

## O PERSONAL TRAINER: POSSÍVEIS FATORES QUE LEVAM À CONTRATAÇÃO DO SERVIÇO

Paulo Vitor Gomes Lehn<sup>1</sup>  
Rafael da Silva Moreira<sup>2</sup>

**RESUMO:** O crescimento nos números de pessoas inscritas em programas de atividade física fez com que consequentemente o serviço de *personal trainer* obtivesse um número maior de adeptos em diversos locais. Embora sua atuação seja considerada ampla e capaz de atingir outras dimensões, por grande parte dos artigos analisados, não é incomum que haja uma diminuição de tal tópico por parte de algumas pessoas. O artigo de caráter de revisão bibliográfica possibilitou explorar diversos resultados que permitem explicar os possíveis motivos da crescente do treinamento personalizado assim como os fatores que os alunos utilizam para aderir a tal serviço. Acredita-se que a estética corporal é capaz de influenciar na hora da contratação, sendo possível ditar a capacidade do profissional perante os clientes.

**Palavras-chave:** Personal Trainer. Fatores de Adesão. Imagem Corporal.

2182

**ABSTRACT:** The growth in the number of people enrolled in physical activity programs has consequently made the personal trainer service to obtain a greater number of followers in different places. Although its performance is considered broad and capable of reaching other dimensions, for most of the analyzed articles, it is not uncommon for some people to diminish this topic. The bibliographic review article made it possible to explore several results that allow explaining the possible reasons for the growing of personalized training as well as the factors that students use to adhere to such service. It is believed that body aesthetics can influence when hiring, and it is possible to dictate the professional's ability before clients.

**Keywords:** Personal Trainer. Adherence Factors. Body image.

---

<sup>1</sup>Pós-Graduando em Musculação e Treinamento de Força - UFRJ (2023) Bacharel em Educação Física pela Universidade Iguazu (2023) Graduado em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Iguazu (2019 - 2022). <http://lattes.cnpq.br/8271572807652963>.

<sup>2</sup>Professor Assistente pela Universidade Iguazu (UNIG). Responsável por ministrar as matérias de: Fisiologia do Exercício; Musculação I; Medidas e Avaliação; Treinamento Desportivo, Terceira Idade e Preparação Física e o Personal Training para o curso de Educação Física. Mestre em Ciências em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Programa de Engenharia Biomédica (PEB/COPPE). Título de projeto: "Identificação da Variação Negativa Pós-imperativa em Imagética Motora". Bacharel / Licenciado em Educação Física pela ABEU Centro Universitário RJ (UNIABEU). <http://lattes.cnpq.br/0837931460818835>.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo versa sobre o *personal trainer* dentro do salão de musculação e os possíveis fatores que os alunos analisam para optar pela contratação do serviço de treinamento individualizado. Para isso será levada em consideração a atuação do profissional em salão de musculação, sem restrição de gênero e idades para os alunos.

Com a elevada taxa de procura das pessoas pela prática de exercícios físicos, seja para manutenção ou melhora de suas capacidades físicas, se torna importante falar sobre o *personal trainer*, uma peça fundamental para aqueles que buscam por um treinamento personalizado e que atenda suas necessidades mais específicas. Diversos motivos como prevenção e tratamento de doenças, melhora do condicionamento físico, busca por uma estética corporal melhor e outros, têm feito com que o número de pessoas matriculadas em academias e demais locais de treinamento suba aceleradamente com o passar dos anos (SILVA *et al.*, 2022).

A crescente procura das pessoas por se inscrever em programas de treinamento tem feito com que também ocorra a procura por um trabalho mais individualizado, o trabalho com o acompanhamento de um *personal trainer*.

O *personal trainer* é o profissional da Educação Física que constrói treinamento individual para os alunos e o supervisiona para aprimorar o condicionamento físico de acordo com os objetivos dele, respeitando a sua individualidade biológica (TEIXEIRA, 2013 *apud* CARDOSO; PALAZZI JÚNIOR, 2017, p. 313).

No trecho acima os autores destacam que o *personal trainer* é o indivíduo formado em Educação Física e que com conhecimento e capacidade vai elaborar treinamentos individualizados para ser capaz de atender às necessidades e objetivos de seus alunos, sempre respeitando o princípio da individualidade biológica. De acordo com a resolução do Conselho Federal de Educação Física, de 18 de fevereiro de 2002, para ser apto a exercer a função de *personal trainer* é imprescindível que a pessoa tenha graduação de nível superior em Educação Física. (CONFEEF, 2002 *apud* CARDOSO, PALAZZI JÚNIOR 2017).

