

<http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n49p26>

## **EM COMPANHIA DO *PERSONAL TRAINER*: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado**

Maurício Leite da Silva<sup>1</sup>  
Cibele Biehl Bossle<sup>2</sup>  
Alex Branco Fraga<sup>3</sup>

---

### **RESUMO**

Este estudo objetivou compreender os significados atribuídos pelos alunos ao atendimento do *personal trainer*. É uma pesquisa de cunho qualitativo que se sustenta na literatura especializada sobre as temáticas *personal trainer* e treinamento personalizado. O estudo se valeu da análise de conteúdo como método e da entrevista semiestruturada como ferramenta metodológica. Foram entrevistados sete alunos de uma academia de ginástica da cidade de Cachoeirinha/RS, Brasil, que tinham seus treinos orientados por este profissional. Após a análise das entrevistas, foi possível compreender que o atendimento do treinador pessoal para os alunos entrevistados significa resultados rápidos, confiança e motivação.

**Palavras-chave:** Educação Física e Treinamento; Pesquisa Qualitativa; Análise Qualitativa

---

- 1 Graduado em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre/Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: mauriciosilva@hotmail.it
- 2 Pós-Doutora em Ciências do Movimento Humano. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID/UFRGS). Porto Alegre/Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: cibe.lebossle@terra.com.br
- 3 Doutor em Educação. Professor da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança e do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID, PPGCMH/ UFRGS). Porto Alegre/ Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: brancofraga@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O *personal trainer*, também chamado de treinador personalizado ou treinador pessoal pela bibliografia disponível, é um “profissional formado/graduado em educação física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno” (SANCHES, 2006, p. 51). Esse profissional também é definido como “um instrutor particular que presta serviço ao aluno/consumidor” (SANCHES, 2006, p. 14). O treinador pessoal trabalha com treinamento personalizado ou *personal training*, definido por Domingues Filho (2006) como 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 (DOMINGUES FILHO, 2006, p. 19).

As temáticas *personal trainer* e *treinamento personalizado*, em seus mais diversos enfoques, vêm ganhando destaque em artigos científicos brasileiros e bibliografias disponíveis em língua portuguesa. Ferenci e Falkenbach (2008), por exemplo, problematizam as perspectivas sobre a formação e os conhecimentos do treinador pessoal para atuar com deficientes físico/sensoriais. Stilben, Molinero e Telles (2010), por sua vez, abordam as possibilidades de trabalho deste profissional com a população idosa. Já Bossle e Fraga (2011) analisam a inserção de noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado disponível em bibliotecas de cursos de formação inicial em Educação Física.

Elias e Voser (2012) investigam os transtornos psicológicos, como o estresse e a Síndrome de Burnout, em treinadores personalizados da cidade de Pelotas/RS. Anversa e Oliveira (2011) tratam das competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho deste profissional sob o ponto de vista de gestores das clínicas e academias de ginástica de Maringá–Paraná. Müller (2008) discute a importância da promoção pessoal do treinador personalizado e da venda de seus serviços através de estratégias de marketing. Leal et. al. (2011) buscam identificar a formação acadêmica e a metodologia de intervenção dos treinadores pessoais que atuam na cidade de Gurupi-TO. Já Garay, Silva e Beresford (2008) refletem sobre a necessidade de se levar em consideração não só o aspecto biofísico, mas também carências psicossociais, no planejamento e na prática de programas de treinamento personalizado.

Além de artigos científicos, também há bibliografias de autores brasileiros (PERES, 2013, BARBOSA, 2008, GUISELINI, 2007, DOMINGUES FILHO, 2006, OLIVEIRA, 1999) e norte-americanos disponíveis na língua portuguesa (BROOKS, 2008, O’BIEN, 1999), que fornecem informações sobre *personal trainer* e *personal training*, discutem metodologia e prescrição de treinamento físico, aconselham os profissionais que desejam ingressar nesse mercado de trabalho, tratam da autopromoção e da fidelização de clientes através de estratégias de marketing.

