio ambiente. Portanto, a consciência ecológica do corpo se caracteriza como uma necessidade contemporânea para a aquisição de padrões mais efetivos de qualidade de vida.

O reconhecimento da população a respeito da importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida somada às preocupações com a estética tem levado as pessoas a procurarem as academias de ginástica e musculação, tornando-as um dos locais mais populares e mais procurados para se conseguir esses e outros objetivos. (LOLLO, 2004).

Para Saba (2001) essa preocupação dos indivíduos com as condições do seu corpo, quanto à integridade, sanidade e desenvolvimento adequados, certamente é de uma intensidade muito maior do que em outra época da história humana.

Sendo que as gerações atuais têm vantagens significativas em relação às anteriores, pois nunca houve tanta ênfase acerca da importância da necessidade do movimento, dos hábitos de saúde adequados, dos cuidados em relação ao corpo e da alimentação apropriada e a respeito dos efeitos positivos que esses procedimentos podem trazer. (MENESTRINA, 2005).

O termo qualidade de vida foi originalmente cunhado nos Estados Unidos após a 2ª Guerra Mundial (1939 – 1945), descrevendo o efeito da influência material através das posses (carros, casas e outros bens) nas vidas das pessoas, e

subseqüente passou a cobrir a educação, saúde, bem-estar, economia, crescimento industrial, e a defesa do mundo livre. (CARR *et al.*, 1996, *apud* FERREIRA, 2008).

Na tentativa de clarificar o conceito de qualidade de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu que é a “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. (THE WHOQOL GROUP, 1995 *apud* FERREIRA, 2008).

Já Gonçalves e Vilarta (2004, p. 29) afirmam que:

a qualidade de vida está relacionada, a um conjunto de condições materiais e não materiais almejados e exercidos pelos indivíduos de uma comunidade ou sociedade, como os princípios dos direitos humanos, desenvolvimento social e realização pessoal.

Enquanto Oliveira (2005) define qualidade de vida como “noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental, além de pressupor uma síntese cultural de todos os elementos que a sociedade tem como padrão de conforto e bem estar”.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física pode ser definida como "qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso". (CASPERSEN, 1985 *apud* NAHAS, 2006, p.40). Dessa forma as atividades domésticas, no trabalho, transporte e mesmo um programa de exercícios físicos estão reunidos sob o termo atividade físicas. ARAÚJO; ARAÚJO, (2000, *apud* FERREIRA, 2008).

Por sua vez o exercício físico é "[...] uma das formas de atividade física planejada, estruturada repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional". (NAHAS, 2006, p.40; MCARDLE, 2008).

Para Guedes e Guedes (1995) a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influência na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e mortalidade, estando ligada assim a aspectos da aptidão física e saúde. Sendo que os exercícios físicos incluem,

geralmente, atividades de níveis moderados ou intensos, tanto de natureza dinâmica como estática (NAHAS, 2006, p.40).

Kamel e Kamel (2000, p. 64) afirmam que:

o exercício físico moderado, bem orientado, não aumenta o apetite e condiciona aptidão física, relaxamento do sistema nervoso (diminuição da tensão emocional) restituindo ao indivíduo o prazer de lutar pela vida e adquirir dinamismo e vigor.

Diversos são os benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos onde indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência de doenças crônico-degenerativas, explicável por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, como o aumento da auto-estima, diminuição da depressão, redução do isolamento social o alívio do estresse entre outros. (CARVALHO et al., 1996).

Concordando com essa afirmação, Costa (2009) diz que existem evidências de que o aumento da atividade física promove benefícios relacionados à saúde, onde diversos estudos relatam que a prática de atividade física não só previne como é essencial no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas. Tendo como outros benefícios a manutenção da saúde dos ossos, reduzindo as chances de osteoporose, perda de massa muscular e aumentando a vascularização nas articulações, devido ao avanço da idade e ao sedentarismo Corazza (2001).

Os hábitos da vida moderna contribuem para manifestações de doenças relacionadas ao coração, doenças crônico-degenerativas, hipertensão, obesidade, diabetes, câncer, doenças cardiovasculares, entre outras. Dentre os fatores de risco como má alimentação e estresse a ausência de exercícios físicos está como uma das principais causas (LEITE, 2009).

Uma das formas de se manter os componentes da aptidão física relacionados à saúde em níveis satisfatórios é a prática de exercícios físicos evitando os riscos de uma vida inativa, pois o sedentarismo pode acarretar alguns prejuízos à saúde (LIMA, 2009).

2.3 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Este capítulo descreve o profissional de Educação Física e uma de suas áreas de atuação, o treinamento individualizado, conhecido popularmente como

Personal Trainer, que atua de forma personalizada e individualizada. Por fim, trata da motivação a prática de exercício físico.

A designação profissional de Educação Física, foi plenamente adotada como substituta de professores de Educação Física durante a década de 80. Apresentar-se como profissional consiste em filiar-se aos mais apreciados valores da modernidade: padrão ético, eficiência, especialização (GONZALES, 2003, p. 343).

A profissão Educação Física tem como conselho regulamentador da profissão o CONFEF, Conselho Federal de Educação Física, que regulamenta nacionalmente o profissional e os CREFs, Conselhos Regionais de Educação Física, que atuam regionalmente.

De acordo com a Resolução nº 046 do CONFEF (2002)

o processo da regulamentação e criação de um Conselho para a Profissão de Educação Física, teve início nos anos quarenta. A iniciativa partiu das Associações dos Professores de Educação Física – APEF's – localizadas no Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo. Juntas fundaram a Federação Brasileira das Associações de Professores de Educação Física – FBAPEF, em 1946.

A referida resolução ainda menciona que:

a história da regulamentação da profissão de Educação Física no Brasil pode ser dividida em três fases: *a primeira* relacionada aos profissionais que manifestavam e/ou escreviam a respeito desta necessidade, sem, contudo desenvolver ação nesse sentido; *a segunda* na década de 80 quando tramitou o projeto de lei relativo à regulamentação sendo vetado pelo Presidente da República. E a *terceira* vinculada ao processo de regulamentação aprovado pelo Congresso e promulgado pelo Presidente da República em 01/09/98, publicado no Diário Oficial de 02/09/98.

A sua regulamentação oficial significa o reconhecimento por parte da sociedade e das autoridades do importante papel que esta profissão representa para o bem comum (BARROS, 2000).

O CONFEF, durante o Fórum Nacional dos Cursos de Formação profissional em Educação Física do Brasil (Agosto/2000), apresentou a Carta Brasileira de Educação Física.

Na carta diz que a categoria dos Profissionais de Educação Física no Brasil, deve ser identificada como a força de trabalho qualificada e registrada no

sistema CONFEEF/ CREFs, responsáveis pelo exercício profissional na área de Educação Física e que neste sentido, utiliza e investiga, respectivamente, com fins educativos e científicos, as possíveis formas de expressão de atividade física;

Devem possuir uma formação acadêmica sólida, estar organizados nos Conselhos Regionais de Educação Física e, permanentemente envolver-se em programas de aprimoramento técnico-científico e cultural;

Sendo que, a Educação Física no Brasil invariavelmente deve constituir-se numa Educação Física de qualidade, sem distinção de qualquer condição humana e sem perder de vista a formação integral das pessoas, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, terá que ser conduzida pelos Profissionais de Educação Física como um caminho de desenvolvimento de estilos de vida ativo nos brasileiros, para que possa contribuir para a qualidade de vida da população.

Segundo a Resolução nº 046 do CONFEEF (2002)

o profissional de Educação Física exerce suas atividades por meio de intervenções, legitimadas por diagnósticos, utilizando-se de métodos e técnicas específicas, de consulta, de avaliação, de prescrição e de orientação de sessões de atividades físicas e intelectivas, com fins educacionais, recreacionais, de treinamento e de promoção da saúde, sendo especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações [...].

Por atuar em linhas limítrofes entre saúde, educação e humanidade, é indispensável para o profissional da Educação Física, que exista a ética integradora dessas dimensões, definindo a ocorrência da unicidade e indissociabilidade do conhecimento e das habilidades na competência específica profissional, independente dos objetivos, funções, espaços, situações e locais de sua intervenção. (GERALDES, 1993 *apud* FABIANI 2009).

Segundo a Resolução nº 046 do CONFEEF (2002)

o Profissional de Educação Física atua como autônomo e/ou em instituições e órgãos públicos e privados de prestação de serviços em atividade física, desportiva e/ou recreativa e em quaisquer locais onde possam ser ministradas atividades físicas, tais como: Instituições de Administração e Prática Desportiva, Instituições de Educação, Escolas, Empresas, Centros e Laboratórios de Pesquisa, Academias, Clubes, Associações Esportivas e/ou Recreativas, Hotéis, Centros de Recreação [...].

2.3.1 PERSONAL TRAINER

Segundo Barbosa e Simão (2008) é praticamente impossível determinar exatamente em que momento o *Personal training* começou. Chegando ao Brasil pela divulgação da mídia em meados dos anos 1980, e que, possivelmente, difundiu-se após alguma estrela do cinema americano ser flagrada realizando exercícios em casa com um treinador particular.

Algumas referências foram importantes para a evolução do *Personal Training* até os dias atuais, desde os irmãos Weider, que foram os pioneiros do *body building* nos anos 1930, passando por Vic Tanny, que abriu um estúdio em Santa Mônica, na Califórnia, em 1947, até as publicações do doutor Kenneth Cooper, que popularizou o termo “exercício aeróbio” nos anos 1960. (BARBOSA; SIMÃO, 2008).

Em meados de 1970, algumas celebridades norte-americanas colaboraram para a difusão do fitness, como é o caso de Arnold Schwarzenegger e Christopher Reeve. Na década de 1980, foram seguidos por Cher, Madonna e outras estrelas, de Hollywood, assim como Jane Fonda, que foi a primeira estrela de cinema a produzir vídeos de exercícios específicos para pessoas que queriam exercitar-se em casa, bem como para populações específicas como as mulheres grávidas. (BARBOSA; SIMÃO, p.26, 2008).

