



# **A INFLUÊNCIA DAS COMPETÊNCIAS ENVOLVIDAS NA CONTRATAÇÃO DO PERSONAL TRAINER**

*THE INFLUENCE OF THE COMPETENCES INVOLVED IN  
HIRING OF A PERSONAL TRAINER*

*LA INFLUENCIA DE HABILIDADES IMPLICADAS EN LA  
CONTRATACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL*

Jhonatan Henrique Dias da Silva<sup>1</sup>

Silvia Maria Agatti Lüdorf<sup>2</sup>

*PALAVRAS-CHAVE: personal trainer; atividade física; academias de ginástica*

## **INTRODUÇÃO**

O *personal trainer* tem ganhado projeção nos últimos anos, mas raros são os estudos que se dedicam a estudar, em uma perspectiva sociocultural, o contexto de atuação e os aspectos relacionados ao trabalho desse profissional. O corpo do profissional de Educação Física pode ser considerado uma espécie de “currículo” sugerindo que os que estão em melhor forma, possivelmente sejam vistos como melhores profissionais (PALMA E ASSIS, 2005). Lüdorf e Ortega (2013) indicam que o capital corporal, no ambiente das academias de ginástica, pode ser convertido em capital econômico e social através da experiência.

O objetivo do estudo é investigar quais os aspectos envolvidos na escolha e manutenção do *personal trainer* no mercado de trabalho, segundo a visão dos clientes praticantes de atividades físicas.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O estudo é de caráter qualitativo e quantitativo, a fim de ampliar a compreensão e descrição do objeto de estudo (GOLDENBERG, 2004). Disponibilizou-se um questionário na internet, direcionado a praticantes de atividade física que já contrataram ou utilizam o serviço de *personal trainer*, respondido por 78 sujeitos: 63 mulheres e 13 homens, de 18 a 55 anos. Foi utilizada a análise de conteúdo, composta pelas etapas de leitura flutuante, categorização e subcategorização (TURATO, 2003).

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro(UFRJ), j.dias\_ef@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro(UFRJ) sagatti@ufrj.br

## RESULTADOS

A maioria efetuava seu treinamento personalizado nas academias de ginástica, enquanto um grupo menor indicou praticar atividades em ambientes diferenciados (praças, prédio, praia, parques etc).

As competências são um conjunto de características que o *personal trainer* possui e que estão relacionadas ao conhecimento técnico da sua área de atuação profissional e podem influenciar na sua contratação. Assim, o motivo principal de ter aderido ao treinamento personalizado revela as competências que sobressaíram no estudo: maior eficácia nos treinos, alcance de resultados de forma mais rápida, motivação para o exercício, acompanhamento e orientação, atenção individualizada, aumento do foco, otimização do tempo, dinamismo e segurança nos treinos. Também foram mencionados: o treinamento personalizado associado ao emagrecimento, recuperação da forma física, adquirir capacidade cardiorespiratória, recuperação de lesões, retorno à atividades físicas ou esportes

O perfil do profissional engloba a forma como se dão as relações interpessoais entre cliente e profissional durante as sessões de treinamento personalizado. As características consideradas indispensáveis pelos clientes em um *personal trainer*, referem-se ao atendimento: ser atencioso, simpático, alto astral, paciente, cuidadoso, respeitador, flexível nos horários e um bom profissional. Outros aspectos se referem ao nível de conhecimento: ser formado, atualizar-se e ter conhecimento técnico e científico sobre a área de atuação.

Críticas estavam atreladas à falta de interesse no aluno, falta de flexibilidade nos horários do profissional, treinos em excesso, o que resultou em lesão e descontentamento. Possivelmente isso tenha gerado alguns discursos relacionados à dificuldade de escolher um *personal trainer*.

## CONCLUSÕES

Percebe-se uma valorização da forma de atendimento, do perfil e do conhecimento técnico desses profissionais em detrimento do seu capital corporal. A literatura apontava a aparência como uma das dimensões principais que influenciaria na contratação desse profissional. Porém através dos achados percebe-se que a aparência apesar de poder influenciar na contratação, não seria fator determinante, uma vez que aspectos relativos à competência técnica emergiram mais significativamente do que a imagem relacionada aos ideais de corpo aspirados pelos clientes.

## REFERÊNCIAS

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar**: Como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. 8.ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.

LÜDORF, S.M.A.; ORTEGA, F.J.G. Marcas no corpo, cansaço e experiência: nuances do envelhecer como professor de Educação Física. **Interface**, Botucatu, v.17, n.46, p. 661-675, jul./set. 2013.

PALMA, A.; ASSIS, M. Uso de esteroides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. **Rev. Bras. Cienc.Esporte**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 75-92, set. 2005.

TURATO, E.R. **Tratado da Metodologia da Pesquisa Clínico- qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2003.

## **FINANCIAMENTO DO PROJETO**

Bolsa CAPES do Programa de suporte à pós-graduação do curso de Mestrado em Educação Física da UFRJ.