O conjunto desses estudos proporciona um panorama da diversidade de ênfases nas quais as temáticas *personal trainer* e treinamento personalizado vêm sendo estudadas. Nosso interesse não estava voltado para o treinador personalizado, mas especificamente para a perspectiva da pessoa atendida por esse profissional. Essa pessoa é denominada tanto de aluno quanto de cliente e consumidor pela bibliografia. Müller (2008) emprega o termo “cliente/aluno” para designar a pessoa que utiliza o serviço do treinador pessoal. Ferenci e Falkenbach (2008) usam a palavra “aluno” no título do seu artigo e o termo “cliente/aluno” no corpo do texto. Já Leal et. al. (2011) e Anversa e Oliveira (2011) usam tanto a palavra “aluno” quanto “cliente” em seus estudos.

Para Sanches (2006), o aluno que contrata um treinador personalizado é um consumidor, pois entende que há relação de consumo entre eles, já que esse profissional presta serviços ao aluno. Para Garay, Silva e Beresford (2008) o termo cliente é bastante pertinente, pois cliente caracteriza a pessoa que consome determinado produto ou serviço de alguma empresa ou profissional. O’Brien (1999, p. 03) utiliza o termo cliente em seu livro, mas entende que o treinador personalizado, além de realizar funções relacionadas ao treinamento pessoal, deve ser também um professor, proporcionando ao aluno maior autonomia e confiança para que ele possa se exercitar mesmo sem a presença do treinador. Domingues Filho (2006, p. 19), chama o treinador personalizado de “professor particular de atividade física”, mas também faz referência ao “cliente” desse profissional. Portanto, não há consenso na bibliografia disponível em língua portuguesa e nos artigos científicos pesquisados em torno do termo correto a ser usado para a pessoa que realiza o seu treinamento físico sob a supervisão de um treinador personalizado. A opção desse estudo foi tratar essa pessoa como o “aluno do *personal trainer*”.

Diversos perfis de alunos são atendidos por esse profissional: atletas, obesos, grávidas, cardiopatas, diabéticos, asmáticos, entre outros (ANVERSA; OLIVEIRA, 2011, BROOKS, 2008, BOSSLE, 2009, BARBOSA, 2008). Como objetivos desejados pelos alunos, Barbosa (2008) cita a estética, o desempenho, a qualidade de vida e a reabilitação. Já Leal et. al. (2011) apontam que os objetivos mais comuns dos alunos atendidos por treinadores personalizados são a saúde, a qualidade de vida, a estética e o bem-estar. Quanto à faixa etária dos alunos, Bossle (2009) comenta que:

Não há limite de faixa etária para esta modalidade: crianças, adolescentes, adultos e idosos fazem parte do público atendido pelo *personal trainer*. As aulas ou treinamentos precisam ser flexibilizados e diversificados pelo *personal trainer* para que estejam adequados às características de cada faixa etária, seus objetivos e preferências (BOSSLE, 2009 p. 39).

Além da faixa etária, objetivos e perfis, o aluno do *personal trainer* ganha alguma ênfase na bibliografia especializada quando são comentados seus locais de treinamento, horários mais procurados, métodos de fidelização e montagem dos programas de exercícios. Porém, a perspectiva do aluno do treinador personalizado parece não ganhar destaque nos estudos empreendidos. O foco da bibliografia é o treinador pessoal e o treinamento

personalizado e não o aluno deste profissional. O presente estudo coloca o aluno do treinador personalizado em destaque e objetiva compreender os significados atribuídos pelos alunos ao atendimento do *personal trainer*.

## MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se por uma abordagem qualitativa. Para Nogueira-Martins e Bógus (2004 p. 48) essa abordagem diz respeito a “estudos de significados, significações, ressignificações, representações psíquicas, representações sociais, simbolizações, simbolismos, percepções, pontos de vista, perspectivas, vivências, experiências de vida, analogias”. Para contemplar o objetivo proposto, realizamos entrevistas semiestruturadas com os alunos de treinadores personalizados. Para Negrini (2010), a palavra entrevista possui o “significado de encontro combinado, marcado entre pessoas para ocorrer em lugar previamente determinado. Diz respeito ainda à prestação de informações ou de opiniões sobre determinada temática, feita de forma oral, pelo entrevistado” (NEGRINI, 2010, p. 74-75). Para a realização das entrevistas seguimos um roteiro<sup>4</sup> pré-estabelecido de perguntas sujeito a modificações, para melhor explorar as respostas obtidas pelo entrevistado (NEGRINI, 2010).