Segundo Barros (2005, p. 15):

Personal Trainer é a denominação inglesa usada que, na prestação de serviços para não-atletas, significa orientador particular ou individual, ou privado de exercícios físicos, e para atletas treinador particular, individual ou privado, ou preparador físico.

Torna-se importante diferenciar os termos *Personal Trainer* de *Personal training* segundo seus significados: *Personal* = individual, particular, *training* = treinamento, aprendizado, enquanto *Trainer* = treinador, *Personal Trainer* = o profissional. Assim treinador pessoal ou *Personal Trainer* é aquele que executa o serviço de acompanhamento particular, e *Personal training* é a "ação exercida, treinamento pessoal ou o serviço prestado" (PORTO, 2009).

Portanto, o *Personal Trainer* é um professor, um educador, necessitando de uma boa formação pedagógica, crítico e compreensivo, precisa saber adequar

seu conhecimento à sua realidade, possibilidades e objetivos de cada cliente. (MONTEIRO, 2006, *apud* SILVA, 2008).

Um dos pontos importantes no trabalho do PT é conhecer os alunos com os quais irá trabalhar para ter uma boa relação. Para Silva (2003, *apud* LIMA, 2009) o PT deve possuir um conhecimento global em diversas áreas, para melhor se relacionar com os alunos, pois esse profissional trabalha com clientes de diversos níveis intelectuais, sociais, psicológicos, ficando evidente que seus conhecimentos devem ser abrangentes.

Para Ferenci e Falkenbach (2008) a busca pelo próprio desempenho passa a ser constante no cotidiano do treinador pessoal principalmente pela competição do mercado de trabalho que exige um melhor desenvolvimento pessoal na busca de novas tecnologias. As possibilidades de melhorias na capacidade de atendimento ao cliente e desenvolvimento do treinador pessoal estão na formação continuada deste profissional (ISIDRO et al., 2007).

Ferenci e Falkenbach (2008) afirmam que:

todas as formas de processos de desenvolvimento passam pelo conhecimento da cultura social e de novas culturas que fazem parte da formação profissional do treinador pessoal como educador que demonstra através de seus métodos didáticos, habilidades e competências a mudança de comportamento por parte daquele que passa pelo processo de treinamento pessoal.

A constituição da profissão de PT sofreu influência das aulas particulares de musculação, ginástica e da grande quantidade de estudos científicos relacionado à atividade física, aptidão física, saúde (PASSOS; FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2011) e pela busca do corpo perfeito, onde aparece na contemporaneidade como um capital valorizado, espaço simbólico, denuncia o estilo de vida e grupo social ao qual pertence (SILVA, 2008).

Segundo Lubisco (2005):

o mercado de PT tem crescido muito nos últimos anos, estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas, cada vez mais, desejarem ter a seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado e, ao mesmo tempo, que se adapte à sua agenda.

Porém Oliveira, (1999, p.17) afirma que o PT não deve só estruturar um programa de atividades físicas, mas “também educar seu cliente no sentido de internalizar importantes conhecimentos para a estabilização de postura ativa e autônoma”.

Monteiro (2002) argumenta que todos os clientes independentemente das condições, são capazes de aprender os conceitos fundamentais sobre a atividade física e que é papel do PT a adoção de uma postura preocupada com o ensino dos princípios da educação para a saúde.

Porém, de uma maneira geral, os indivíduos procuram um PT quando estão interessados em praticar uma atividade física com maior objetividade e eficiência, que atenda às expectativas do cliente e sua individualidade biológica, seja do ponto de vista da saúde, da performance desportiva ou da estética, pois, benefícios nestes aspectos, são, de certa forma desejo de clientes de treinamento personalizado (MELHER, 2000).

2.3.2 Treinamento Personalizado e Individualizado

Devido ao grande desenvolvimento na área da saúde, especificamente na Educação Física, presencia-se um comportamento de um determinado grupo de indivíduos em torno de uma melhoria da estética, da performance e do bem-estar, dentre outras, conseqüentemente o profissional de Educação Física cada vez mais aperfeiçoa seus conhecimentos através de pesquisas e avaliações para melhor suprir as carências de seus clientes. (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

A necessidade de praticar exercícios físicos faz com que novas possibilidades de atendimento e ambiente de prática sejam criados e modificados para atender as particularidades de cada sujeito. É indispensável que o treinamento seja monitorado por um profissional que conheça a realidade do beneficiário, por isto é imprescindível que o *Personal Trainer* esteja capacitado tecnicamente e emocionalmente. (LUBISCO, 2005).

Para Pacinha (2005) o trabalho personalizado é uma busca de melhores resultados para os objetivos propostos, em que os Profissionais de Educação Física podem atuar em escolas, clínicas, clubes, hotéis, academias, residências e até em parques e praças. Uma das novas tendências é o atendimento personalizado, no qual os alunos possuem mais privacidade. Essa forma de atendimento é

considerada recente no Brasil, tendo surgido na década de 90. (PASSOS; FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2011).

O treinamento personalizado envolve exercícios sistematizados, planejados, repetitivos, que buscam um atendimento diferenciado e realmente individualizado. Este tipo de atendimento tem-se tornado cada vez mais comum na sociedade, pois a busca por uma motivação diferenciada faz com que os alunos procurem lugares que os motivem para uma prática permanente de exercícios físicos, como é o caso das clínicas de *Personal training*. (DANTAS, 2009 *apud* LIMA, 2009).

Para Barbosa e Simão (2008), a participação efetiva de um PT possibilita que ele identifique sinais de redução da motivação, riscos de lesões, diminuição do desempenho e outras variáveis que influenciam o treinamento. Segundo Brooks (2000, p.230) um dos primeiros *Personal Trainers* nos Estados Unidos, o “atendimento personalizado deve constar de um programa versátil e eficaz que requer uma combinação de atividades que satisfaçam especificamente as necessidades de saúde e mudanças de níveis de aptidão física do cliente”.

Para Armiliato, (2006 p.87) “a luta dos prestadores de serviço é deixar o cliente encantado. Fazer com que ele tenha suas expectativas superadas. E sinta uma vontade incontrolada de utilizar o serviço”. Oliveira (1999, p.30) enfatiza que “o Personal é um profissional que, com boa dose de criatividade, tornará suas aulas motivantes e com resultados positivos.” Na mesma linha de pensamento Novaes e Vianna, (1998) afirmam que o profissional deve orientar na busca de melhores condições de trabalho nos locais de treino e manter uma constante preocupação quanto ao atendimento do cliente.

2.4 MOTIVAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIO

A palavra motivação exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando se trata de atividade física em geral. Muitas vezes a motivação pode ser responsável por inúmeras razões pelas quais o indivíduo decidirá iniciar alguma atividade física (MALAVASI; BOTH, 2005).

Não se pode pensar em motivação sem lembrar-se do motivo, que é à base do processo motivacional, sendo considerada a mola propulsora responsável pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano

(MORENO et al., 2011). Segundo Weinberg e Gould (2001, p.76) “é necessário um esforço consistente para identificar e entender os motivos dos participantes para envolverem-se em atividades de esporte, de exercício ou de educação”.

Para Samulski, (2002, p.104) “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Ainda, para o autor, “segundo esse modelo, a motivação apresenta uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas)”.

Tendo como “recompensas” extrínsecas, a motivação através de outras pessoas por meio de reforços positivos e negativos. Mas os indivíduos também participam de atividades esportivas e físicas por razões intrínsecas. Sendo que esses indivíduos com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e auto-determinadas em sua busca de dominar a tarefa em questão (WEINBERG; GOULD, 2001).

Um fator que parece influenciar no processo de adesão é o histórico pessoal de cada indivíduo, suas experiências passadas, de certa forma, projetam expectativas na formulação dos resultados, ou seja, as ações passadas e presentes são fatores realmente determinantes na concepção de motivação e aderência aos programas de exercícios físicos (MORALES, 2002).

Para Neves e Boruchovitch, (2004) a motivação intrínseca configura-se como uma tendência natural para buscar novidades e desafios. O indivíduo realiza determinada tarefa pela própria causa, por considerá-la interessante, atraente ou geradora de satisfação.

Quanto à motivação extrínseca as autoras dizem que:

pode ser definida como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa, como obtenção de recompensas externas, materiais ou sociais, em geral, com a finalidade de atender solicitações ou pressões de outras pessoas, ou demonstrar competências e habilidades (NEVES e BORUCHOVITCH, 2004, p. 79).

A motivação para a prática esportiva depende da interação entre personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais. (SAMULSKI, 2002, p. 105). Ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior

dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade. (MALAVASI; BOTH, 2005).

A aderência, segundo Saba (2001, p.71), pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico inserida no cotidiano de um indivíduo. Tamayo, *et al* (2001), relataram em seu estudo que para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infra-estrutura determinada, procurar uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a se multiplicar.

Sendo que a aderência, ou seja, o comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos. (NASCIMENTO et al., 2007).

Os benefícios são inquestionáveis, porém, o grande desafio que se impõe para o desenvolvimento do nível atual da prática do exercício é fazê-lo parte do cotidiano de toda pessoa. (SABA, 2001). Muitos indivíduos ainda resistem em aderir á um estilo de vida ativo, na medida em que não conseguem conciliar a prática de atividades físicas com a rotina diária, devido a falta de tempo e até mesmo de motivação. (PERDONSINI, 2010).

Outro fator que pode interferir na adesão é a ocupação dos indivíduos, que para Saba (2001), trabalhadores com alta exigência de esforço físico, como os braçais, tendem a aderir menos a programas de atividade física mesmo que haja condições para a prática nos locais de trabalho.

A motivação relacionada ao esporte e principalmente à atividade física, é o produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que irão determinar a escolha e a intensidade de alguma modalidade e, ainda, a performance no decorrer da prática. (HERNANDEZ; VOSER; LYKAWKA, 2011).