Com a leitura de diversos artigos foi possível constatar que o mundo *fitness* criou uma imagem padrão para todos os profissionais de educação física, atuantes em academia, possuir um corpo desenhado pelos exercícios físicos, fazendo com que alguns desprezem fatores como conhecimento científico e profissionalismo, na hora de consumir a contratação, bastando apenas ter um corpo perfeito como sinônimo de

capacidade profissional e superioridade aos demais colegas de profissão (AMORIM, 2019).

Assim como existem os fatores que levam as pessoas a ingressarem com a prática de atividade física, há também os fatores que essas mesmas pessoas analisam para efetivar a contratação do serviço de *personal trainer*, muitos alunos observam o trabalho do profissional com outros alunos, observam sua postura, pontualidade, aparência, valor do serviço, conhecimento técnico-científico, assim como parcerias com outros profissionais relacionados à área *fitness* e indicações de amigos. Esses são os pontos mais citados nas pesquisas atuais como fatores chaves para o sucesso na aquisição do serviço de *personal trainer* por um aluno (SILVA, OLIVEIRA, 2017).

Conclui-se que o cliente que faz uso dos serviços de um *Personal Trainer* prioriza os fatores pertinentes à qualidade deste profissional (atendimento, conhecimento técnico-específico, da formação e conhecimento do profissional). Também estima pelo seu currículo e à segurança do serviço oferecido (boas referências e postura profissional). Já o custo (preço), a logística (local dos treinos), e outros fatores como participação em eventos, redes sociais e aparência física não são determinantes na contratação do *Personal Trainer* (PINTO *et al*, 2020, p. 91).

O trecho acima foi retirado de uma pesquisa feita com 26 pessoas que se utilizam do serviço de *personal trainer*. Como visto diversos fatores que podem influenciar a contratação do serviço foram analisados pelos autores e com a resposta de cada entrevistado foi possível perceber que para o profissional obter sucesso com a oferta da atividade de *personal trainer* é preciso que ele ofereça um serviço de qualidade, demonstrando ter conhecimento técnico, realizar um atendimento mais humano, cumprir os horários estabelecidos com seus clientes e transmitir segurança no seu trabalho, ter disponibilidade de horário e fácil acesso aos locais de treino.

As questões de aparência física, no que diz respeito à vestimenta e à estética corporal, assim como os perfis em redes sociais e participação em eventos ligados a sua área de atuação, não foram citados como capazes de influenciar diretamente na contratação do serviço (PINTO *et al*, 2020).

O presente trabalho é uma pesquisa de revisão de bibliográfica com a abordagem qualitativa, levando em consideração a utilização de artigos e livros, através das plataformas Google Acadêmico e Scielo. Para essa pesquisa foram utilizadas as palavras-chaves: *Personal Trainer*, Fatores, Motivos e Contratação.

O objetivo geral desta pesquisa é o de buscar explicar o trabalho do *Personal Trainer* e os fatores que os alunos analisam para decidir sobre a contratação do serviço, possuindo como objetivos específicos identificar as principais competências do *Personal Trainer*, descrever o seu trabalho e apontar possíveis fatores que levam à contratação do serviço.

Esse artigo foi motivado a partir da vivência em salão de musculação e conversas informais com professores sobre a visão que os alunos possuem sobre o *Personal Trainer* a ponto de considerá-lo a melhor escolha para fazer com que seus objetivos sejam alcançados. É perceptível que o público considere o profissional como competente ou capaz a partir de sua aparência estética, dando mais ênfase ao seu corpo, deixando de lado o conhecimento técnico científico como fator de escolha e critério de avaliação. Esses pontos, em grande parte, acabam por causar um desencontro com um profissional devidamente capacitado, muitas vezes dando espaço para uma pessoa sem formação ou incapaz de administrar as demandas do serviço.

Diante dessa problemática é importante buscar se aprofundar nesse tema para que os profissionais tenham suas habilidades profissionais avaliadas por meio de questões inerentes à sua profissão e que venham a ser valorizados a partir do que podem entregar ao seu cliente e não somente como um ser humano exposto em uma vitrine com apelo ao visual estético.

