

PERFIL PROFISSIONAL DO PERSONAL TRAINER NA CIDADE DE VIDEIRA-SC

ROSA, Lucas Castilho*

ZAGO, Ederlei**

Resumo

O trabalho do personal trainer tem ganhando espaço a cada dia, e isso decorre da procura do público por atividade física para fins diversos. Esse serviço tem entre suas principais vantagens a individualidade, ou seja, é necessário conhecer o seu cliente em todos os aspectos e, desta forma, definir o melhor treinamento e periodização do mesmo, visando à maximização dos resultados, melhora no aproveitamento do tempo de treino e maior rapidez em atingir os resultados desejados. O estudo caracterizou-se como transversal, descritivo e quantitativo com amostragem não-probabilística, realizado com 17 profissionais da Educação Física que atuam como personal trainer em Videira SC, estando regularizados com suas obrigações legais para a atuação. Realizou-se um questionário com 9 questões, e os resultados obtidos demonstraram um padrão em quase todos os aspectos investigados, aparecendo sempre respostas muito parecidas. Concluiu-se que na grande maioria, os profissionais pesquisados não apresentam diferenciais significativos em seu trabalho, no referente às questões pesquisadas, existindo de certa forma um padrão que vai desde a formação profissional, perpassa pela atuação, estendendo-se até o valor cobrado.

Palavras-chave: Personal Trainer. Marketing. Perfil Profissional.

1 INTRODUÇÃO

O crescimento do segmento de atividade física e saúde, a procura cada vez maior por uma vida ativa e o desejo de se ter um treinamento individualizado impulsionaram no mercado da Atividade Física a tendência

de contratar o professor particular, o designado "Personal Trainer". Segundo Mota (2002), a necessidade de motivação e acompanhamento para a prática de atividades físicas, orientadas de forma personalizada, faz com que as pessoas sejam conduzidas a procurar esse profissional. O personal trainer é definido por Sanches (2006, p. 51) como um "Profissional formado/graduado em Educação Física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno".

Para Domingues Filho (2008, p.19) "O personal trainer é o profissional de educação física que atua como professor particular de atividade física". Segundo Rodrigues (1996, p.10), o personal trainer configura-se como um profissional liberal que vende serviços de aptidão, e visa conquistar o cliente, satisfazê-lo e mantê-lo fiel e Salcedo (2010, p.6) cita, "Consiste em um profissional licenciado ou bacharel em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado. Portanto, o personal trainer é um profissional que acompanha e interfere no dinâmico funcionamento do corpo com planejamento e controle de treino visando conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos".

Cossenza e Contursi (2000, p.19) afirmam, "Embora existam leigos, geralmente ex-atletas, fisiculturistas, seguranças de boates, alunos de academias, que acreditam que suas experiências sejam suficientes para dar aulas, na verdade, seu despreparo técnico impossibilita que possam montar e conduzir um plano de condicionamento físico para sedentários".

O'Brien (1999, p. 4) cita, "Não importa quais sejam, projetar um programa específica a curto, médio e longo prazo é só a primeira parte do progresso. Você tem de conseguir que seu cliente se envolva com o plano. Se você pode convencê-lo de que há um processo de pensamento e planejamento lógico por trás do que está lhe pedindo que faça, você terá uma chance muito maior de conseguir adesão ao programa durante uma longa jornada.

O objetivo do estudo foi caracterizar o perfil profissional dos personal trainers com situação regularizada no CREF/SC do município de Videira/SC.

2 DESENVOLVIMENTO

O estudo caracterizou-se como transversal e descritivo quantitativo com amostragem não-probabilística, buscando identificar aspectos referentes ao perfil profissional do personal trainers da cidade de Videira, Santa Catarina.

Foram 17 profissionais, 9 do sexo masculino e 8 do sexo feminino de todo o município, com situação regularizada perante o CREF/SC e que atuam na função de personal trainer. Apesar do município apresentar 32 personal trainers, foram incluídos nesta pesquisa apenas os que apresentaram a documentação adequada ao exercício regular da profissão.

O grupo foi submetido a um questionário com 9 questões relacionadas as suas características, nível de formação e métodos utilizados na atividade como personal trainer.