Saba, (2001, p.63) diz que:

a pessoa que desenvolve o hábito da prática de exercícios, colocando em prática um projeto de vida saudável, a partir de comportamentos saudáveis, atinge o estágio da *manutenção*. Os indivíduos que se encontram nesse estágio aderem com facilidade à prática regular de exercícios, pois tem concretos os benefícios do wellnes, isto é, a melhoria global das condições corporais e a satisfação psicológica decorrente do bom condicionamento físico.

Ainda o mesmo autor diz que a primeira influência benéfica à manutenção da rotina de exercícios físicos, rumo à aderência, é o prazer que se obtém por tal prática.

Conhecer os motivos pelos quais um sujeito possa vir a praticar uma determinada atividade ou exercício físico pode aumentar as possibilidades de adesão e aderência dos clientes/alunos à prática de exercícios personalizados.

3 METODOLOGIA

Neste capítulo será apresentada a metodologia da pesquisa descrevendo o tipo, população, amostra e os critérios de inclusão e exclusão, bem como o instrumento de coleta de dados e os procedimentos do trabalho. Por fim apresenta os aspectos éticos e a forma de análise dos dados da pesquisa.

3.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa é descritiva do tipo estudo de caso quanto aos objetivos, pois se procura num primeiro momento identificar os motivos que leva o indivíduo a aderir ao treinamento personalizado junto ao Personal Trainer no município de Criciúma - SC, para num segundo momento, identificar as características pessoais dos clientes/alunos, (idade; sexo; formação; estado civil), verificar o nível socioeconômico, (atividade remunerada, ocupação e renda mensal), verificar os motivos de aderência e tempo de permanência dos clientes.

A pesquisa é descritiva do tipo estudo de caso visa apresentar a descrição detalhada dos fenômenos, mas não tenta testar ou construir modelos teóricos e são realizados com o propósito de alcançar melhor compreensão da situação presente. Também serve como passo inicial ou como base de dados para pesquisas comparativas e construções teóricas subseqüentes. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

3.2 POPULAÇÃO

Através de uma lista solicitada junto ao CREF-SC, foram encontradas 72 academias na cidade de Criciúma-SC. A população foi constituída por clientes/alunos de Personal Trainer que atuam nos diversos ambientes de prática, dentre estes, academias e estúdios de Personal Training no município de Criciúma - SC.

3.3 AMOSTRA

Fizeram parte da amostra desta pesquisa 59 indivíduos que aceitaram participar desta pesquisa, de ambos os gêneros, selecionados intencionalmente e por acessibilidade (contato direto e indicações de outros profissionais). (RICHARDSON, 1989).

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Como critérios de inclusão foram adotados os seguintes itens: praticar exercício físico sob a orientação de um *Personal Trainer* formado em Educação Física em licenciatura Plena ou Bacharel e residir no município de Criciúma - SC.

Foram excluídos desta pesquisa os indivíduos que não se enquadrarem nos itens mencionados acima.

3.5 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário, contendo questões fechadas e abertas. Segundo Marconi; Lakatos (2010, p. 184), o questionário é um “instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas, por escrito e sem a presença do entrevistador”.

As questões fechadas do questionário são dos seguintes tipos: a) categóricas (sim e não); b) de múltiplas escolhas e; c) questões com várias alternativas de resposta. Também o questionário contempla questões abertas com espaço em branco para que o respondente expressasse o seu posicionamento. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

O instrumento foi validado quanto à objetividade com o envio a três professores que realizaram análise e revisão do questionário, para posteriormente ser aplicado aos clientes/alunos de PT, selecionados por acesso para fins dessa pesquisa.

3.6 PROCEDIMENTOS DO TRABALHO

A coleta de dados foi realizada da seguinte maneira:

- a) Foi verificado o número de academias no município de Criciúma através de uma lista encaminhada pelo CREF.
- b) Diante do número de academias, foram realizadas visitas de forma aleatória no maior número de academias possíveis buscando saber a quantidade de profissionais da Educação Física que atuavam como Personal Trainers;
- c) Tendo acesso a 19 PT, foi apresentado o termo de consentimento livre esclarecido (ANEXO A) para verificar a sua participação ou não na pesquisa com seus clientes/alunos explicando como seriam os procedimentos da coleta de dados e seu objetivo.
- d) Após o consentimento verbal do profissional da educação física, foi entregue o número de questionários referente à quantidade de cliente/alunos que aceitaram participar da pesquisa.
- e) Os clientes/alunos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO A) e responderam o questionário (ANEXO B);
- f) Os anexos foram recolhidos em datas previamente agendadas com os Personal Trainers, sendo lembrados através de SMS (mensagens de texto de celular) da data de devolução.

3.7 SIGILO DOS DADOS

Os dados pesquisados foram utilizados única e exclusivamente pelos pesquisadores, mantendo o sigilo de todas as informações dos participantes.

3.8 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa teve seu projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNESC, sob o protocolo 431/2011 do dia 19 de outubro de 2011. (ANEXO).

3.9 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

De posse dos questionários respondidos, o pesquisador procurou: a) tabular os dados por meio da planilha eletrônica do programa Microsoft Office Excel 2007; b) a partir da planilha elaborada foram calculados os percentuais de respostas para as questões constantes no questionário, e posterior construção das tabelas e descrição e análise dos dados em relação aos objetivos do trabalho.

4 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Para facilitar a compreensão das análises subseqüentes, vale lembrar que esta pesquisa, teve por objetivo geral identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes de Personal Trainer no município de Criciúma, SC., e como específicos os seguintes: a) identificar as características pessoais do cliente, (idade; gênero; estado civil; formação); b) verificar o perfil socioeconômico dos clientes, (atividade remunerada, ocupação e renda mensal); c) verificar os motivos de aderência a prática de exercícios; d) verificar o tempo de permanência em programas de treinamento individualizado.

Desta forma, neste capítulo serão apresentadas, num primeiro momento as características dos participantes em relação ao gênero, idade média, estado civil e nível de escolaridade, conforme se pode verificar na Tabela 1.

Tabela 1 - Características pessoais quanto ao gênero, idade, estado civil e nível de escolaridade dos clientes de PT

Variável	Homens	Mulheres	Total
	f - (%)	f - (%)	f - (%)
Total de Indivíduos	26 - (44%)	33 - (56%)	59 - 100%
Idade Média	40	31	36
Estado Civil			
Casado (a)	17 - (65%)	18 - (55%)	35 - (59%)
Solteiro (a)	9 - (35%)	14 - (42%)	23 - (39%)
Separado/Divorciado (a)	-	1 - (3%)	1 - (2%)
Viúvo (a)	-	-	-
Formação			
Fundamental Incompleto	1 - (4%)	1 - (3%)	2 - (3%)
Fundamental Completo	1 - (4%)	-	1 - (2%)
Médio Incompleto	2 - (7%)	1 - (3%)	3 - (5%)
Médio Completo	1 - (4%)	3 - (9%)	4 - (7%)
Técnico	-	-	-
Superior Incompleto	2 - (8%)	6 - (18%)	8 - (13%)
Superior Completo	13 - (50%)	13 - (40%)	26 - (44%)
Pós – Graduação Incompleta	1 - (4%)	-	1 - (2%)
Pós – Graduação Completa	5 - (19%)	9 - (27%)	14 - (24%)

Fonte: Da pesquisa

De acordo com a Tabela 01 percebe-se em relação ao gênero, idade e estado civil que: a) do total de participantes, 56% (n=33) são do gênero feminino; tendo este gênero 55% (n=18) de mulheres casadas e 42% (n=14) solteiras; b) e de 44% (n=26) do gênero masculino, 65% (n=17) são casados e (n=9) 35% solteiros. Em relação à idade dos indivíduos, observa-se uma diferença de aproximadamente 10 anos de diferença dos gêneros, tendo a média do masculino 40 anos e do feminino, 31 anos. Tendo como média geral dos gêneros 36 anos.

Já em relação à escolaridade observa-se que: a) em ambos os gêneros prevalece o nível superior completo, sendo 50% (n=13) do gênero masculino e 40% (n=13) do feminino. Do total de homens 44% (n=26), 19% (n=5) possuem pós-graduação completa, enquanto do gênero feminino, de um total de 56% (n=33), 27% (n=9) possuem o mesmo nível de ensino. Assim pode-se observar que do total da amostra 100% (n=59), 24% (n=14) possuem pós-graduação completa.

Sobre isso, Neiva (2009) argumenta que homens e mulheres estão cada vez mais próximos do ideal de igualdade de acesso em espaços públicos e, principalmente, privados, como os locais específicos para realizar exercícios físicos.

Também a pesquisa realizada por Novaes, (2003) identificou que 68% de clientes de Personal Trainer são mulheres com idade entre 20 e 40 anos, confirmando os dados obtidos pela presente pesquisa, onde a maioria, 56% eram mulheres, com média de idade de 31 anos enquadrando-se dentro da média citada pelo autor.

No estudo realizado por Oliveira, (2011) observa-se que a maior proporção de usuários das academias está entre 18 a 30 anos, representando 67,24% dos pesquisados. Saba (1999) também comenta que é comum que a média de idade entre freqüentadores de academia seja baixa, em torno de 26 anos. Já em relação aos clientes de Personal Trainer nota-se uma idade média superior às citadas pelos autores já mencionados nesta análise.

Os resultados obtidos na presente pesquisa são congruentes com os da pesquisa realizada por Dishman (1993 *apud* CAPOZZOLI, 2010), no sentido de que indivíduos com grau de instrução elevado apresentam uma maior conscientização da importância da prática de exercícios físicos, conseqüentemente.

Nahas (2001) também comenta que as atitudes positivas relacionadas à atividade física regular, podem ser influenciadas, por um melhor conhecimento sobre os benefícios, princípios e práticas da atividade física, podendo ser um reflexo do

alto nível de escolaridade. Já King *et al.* (*apud* Saba 2001) vão além, comentando que os valores apresentam-se mais elevados em programas supervisionados.

Tendo as características pessoais apresentadas na tabela anterior, se fez necessário conhecer o perfil socioeconômico (atividade remunerada, ocupação e renda mensal) dos participantes da pesquisa, que está apresentado abaixo na Tabela 2.