Os sujeitos da pesquisa foram os alunos de *personal trainers* de uma academia de ginástica de médio porte situada na cidade de Cachoeirinha, localizada na região da grande Porto Alegre/RS. O contato com a academia de ginástica foi realizado por um dos autores do presente estudo, frequentador da academia e morador da cidade, mediante apresentação do projeto de pesquisa e de uma carta de apresentação e solicitação do uso da mesma para coleta de dados, de acordo com as recomendações de Padilha *et. al.* (2005). Já o contato com os alunos ocorreu por intermédio dos seus respectivos treinadores personalizados, profissionais de Educação Física que atuam no local.

O critério para escolha dos alunos entrevistados foi a busca de um relativo equilíbrio entre perfis de representatividade tipológica (MOLINA NETO, 2004). A concordância do entrevistado em participar da pesquisa ocorreu com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (GOLDIM *et. al.*, 2003), que está em conformidade com a Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde<sup>5</sup>. Foram realizadas entrevistas com sete pessoas, três mulheres e quatro homens, que se disponibilizaram a participar da pesquisa. A faixa etária dos entrevistados variou entre 18 e 59 anos. As entrevistas foram gravadas e transcritas de acordo com o recomendado pela bibliografia especializada (PADILHA *et. al.*, 2005, DUARTE, 2004). As entrevistas

- 
- 4 O roteiro usado para a realização das entrevistas foi o seguinte: 1) Por que optastes por treinar com um *personal trainer*? 2) Como escolheste o teu treinador pessoal? O que pesou na hora da escolha? 3) Qual a diferença entre uma aula realizada com o atendimento do teu *personal trainer* de uma aula realizada sozinho(a)? 4) Qual a importância do teu *personal trainer* para ti? 5) Como tu te sentes sendo atendido(a) por um *personal trainer*?
  - 5 Uma declaração de que os procedimentos empregados na pesquisa estão de acordo com os princípios éticos que orientam a resolução citada foi assinada pelos autores.

e os entrevistados foram identificados mediante o uso de letras, de acordo com a ordem em que foram realizadas, para preservar a confidencialidade das informações (PADILHA *et. al.*, 2005). As entrevistas foram analisadas por meio da metodologia da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2006).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Depois da transcrição e da leitura das entrevistas, agrupamos os trechos mais significativos das entrevistas em categorias, que foram nomeadas com trechos das falas dos entrevistados e estão descritas a seguir.

*“Um resultado mais rápido”*

O alcance dos resultados almejados é um fator muito significativo para os alunos entrevistados, que associam os resultados obtidos no seu corpo ao trabalho do seu treinador personalizado. Citamos como exemplo, a entrevistada D que buscou o serviço de *personal training* devido a não perceber resultados positivos quando praticava musculação sem o acompanhamento individual.

“Bom, aí como não tinha, eu não fazia com nenhum personal eu vi que não tinha resultado nenhum, entendeu? [...] E aí resolvi, vendo as outras meninas treinando aqui na academia e eu vi o resultado que elas tavam tendo com o personal, tu entendeu? E aí foi que eu resolvi fazer, resolvi pegar um personal e [...] vi que a pessoa tava tendo resultado, que todo mundo quer ter resultado né?” (ENTREVISTADA D).

Essa busca por resultados também aparece no estudo de Barbosa (2008). Esse autor pontua que as pessoas procuram o acompanhamento do treinador pessoal por “maiores probabilidades de bons resultados, tendo em vista que um acompanhamento mais direto permite uma melhor evolução do treinamento” (BARBOSA, 2008, p. 32). Assim, parece haver uma grande associação, por parte dos alunos, entre ser atendido por um *personal trainer* e atingir os resultados e objetivos desejados. Alguns alunos passam a dar maior importância, mais valor para a pessoa que está lhe treinando ao perceber sua melhora funcional em atividades do dia a dia, como relata o entrevistado E:

“Perdi quase 15 kg já em bastante tempo né? [...] Então assim, com o tempo o equilíbrio melhorou, e tudo isso devagarinho, então assim, hoje eu tô um cara... Bah!... Mil vezes melhor do que eu era, tô muito feliz com o resultado isso eu quero te dizer, isso me anima e cada vez anima mais né?” (ENTREVISTADO E).

Para esse entrevistado, o fato de atingir seus resultados parece ser tão significativo a ponto de colocar a sua treinadora personalizada em um grau de importância inferior apenas ao da própria família.

“Pelos resultados que eu adquiri eu coloco ela assim, tipo, depois da família a primeira pessoa que vem [...] é... o personal, em função dos resultados [...] resultados que eu atingi [...] então eu considero assim, depois da minha família, depois dos laços da família que são bastante fortes, eu colocaria a personal em função dos resultados” (ENTREVISTADO E).

A busca por resultados rápidos para atingir determinado objetivo em curto espaço de tempo também está presente tanto nas entrevistas quanto na bibliografia. Autores como Rodrigues e Contursi (1998) citam a busca por resultados rápidos como uma das principais razões que levam as pessoas a aderirem ao *personal training*. Esse é o caso da entrevistada G, que, para passar em provas físicas, buscou o treinamento personalizado:

“Eu optei porque eu tinha que fazer uma prova física pra passar num concurso então não foi uma questão de escolha, foi mais pelo... necessidade de resultados rápidos, então eu tinha que fazer uma prova de corrida, apoio, abdominal, e eu não tinha preparo nenhum e em um mês e meio o personal [...] me colocou numa condição física que eu passei nessa prova, sem fazer qualquer tipo de atividade física anteriormente” (ENTREVISTADO G).

A entrevistada D também ressaltou: “*tu vai ter um resultado mais rápido, entendeu?*”. Essa ideia de acelerar os resultados também aparece no estudo de Garay, Silva e Beresford (2008), que citam entre as vantagens do treinamento personalizado a obtenção de desempenho e resultados mais rápidos de forma mais eficaz. É importante destacar que “resultado” não possui o mesmo significado para todos os entrevistados. Pode significar melhora de capacidades físicas como equilíbrio, flexibilidade, força, condicionamento físico, bem como, estética e saúde. Ficou claro nas entrevistas que, independentemente do tipo de resultado desejado pelo aluno, o treinador pessoal significa aquele que vai auxiliá-lo na busca desse resultado desejado de forma mais rápida. Para alguns alunos entrevistados, *personal trainer* chega a ser sinônimo de “resultado”.

“*Sinto que eu posso confiar*”

A confiança dos alunos no *personal trainer* também esteve muito presente nas falas dos entrevistados. Essa confiança envolve também segurança e cuidado e foi manifestada de diferentes formas nas entrevistas. Para Müller (2008), a qualidade do serviço prestado pelo treinador é que vai gerar a confiança do aluno. De acordo com o entrevistado B, o bom atendimento e o profissionalismo geraram confiança no trabalho do seu treinador:

“Eu escolhi meu personal porque ele era professor de uma outra academia que eu malhei há mais ou menos uns cinco anos atrás, ele foi, ele era professor normal, ele fazia acompanhamento geral da academia, e ele era uma boa pessoa e como pessoa ele era bom professor também, muito bom professor, e foi essa [...] a minha opção de escolher ele como personal, por ser uma boa pessoa e um bom profissional” (ENTREVISTADO B).

Essa confiança fez com que esse aluno trocasse de academia de ginástica para continuar com o seu treinador, mesmo tendo de percorrer uma distância até o local do treino: “*é um pouco mais afastado do meu itinerário diário*” (ENTREVISTADO B). Já o entrevistado G liga a confiança no personal trainer à qualidade do atendimento e à dedicação do profissional:

“Pra mim fazer exercício não é só questão de confiança, mas é qualidade, é dedicação profissional que... que tá o tempo todo contigo então tu te sente confiante pra fazer os exercícios[...] eu tenho confiança total nele, né? então... não precisa dizer mais nada, né!” (ENTREVISTADO G).

A confiança e a segurança que os alunos afirmam ter em seus treinadores personalizados foram dois pontos destacados nas entrevistas. De acordo com Garay, Silva e Beresford (2008), uma das razões que levaria o aluno a contratar um treinador pessoal seria a segurança em relação à prescrição do exercício. Esses autores consideram, a “maior e melhor segurança na administração da rotina de exercícios” como uma das vantagens do treinamento personalizado (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008, p. 151). Na maioria dos depoimentos os alunos relatam que se sentem mais seguros com a presença do *personal trainer* para ajudá-los na execução dos exercícios e para corrigir sua postura. A entrevistada F, quando indagada como se sentiria se não recebesse o acompanhamento deste profissional, diz:

“Ai... Se eu não tivesse eu ia me sentir mais fraca [...] Porque com a [...]”<sup>6</sup> eu me sinto mais segura pra eu colocar mais peso, porque eu sei que se eu precisar de alguma ajuda, no agachamento, alguma coisa assim, eu sei que ela vai tá ali pra me ajudar que eu... consigo passar dos meus limites com ela, que eu me sinto, eu me sinto mais segura que eu sei que também que por mim, eu não trocaria muito o peso seguido, ela coloca peso sem nem eu pedir, aí isso é bom!” (ENTREVISTADA F).

Na fala dessa entrevistada, a confiança na sua treinadora personalizada se traduz em aumento de força física, ou seja, treinar com a presença da sua *personal trainer* a faz se sentir “*mais forte*”. Os alunos também se sentem seguros e confiantes em relação à seleção correta de exercícios realizada pelo treinador personalizado. De acordo com os relatos, os alunos confiam na metodologia utilizada pelo profissional:

“E tu ter essa certeza de que a pessoa tá te passando é o certo e tá te fazendo bem, entendeu? [...] A confiança que tu tem no teu personal, isso eu acho que é superimportante!” (ENTREVISTADO D).

“Me sinto tranquilo, me sinto confortável, me sinto... como é que eu vou te explicar?... confiável! confiável! Eu sinto que eu posso confiar, que não tem problema, que o que ele, que o exercício que ele me dá pra mim fazer é o correto” (ENTREVISTADO C).

6 O nome da treinadora personalizada foi retirado para manter a confidencialidade.

Ainda nessa categoria, o cuidado que o treinador pessoal tem com seu aluno foi seguidamente abordado pelos entrevistados. O entrevistado B comenta a confiança que ele sente no cuidado específico recebido pelo seu treinador personalizado:

“Uma aula... personalizada, vamos dizer assim... vai ter aquele acompanhamento, desde a hora que tu entrou na academia até a hora que tu liberou lá pro teu abdominal, teu chuveiro, até lá tu tem o acompanhamento dele do início ao fim te dizendo: ‘Não faz assim’, ‘faz assim’, ‘tá errado’, ‘tá certo’, ‘muito peso’, ‘muda, baixa o peso!’ [...] ele te dá um acompanhamento certo, pra tu fazer o exercício certo, não tendo aquele acompanhamento do outro profissional que só tá no geral, que tem que atender todo mundo, então ele não tem um... cuidado específico pra cada aluno, ele vai te dar uma opção geral e muita gente fica com dificuldade por causa disso” (ENTREVISTADO B).

O cuidado citado nas entrevistas envolve a atenção dada pelo *personal trainer* durante a execução dos exercícios, através de apontamentos em relação à postura do aluno, à correção dos exercícios, ao acompanhamento do treinamento físico. Nessa categoria, a confiança, a segurança e o cuidado se confundem nas falas dos entrevistados, estão muito ligadas entre si, por isso foram analisados em conjunto. Porém todas estão ligadas ao significado do atendimento do treinador personalizado para essas pessoas.

“Vamos! Vamos!”

O relato sobre a motivação que o treinador pessoal proporciona aos seus alunos, através de incentivos das mais diversas ordens, apareceu com frequência nas entrevistas. Galand (2011) destaca que:

Os pesquisadores inferem a motivação, ou a desmotivação, a partir de uma série de indicadores que, em geral, incidem sobre o grau de envolvimento afetivo (interesse, ansiedade, satisfação, tédio...), cognitivo (supervisão do seu trabalho e da sua compreensão, profundidade de tratamento da informação, distração...) e comportamental (escolha, tempo de trabalho, perseverança, absenteísmo...) em determinada atividade. Neste sentido, a motivação é um conjunto de processos que influenciam o envolvimento em uma atividade (GALAND, 2011, p. 587).

Em relação ao treinamento personalizado, Barbosa (2008) aponta que a motivação é um dos motivos pelos quais as pessoas buscam o serviço de *personal training*. *Esse autor cita a motivação* dos alunos como um dos itens que promoveriam o êxito no segmento do treinamento personalizado. Oliveira (1999) classifica três fatores que promovem a motivação: o professor motivado, o aluno que está sendo motivado e os recursos que promovem a motivação (local do treino, tipo de aula, palavras de advertência e otimismo, entre outros). Já o incentivo é definido por Rodrigues e Contursi (1998) como algo oferecido durante ou após a manifestação de um comportamento, de forma a aumentar a probabilidade de repetição deste comportamento. Para esses autores um dos “incentivos mais eficazes costuma

ser o elogio e/ou o comentário positivo do professor ao término da aula” (RODRIGUES; CONTURSI, 1998, p.42). Os autores ainda tratam o incentivo como sendo uma questão individual, ou seja, o que é incentivo para uma pessoa pode não ser para outra.

Para Brooks (2008) é preferível oferecer incentivo em excesso do que insuficiente. Este autor aponta que o reconhecimento das conquistas do aluno é essencial, por maiores ou menores que sejam. Nesse sentido, um reforço positivo, através de um elogio após a realização de um exercício correto, seria uma forma de incentivo. A importância da motivação através de incentivos realizados pelo *personal trainer* é percebida nas falas dos entrevistados, como relata a Entrevistada A: “também por uma questão de... de puxar o treino, entendeu? Tem aquela pessoa do lado ali: ‘Vamos! Vamos!’ Incentivando”.

A motivação do aluno também está ligada à criatividade do profissional em diversificar a aula com exercícios e aparelhos diferentes. De acordo com Oliveira (1999), uma boa dose de criatividade, tornará as aulas motivadoras e com resultados muito positivos. A criatividade do treinador personalizado na diversificação das atividades aparece como fator de motivação nas falas dos entrevistados:

“Ele vai diversificando, uma coisa que me... que me fazia desistir da musculação era não ter essa diversificação, de ter sempre os mesmos equipamentos, então tu muda treino, tu só aumenta peso né? Então a gente faz um dia de exercícios funcionais, que são bem legais que eu gosto né, particularmente, então ele faz um treino bem diversificado” (ENTREVISTADA G).

“Assim, eu sei que ela é uma profissional muito dedicada, ela tá sempre procurando coisas novas, exercícios diferentes, pra mim, pro meu treino” (ENTREVISTADA F).

Para alguns entrevistados, a motivação parece também estar ligada ao controle realizado pelo treinador pessoal:

“Certamente a técnica e a condução que motivou foi a personal, até porque a personal também cobra: ‘E o regime?’ Então ela me vê toda segunda: ‘E o excesso? Que que você comeu? Que que você fez fim de semana? Foi em festa? Churrasco?’” (ENTREVISTADO E).

“Ah, pra mim acho que [...] é o cara que consegue me trazer, entendeu? Dificilmente se eu tivesse um horário, assim, se eu não tivesse personal, dificilmente eu viria, entendeu?” (ENTREVISTADO A).

A cobrança, o compromisso e o controle que o *personal trainer* exerce sobre o aluno também parecem ser traduzidos como motivação pelos mesmos. Para Bossle (2009, p. 56) a atuação desse profissional não se restringe só ao treinamento físico do aluno e ao exato momento da sua execução, “mas à totalidade de seu cotidiano. Parece incluir, também, a gerência da sua rotina diária, dos seus hábitos alimentares, dos seus horários de sono, do seu vestuário”. As cobranças do treinador personalizado sobre a frequência do treinamento, os cuidados na alimentação, a programação do seu dia e a execução correta dos exercícios foram relatadas pelos alunos como incentivo para continuar treinando. O compromisso que o aluno passa a ter com o treinador pessoal também foi apontado como motivação para ir à academia de ginástica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou compreender os significados atribuídos pelos alunos ao atendimento do *personal trainer*. A partir da análise das entrevistas com sete alunos de treinadores personalizados de uma academia de ginástica da cidade de Cachoeirinha/RS, foi possível perceber que os entrevistados associam diretamente o atendimento do treinador pessoal com a possibilidade de obtenção de resultados rápidos, independentemente do tipo de resultado desejado. Essa associação é tão direta que, para alguns alunos, o *personal trainer* chega a ser sinônimo de “resultado”.

Através das entrevistas também percebemos que os alunos vinculam o atendimento do treinador personalizado às sensações de confiança e segurança, que estão presentes tanto na seleção quanto durante a execução dos exercícios. Os alunos depositam nesse profissional a confiança de que estão realizando os exercícios mais adequados para suas necessidades e objetivos. Além disso, os alunos se sentem cuidados pelo seu treinador personalizado, pois confiam no seu acompanhamento em relação à correção da postura e dos exercícios durante o treinamento físico.

A análise das entrevistas também nos permitiu visualizar que a motivação tem grande significado no atendimento do *personal trainer*. Essa motivação aparece através do incentivo verbal, da criatividade na variação dos exercícios, do estímulo para continuar na academia de ginástica, da obrigação do aluno em comparecer aos treinos, do acompanhamento do treinador pessoal em todos os momentos da aula. A própria presença do treinador personalizado parece ser entendida pelos alunos entrevistados como um importante fator motivacional.

Após a análise das entrevistas, compreendemos que os principais significados do atendimento do *personal trainer* para os alunos entrevistados neste estudo são: resultado rápido, confiança e motivação. É importante destacar a dificuldade que encontramos em conseguir bibliografias que sustentassem e apoiassem a discussão proposta para este estudo. No entanto, percebemos que essa dificuldade se deve ao fato de que o significado do atendimento do treinador personalizado é uma temática nova, ainda pouco abordada pela bibliografia especializada.

Por fim, este estudo apresenta como limitação o fato de tratar de uma realidade bem específica e datada: alunos de treinadores pessoais de uma academia de ginástica localizada na cidade de Cachoeirinha/RS, portanto os dados obtidos, bem como as respectivas análises, estão circunscritos a este contexto e não são aqui tomados como universais. Dada a potencialidade e complexidade da temática, investigações em contextos diferentes e com outras metodologias poderão contribuir para o adensamento dos estudos sobre os significados do atendimento do *personal trainer* na visão do seu aluno.

## REFERÊNCIAS

- ANVERSA, A. L. B.; OLIVEIRA, A. A. B. *Personal trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho*. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 3, set./dez., 2011.

- BARBOSA, M. **Treinamento personalizado**: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado. São Paulo: Phorte, 2008.
- BOSSLE, C. B. **“Personal trainer & Cia”**: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2009.
- \_\_\_\_\_; FRAGA, A. B. **O Personal trainer na Perspectiva do Marketing**. *RBCE*, v. 33, n. 1, jan./mar., 2011.
- BROOKS, Douglas S. **O livro completo do treinamento personalizado**. São Paulo: Phorte, 2008.
- DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. **Manual do Personal trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.
- DUARTE, R. **Entrevistas em Pesquisas Qualitativas**. *Educar*, Curitiba, n. 24, p. 213-225, 2004.
- ELIAS, A. L.; VOSER, R. C. O estresse e a Síndrome de Burnout em *personal trainers*: um estudo descritivo e exploratório. *EFDeportes*, Buenos Aires, ano 17, n. 173, out., 2012.
- FERENCI, D. N.; FALKENBACH, A. P. O treinador pessoal e a prática com alunos com deficiência física/sensorial. *EFDeportes*, Buenos Aires, ano 12, n. 118, mar., 2008.
- GALAND, B. Motivação. In: ZANTEN, A. V. **Dicionário de Educação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- GARAY, L. C.; SILVA, I. L.; BERESFORD, H. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o bem-estar. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v.4, n.1, jan./jun., 2008.
- GOLDIM, J. R. et. al. O Processo de Consentimento Livre e Esclarecido em Pesquisa: uma nova abordagem. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, v. 49, n. 4, 2003.
- GUISELINI, M. **Exercícios aeróbicos**: teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos. São Paulo: Phorte, 2007.
- LEAL, P. H. S. et. al. Perfil profissional de *personal trainers* que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO. *Revista CEREUS*, n. 5, jun./dez., 2011.
- MOLINA NETO, V. Etnografia: uma opção metodológica para alguns problemas de investigação no âmbito da educação física. In: MOLINA NETO, V.; TRIVINÓS, A. N. S. **A pesquisa qualitativa na educação física**. Porto Alegre: UFRGS/Sulina, 2004.
- MÜLLER, A. J. *Personal trainer* e seu Marketing Pessoal. *EFDeportes*, Buenos Aires, ano 13, n. 126, nov., 2008.
- NEGRINI, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVINÓS, A. N. S. **A Pesquisa qualitativa na Educação Física**: alternativas metodológicas. Porto Alegre: Sulina, 2010.
- NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F.; BÓGUS, C. M. Considerações sobre a metodologia qualitativa como recurso para o estudo das ações de humanização em saúde. *Saúde e Sociedade*, v. 13, n. 3, set./dez., 2004.
- O'BRIEN, T. S. **O Manual do Personal trainer**. São Paulo: Editora Manole, 1999.
- OLIVEIRA, R. C. **Personal training**. São Paulo: Atheneu, 1999.
- PADILHA, M. I. C. S. et. al. A responsabilidade do pesquisador ou sobre o que dizemos acerca da ética em pesquisa. *Texto Contexto Enferm.*, v. 14, n. 1, jan./mar., 2005.
- PERES, Fabiano Pinheiro. **Personal trainer: uma abordagem prática** do treinamento personalizado. São Paulo: Editora Phorte, 2013.

- RODRIGUES, C. E. C.; CONTURSI, E. B. **Manual do *Personal trainer***. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- SANCHES, E. W. **Responsabilidade civil das academias de ginástica e do *personal trainer***. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.
- STILBEN, C.; MOLINERO, M.; TELLES, S. *Personal trainer e o idoso: um mercado em expansão*. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.9, n.5, 2010.

---

### **IN THE COMPANY OF THE *PERSONAL TRAINER*: meanings attributed by students to personalized attention**

#### **ABSTRACT**

This study aimed to understand the meanings attributed by the students to the attention of the *personal trainer*. It is a qualitative research based on specialized literature about *personal trainers* and personalized training. The study made use of content analysis as a method and semi-structured interview as a methodological tool. It interviewed seven students in a fitness facility center in the city of Cachoeirinha/RS, Brasil, who had their training guided by this professional. After analyzing the interviews, it was possible to understand that *personal trainers* attention to students interviewed means fast results, confidence and motivation.

**Keywords:** Physical Education and Training; Qualitative Research; Qualitative Analysis

### **EN COMPAÑIA DEL *PERSONAL TRAINER*: significados atribuidos por los alumnos del servicio personalizado**

#### **RESUMEN**

Este estudio tuvo como objetivo comprender los significados atribuidos por los estudiantes para el cuidado del entrenador personal. Es una investigación de carácter cualitativo sustentada en la literatura especializada sobre temáticas relacionadas con *personal trainer* y entrenamiento personalizado. El estudio utilizó el análisis de contenido como método y la entrevista semiestructurada como herramienta metodológica. Fueron entrevistados siete alumnos de un gimnasio de la ciudad de Cachoeirinha/RS, Brasil, que tenía su entrenamiento guiada por este profesional. Luego del análisis de las entrevistas, fue posible comprender que el servicio del entrenador personal para los alumnos entrevistados significa resultados rápidos, confianza y motivación.

**Palabras clave:** Educación y Entrenamiento Físico; Investigación Cualitativa; Análisis Cualitativo