Desta forma almeja-se trazer à tona a importância deste profissional como um fator motivacional adicional à prática de exercícios físicos, associando sua contratação à sua capacitação, em detrimento do fator estético. Para tanto serão avaliados diferentes trabalhos, buscando-se os possíveis motivos que corroboram para que a população em geral contrate um *personal trainer* para a prescrição de seus treinamentos, bem como para a manutenção de um treinamento de qualidade ao longo da prática de seu cliente

## 2. O PERSONAL TRAINER

Com a leitura de artigos, periódicos e demais informações veiculadas na mídia é possível ver que cada vez mais a população está buscando um estilo de vida saudável, seja por vontade própria, orientação médica ou até mesmo por influência da mídia, o que veio a contribuir para uma adesão à prática de exercícios físicos em diversos

espaços como praças, praias, academias e etc. A busca por condicionar o físico, tratar ou evitar doenças, ou simplesmente manter um estilo de vida mais saudável, de acordo com Silva e Oliveira (2017) fez com que um número maior de pessoas recorresse ao salão de musculação para alcançar seus objetivos, o que conseqüentemente acarretou a procura do serviço de *personal trainer*. Alves *et al.* (2018) dizem que a cada ano que se passa temos uma crescente no número de pessoas que aderem ao serviço de treinamento individualizado.

Segundo Fernandes (2008 *apud* SILVA; OLIVEIRA, 2017), a chegada do serviço de *Personal Trainer* ao Brasil foi ao começo dos anos 90 e ficou taxada como um “modismo”. As pessoas que recorriam a um treinamento mais individualizado com intuito de obter ajuda na hora de realizar os exercícios de certa forma vieram a contribuir com o crescimento e popularização deste serviço pelas academias brasileiras, indiretamente também contribuíram para a valorização e o *marketing* da profissão. Já para Gomes e Caminha (2014), esse serviço desembarcou em nosso país dez anos antes, na década de 80, por influência dos atores de *Hollywood* e o público americano em geral que tinham grande adesão ao serviço.

De fato, o que sabemos hoje é que o treinamento personalizado veio de uma crescente após a popularização e deve continuar a crescer visto que as pessoas que contratam os serviços de um *personal* podem ser capazes de influenciar pessoas ao seu redor a seguirem o mesmo caminho.

2186

O treinamento personalizado é uma atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde. (FILHO, 2015 *apud* ALVES *et al.*, 2018).

O serviço de *personal trainer* ou treinamento individualizado é característica de um programa ou rotina de exercícios planejada com base nos objetivos e resultado das avaliações feitas no cliente, com acompanhamento do profissional mediante agendamento de horário, que vai orientar quanto à execução dos movimentos, sobrecarga, tempo de descanso e demais variáveis inerentes ao treinamento, visando alcançar os objetivos previamente estabelecidos no início da contratação. Diante disso é imprescindível que o profissional contratado tenha capacidade técnica e científica, conhecimento de biomecânica, fisiologia, anatomia e demais componentes essenciais,

presentes nos cursos de graduação, para exercer seu trabalho com segurança e competência, além de saber lidar com as individualidades e limites de cada um.

Nessa perspectiva torna-se importante que saibamos quem é o *personal trainer*:

O *personal trainer* seria o profissional bacharel em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado. (OLIVEIRA, 1999 *apud* BOSSLE, 2008, p.193).

Os autores acima descrevem as competências que garantem ao profissional de educação física e somente a ele, ofertar e exercer os serviços de treinamento individualizado concomitantemente com a promoção da saúde seja na área do treinamento desportivo, ginásticas, danças, ginástica laboral, reabilitação, seja em locais abertos ou fechados. Todavia, ainda existem pessoas que apenas por terem experiência prática com treinamento de musculação, por serem atletas ou ex atletas de fisiculturismo ou alguma outra modalidade ou simplesmente por terem um visual estético, por muitas vezes avantajado e que chama a atenção dos demais alunos, insistem em inserir-se no mercado *fitness* e ofertar seus serviços, julgando ter competências e habilidades necessárias para suprir as complexas exigências que envolvem a prescrição de exercícios e o acompanhamento dos alunos.