Tabela 2 - Perfil socioeconômico, quanto a sua atividade remunerada, ocupação e renda mensal dos clientes de PT

Variável	Homens	Mulheres	Total
	f - (%)	f - (%)	f - (%)
Total de Indivíduos	26 - (44%)	33 - (56%)	59 - (100%)
Atividade Remunerada			
Não	3 - (11%)	9 - (27%)	12 - (20%)
Sim, mas é eventual	-	-	-
Sim, em tempo parcial	2 - (8%)	6 - (18%)	8 - (14%)
Sim, em tempo integral	21 - (81%)	18 - (55%)	39 - (66%)
Ocupação			
Profissional liberal	5 - (22%)	3 - (9%)	8 - (14%)
Empresário (a)	10 - (44%)	8 - (24%)	18 - (31%)
Servidor público (a)	4 - (17%)	6 - (18%)	10 - (17%)
Emp. Empresa privada	4 - (17%)	5 - (15%)	9 - (15%)
Emp. Rural/agricultor (a)	-	-	-
Outros	3 - (12%)	9 - (28%)	12 - (20%)
Não responderam	-	2 - (6%)	2 - (3%)
Renda Mensal			
De R\$ 300,00 a R\$ 600,00	-	2 - (6%)	2 - (3%)
De R\$ 600,00 a R\$ 900,00	1 - (4%)	-	1 - (2%)
De R\$ 900,00 a R\$ 1, 200,00	-	2 - (6%)	2 - (3%)
De R\$ 1, 200,00 a R\$ 1, 500,00	1 - (4%)	3 - (9%)	4 - (7%)
De R\$ 1, 500,00 a R\$ 3, 000,00	2 - (8%)	6 - (18%)	8 - (14%)
De R\$ 3, 000,00 a R\$ 6, 000,00	9 - (34%)	7 - (22%)	16 - (27%)
De R\$6, 000,00 a R\$9, 000,00	5 - (19%)	4 - (12%)	9 - (15%)
Acima de R\$9, 000,00	7 - (27%)	4 - (12%)	11 - (19%)
Não responderam	1 - (4%)	5 - (15%)	6 - (10%)

Fonte: Da pesquisa

A Tabela 2 contém os dados referentes ao perfil socioeconômico dos participantes da pesquisa, envolvendo a atividade remunerada, ocupação e renda mensal. Do total dos participantes, 66% (n=39) exercem atividade remunerada em

tempo integral, destes, 53,84% (n=21) são do gênero masculino e 46,15% (n=18) do feminino. Do total da amostra (n=59), 20% (n=12) não exercem atividade remunerada, destes 11% (n=3) são homens e 27% (n=9) são mulheres.

Em relação à ocupação, observa-se que 31% (n=18) dos participantes da pesquisa são empresários (as). Deste total, 44,44% (n=8) do são do gênero feminino e 55,56% (n=10) do gênero masculino. No que se refere à renda dos participantes da pesquisa, observa-se que 61% (n=36) têm renda mensal superior a R\$ 3.000,00 (três mil reais), sendo destes 58,33% (n=21) do gênero masculino e 41,66% (n=15) do feminino.

Os participantes da pesquisa têm como principais ocupações em ambos os gêneros: empresários (as) com 31% (n=18), servidores (as) público(as) com 17% (n=10) e 15% (n=9) empregados (as) de empresas privadas.

Dishman (1993 apud CAPOZZOLI 2010) diz que nos grupos de baixa renda parece haver evidências de que a inatividade pode estar sendo reforçada em função do desconhecimento acerca dos benefícios positivos que a prática pode proporcionar, sendo assim indivíduos com renda e grau de instrução mais elevado parecem ter mais probabilidade de serem fisicamente ativos.

Pode-se relacionar essa afirmação do autor com os dados obtidos até então na presente pesquisa, que apresenta indivíduos com elevado nível de ensino, tendo como ocupação; empresários (as), servidores (as) públicos (as) e empregados (as) de empresas privadas, assim necessitando de um grau elevado de ensino para ocupar os respectivos cargos.

Os resultados e os argumentos apresentados, até então, estão relacionados aos objetivos específicos de *identificar as características pessoais e formação*, além da *verificação do perfil socioeconômico* por gênero e no geral dos participantes da pesquisa.

No intuito de apresentar e de *identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes de Personal Trainer na cidade de Criciúma, SC* apresenta-se a Tabela 3.

A Tabela 3 apresenta os motivos de adesão à prática de exercício físico dos clientes de Personal Trainer que atuam na cidade de Criciúma-SC.

Tabela 3 - Motivos de adesão a prática de exercício físico dos clientes de PT

Variável	Homens	Mulheres	Total
	f - (%)	f - (%)	f - (%)
Total de Indivíduos	26 - (44%)	33 - (56%)	59 - (100%)
Motivos			
Saúde	18 - (21%)	22 - (20%)	40 - (20%)
Qualidade de vida	15 - (17%)	24 - (21%)	39 - (20%)
Estética	8 - (9%)	20 - (18%)	28 - (14%)
Bem estar	9 - (10%)	17 - (15%)	26 - (13%)
Obter resultados rápidos	5 - (6%)	11 - (10%)	16 - (8%)
Indicação Médica	10 - (12%)	5 - (4%)	15 - (8%)
Alongamento	6 - (7%)	6 - (5%)	12 - (6%)
Aptidão Física	10 - (12%)	3 - (3%)	13 - (6%)
Longevidade	5 - (6%)	5 - (4%)	10 - (5%)

Fonte: Da pesquisa

Os dados constantes na Tabela 3 demonstram os motivos de adesão à prática de exercício físico priorizadas pelos participantes da pesquisa relacionados ao terceiro objetivo específico, demonstrando que: a) “a saúde” e “qualidade de vida” aparecem com 40% (n=79) de indicação¹. Em relação a saúde um dos motivos de adesão indicados, nota-se uma pequena diferença entre os gêneros 21% (n=18) são homens e 20% (n=22) são mulheres; c) o motivo de adesão “estética” e “obter resultados rápidos” aparecem para ambos os gêneros com 14% (n=28) e 8% (n=16) respectivamente, revelando uma conscientização maior em relação a saúde por parte dos participantes da pesquisa,; d) o motivo de adesão “indicação médica” também foi citado com o percentual de 8% correspondendo a (n=15) indicações.

Desta forma, percebe-se que os resultados da presente pesquisa estão congruentes com os resultados das pesquisas desenvolvidas por Salcedo, (2009) Ramos *et al* (2004) e de Pohl *et al* (2000), esses autores constataram que o aspecto saúde foi considerado elemento motivacional com resultados semelhantes à desta pesquisa, onde mostra que a saúde está como o principal motivo de adesão.

Já Oliveira (2011) em seu estudo realizado na cidade de Criciúma - SC com praticantes de academias de ginástica, também constatou que o fator motivacional mais relevante na adesão dos indivíduos às academias foi à saúde, onde 44,95% (n=169) dos indivíduos responderam este item, seguido da estética com 33,78% (127) de indicação. Na pesquisa em pauta, observou-se a

¹ Essa questão poderia ter respostas múltiplas.

predominância do gênero feminino em ambos os motivos (saúde e estética), confirmando os resultados do estudo realizado por Oliveira (2011).

Lollo (2004) na mesma direção comenta que o reconhecimento da população a respeito da importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida somada às preocupações com a estética tem levado as pessoas a procurarem as academias de ginástica e musculação tornando-as um dos locais mais populares e mais procurados para se conseguir esses e outros objetivos.

Saba (2001) também argumenta que a preocupação dos indivíduos com as condições do seu corpo, quanto a integridade, sanidade e desenvolvimento adequados, certamente é de uma intensidade muito maior do que em outra época da história humana. Para o autor, as gerações atuais têm vantagens significativas em relação às anteriores, pois nunca houve tanta ênfase acerca da importância necessidade do movimento, dos hábitos de saúde adequados, dos cuidados em relação ao corpo e da alimentação apropriada e a respeito dos efeitos positivos que esses procedimentos podem trazer.

Costa (2009) diz que o aumento da atividade física promove benefícios relacionados à saúde, onde diversos estudos relatam que a prática de atividade física não só previne como é essencial no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas. Corazza (2001), por sua vez, comenta que a atividade física proporciona outros benefícios em relação à manutenção da saúde dos ossos, reduzindo as chances de osteoporose, perda de massa muscular e aumentando a vascularização nas articulações, devido ao avanço da idade e ao sedentarismo.

Para Cossenza (1996) a saúde é um fator motivacional muito comum relacionado ao aluno de Personal Trainer, pois, a procura pela atividade física é um dos comportamentos relativos à saúde que as pessoas procuram mudar. Sabe-se que com níveis adequados de atividade física regular podemos não só adquirir uma longevidade, como mencionado por 5% (n=10) dos pesquisados do presente estudo, mas também envelhecer com níveis ótimos de saúde como defende Wankel (*apud* SALCEDO 2009).

Menestrina (2005) comenta que tal ocorrência está relacionada as mudanças em relação ao estilo de vida adotado pelas pessoas com a finalidade de obtenção da saúde. No geral, as modificações associadas à prática do treinamento físico regular, além de auxiliarem na melhoria da estética corporal, indicado por 14% (n=28) como fator motivacional, pode repercutir favoravelmente na qualidade de vida

e saúde de indivíduos de diferentes faixas etárias e de ambos os sexos. (ACMS, 2003).

Machado (2007) argumenta que entre diferentes grupos estão os que optam por um estilo de vida ativo em busca de saúde e da qualidade de vida, e também efeitos estéticos associados à beleza corporal da sociedade contemporânea. Especificamente para mulheres, além do benefício à manutenção da saúde e a qualidade de vida, existe a preocupação estética em busca da aparência desejada e da sedução feminina como destaca Zamai (2008).

