



## MOTIVOS QUE LEVAM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS A CONTRATAR UM PERSONAL TRAINER

**Palavras-chave:** Motivação, Personal trainer, Exercício Físico.

SUBMETIDO AO IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE <sup>1</sup>

Andrew Fernando Oliveira dos Santos, Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/Canoas)

[andrewsantos1992@hotmail.com](mailto:andrewsantos1992@hotmail.com)

Marisa Sallaberry Mendes, Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/Canoas)

[marisaedufisica@outlook.com](mailto:marisaedufisica@outlook.com)

### 1 INTRODUÇÃO

A busca por um trabalho mais qualificado por parte do praticante cada vez mais vem aumentando. A vontade por um corpo perfeito, o tratamento de uma lesão ou doença, um reforço muscular mais intenso e até mesmo o treinamento usado como forma de tratamento psicológico fazem parte dos questionamentos aplicados nesta pesquisa. Ter um profissional de Educação física ao lado nos treinamentos, só mostra vantagens para quem está começando a treinar e ainda não tem uma total consciência corporal ou até mesmo não faz do treino um hábito.

### 2 METODOLOGIA

A presente pesquisa teve como objetivo geral identificar os motivos pelos quais praticantes de atividade física contratam um “personal trainer”. A pesquisa tem cunho descritivo do tipo quantitativo, composto por clientes/alunos de nas academias em Porto Alegre/RS. A amostra foi composta por 30 participantes sendo 15 do sexo masculino e 15 do sexo feminino. Os dados foram coletados através de um questionário contendo questões de apenas uma escolha cada. O referido questionário possui 22 questões objetivas. O questionário elaborado por Sombrio (2011), é validado e possui questões de cunho socioeconômico, formação e motivação.

---

<sup>1</sup> O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



# IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE  
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

## 3 RESULTADOS

Os resultados demonstram que a média de idade do sexo masculino e feminino ficou na faixa etária dos 41 a 50 anos de idade com predominância dos solteiros. Em ambos os sexos masculino e feminino, prevaleceu o nível de pós-graduação completa, exercendo atividade remunerada em tempo integral. Como principais ocupações tem o empregado de empresa privada, servidor público e empresário apresentando ter uma renda mensal superior a três mil reais. Os motivos da adesão mais citados foram a saúde com 53,3%, estética com 13,3% e aptidão física com 13,3%, mostrando que há uma conscientização da amostra para o aspecto saúde e qualidade de vida, onde visa seu bem estar e a importância da prática regular de exercício físico.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da pesquisa realizada, conclui-se que o maior motivo que leva a um praticante de atividade física ingressar em um programa personalizado é a questão da saúde, seguido por estética e aptidão física. Já em relação ao perfil do contratante obtivemos conforme as respostas, homens e mulheres até 50 anos de idade solteiras ou casadas com pós-graduação completa que trabalham em tempo integral em uma empresa privada ou serviço público com renda mensal de R\$1500 a R\$9000, esse perfil traçado através da nossa pesquisa nos diz que contrataria um “personal trainer” para cuidar da sua saúde com base nos seus conhecimentos técnicos/práticos que os ofereça trabalhos na musculação e ou treinamento funcional dentro de uma academia, e ele se manteria neste programa que o profissional fosse competente ao ponto de atingir seus objetivos.

## 5 REFERÊNCIAS

ALVES, S. A. **A importância da avaliação física na diagnose do perfil físico de mulheres iniciantes em academias de ginástica.** Rio de Janeiro (2011).

BALBINOTTI, C.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; JUCHEM, L.; BALBIONTTI, M.A.A.; SALDANHA, R.P. **A Motivação à prática regular de atividade física relacionada ao Prazer em adolescentes do sexo masculino.** Coleção Pesquisa em Educação Física, 6(2), 13-18 (2007).



# IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE  
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

SOMBRIO, Douglas Amboni. *Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma – SC*. 2011. 61F. Monografia (Graduação em Educação Física) Curso de Educação Física, UNESC, Criciúma, 2011.