Além disso, os atletas participantes preencheram um Termo de Consentimento Livre, em que haviam explanadas todas as questões relacionadas à pesquisa, sendo incluídos somente os que o preencheram de maneira correta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 demonstrou a idade que os profissionais possuem, bem como o seu tempo de atuação da função pesquisada. Em média a idade dos profissionais participantes foi de 32,54 anos, já no quesito tempo de atuação, a média obtida foi de 7,56 anos.

TABELA 1 - Característica da amostra

VARIÁVEL	Média ± DP
Idade (Anos)	32,54±7,45
Tempo de atuação (Anos)	7,56±4,56

Fonte: Os autores (2016)

Em pesquisa realizada por Baia e outros (2015), com 29 personal trainers de ambos os sexos da cidade de Cacoal/RO, foi encontrado uma média de idade de 28,7 anos, além do tempo de atuação de mais de 5 anos para a maioria da amostra, sendo estes resultados semelhantes aos apresentados no presente estudo. Zica (2010) em seu estudo apresenta resultados muito semelhantes a esta pesquisa, na cidade de Belo Horizonte onde 46% dos mesmos apresentavam uma faixa etária entre 28 e 37 anos, apesar do tempo de atuação se mostrar diferenciado ao proposto por esta pesquisa, onde em 57% dos casos, o tempo de atuação é de 1 a 5 anos na profissão. Diferente desta pesquisa, Bardy e outros (2013) demonstraram uma média de idade menor a 30 anos, para 57,69 % dos profissionais, em uma amostra contendo 26 participantes na cidade de Caçador, SC.

A tabela 2 apresenta o valor que os profissionais cobram por sua hora/aula de seus clientes. Apenas 5,88% cobram valor referente até R\$30 hora/aula, já para 17,65% o valor fica entre R\$31 e R\$45, no entanto, a maioria ou 76,47% têm o seu preço entre R\$46 e R\$60.

TABELA 2 - Valor médio cobrado da hora/aula

VALOR	TOTAL
Até 30 reais	1 (5,88%)
De 31 a 45 reais	3 (17,65%)
De 46 a 60 reais	13 (76,47%)

Fonte: Os autores (2016).

A tabela 2 buscou apresentar os valores cobrados pelos personal trainers onde se constatou que mais de 76% cobram um valor acima de 46

reais, e somente 5,88% cobram menos de 30 reais. Quando comparado com a pesquisa de Bardy e colaboradores (2013), foi verificado que 50% dos mesmos cobram valores inferiores a 35 reais, a pesquisa ainda demonstrou que mesmo nos casos daqueles que trabalham fora de academias, o valor chega até 45 reais, sendo ainda inferior a esta pesquisa.

Diniz (2014) ao realizar um estudo com 14 profissionais constatou que os valores cobrados pelos mesmos variavam entre 25 a 50 reais a hora/aula, sendo o valor médio de 37,50 reais. Uma pesquisa conduzida com 262 personal trainers Curitiba/PR apontou o valor de 30 a 60 reais em 57% dos casos nos primeiros três anos da formação universitária, ao passo acima de 3 anos de experiência os valores cobrados encontravam-se entre 60 e 90 reais em 48 % dos casos (FILHO, 2015). Semelhante a esta pesquisa, Aguiar e outros autores (2011) demonstraram em 11 destes profissionais que trabalhavam com idosos, 54 % dos mesmos, praticavam valores entre 45 e 55 reais. Jardim e Souza (2010) ao entrevistar 52 personal trainers, verificou que 46 % deles cobravam entre 21 e 30 reais a hora/aula e 42 % entre 31 e 40 reais a hora/aula. Em pesquisa de Júnior e outros (2013) ao pesquisar 40 treinadores personalizados da baixa fluminense em média encontraram apenas os que apresentam apenas graduação cobram 38,9 reais e os pós-graduados 44,8 reais.

A tabela 3 determina qual a quantidade de horas que os profissionais atuam na função. Foi obtido um resultado de 17,65% para uma carga horaria de até 4 horas/dia, este valor também foi obtido para os que atuam por 10 horas ou mais diariamente, 11,76% dos pessoais atuam entre 4 e 6 horas/dia, 23,53% realizam esta atividade entre 6 e 8 horas/dia, já a maioria de 29,41% dos profissionais desta área atua entre 8 e 10 horas diariamente.