Domingues Filho *apud* Lima (2009), observam que as mulheres têm optado pela contratação de um Personal Trainer, pois aparentemente as modificações associadas à prática do treinamento físico personalizado, além de auxiliarem na melhoria da estética corporal, podem auxiliar na melhoria da qualidade de vida e saúde.

Nieman (1999) ainda comenta que a relação entre atividade física e saúde se justifica pelas inúmeras evidências de que níveis apropriados de aptidão física, por meio de exercícios regulares durante toda a vida, exercem efeitos benéficos nas funções dos órgãos em geral. Assim diminuindo os fatores de risco relacionados à saúde e tendo um prolongamento da vida com qualidade.

Para Nahas, (2001) os estudos realizados têm demonstrado evidências de que as pessoas que possuem um estilo de vida ativo tendem a ter uma auto-estima e uma percepção de bem-estar psicológico positivo. Já Freitas (2007) diz que a questão da auto-imagem associa-se à estética e o culto ao corpo comum na sociedade contemporânea. Também, a mídia segundo Figueira (2000) e Ferreira (2005) tem atuado como um fator de massificação da informação, já que representa um fator decisivo para o fenômeno da exercitação física, na qual médicos, educadores e outros profissionais trazem argumentos científicos com o objetivo de levar as pessoas a praticarem exercícios.

Os dados da presente pesquisa, além dos estudos desenvolvidos por pesquisadores da área, revelam que os programas de treinamento personalizado estão se tornando objeto de desejo e consumo vinculado principalmente a uma crescente busca por saúde, qualidade de vida, estética, bem estar e indicações médicas, assim como observado no presente estudo. Isto porque, segundo Monteiro (2002) a busca pelo profissional “Personal Trainer” está relacionada ao atendimento individual, facilitando o controle de variáveis de treinamento de acordo com seus

objetivos, conhecendo e compreendendo claramente suas necessidades pessoais, sua história e condições clínicas e fisiológicas.

Na mesma direção, Lubisco, (2005) comenta que “o mercado de PT tem crescido muito nos últimos anos, estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas, cada vez mais, desejarem ter a seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado e, ao mesmo tempo, que se adapte à sua agenda.”. Oliveira (1999, p.17), por sua vez, alerta para o fato de que o PT não deve só estruturar um programa de atividades físicas, mas “também educar seu cliente no sentido de internalizar importantes conhecimentos para a estabilização de postura ativa e autônoma”.

De modo geral, segundo Melher (2000) os indivíduos procuram um PT quando estão interessados em praticar uma atividade física com maior objetividade e eficiência, que atenda às expectativas do cliente e sua individualidade biológica, seja do ponto de vista da saúde, da performance desportiva ou da estética, pois, benefícios nestes aspectos, são, de certa forma desejo de clientes de treinamento personalizado.

Os resultados da presente pesquisa estão congruentes com os resultados das pesquisas desenvolvidas por Salcedo, (2010) Ramos *et al* (2004) e de Pohl *et al* (2000). Os autores constataram também que o aspecto saúde foi considerado elemento motivacional com resultados semelhantes à esta pesquisa, onde mostra que a saúde está como o principal motivo de adesão. Também, os resultados reforçam os argumentos de Oliveira (2011), Lollo (2004), Saba (2001), Costa, (2009), Corazza (2001), Cossenza, (1996), Wankel (*apud* SALCEDO 2010), Menestrina, (2005), Nieman (1999), Nahas (2001) e Freitas (2007), dentre outros.

Além dos estudos desenvolvidos pelos pesquisadores da área, revelam que na atual sociedade os programas de treinamento personalizado estão se tornando objeto de desejo e consumo vinculado principalmente a uma crescente busca por saúde, qualidade de vida, estética, bem estar e indicações médicas, confirmando os argumentos de Monteiro (2002) Lubisco, (2005), Oliveira (1999, p.17) e Melher (2000), dentre outros.

A Tabela 4 descreve o terceiro objetivo específico (*motivos de aderência a prática de exercício*), e o quarto objetivo específico (verificar o tempo de treinamento dos participantes em programas de treinamento personalizado).

Tabela 4 - Motivos de aderência, hora/aula x tempo de treinamento, frequência e tempo de treinamento em programas de Treinamento Personalizado

Variável	Homens	Mulheres	Total
	f - (%)	f - (%)	f - (%)
Total de Indivíduos	26 - (44%)	33 - (56%)	59 - (100%)
Motivos de Aderência			
Competência do profissional	22 - (27%)	23 - (21%)	45 - (24%)
Alcance de metas/resultados	17 - (21%)	26 - (24%)	43 - (23%)
Motivação por parte do PT	12 - (15%)	19 - (18%)	31 - (16%)
Motivação pessoal	9 - (11%)	16 - (15%)	25 - (13%)
Cumplicidade PT/aluno	11 - (14%)	13 - (12%)	24 - (13%)
Local de treinamento	5 - (6%)	5 - (5%)	10 - (5%)
Equipamentos	4 - (5%)	3 - (3%)	7 - (4%)
Amizade c/ outros na acad.	1 - (1%)	1 - (1%)	2 - (1%)
Outros	-	1 - (1%)	1 - (1%)
Hora/aula x tempo de permanência			
Sim	15 - (58%)	26 - (79%)	41 - (69%)
Não	11 - (42%)	7 - (21%)	18 - (31%)
Frequência semanal			
1 vez por semana	-	-	-
2 vezes por semana	9 - (35%)	10 - (30%)	19 - (32%)
3 vezes por semana	8 - (31%)	17 - (52%)	25 - (43%)
4 vezes por semana	6 - (23%)	6 - (18%)	12 - (20%)
5 vezes por semana	3 - (11%)	-	3 - (5%)
Tempo de Treinamento Personalizado			
Menos de 3 meses	3 - (11%)	7 - (21%)	10 - (17%)
De 3 meses a 6 meses	9 - (35%)	5 - (15%)	14 - (24%)
De 6 meses a 1 ano	2 - (8%)	7 - (21%)	9 - (15%)
De 1 ano a 3 anos	7 - (27%)	9 - (28%)	16 - (27%)
De 3 anos ou mais	5 - (19%)	5 - (15%)	10 - (17%)

Fonte: Da pesquisa

De acordo com a Tabela 4, um dos principais motivos de aderência está relacionado a competência profissional 24% (n=45), seguidos pelo alcance de metas/resultados 23% (n=43); pela motivação por parte do professor 16% (n=31) e motivação pessoal 13% (n=25). O motivo cumplicidade Personal Trainer/aluno obteve por parte dos participantes da pesquisa um percentual de 13% (n=24). Ainda, pode-se notar em relação à aderência que os participantes da pesquisa não levam em consideração a amizade com outros na academia 1% (n=2).

Já o valor cobrando hora/aula, para 69% (n=41) é relevante no tempo de treinamento, enquanto para 31% (n=18) o valor hora/aula não é relevante no tempo de permanência, tendo como frequência semanal mais adotada por ambos os gêneros com 43% (n=25) 3 vezes por semana, em relação ao tempo de treinamento personalizado, observa-se que do total da amostra (n=59), 44% (n=26) utilizam o Treinamento Personalizado a mais de um ano.

O tempo de permanência segundo Braga e Dalke (2009) está relacionado ao nível de escolaridade dos participantes. Pode-se afirmar que os indivíduos que apresentam maior nível de escolarização e maior renda mensal (como verificado na presente pesquisa) tendem a aderir e permanecer em programas de exercício físico por mais tempo, do que aqueles que não apresentam estas características. Saba (2001) na mesma direção diz que o padrão de vida e o nível de informação são outros fatores que interferem no início, na manutenção e no abandono de qualquer atividade física.

Por outro lado, é provável que isoladamente esse conhecimento não seja efetivo na adoção de um estilo de vida mais ativo, como afirmam Ferreira e Najjar (2005), para os quais não existem evidências que sustentem que apenas o maior conhecimento acerca dos exercícios físicos seja suficiente para que as pessoas se mantenham fisicamente ativas.

Braga e Dalke (2009) salientam que o apoio positivo de familiares aumenta as chances de adesão e permanência em atividades físicas. Entretanto, o contrário também é fato, ou seja, se houver dificuldades impostas por parte dos familiares, a probabilidade de desistência é considerável.

No que se refere aos motivos, Gouvêa (1997, *apud* BRAGA; DALKE 2009), descreve que em determinadas circunstâncias alguns motivos adquirem maior importância que outros, orientando o indivíduo para certos caminhos, direcionando o seu comportamento. Da mesma forma, certos motivos possuem maior intensidade em diferentes pessoas, já que cada uma possui uma “visão” diferente da outra como constatado na presente pesquisa.

Ainda os mesmos autores comentam que:

a motivação intrínseca funciona como uma fonte permanente de energia, pelo fato da mesma estar relacionada a fatores puramente prazerosos, sendo um dos fatores mais relevantes para a permanência em atividades físicas. Assim, os fatores intrínsecos exercem maior influência sobre a motivação para a adesão e a permanência de exercícios físicos.

Todavia, é importante lembrar que a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), como argumenta Samulski (2002).

Para Epiphano (2002) o ser humano durante o seu desenvolvimento é fortemente influenciado a competir, pois para conseguir alcançar seus objetivos deve se sobressair sobre os demais. Na prática do treinamento individualizado esse fator motivacional é comum para pessoas que procuram o treinador para conseguir alcançar os objetivos e metas como verificado na presente pesquisa. Para o autor tem muitos atletas que procuram um *Personal Trainer* para melhorar suas capacidades físicas dentro de suas modalidades esportivas através do treinamento individualizado.

Cossenza (1998) também argumenta que o cliente que necessita passar por alguma prova física, muito comum hoje em dia nos concursos públicos no Brasil, tem procurado um treinador para melhorar sua performance e alcançar os objetivos almejados.

Os resultados demonstrados na Tabela 4, além dos argumentos supracitados relativos aos *motivos de aderência a prática de exercício*, e tempo de treinamento dos participantes da pesquisa em programas de treinamento individualizado, demonstram que um dos principais motivos de aderência está relacionado a competência profissional do *Personal Trainer*, seguidos pelo alcance de metas/resultados; pela motivação por parte do professor e motivação pessoal e pela cumplicidade do *Personal Trainer*/aluno.