2187

Cossenza e Contursi (2000 *apud* SILVA; OLIVEIRA, 2017), reafirmam o trecho acima quando dizem existir leigos, geralmente ex-atletas, fisiculturistas, seguranças de boates, alunos de academia, que acreditam que suas experiências sejam suficientes para dar aulas, quando a verdade é que a falta de preparo técnico impede a montagem e condução de um plano de condicionamento físico para sedentários. Corroborando com essa explanação e reafirmando, a regulamentação do CONFEF (2002) nos mostra que para estar apto a exercer a função de *personal trainer*, o indivíduo deve possuir titulação de nível superior em Educação Física. Tais informações se fazem necessárias ainda hoje, embora se tenha mais de dez anos de regulamentação e mais de vinte anos da lei que garante o lugar de atuação do profissional de Educação Física.

## 2.1 A Atuação do Profissional

Quando se fala em atuação de um *personal trainer* logo remete-se àquela pessoa que trabalha dentro de uma academia, normalmente em salão de musculação, e sempre vista como instrutor de seus alunos. Essa é uma visão que erradamente tem sido aceita

no meio profissional e que acaba por desvalorizar a atuação e reduzir a importância do profissional.

Não é pertinente analisar a atuação do *Personal Trainer* de forma reificada, pois na sua intervenção existem fatores de influência, tais como: formação profissional, relações interpessoais e contexto no qual ele atua e vive. Estes fatores unem-se aos saberes técnico-científicos e resultam em respostas relativamente constantes, e nunca inéditas (FONSECA et al., 2009 apud GOMES; CAMINHA, 2014, p. 570).

Na visão dos autores a atuação desse profissional não pode ser reduzida a respostas que tratem o *personal trainer* como um bem material ou um objeto com uma funcionalidade padrão para todos que o adquirirem. Deve ser tratado como uma pessoa capaz de intervir em diversos meios e com capacidade de lidar com os fatores externos e internos que de alguma maneira podem influenciar, não somente a dimensão física, mas a psicológica de uma pessoa.

O *personal trainer* devidamente capacitado é um influenciador de pessoas uma vez que é capaz de lidar com emoções e sentimentos a ponto de estabelecer relações interpessoais, possui característica de adaptação ao ambiente visto a gama de lugares aos quais possui competência para atuar e os diferentes contextos sociais que pode estar atuando. Dentro dessa visão poderíamos entender o mesmo como uma pequena empresa que oferta um serviço à população com horário, dia e local pré estabelecido, levando em conta as preferências e objetivos dos clientes. Nessa mesma linha de raciocínio, Furtado (2009 apud GOMES; CAMINHA, 2014), descreve-o como um vendedor, onde seu corpo é a sua empresa e o seu aluno o cliente ao qual tem responsabilidades a assumir.

2188

Ainda buscando responder à temática da atuação deste profissional, embora o presente estudo olhe para a atuação dentro das academias, faz-se necessário relatar o estudo de Filho et al. (2013), no qual entrevistaram *personais trainers* e constataram que 73,8% dos entrevistados atuavam em academias e os demais que compunham o universo de 100% estavam atuando em condomínio, residência do cliente, ao ar livre, estúdios de *personal training*, clube e clínica. Esses números apenas constatam que não se pode menosprezar a figura deste profissional a ponto de reduzirmos seus locais de atuação com vagas respostas, visto que a capacidade de adaptação e conhecimento técnico científico permite a ele exercer seu trabalho em diferentes ambientes.



Ampliando o olhar para as dimensões de atuação deste profissional, não seria errado dizer que mesmo também pode e atua na dimensão do que se entende como *marketing* uma vez que o corpo do *personal trainer* é tido como seu cartão de visitas para os seus futuros alunos, é a apresentação da sua empresa e da eficiência de seu trabalho, de fato, essa dimensão de atuação no mundo atual é vista como uma fonte de sobrevivência no mundo de trabalho e na luta diária por captar novos clientes. Nessa linha de raciocínio, Gomes e Caminha (2014) dão destaque a um tópico em seu artigo pelos estudos apresentarem uma recorrência em abordar esse tema, assim como a unanimidade destes em abordarem o *marketing* como característica presente e necessária para que o profissional mantenha-se longe da obsolescência.

A atuação no que diz respeito aos saberes e conhecimentos técnico-científicos estão diretamente ligados à formação continuada do profissional de Educação Física, seja esta por meio de cursos de pós-graduação, tanto *lato sensu* e *stricto sensu*, assim como os cursos de atualização independente das horas exigidas podem influenciar nessa área de atuação. Está afirmação condiz com o estudo de Pinto *et al.* (2020) em que 80,8% dos entrevistados a respeito do serviço de *personal trainer*, entendem que o quesito conhecimento técnico-científico é essencial.