TABELA 3 - Horas trabalhadas por dia

TEMPO	TOTAL
Até 4 horas	3 (17,65%)
De 4 a 6 horas	2 (11,76%)
De 6 a 8 horas	4 (23,53%)

De 8 a 10 horas	5 (29,41%)
10 horas ou acima	3 (17,65%)

Fonte: Os autores (2016).

Filho (2015) ao pesquisar uma amostra de 262 profissionais, verificou que 43% deles trabalhavam por menos de 10 horas semanais, sendo semelhante a esta pesquisa. Já os dados levantados com 52 profissionais do Rio de Janeiro, 46 % trabalhavam entre 1 a 5 horas diárias e 44 % entre 6 a 10 horas diárias (JARDIM; SOUZA, 2010).

A tabela 4 mostra o período em que os profissionais realizam avaliações físicas em seus clientes, afim de verificar os resultados e o andamento de forma geral de sua periodização planejada previamente ao período de treinamento. Apenas 5,88% dos entrevistados não realiza avaliações em seus alunos; e este resultado se repete para os que realizam entre 25 a 36 semanas; 35,29% realiza entre 13 e 24 semanas; no entanto, a grande maioria, 52,94% utilizam desta avaliação em um período de até 12 semanas. Nenhum dos participantes da pesquisa realiza em um período de 37 a 48 semanas.

TABELA 4 - Intervalo entre cada reavaliação

TEMPO	TOTAL
Não realiza	1 (5,88%)
Em até 12 semanas	9 (52,94%)
Entre 13 e 24 semanas	6 (35,29%)
Entre 25 a 36 semanas	1 (5,88%)
Entre 37 e 48 semanas	- 0

Fonte: Os autores (2016).

Em pesquisa realizada por Baia e colaboradores (2015), foram demonstrados resultados muito semelhantes a esta pesquisa, sendo que dos 29 personal trainers, 65,9% deles realizam reavaliações trimestralmente, sendo ainda em mais de 97% dos casos em um período inferior a 12 semanas. Da

mesma forma apresenta-se a pesquisa de Bardy e outros autores (2013) com 26 treinadores personalizados, sendo que 57,7% realiza reavaliações trimestrais e 84,62% em até 12 semanas. Diniz (2014) ao avaliar 14 personal trainers de Ceres/GO demonstrou que 64% dos mesmos reavaliam seus clientes em até 12 semanas, porém um dado alarmante se apresenta bem maior que nesta pesquisa, que é o fato dos mesmos que não realizam reavaliações, sendo na pesquisa representando 29% dos casos. Da mesma forma que a pesquisa anterior Asano e outros (2011) mostrou que 76,45% dos 17 entrevistados realizam reavaliações em até 12 semanas, porém 5,88% deles não realizam este procedimento.

A tabela 5 demonstra o grau de escolaridade, o mesmo indica o comprometimento dos pesquisados com a melhora de seus serviços através da construção e aumento de seu conhecimento. Foi detectado que 47,06% apresenta apenas a graduação, 52,94% são especialistas e nenhum dos entrevistados possui título de Mestrado ou Doutorado.

TABELA 5 - Nível de graduação

NÍVEL TOTAL

Graduado	8 (47,06%)
Especialista	9 (52,94%)
Mestre	-
Doutor	-

Fonte: ROSA (2016).

Em pesquisa realizada por Baia e outros (2015) foi demonstrado que 86,4% dos personal trainers são graduados e ainda que 61,4% cursam ou já cursaram uma especialização. Na pesquisa realizada por Zica (2010) verificou-se que em 35 destes profissionais, 86% deles são graduados e destes 51% apresentam pós-graduação, sendo semelhante a esta pesquisa apesar de apresentar um indivíduo com mestrado.

Em pesquisa de Aguiar e colaboradores (2011) constatou-se que 11 profissionais que atuam com idosos, a quantidade de especialistas ainda é

maior, sendo 72% dos casos. Semelhante a esta pesquisa, Micheletti (2005) na cidade de Curitiba, demonstrou que entre 15 personal trainers de academias de grande porte, 60% deles apresentam o nível de especialista. Igual a esta pesquisa, Asano e outros (2011) mensuraram que 17 treinadores personalizados de Gurupi/TO que 52,94% dos mesmos apresentam o grau de pós-graduação.