Os participantes da pesquisa não levaram em consideração a amizade com outros na academia como fator de aderência, contrariando os resultados do estudo de Salcedo (2009), quando o mesmo obteve 58,96% de aderência para o fator motivacional relacionada a sociabilidade.

Pode ser observado que o tempo de permanência está relacionado ao nível de escolaridade dos participantes. Os indivíduos que apresentam maior nível de escolarização e maior renda familiar como verificado na presente pesquisa, tendem a aderir e permanecer em programas de exercício físico por mais tempo, do que aqueles que não apresentam estas características. (BRAGA; DALKE, 2009).

Também, para Saba (2001) o padrão de vida e o nível de informação são outros fatores que interferem no início, na manutenção e no abandono de qualquer atividade física.

A motivação intrínseca funciona como uma fonte permanente de energia, pelo fato da mesma estar relacionada a fatores puramente prazerosos, sendo um dos fatores mais relevantes para a permanência em atividades físicas. Assim, os fatores intrínsecos exercem maior influência sobre a motivação para a adesão e a permanência de exercícios físicos.

Todavia, é importante lembrar que a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), como argumenta Samulski (2002).

O ser humano durante o seu desenvolvimento é fortemente influenciado a competir, pois para conseguir alcançar seus objetivos deve se sobressair sobre os demais. Na prática do treinamento individualizado esse fator motivacional é comum para pessoas que procuram o treinador para conseguir alcançar os objetivos e metas como verificado na presente pesquisa.

5 CONCLUSÃO

Em decorrência do objetivo geral proposto pela pesquisa que é de identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes de Personal Trainer do município de Criciúma e os específicos; de identificar as características pessoais, verificar o nível socioeconômico, o motivo de aderência e o tempo de treinamento em programas de TP dos clientes/alunos chega-se as seguintes conclusões: o Personal Trainer tem como predominância clientes/alunos do gênero feminino, com idade média de 31 anos, já os homens que buscam o treinamento personalizado têm idade superior a das mulheres, com a média de 40 anos.

Grande parte dos clientes/alunos é casada, havendo um equilíbrio entre os gêneros em relação a esse estado civil, já em relação aos solteiros (as) as mulheres são em maior número.

No que se refere a formação, os clientes/alunos apresentaram ter nível de formação elevado, apresentando possuir nível superior completo, pós graduação incompleta e pós graduação completa.

Grande maioria exerce atividade remunerada em tempo integral, tendo como principais ocupações empresário (as), servidores (as) públicos (as) e empregados (as) de empresa privada. Em relação a renda mensal observou-se que os clientes/alunos em sua maioria tem renda superior a três mil reais.

Isso indica que por terem cargos ocupacionais que exigem mais tempo disponível para tal e terem uma renda mensal elevada, procuram o PT para realizar a prática de exercício físico de forma bem orientada e satisfazendo suas necessidades.

Sendo que os clientes/alunos têm como principais motivos para ingressar em programas de TP a saúde e bem estar, seguido por estética. Nota-se que a ocorrência desses motivos está relacionada com o acesso a mais informações a cerca dos benefícios de tal prática e em relação ao estilo de vida adotado pelas mesmas com a finalidade de obtenção de saúde. A preocupação com o corpo relacionado ao terceiro fator motivacional para ingressar, a estética, pode estar relacionada com a forma que a sociedade é preocupada com a imagem corporal, tendo como maioria as mulheres em busca de tal objetivo.

Já sobre os motivos que fazem os clientes se manterem nos programas de TP foi apontado a competência do profissional e alcance de metas/resultados seguidos por motivação por parte do PT e motivação pessoal, assim percebe-se um público exigente e necessitado de motivação.

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

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

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

O processo de aderência ocorre de forma gradual atingindo o nível de manutenção e o prazer de realizar tal prática, tornando-se parte do cotidiano dos indivíduos. Assim o PT deve procurar conhecer as características de seu cliente/aluno de modo geral e os motivos que o faz procurar o PT bem como os motivos pelos quais permanecem no TP.

Conhecer o que motiva os alunos para prática do TP é necessário não só para manter o aluno, mas também para cada vez mais conquistar novos, educando-os para a saúde e para a prática corporal.

Portanto, fica claro que o PT deve procurar enriquecer seus conhecimentos além de técnico-práticos, de forma geral enriquecer culturalmente lida com diversos “tipos” de clientes/alunos. Tendo conhecimentos gerais e bom dialogo com os mesmos, tem-se a possibilidade de extrair mais informações

podendo a auxiliar no processo de aderência tornando-os fieis e encantados com o atendimento personalizado.

Fica como sugestão do autor a realização de uma pesquisa qualitativa para saber o que os clientes/alunos consideram importante para a aderência e qual as características profissionais de Personal Trainer que procuram, verificando ainda o nível de influencia do PT na adoção de um estilo de vida saudável e na mudança de metas/objetivos dos clientes/alunos.

REFERÊNCIAS

- ACMS. **Manual de pesquisa das diretrizes do ACMS para os testes de esforço e sua prescrição**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 2003.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual de teste de esforço e prescrição de exercícios**. 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter , 2000.
- ARMILIATO, Almeris. Disciplina de gestão do relacionamento com o cliente. **MBA em gestão de academias**. São Paulo, Uva, 2006.
- ASSUMPÇÃO, Luis O. T. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: notas introdutórias. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.8, n.52, set. 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>>. Acesso em: 24 jun. 2011.
- BARBOSA, Marcelo; SIMÃO, Roberto. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiência do treinamento individualizado**. São Paulo: Phorte, 2008.
- BARROS, José Maria de Camargo. Educação física na sociedade brasileira atual e a regulamentação da profissão. **Motriz**, Rio Claro, v. 6, n. 2, p.107-109, jul./dez. 2000.
- _____. Personal Trainer é a atividade promissora do profissional de Educação Física. **Revista do CREF-4/SP**, São Paulo, v.4, n.10, p.14-16, jan. 2005. Disponível em: < <http://www.crefsp.org.br/conteudo/revista10.pdf>>. Acesso em 20 set. 2011.
- BARROS, Turíbio Leite. **O programa das 10 semanas: uma proposta para trocar gordura por músculos e saúde**. São Paulo: Manole, 2002.
- BARROS, W. C. C. **Determinantes da adesão e da permanência em programas de exercícios físicos orientados por Personal Trainers de Florianópolis**. Monografia não publicada. Florianópolis, 2001.
- BISPO, André Salustiano. **Atividades motoras para promoção da saúde e qualidade de vida**. 2003. 12 f. Pós Graduação (Lato- Sensu Especialização em Atividades Motoras para Promoção da Saúde e Qualidade de Vida) - Fundação Educacional De Caratinga - Funec, Caratinga, 2003. Disponível em: <www.unec.edu.br/pos/publicacoes/integra/artigoandre.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2011.
- BRAGA, R. K; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness: em estudo de caso. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.13, n.130, mar. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>>. Acesso em: 14 de novembro de 2011.
- BROOKS, D. **Manual do personal trainer: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artmed. 2000.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre.** 2010. 153 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/26880/000762074.pdf?sequence=1>> Acesso em: 10 out. 2011.

CARVALHO, Tales et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v.2, n.4, out./dez. 1996.

COLOMBO, Caroline Macoris. **A influência da ginástica laboral no relacionamento interpessoal e no incentivo à prática de atividade física.** 2003. 72 f. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2003.

CONFED. **Conselho Federal de Educação Física: RESOLUÇÃO CONFED nº 046/2002.** Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82>. Acesso em: 26 jun. 2011.

CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física.** São Paulo: Phorte, 2001.

COSENZA, Carlos Eduardo; CONTURSI, Ernani Bevilaqua. **Manual do Personal Trainer.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

COSENZA, Carlos Eduardo. **Personal Training.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

COSTA, B. V.; BOTTCHER, L. B.; KOKUBUN, E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.1 p.25-36, jan./mar. 2009.

CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado de. **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências.** Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2003.

EPIPHANIO, E. H. Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. **Estudos de Psicologia**, Campinas, SP, v.19, n.1, p.15-22, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v19n1/a02.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2011.

FABIANI, Marli Terezinha. **O código de ética do profissional de educação física.** Disponível em: <www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0482.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2009.

FERENCI, Deninson Nunes; FALKENBACH, Atos Prinz. O treinador pessoal e a prática com alunos. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.12, n.118, p.1, mar. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/pratica-com-alunos-com-deficiencia-fisica-sensorial.htm>>. Acesso em: 14 set. 2011.

FERREIRA, B. E. O conceito qualidade de vida inserido na atividade física: reflexão sobre concepções e evidências. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.13, n.122, jul.

2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd122/o-conceito-qualidade-de-vida-inserido-na-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 25 jun. 2011.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.10, supl. p.207-219, set./dez., 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v10s0/a22v10s0.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2011.

FRANÇA, João Fernando Meira; FREIRE, Elisabete Dos Santos. Educação física e currículo: os conteúdos selecionados pelos professores para o ensino fundamental. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.8, n.2, p.89-102, ago. 2009.

FREITAS, C. L. M. de. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropologia & Desempenho Humano**, v.9, n.1, p.92-100, 2007.

GARAY, Laura Castro de; SILVA, Íris Lima e; BERESFORD, Heron. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.4, n.1, p.144-159, jan./jun., 2008. Disponível em: <<http://vomer2.eefd.ufrj.br/~revista/index.php/EEFD/article/view/180>>. Acesso em: 14 set. 2011.

GONÇALVES, Aguinaldo José; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. São Paulo: Manole, 2004.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Dicionário crítico de educação física**. 2. ed. rev. Ijuí, RS: UNIJUÍ, 2008.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde, bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2006.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha; LYKAWKA, Maria da Graça Albo. Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n.77, out. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd77/motiv.htm>>. Acesso em: 25 jun. 2011.