2189

Como pôde ser observado, a atuação do profissional perpassa por diversas áreas culminando com a criação de uma rede de dimensões que estão interligadas diretamente com o trabalho de um *personal trainer*, embora o nosso reduzido senso de visão nos leve a crer somente o que enxergamos, ou seja, aquilo que estamos vendo no dia a dia que é o profissional dentro um ambiente fechado, ele também está representando o papel de empresa, agente de *marketing* e influenciador de hábitos saudáveis para outras pessoas.

### 3. A Importância de Contratar um Personal Trainer

Diversos artigos já foram publicados mostrando a importância de se contratar o serviço de *personal trainer* e o impacto positivo que o mesmo tem sobre os resultados obtidos através dos exercícios individualizados, questões como segurança, correção de movimentos, conhecimento técnico-científico e aceleração dos resultados também são considerados como fatores de importância para aderir ao serviço de acordo com Souto *et al.* (2010). Harvey *et al.* (2014 *apud* LÜDORF *et al.*, 2022) apontam que o *personal*



*trainer* costuma ser contratado para planejar e acompanhar o treinamento, assim como motivar o cliente, ao assessorá-lo no alcance dos objetivos, por meio de exercícios prescritos de forma individualizada.

Ratamess *et al.* (2008), Mazzetti *et al.* (1999), Garay *et al.* (2008), Oliveira (1999 *apud* SOUTO *et al.*, 2010) dizem o seguinte a respeito disso:

Sabe-se que este serviço tem resultados significativos em fatores como: melhoras nas capacidades físicas, resultados satisfatórios a níveis estéticos, maior segurança quanto à prescrição do exercício, maior motivação para prática regular de exercícios físicos, entre outros.

Contratar um serviço de *personal trainer*, de acordo com a literatura científica, é altamente relevante para a obtenção de ganhos e, conseqüentemente, a satisfação com os resultados. Assim como a inserção de uma pessoa à prática regular de exercícios físicos em uma academia é benéfica para a qualidade de vida e conseqüentemente elevar os níveis de saúde física e mental.

Carvalho *et al.* (2023) dizem que é aconselhável a procura por um *personal trainer* visto que ele será capaz de explorar as especificidades de cada indivíduo, fornecendo um treinamento com orientação visando uma intervenção mais próxima e ajustada às necessidades da pessoa, podendo potencializar a qualidade do serviço prestado. O professor de Educação Física por ter conhecimentos de avaliação física, anatomia, biomecânica, fisiologia e treinamento desportivo, é altamente capaz de atingir ou chegar o mais próximo possível dos objetivos almejados pelo seu aluno. Entretanto, esses ganhos não dizem respeito somente a questões estéticas como hipertrofia, melhora das capacidades físicas ou qualidade de vida, mas também estão relacionados com a melhora das relações sociais e familiares, qualidade de sono e até mesmo o modo de se vestir, como explica Carvalho *et al.* (2023) quando afirmam que a atuação do *personal trainer* não abrange somente o treinamento físico da pessoa, mas a totalidade do seu cotidiano.

O serviço de *personal trainer* é capaz de intervir além de questões de estética e saúde, Salcedo (2010) diz que ocorrem aumentos na dimensão motivacional uma vez que esse serviço é capaz de lidar com a socialização, envolvendo um vínculo com companheiros de treino e demais pessoas presentes na academia. O autor ainda explica que o *personal trainer* se faz relevante na redução do estresse e alguns sintomas psicológicos como angústia, solidão, o aumento do prazer quando o aluno percebe que está tendo resultados positivos e a competitividade, na qual ele liga a questão de

competir com o seu próprio eu na busca por melhores resultados. Dentro dessa perspectiva pode ser vista a relevância do treinamento personalizado indo além das esferas físicas e atuando positivamente na esfera psicológica.

Magalhães e Neto (2020) destinaram um capítulo de sua tese de Mestrado, intitulado *Vantagens de exercício físico supervisionado*, onde o mesmo analisou o estudo de Maloof *et al.* (2001) onde dois grupos foram submetidos a um treinamento de seis semanas, o grupo que foi supervisionado por um professor teve melhoria na composição corporal e capacidade aeróbica, enquanto o grupo sem acompanhamento apenas teve melhorias na pressão sistólica. O autor ainda analisou o estudo de Kruidenier *et al.* (2009) ao qual trinta e quatro adultos obesos foram submetidos há quatro meses de treinamento onde buscavam reduzir a composição de massa gorda. Os mesmos foram divididos em dois grupos sendo que os adultos que contaram com a supervisão de um professor obtiveram uma redução de 6,2 Kg de massa gorda enquanto os adultos sem supervisão apenas tiveram uma redução de 1,7 Kg de massa gorda.

A observação desses dados indica que um programa de exercícios é capaz de trazer resultados, mas quando existe a supervisão de um profissional, esses mesmos resultados são bem expressivos, o que conseqüentemente permite entender que aderir a um treinamento personalizado pode trazer resultados muito mais consistentes do que treinar sem a supervisão do profissional.

2191

#### **4. Possíveis Fatores que Levam à Contratação**

Souto *et al.* (2010) em entrevista com 22 voluntários que treinavam com um personal trainer, encontrou 71 respostas sobre os fatores envolvidos na contratação do serviço e levantou que os itens mais citados em ordem de importância foram aceleração dos resultados, segurança técnica para execução, aumento da autodisciplina com a atividade física, maior motivação, prescrição mais individualizada/variada e capacitação técnica do professor. Para esse estudo, os fatores determinantes para a contratação do serviço giram em torno de conhecimento técnico e na dimensão motivacional. Tudo isso vem corroborando com as citações anteriormente descritas as quais fundamentam não só a atuação, mas também a importância de contratar tal serviço.

Santos e Huber (2020), entrevistaram 24 alunos de *personal trainer* e indagaram sobre quais os fatores que influenciam na contratação do serviço. Os resultados obtidos através de onze perguntas foram lançados em porcentagem e seguiram a seguinte forma: 100% consideram fatores como preocupação com o cliente, pontualidade e organização e ser especialista no seu trabalho como fator chave, 96% consideram o alto nível de conhecimento e tratar alunos com cortesia, 79% para bom condicionamento físico, 71% para boa aparência e 56% para o currículo. O que chama atenção nesses números vai de encontro com a discussão gerada pelos autores de que os entrevistados entendem como duvidoso analisar um *personal trainer* pelo currículo e consideram a postura e aparência como determinantes para adquirir o serviço.

Diante desses dados poderíamos dizer que os alunos quando pensam em aderir a um treinamento individualizado entendem como fatores relevantes para a contratação e alcance dos seus objetivos, a aparência e postura do profissional, dando a entender que o conhecimento e currículo do profissional não é primordial para essas questões.

Na contramão desses achados, Alves *et al.* (2018), concluíram com sua pesquisa, ao entrevistarem 39 alunos de *personal trainer*, que os mesmos valorizam mais o conhecimento técnico (100%) e currículo (96,4%) em relação a fatores como aparência física (20,5%). Nesse mesmo sentido, Pereira *et al.* (2020) comprovaram que em média, 80% dos seus entrevistados consideram muito importante questões como conhecimento técnico-específico e postura profissional na hora de contratar um *personal trainer*, e 15% consideram a aparência física como fator importante. Esses dois últimos artigos indicam que os entrevistados possuem outra perspectiva de análise para contratar o serviço, indicando que o conhecimento e currículo do profissional são determinantes para aquisição do serviço.

Diante das pesquisas expostas acima fica claro que há uma divergência entre os fatores que levam à contratação por parte dos clientes ao serviço de *personal trainer*, mas pode-se dizer que há uma busca por parte dos clientes em tentar alinhar conhecimento e aparência física ao profissional, visto que ambas são citadas nos artigos acima. De todo modo, não cabe aqui fazer algum tipo de análise ou aprofundar nesse tema.

## CONCLUSÃO

Com base nos artigos empregados para a realização desta pesquisa foi possível constatar que há um crescimento no número de pessoas se inscrevendo e programas de treinamento, conseqüentemente contribuindo para uma procura maior pelo serviço de *personal trainer*. Esses fatores acabam por ampliar as dimensões de trabalho deste profissional, mostrando as diferentes áreas que o mesmo pode estar atuando, sendo capaz de influenciar no cotidiano de seu aluno.

Claro que há diversas questões que aparecem como determinantes para que um aluno contrate o *personal trainer* e que com um artigo de revisão seria de certa forma irresponsável buscar responder os possíveis motivos que levam a isso, entretanto, conhecimento técnico, postura e aparência física parecem ser mais relevantes na visão dos alunos de *personal trainer*.

Desta forma é imprescindível que sejam realizados mais estudos nesta perspectiva, visando correlacionar as possíveis razões de contratação do profissional e assim auxiliando para que os profissionais da área possam estar respaldados a agirem em prol destes atributos e melhorarem a aderência de novos clientes e manutenção de um bom serviço prestado.

2193

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. **Recursos do ACSM para o personal trainer**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.

ALVES, M.F.F. et al. **Personal Training: fatores relevantes para a contratação do serviço**. São Paulo, 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1954>. Acesso em 30/04/2023

BOSSLE, B. C. **O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional**. Porto Alegre, 2008. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/artigos/PERSONAL.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/PERSONAL.pdf). Acesso em: 20/04/2023.

BRASIL. **Conselho Federal de Educação Física**. Resolução nº 327/2016. Rio de Janeiro, 10 de outubro de 2016. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/403>. Acesso em 07/10/2023.

CARDOSO, M. Vinicius; JUNIOR, C.A Palazzi. **Fatores que impactam a intenção de compra do serviço de personal trainer**. São Paulo, 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/322693826\\_Fatores\\_que\\_Impactam\\_a\\_Intencao\\_de\\_Compra\\_do\\_Consumidor\\_do\\_Servico\\_de\\_Personal\\_Trainer](https://www.researchgate.net/publication/322693826_Fatores_que_Impactam_a_Intencao_de_Compra_do_Consumidor_do_Servico_de_Personal_Trainer). Acesso em: 09/08/2022.

CARVALHO, S.A. **Personal Trainer: Potencializador de resultados ou artigo de luxo? Uma breve revisão.** São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=959>. Acesso em 03/05/2023.

GOMES, S.I; CAMINHA, O.I. **Um olhar sobre a atuação e formação do profissional no Brasil: o caso dos personal trainers.** João Pessoa, 2014. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/issue/view/1547>. Acesso em 01/05/2023.

LÜDORF, A.M.S, et al. **Aspectos envolvidos na contratação e manutenção do personal trainer: capitais em jogo.** Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e010321>. Acesso em 24/04/2023.

NETO, M.M.A, et al. **Personal trainer: formação e a atuação do profissional no Brasil.** São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.luiizdomingues.com.br/artigos.html>. Acesso em 27/04/2023.

PINTO, Marcelo; KROCHINSKI, Matheus; PEREIRA, Suzana. **Personal trainer: fatores que influenciam a contratação deste profissional no litoral de Santa Catarina.** Santa Catarina, 2020. Disponível em: <https://www.revistacarioca.com.br/revistacarioca/articled/view/108#:~:text=A%20postura%20profissional%20e%20o,menos%20que%2025%25%20de%20import%C3%Aancia>. Acesso em: 09/08/2022.

SANTOS, Leonardo; HUBER, Marcos. **Fatores que influenciam na contratação de personal trainer em Laguna-SC.** Santa Catarina, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12639/7/FATORES%20QUE%20INFLUENCIAM%20NA%20CONTRATA%C3%87%C3%83O%20DE%20PERSONAL%20TRAINER%20EM%20LAGUNA-SC%C2%B9.pdf>. Acesso em: 15/08/2022.

2194

SALCEDO, F.J. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer.** Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27743>. Acesso em: 27/04/2023

SILVA, S.J; OLIVEIRA, L. **O personal trainer e sua qualificação profissional.** São Paulo, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/index> . Acesso em 24/04/2023.

SILVA, C.; PAVANELLO, A. L.; COSTA, F. **Aspectos que influenciam na adesão e fidelização de personal trainer. Educación Física y Deportes.** Set. 2022.

Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Aspectos-que-influenciam-na-ades%C3%A3o-e-fideliza%C3%A7%C3%A3o-de-Silva-Pavanello/099af4focd983a3c615096dd1d9df5463131f91a>. Acesso em: 01 de maio de 2023.

SOUTO, R.M.S, et al. **Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer.** Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <https://caueteixeira.com/wp-content/uploads/2019/06/Artigo-5-Fatores-determinantes-p-ara-contratac%C3%A7%C3%A3o-e-cancelamento.pdf>. Acesso em: 10/10/2022.