A tabela 6 mostra a quantidade de cursos que os profissionais se propuseram a participar, desta forma ampliando e aperfeiçoando seus métodos e conhecimento. Como já visto na tabela anterior, 47,06% não possuem nenhum outro curso além da graduação; 41,18% já realizaram entre 1 e 2; e quando aumentamos para 3 a 4 o resultado cai para 11,76%; sendo que nenhum dos profissionais possui 5 ou mais cursos na área.

TABELA 6 - Quantidade de cursos de pós-graduação feitos pelos personal trainers de Videira/SC

CURSOS	TOTAL
Nenhum	8 (47,06%)
1 a 2	7 (41,18%)
3 a 4	2 (11,76%)
5	-
Mais que 5	-

Fonte: ROSA (2016)

Semelhante a esta pesquisa, Filho (2015) demonstrou que em 262 personal trainers, a maioria deles por possuir apenas graduação não realizou nenhum curso de pós-graduação e que na amostra geral 40% dos profissionais apresentam apenas 1 curso de pós-graduação. Micheletti (2005) verificou valores maiores, onde dos 9 profissionais que apresentam especialização em sua pesquisa, todos eles possuem apenas 1 ou 2 cursos de pós-graduação.

A tabela 7 determina se os indivíduos realizam ativamente ações de marketing no intuito de aumentar o número de clientes ou até mesmo

fidelizar os clientes ativos. A grande maioria dos entrevistados, 64,71%, realizam estas ações, já 35,29% responderam que não utilizam esta ferramenta.

TABELA 7 - Realização de algum tipo de marketing pelos personal trainers de Videira/SC

REALIZA MARKETING	TOTAL
Sim	11 (64,71%)
Não	6 (35,29%)

Fonte: ROSA (2016).

Em pesquisa realizada por Anversa e Oliveira (2011) com 25 profissionais, apenas 24% afirmam ter noção de administração e marketing pessoal. Domingues Filho (2006) afirma que a longo prazo, após adquirir qualidades e uma boa clientela se faz necessário o marketing, pois a sua qualidade como personal trainer é refletida pela satisfação dos atuais clientes e expandir esta qualidade faz com que outras pessoas denotem sua qualidade.

A tabela 8 demonstra os profissionais que praticam marketing, quais são formas que utilizam, afinal, cada modalidade possui uma especificidade de público-alvo, forma e finalidade. Para as modalidades indireto e viral nenhum dos entrevistados informou utilizar; 5,26% realizam marketing social ou de resposta; o marketing direto é utilizado por 10,56%; a forma digital é aderida em 36,84%. e para a maioria a aposta é a modalidade de relacionamento com 42,11%.

TABELA 8 - Tipo de marketing utilizado pelos personal trainers de Videira/SC

TIPO DE MARKETING	TOTAL
De Relacionamento	8 (42,11%)
Social	1 (5,26%)
Direto	2 (10,53%)

Indireto	-
De Resposta	1 (5,26%)
Viral	-
Digital	7 (36,84%)

Fonte: ROSA (2016).

Semelhante a esta pesquisa, Filho (2015) demonstra que dos 262 pesquisados, 66% deles realizam o marketing para fidelizar seus clientes. Em pesquisa de Marcos (2014) mostrou que semelhança a esta pesquisa a maioria (29%) dos 17 profissionais de Araranguá/SC utilizam-se do método de relacionamento para informar seus serviços. Muller (2008) ainda afirma que a sugestão de promover a venda dos serviços de personal training deve ser entendida como um marketing direto e também de relacionamento. Onde a venda do capital acadêmico do profissional, interage com a sua personalidade na busca de uma oferta de serviço de acordo com a necessidade de uma segunda pessoa.

Adequar estes fatores dará uma grande vantagem ao personal trainer em relação ao sucesso de seus serviços e vantagens ante os concorrentes.

3 CONCLUSÃO

Esta pesquisa buscou entender as características profissionais dos personal trainers de um município do meio Oeste de Santa Catarina, revelando semelhança nos resultados obtidos, demonstrando que existe um determinado padrão na atuação dos mesmos, pois desde a formação até o valor cobrado podemos observar que a grande maioria dos resultados se assemelha.