ISIDRO F. et al. **Manual del entrenador personal del fitness al wellness**. Paidotribo: Barcelona, 2007.

KAMEL, Dilson; KAMEL, José Guilherme Nogueira. **Nutrição e atividade física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

KATCH, F. I.; McARDLE, W. D. **Nutrição, exercício e saúde**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.

KOSLOWSKY, Marcelo. Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n.69, fev. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd69/af.htm>>. Acesso em: 22 jun. 2011.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 4. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 2001.

LEITE, Neiva et al. Estilo de vida e prática de atividade física em colaboradores paranaenses. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, v.1, n.1, jan/jun. p.1-14. 2009. Disponível em: <<http://www.pg.utfpr.edu.br/depog/periodicos/index.php/rbqv/article/view/369>>. Acesso em: 24 jun. 2011.

LIMA, Ana Paula Farias de. **Perfil sócio-demográfico e motivacional de praticantes de treinamento personalizado: um estudo de caso**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2009.

LIZ, Carla Maria de. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. 2011. 245 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2011.

LOLLO, Pablo Christiano B. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n.76, set. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd76/acad.htm>>. Acesso em: 25 jun. 2011.

LUBISCO, Carla. Personal Training. **E. F.** Rio de Janeiro, v.4, n.15, p.4-8, mar. 2005. Disponível em: <confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf>. Acesso em: 20 set. 2011.

MACHADO, Leonardo P; DEVIDE, Fabiano P. Representações de homens e mulheres sobre a prática da musculação em academia. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.12, n.111, ago. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd111/representacoes-de-homens-e-mulheres-sobre-a-pratica-da-musculacao-em-academia.htm>>. Acesso em: 10 out. 2011.

MALAVASI, Letícia de Matos, BOTH, Jorge. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n. 89, out. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em: 23 jun. 2011.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MCARDLE, W. D. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MEDRANO, Iván Chulvi et al. El entrenamiento físico personalizado en lamejora de la salud y el rendimiento deportivo. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.12, n.112, set.

2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd112/el-entrenamiento-fisico-personalizado.htm>>. Acesso em: 18 maio 2011.

MELHER, L. I. A. Aumenta a procura por personal trainer. **Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília** – UNISANTA, São Paulo, mar. 2000. Disponível em: <<http://www.online.unisanta.br/2000/03-25/esporte2.htm>>. Acesso em: 23 jun. 2011.

MENESTRINA, Eloi. **Educação física e saúde**. 3. ed. rev. e ampl. Ijuí, RS: UNIJUÍ, 2005.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado: uma abordagem didáticometodológica**. São Paulo: Phorte, 2002.

MORALES, Pedro Jorge Cortes. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. 2002, 113f. Dissertação (Mestre em Educação Física). Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MORENO, Ricardo Macedo et al. Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.11, n.103, dez. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>>. Acesso em: 24 jun. 2011.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. rev. e atual. Londrina: Madiograf, 2006.

_____. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.9, n.4, p.393-400, 2007. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=33>>. Acesso em 09 dez. 2008.

NEIVA, G; Gomes, E. M. P.; Costa J. S. **Academias de ginástica só para mulheres: inovação ou tradição?** Disponível em: <<http://www.cbce.org.br/cd/resumos/215.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2009.

NEVES, Edna Rosa Correia; BORUCHOVITCH, Evely. A Motivação de alunos no contexto da progressão continuada. **Psicologia: teoria e prática**. Brasília, v.20, n.1, p.77-85, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n1/a10v20n1.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2011.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

NOVAES, J. S.; VIANNA, J. M. **Personal training & condicionamento físico em academia**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

_____. **Personal training e condicionamento físico em academia.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

NUNOMURA M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis de idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v.3, n.3, p.45-58, mar. 1998. Disponível em: < http://www.sbaafs.org.br/_artigos/332.pdf>. Acesso em: 10 out. 2011.

OLIVEIRA JÚNIOR, José de. **Motivos de adesão aos programas de exercícios físicos:** um estudo exploratório com praticantes de academias de musculação e ginástica na cidade de Criciúma-SC. 2011. 52 f. TCC (Curso de Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.

OLIVEIRA, R. **Personal trainer:** uma abordagem metodológica. São Paulo: Atheneu, 1999.

OLIVEIRA, R. J. **Saúde e atividade física:** algumas abordagens sobre atividade física relacionada a saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PANCINHA, Jane. Personal Training. **E. F.** Rio de Janeiro, v.4, n.15, p.4-8, mar. 2005. Disponível em: <confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf>. Acesso em: 20 set. 2011.

PASSOS, Rafael; FIAMONCINI, Rafaela Liberali; FIAMONCINI, Rafael Emerim. Avaliações da composição corporal em clientes de personal training. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.9, n.61, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd61/pt.htm>>. Acesso em: 17 maio 2011.

PERDONSINI, Joice Quaresma; LEMOS, Carlos Augusto Fogliarini; MORONESI, Viviana da Rosa Deon. Nível habitual de atividade física da UPLAN n.º1 do Município de Santo Ângelo, RS. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.15, n.150, nov. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/nivel-habitual-de-atividade-fisica-do-municipio.htm>>. Acesso em: 23 set. 2011.

POHL, Hildegard Hedwig; RECKZIEGEL, Miriam Beatris; GOLDSCHMIDT, Fernanda Paz. Importância da ginástica laboral no resgate da corporeidade. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v.1, n.2, p. 77-107, jul./dez. 2000.

PORTO, F. A. **O que é um personal training.** Disponível em: <<http://www.birafitness.com/oqueeumpersonal.htm>>. Acesso em: 03 maio 2011.

RAMOS, M.G. et al. Atividade física em extensão universitária: estudo descritivo sobre o perfil de usuários na UNICAMP. In: **Pelegriotti il performance humana:** saúde e esporte. Ribeirão Preto: Tecmeed; 2004. p.139-157.

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa social:** métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1989.

SABA, Fábio. **Determinantes da prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física e Esporte) -Escola de Educação Física e Esporte da USP, São Paulo, 1999.

SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado**: um estudo com alunos de personal trainer. 2010. 44 f. TCC (Curso de Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/27743/000766493.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 10 out. 2011.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SILVA, J.C. **O universo sócio cultural dos jovens acadêmicos do curso de Educação Física da UnirG**: estratégias e perspectivas de profissionalização. 2008, 106f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2008. Disponível em: <http://tede.biblioteca.ucg.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=537>. Acesso em: 10 out. 2011.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

ZAMAI, Carlos A; COSTA, Margareth S. Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). **Movimento & Percepção**, São Paulo, v.9, n.13, p. 266-286, jul/dez. 2008.

ZAMBONATO, Flavio. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim – RS. 2008. 104 f. Dissertação (Mestrado em Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2001.

WEINECK, Jurgen. **Atividade física e esporte**: para quê?. São Paulo: Manole, 2003.

ANEXO(S)

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO DA PESQUISA LIVRE E ESCLARECIDO

Trabalho de Conclusão de Curso Intitulado: **“Motivos de Aderência a Prática de Exercício Físico do Cliente de Personal Trainer do Município de Criciúma – SC”**

Trata-se de um estudo de cunho acadêmico, que tem como objetivo identificar o motivo de aderência a prática de exercícios dos clientes de Personal Trainer da cidade de Criciúma-SC. Serão aplicados questionários individuais e sigilosos, os quais serão analisados e suas conclusões divulgadas.

A pesquisa não oferece qualquer risco ou prejuízos aos Profissionais e aos Clientes, desta forma, convidamos você a participar desta, que tem como pesquisador o acadêmico do curso de Educação Física Douglas Amboni Sombrio e coordenada pelo Prof. Msc. Eduardo Batista Von Borowski, da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Fica esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro o(a) Sr(a) não terá direito a nenhuma remuneração. Os Profissionais e os clientes participantes da pesquisa deverão apresentar Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado, garantindo que o(a) Sr(a) poderá desistir a qualquer momento bastando para isso informar sua decisão. O encontro será conforme disponibilidade e será previamente agendado. Todos os procedimentos que envolvem esta pesquisa serão previamente esclarecidos. Será garantido o anonimato quanto à sua participação e os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa coordenada pelos pesquisadores. Tendo todas as dúvidas sido esclarecidas e se durante o andamento da pesquisa, novas dúvidas surgirem, o (a) voluntário (a) tem total liberdade para esclarecê-las com o pesquisador ou coordenador responsável.

Os dados serão coletados por meio de questionário, não havendo gravação ou filmagens.

Telefone do Pesquisador: (48) - 9617- 3681

Telefone do Coordenador: (48) - 9101- 4482

Telefone do Comitê de Ética: (48) - 3431- 2723

Após o que foi exposto acima e o (a) voluntário (a) dá o seu consentimento,
Criciúma, _____ de _____ 2011.

Assinatura do (a) voluntário (a)

ANEXO B - PESQUISA
UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

Tema da Pesquisa: “Motivos de Aderência a Prática de Exercício Físico do Cliente de Personal Trainer do Município de Criciúma – SC”

Marque com um X a (as) alternativa (s) escolhida (s)

CARACTERÍSTICAS PESSOAIS

A - Gênero

- 1 - () - Feminino
 2 - () - Masculino

B - Idade: _____

C - Estado civil

- 1 - () - Solteiro(a)
 2 - () - Casado(a)
 3 - () - Viúvo(a)
 4 - () - Separado(a) judicialmente ou divorciado(a)
 5 - () - Outros. Especifique: _____

FORMAÇÃO

D - Qual a sua formação?

- 1 - () - Ensino Fundamental incompleto
 2 - () - Ensino Fundamental completo
 3 - () - Ensino Médio incompleto
 4 - () - Ensino Médio completo
 5 - () - Técnico
 6 - () - Ensino Superior incompleto
 7 - () - Ensino Superior completo
 8 - () - Pós-graduação incompleta
 Nível: 9 - () mestrado / 10 - () doutorado / 11 - () especialização
 12 - () - Pós-graduação completa
 Nível: 13 - () mestrado / 14 - () doutorado / 15 - () especialização
 16 - () - Outros. Especifique: _____

PERFIL SÓCIOECONOMICO

E - Você exerce atividade remunerada?

- 1 - () - Não
- 2 - () - Sim, mas é trabalho eventual
- 3 - () - Sim, em tempo parcial
- 4 - () - Sim, em tempo integral

F - Qual a sua ocupação?

- 1 - () - Profissional liberal
- 2 - () - Empresário
- 3 - () - Servidor público
- 4 - () - Empregado de empresa privada
- 5 - () - Empregado rural/ agricultor
- 6 - () - Outros. Especifique: _____

G - Sua renda mensal é?

- 1 - () - De R\$300,00 a R\$600,00
- 2 - () - De R\$600,00 a R\$900,00
- 3 - () - De R\$900,00 a R\$1.200,00
- 4 - () - De R\$1.200,00 a R\$1.500,00
- 5 - () - De R\$1.500,00 a R\$3.000,00
- 6 - () - De R\$3.000,00 a R\$6.000,00
- 7 - () - De R\$6.000,00 a R\$9.000,00
- 8 - () - Acima de R\$9.000,00

MOTIVAÇÃO

H - Ao contratar o Personal Trainer o que você leva em consideração?

- 1 - () - Academia que trabalha
- 2 - () - Equipamentos utilizados pelo professor (Ipad, Palmtop, Frequencímetro)
- 3 - () - Criatividade
- 4 - () - Preço
- 5 - () - Conhecimento Técnico/Prático
- 6 - () - Postura como profissional
- 7 - () - Pontualidade
- 8 - () - Outros: _____

I - O valor cobrado da hora/aula é um fator relevante na sua escolha do Personal Trainer?

- 1 - () - Sim
- 2 - () - Não

J - Qual o tipo de atividade que você busca com o treinamento personalizado?

- 1 - () - Alongamento
- 2 - () - Corrida
- 3 - () - Musculação
- 4 - () - Treinamento Funcional
- 5 - () - Lutas
- 6 - () - Dança
- 7 - () - Outras. Especifique: _____

K - Qual o local que você treina com seu Personal Trainer?

- 1 - () - Academia
- 2 - () - Estúdio de Personal Training
- 3 - () - Residência
- 4 - () - Parques ou Praças
- 5 - () - Clubes
- 6 - () - Condomínios
- 7 - () - Outros. Quais? _____

L - O que você acha importante para se manter em um programa de treinamento individualizado?

- 1 - () - Competência do profissional
- 2 - () - Motivação pessoal
- 3 - () - Motivação por parte do professor
- 4 - () - Alcance de metas/resultados
- 5 - () - Cumplicidade professor / aluno
- 6 - () - Amizade com os outros na academia
- 7 - () - Local de treinamento
- 8 - () - Equipamentos
- 9 - () - Outros: _____

M - Já trocou de Personal Trainer?

- 1 - () - Não / 2 - () - Sim / 3 - Quantas vezes? _____

N - Porque você trocou de Personal Trainer?

- 1 - () - Falta de motivação por parte do Personal com o aluno
- 2 - () - Falta de comprometimento
- 3 - () - Falta de planejamento
- 4 - () - Não alcançou os resultados esperados
- 5 - () - Falta de pontualidade
- 6 - () - Encontrou um profissional mais capacitado
- 7 - () - Outras. Especifique: _____

O - Se trocou, ao trocar o novo profissional satisfez totalmente suas necessidades não atendidas com o profissional anterior?

- 1 - () - Sim
- 2 - () - Não
- 3 - () - Parcialmente. 4 – Por quê? _____

P - Você é submetido a algum tipo de avaliação?

- 1 - () - Sim
- 2 - () - Não

Q - Qual a periodicidade?

- 1 - () - Mensal
- 2 - () - Bimestral
- 3 - () - Trimestral
- 4 - () - Quadrimestral
- 5 - () - Semestral

R - Nas avaliações realizadas pelo profissional, quais os aspectos avaliados?

- 1 - () - Composição corporal e testes físicos
- 2 - () - Alcance das metas
- 3 - () - Detalhes do planejamento
- 4 - () - Satisfação com o trabalho do profissional
- 5 - () - Aspecto motivacional
- 6 - () - Prazer em realizar as atividades
- 7 - () - Outras. Especifique: _____

S - Qual foi o motivo que o levou a ingressar num programa de Personal Training?

- 1 - () - Competição
- 2 - () - Aptidão física
- 3 - () - Saúde
- 4 - () - Qualidade de vida
- 5 - () - Longevidade
- 6 - () - Preenchimento de tempo
- 7 - () - Bem estar
- 8 - () - Entretenimento (lazer)
- 9 - () - Alongamento
- 10 - () - Relaxamento
- 11 - () - Companhia
- 12 - () - Moda
- 13 - () - Estética
- 14 - () - Falta de tempo para ir a academia
- 15 - () - Frustração em outras atividades físicas
- 16 - () - Indicação de amigos
- 17 - () - Indicação médica
- 18 - () - Curiosidade
- 19 - () - Obter resultados rápidos
- 20 - () - Outros. Especifique: _____

TEMPO DE TREINAMENTO**T - Há quanto tempo você utiliza o Treinamento Individualizado?**

- 1 - () - Menos de 3 meses
- 2 - () - De 3 a 6 meses
- 3 - () - De 6 meses a um ano
- 4 - () - De 1 a 3 anos
- 5 - () - 3 anos ou mais

U - Qual sua frequência semanal de treino?

- 1 - () - 1 vez por semana
- 2 - () - 2 vezes por semana
- 3 - () - 3 vezes por semana
- 4 - () - 4 vezes por semana
- 5 - () - 5 ou mais vezes por semana

V - O valor cobrado por hora/aula é relevante no tempo de permanência de treinamento?

- 1 - () - Sim
- 2 - () - Não



Universidade do Extremo Sul Catarinense UNESC
Comitê de Ética em Pesquisa - CEP

Resolução

Comitê de Ética em Pesquisa, reconhecido pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP)/Ministério da Saúde analisou o projeto abaixo.

Projeto: 431/2011

Pesquisador:

EDUARDO BATISTA VON BOROWSKI

Título: "MOTIVOS DE ADERÊNCIA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DO CLIENTE DE PERSONAL TRAINER DO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA - SC".

Este projeto foi Aprovado em seus aspectos éticos e metodológicos, de acordo com as Diretrizes e Normas Internacionais e Nacionais. Toda e qualquer alteração do Projeto deverá ser comunicado ao CEP. Os membros do CEP não participaram do processo de avaliação dos projetos onde constam como pesquisadores

Criciúma, 19 de outubro de 2011.

Mágada T. Schwalm

Coordenadora do CEP

Parecer Consubstanciado de Projeto de Pesquisa

Título do Projeto: MOTIVOS DE ADERÊNCIA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DO CLIENTE DE PERSONAL TRAINER DO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA -SC

Pesquisador Responsável :Eduardo Batista Von Borowski

Data da Versão 01/10/2011

Cadastro 431

Data do Parecer

Grupo e Área Temática III - Projeto fora das áreas temáticas especiais

Objetivos do Projeto

Identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes de Personal Trainer na cidade de Criciúma, SC. E para melhor compreensão os Objetivos Específicos são: Identificar as características pessoais do cliente, (idade; gênero; estado civil; formação); Verificar o perfil socioeconômico dos clientes; Verificar os motivos de aderência ao exercício; Verificar o tempo de permanência em programas de treinamento individualizado.

Sumário do Projeto

Este trabalho tem como Tema: "Motivos de Aderência a Prática de Exercício Físico do Cliente de Personal Trainer do Município de Criciúma - SC". Tem-se como Problema de pesquisa: quais os motivos de aderência a prática de exercício físico dos clientes de Personal Trainer da cidade de Criciúma-SC? Tendo como Objetivo Geral: identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes de Personal Trainer na cidade de Criciúma, SC. esta pesquisa pretende disponibilizar informações que poderão ajudar a qualificar e aperfeiçoar o trabalho do profissional de Educação Física/PT refletindo no treinamento oferecido ao cliente/aluno.

Itens Metodológicos e Éticos	Situação
Título	Adequado
Autores	Adequados
Local de Origem na Instituição	Adequado
Projeto elaborado por patrocinador	Não
Aprovação no país de origem	Não encaminhado
Local de Realização	Outro (citar no comentário)
Outras instituições envolvidas	Não
Condições para realização	Comentário

Comentários sobre os itens de Identificação
clientes de Personal Trainer que atuam na cidade de Criciúma – SC, de ambos os sexos

Introdução	Adequada
------------	----------

Comentários sobre a Introdução

Objetivos	Adequados
-----------	-----------

Comentários sobre os Objetivos

Pacientes e Métodos	
Delineamento	Ausente
Tamanho de amostra	Total 18 Local
Cálculo do tamanho da amostra	Não informado
Participantes pertencentes a grupos especiais	Não
Seleção equitativa dos indivíduos participantes	Ausente
Crítérios de inclusão e exclusão	Adequados
Relação risco- benefício	Não apresentada
Uso de placebo	Não utiliza
Período de suspensão de uso de drogas (wash out)	Não utiliza
Monitoramento da segurança e dados	Não necessário
Avaliação dos dados	Ausente
Privacidade e confidencialidade	Adequada

Termo de Consentimento	Adequado
Adequação às Normas e Diretrizes	Sim

Comentários sobre os itens de Pacientes e Métodos

Cronograma	Comentário
Data de início prevista	setembro
Data de término prevista	dezembro
Orçamento	Ausente
Fonte de financiamento externa	Não Informado

Comentários sobre o Cronograma e o Orçamento

Referências Bibliográficas	Adequadas
----------------------------	-----------

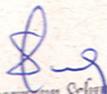
Comentários sobre as Referências Bibliográficas

Recomendação

Aprovar

Comentários Gerais sobre o Projeto

Projeto esta de acordo com os procedimentos metodologicos e éticos.


Alzede Tessmann Schualdt
Coordenador do CER/PUNESC