Visando a isso, nota-se que a maioria cobra um valor entre 46 e 60 reais a hora/aula, sendo considerados altos quando comparados a outros estudos. Observa-se qualidade nos mesmos, em que mais de 52% da amostra realizam reavaliações em um período de até 12 semanas e que 52,94% possuem alguma especialização.

Quanto ao marketing, ainda uma parte considerável desta amostra não utiliza essa ferramenta, sendo a de relacionamento e a digital como as formas mais utilizadas.

Conclui-se então, que há qualidade nos serviços prestados, e semelhanças entre os profissionais da amostra, mesmo com o baixo conhecimento sobre marketing.

Outros estudos podem vir a complementar este, como por exemplo, um que venha a relacionar os fatores formação, horas de trabalho e ações de marketing com os valores cobrados.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, DL; GUIMARÃES, ACA; SOARES, A. Personal trainer e o idoso. *Fit Perf J.* 2008 mai-jun; 7(3): 185-94.

ANVERSA ALB; OLIVEIRA, AAB. Personal trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. *Revista Pensar a Prática*, Goiânia, v. 14, n. 3, p.117, set./dez. 2011.

ASANO, Ricardo Yukio; BARTHOLOMEU NETO, João; LEAL, Paulo Henrique de Souza; SILVA, Jackson Carlos; VERLANGIERI, Marcelo Amadeu. Perfil profissional de personal trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO. *Revista Cereus*, n5, online jun./dez. 2011.

BAIA, FC; PEREIRA, JE; ROMANHOLO, RA; TEIXEIRA, CLE; TEOTONIA, JS. Perfil dos personal trainers atuantes na cidade de Cacoal Rondônia-Brasil. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.8. n.50. p.855-863. Nov./Dez. 2014.

BARDY, Jacqueline de Assis; MINEIRO, Lindomar; ROCHA, Ricelli Endrigo da; SCOLARO, Adriana Maria Tomazini. Perfil dos personal trainers atuantes na cidade de Caçador/SC. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v.7, n.41, p.477-483. Set/Out. 2013.

COSSENZA, Carlos Eduardo; CONTURSI, Ernani Bevilaqua. *Manual do Personal Trainer*. 2. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

DINIZ, Rosenilda da Costa. Panorama da cidade de Ceres-GO e cidades da região do perfil do personal trainer e dos alunos de personal trainer. Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás, Uruana, 2014.

DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. Manual do Personal Trainer Brasileiro. São Paulo: Ícone, 2006.

FILHO, Renato Aurélio Vidal Garcia. Perfil da gestão dos negócios dos personal trainers de Curitiba/PR. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

JARDIM, Alessandra; SOUZA, Rodrigo Silva de. Perfil do personal trainer dos municípios de Nova Friburgo e Teresópolis. TCC de licenciatura em Educação Física da Universidade Estácio de Sá, Nova Friburgo, 2010.

JUNIOR, Pedro Cruz; SILVA, Antonio Bruno da; STECKLOW, Marcus Vinicius. Perfil dos educadores físicos que atuam com treinamento personalizado em academias da baixada fluminense. Revista UNIABEU, Belford Roxo, V.6, Número 12, janeiro- abril 2013.

MARCOS, Mauricio Ramos. Marketing de relacionamento do personal trainer da cidade de Araranguá, SC. Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, 2014.

MICHELETTI, Wagner Borba. Perfil e competências do personal trainer de Curitiba. Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física, Aprofundamento em Treinamento Desportivo, da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2005.

MOTA, J. Envelhecimento e exercício – atividade física e qualidade de vida na população idosa. In:Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde, Barbanti, Valdir J. (org.). Barueri, SP: Manole.2002.

MULLER, Antonio José. Personal trainer e seu marketing pessoal. Revista EFDportes, Buenos Aires, Ano13, N126, Novembro de 2008.
O'BRIEN, Teri. O Manual do Personal Trainer. São Paulo: Editora Manole Ltda, 1999

RODRIGUES, CEC. Personal Training. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SALCEDO, Jonatas Furtado. Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer. 2010.

SANCHES, E. W. Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do personal trainer. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.

ZICA, Luiza Carolina de Felipe. O perfil do profissional de educação física que atua como personal trainer na região metropolitana de Belo Horizonte.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

Sobre o(s) autor(es)

* Acadêmico de Bacharel em Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina.

**Mestre pela Universidade do Contestado, professora do curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina.