

PERFIL PROFISSIONAL DE *PERSONAL TRAINERS* QUE ATUAM NA ÁREA DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE GURUPI-TO

LEAL, Paulo Henrique Sousa¹
BARTHOLOMEU NETO, João²
SILVA, Jackson Carlos²
VERLANGIERI, Marcelo Amadeu³
ASANO, Ricardo Yukio²

¹ Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário UnirG

² Professor Adjunto I do Centro Universitário UnirG

³ Professor Assistente I do Centro Universitário UnirG

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi identificar a formação acadêmica e a metodologia de intervenção dos profissionais *personal trainer* que atuam na cidade de Gurupi-TO. O público alvo foi composto por 17 profissionais que exercem a função de *personal trainers* que atuam em academias e trabalham especificamente na área de musculação na cidade. Para levantamento dos dados, foram utilizados dois questionários distintos que versavam um sobre as características de formação acadêmica e outro sobre o processo de treinamento aplicado a seus clientes. Sobre a formação acadêmica, observou-se que 35,30% dos pesquisados não são graduados em Educação Física e 23,53% não são registrados no CREF. Sobre atuação profissional, 94,11% dos profissionais programam suas aulas/treinamento, 41,17% renovam o programa de treino mensalmente e 45,45% relataram que o objetivo principal de seus clientes é estético. Portanto, observa-se que há uma necessidade de uma maior atuação por parte dos órgãos fiscalizadores, Conselho Regional/Federal de Educação Física (CONFEF/CREF) sobre a atuação na área que deve ser específica a profissionais graduados em Educação Física ou provisionados pelo CREF. A profissão de *personal trainer* em Gurupi-TO necessita de uma maior fiscalização pelo sistema CONFEF/CREF para aumentar a atuação de profissionais com formação em Educação Física. A população de jovens profissionais atuando na área e a falta de capacitação profissional demonstram que a qualidade desse serviço a essa comunidade deve aumentar de qualidade através da capacitação desses profissionais e maior atuação do sistema CONFEF/CREF na região.

Palavras-chave: Musculação. *Personal trainer*. Perfil Profissional. CREF.

ABSTRACT

The goal of this study was to identify academic training and methods of professional intervention of personal trainers working in the city of Gurupi-TO. The sample was formed by 17 subjects, professionals who work as professional trainers in gyms working specifically in the area of body building in the aforementioned city. Two different questionnaires were used to collect data. Such instruments focused on the characteristics of the university student and the other on the training process applied to their clients. Regarding academic training, it was observed that 35.30% of respondents has no a degree in physical education and 23.53% is not registered in the PERC (CREF). Regarding the professional process, 94.11% of the professionals sets up their classes or training, 41.17% renew their training program monthly and 45.45% reported that the main clients concerns for their training is aesthetics. Thus, there is increasing need for further control action and supervision by CONFEF/CRF authorities as acting in that area must be specific for those with a degree in physical education or provided by CREF. Personal trainers in Gurupi-TO need of greater control and monitoring in the area by

the CONFEF/CREF system so as to increase professional acting by those with a degree in physical education. The population of young professionals acting in this area and the lack of professional specific training demonstrate that the quality of service provided to the community should improve provided that better training be given to those professionals, but increased monitoring of proper organs like CONFEF/CREF is also mandatory in the region.

Keywords: Muscle training. Personal Trainer. Professional Profile. CREF.

INTRODUÇÃO

A Educação Física, no Brasil, é permeada por concepções diversas tais como educação, esporte e saúde, que estão expressas na formação acadêmica desse profissional. Desde a década de 1980, tornou-se objeto de inúmeras publicações e debates, principalmente em torno do currículo, que superou a ênfase dada somente ao aspecto esportivo e motor ao propor avanços concernentes à preocupação com a educação, a saúde e a qualidade de vida.

A prática de atividades físicas sistematizadas é crescente em todo o mundo. Atualmente a sociedade está organizada de modo a proporcionar aos cidadãos pouco ou nenhum esforço físico na maior parte de seu dia. Assim, há um aumento na prevalência de doenças hipocinéticas em jovens, adultos e idosos. Com a conscientização das consequências da inatividade física, há uma maior procura e também maior oferta de diferentes modalidades e metodologias de práticas de exercícios físicos para diferentes grupos, segundo o objetivo do grupo ou individual.

Com o crescimento da aceitação da modalidade musculação por parte de diferentes públicos, houve a necessidade de uma elaboração de individualização no acompanhamento e prescrição do treinamento. A prática de atividade física em academia está relacionada ao controle de estresse, sociabilidade, competitividade, estética, prazer e saúde, com maior importância para cada fator dependendo do sexo e da idade (BALBINOTTI, CAPOZZOLI, 2008). O momento de atividades em academia é relatado também como opção de lazer e escolha de seu tempo livre para 90% dos praticantes, e apenas 10% associam como obrigação ou a fatores negativos (MARCELLINO, 2003).

O *personal trainer* é um profissional que deve ser graduado em Educação Física e atua na avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de um programa de exercícios físicos. O *personal trainer* atua como um professor particular que deve agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico para otimizar os resultados de seus clientes de acordo com seus objetivos, necessidades e nível de condicionamento físico (PANCINHA, 2005).

Portanto, o *personal trainer* é um professor, um educador, necessitando de uma boa formação pedagógica, crítico e compreensivo; precisa saber adequar seu conhecimento à sua realidade, possibilidade e objetivos de cada cliente (MONTEIRO, 2006, SILVA, 2008). Antes da regulamentação da profissão, qualquer pessoa podia ser um *personal trainer*, mas atualmente apenas graduados em Educação Física ou os profissionais provisionados inscritos no sistema CONFEF/CREF podem atuar de forma regular na profissão.

Em face desse cenário é pertinente a reflexão sobre o campo de atuação do profissional *personal trainer*. O presente estudo busca conhecer o perfil profissional dos *personal trainers* de Gurupi-TO que atuam em academias na área específica da musculação e observar sua metodologia de atuação profissional.

METODOLOGIA

Participaram do presente estudo 17 *personal trainers* que atuam em academias na área de musculação na cidade de Gurupi – TO, que foram selecionados de forma aleatória. Sendo que todas as academias da área central foram visitadas e os profissionais que foram encontrados e se voluntariaram a participar do estudo foram incluídos. Não houve critérios de exclusão em relação aos que são graduados ou não em Educação Física. Foram excluídos apenas os profissionais que não atuam em academias centrais e aqueles que não trabalham com a modalidade musculação.

Como instrumento para coleta de dados utilizou-se questionário com perguntas fechadas.

Os questionários foram elaborados buscando identificar características da formação acadêmica, atuação profissional, elaboração e acompanhamento do treinamento com os clientes.

Foram aplicados dois questionários distintos (I e II). O questionário I (Apêndice A), composto por nove perguntas que estão relacionadas à formação profissional dos sujeitos. O questionário II (Apêndice B) foi composto por 8 perguntas que estão relacionadas à intervenção do profissional quanto ao processo de treinamento do cliente. Os profissionais preenchem os questionários e em caso de dúvida, o pesquisador estava presente para explicar ou orientar no decorrer do processo.

Todos os dados coletados foram analisados estatisticamente em porcentagem (programa Excel) e apresentados em quadro para melhor visualização e posterior discussão dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O perfil profissional dos *personal trainers* que atuam em academias na área de musculação na cidade de Gurupi-TO e que participaram do estudo está apresentado no quadro 1 com os dados expressos em porcentagem, evidenciando as respostas a cada pergunta.

Em relação aos profissionais pesquisados, a maioria é do sexo masculino (82,35%), e a média de idade dos profissionais é de 26,47 anos, demonstrando a característica jovem entre os profissionais.

Em relação à formação acadêmica, observa-se uma alta proporção de *personal* não formada em Educação Física (35,3%), quase metade dos profissionais não possui especialização na área de atuação (47,06%) e 32,55% responderam procurar atualizar-se por meio de publicações científicas.

Partindo para o tempo de formação acadêmica e atuação como *personal trainer*, somente 18,18% e 23,52% tem mais de 5 anos respectivamente, o que demonstra que a maioria desses profissionais que atuam na cidade de Gurupi são jovens e com pouco tempo de atuação no mercado, e também pode estar relacionado à questão de ser um estado novo e o curso de Educação Física muito recente na cidade de Gurupi-TO. Ainda segundo os dados coletados, 47,06% atuam especificamente nessa área, não possuindo outra fonte de renda, o que caracteriza dedicação exclusiva ao trabalho, por ser uma fatia interessante do mercado.

Dos profissionais pesquisados, 23,53% não possuem registro no CREF, atuando de forma irregular – nas regiões onde os CREF não são muito atuantes, é comum a presença de profissionais que atuam no mercado das academias sem formação acadêmica utilizando somente o conhecimento prático, e como esses sujeitos não tem o direito de requerer a carteira profissional, permanecem atuando de forma ilegal.

QUADRO 1 – Características, formação acadêmica e atualização do conhecimento profissional dos *personal trainers*.

SEXO	MASCULINO	82,35%
	FEMININO	17,65%
FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA	SIM	64,70%
	NÃO	35,30%
POSSUI OU ESTÁ CURSANDO PÓS-GRADUAÇÃO RELACIONADA À ÁREA?	SIM	52,94%
	NÃO	47,06%
MEIOS PARA SE ATUALIZAR EM SUA PRÁTICA PROFISSIONAL	JORNAIS/REVISTAS	18,60%
	PUBLICAÇÕES CIENTÍFICAS	32,55%
	LIVROS	18,60%
	CURSOS	30,23%
QUANTO AO TEMPO DE FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA	MENOS DE 1 ANO	27,27%
	1 A 3 ANOS	18,18%
	3 A 5 ANOS	36,36%
	MAIS DE 5 ANOS	18,18%
QUANTO AO TEMPO DE ATUAÇÃO COMO <i>PERSONAL TRAINER</i>	MENOS DE 1 ANO	23,52%
	1 A 3 ANOS	23,52%
	3 A 5 ANOS	29,41%
	MAIS DE 5 ANOS	23,52%
POSSUI OUTRA FONTE DE RENDA?	SIM	52,94%
	NÃO	47,06%
É REGISTRADO NO CREF?	SIM	76,47%
	NÃO	23,53%

O quadro 2 apresenta a intervenção e métodos da amostra. Observa-se que dos 17 *personal trainers* pesquisados o principal objetivo dos seus clientes é a estética corporal, totalizando 45,45%.

No que diz respeito ao planejamento do trabalho, a maioria dos pesquisados, 94,11% responderam que programam as aulas dos alunos e 60,86% formulam essas aulas a partir de uma avaliação física.

Representando uma grande parcela dos entrevistados, 41,17% responderam que renovam os programas dos alunos mensalmente. Quando perguntados quanto ao tempo para reavaliação dos programas do cliente, 35,29% responderam trimestralmente.

Dentre as avaliações que são feitas, observou-se a antropométrica e percentual de gordura como sendo as mais utilizadas.

Partindo para a questão do acompanhamento da frequência cardíaca do aluno, 23,52% responderam que não o fazem e 35,29% não utilizam aparelhos de medição específicos.

QUADRO 2 – Intervenção do profissional e métodos de acompanhamento e programação do processo de treinamento do cliente.

PRINCIPAL OBJETIVO DO ALUNO NO TREINAMENTO	PROFILÁTICO	9,09%
	RECREATIVO	.. 0%
	TERAPÊUTICO	21,21%
	ESTÉTICO	45,45%
	COMPETITIVO	3,03%
AS AULAS SÃO PROGRAMADAS?	PREPARAÇÃO FÍSICA	21,21%
	SIM	94,11%
BASE PARA FORMULAÇÃO DAS AULAS	NÃO	5,89%
	AVALIAÇÃO FÍSICA	.. 60,86%
	DADOS CIENTÍFICOS	13,04%

	FEELING	26,08%
	NÃO FAZ	5,88%
RENOVAÇÃO DOS PROGRAMAS DO ALUNO	MENSAL	41,17%
	BIMESTRAL	11,76%
	TRIMESTRAL	23,52%
	OUTROS	17,64%
	NÃO FAZ	23,52%
AVALIAÇÃO E REAVALIAÇÃO DOS ALUNOS	MENSALMENTE	17,64%
	BIMESTRALMENTE	23,52%
	TRIMESTRALMENTE	35,29%
	OUTROS	0%
	NÃO FAZ	23,52%
QUANTO ÀS AVALIAÇÕES QUE SÃO FEITAS	NEUROMUSCULAR	3,22%
	CARDIO – PULMONAR	9,67%
	FLEXIBILIDADE	11,29%
	POSTURAL	17,74%
	ANTROPOMÉTRICAS	19,35%
	RISCO CORONARIANO	1,61%
	ANAMNESE	17,74%
	PERCENTUAL DE GORDURA	19,35%
AFERIÇÃO DA FREQUENCIA CARDÍACA	SIM	76,47%
	NÃO	23,52%
UTILIZA FREQUENCÍMETRO?	SIM	64,70%
	NÃO	35,29%

DISCUSSÃO

Na década de 1990, com a expansão do ensino superior, pôde-se perceber a evidência de algumas áreas de formação profissional, e neste cenário a Educação Física foi denominada como uma profissão do futuro, coincidindo com a expansão das academias e crescimento *Fitness*. O campo de atuação profissional ampliou e contribuiu consideravelmente para maior procura pela Educação Física como opção de formação e assim maior oferta de profissionais atuando em diversas áreas do conhecimento.

Posteriormente, a profissão necessitou de uma organização institucional para sua legalização, bem como a manutenção da qualidade de seus produtos perante a sociedade. De acordo com Tojal e Barbosa (2006), os profissionais da área de Educação Física devem estar devidamente registrados nos respectivos conselhos regionais e estar atualizados perante as mudanças na área, sendo conveniente também envolverem-se em programas técnico-científicos e culturais.

Uma das atuações do profissional de Educação Física é como *personal trainer*, porém é uma vertente relativamente nova, necessitando de estudos científicos para sua melhor compreensão.

Segundo Tojal e Barbosa (2006), de acordo com a lei 9.696/98 e o poder delegado ao sistema CONFEF/CREFs, todos os profissionais que trabalham como *personal trainer* e ministram exercícios físicos devem estar devidamente registrados nos CREFs. Porém, em nosso estudo observamos grande incidência de profissionais não cadastrados no sistema CONFEF/CREF que atuam irregularmente na profissão. Além disso, também foi observada a grande incidência de profissionais sem graduação em Educação Física e com falta de especializações na área.

Esses dados revelam a necessidade de atuação do sistema CONFEF/CREFs na região e o incentivo à capacitação desses profissionais para o aumento da qualidade desse serviço e comunidade local.

Em relação ao perfil do *personal trainer*, um estudo sobre o perfil profissional de *personal trainer* que atua na região metropolitana de Belo Horizonte observou uma maior participação masculina, com faixa etária entre 28 e 37 anos, sendo a maioria casada, pós-graduada e com graduação em instituição privada sendo que a maioria é licenciada e atua como *personal trainer* entre 1 a 5 anos. A renda mensal média é de R\$ 2.250 e uma considerável parcela atua em outra área na Educação Física para complementar a renda (ZICA, 2010). Já em Gurupi, verificou-se que a maioria é do sexo masculino e jovens.

Em nosso estudo, observamos que a estética é o principal objetivo dos clientes do *personal trainer*. Novais (2001) confirma a estética como sendo o objetivo principal daqueles que procuram os centros de atividade física. Em uma região metropolitana de Belo Horizonte foram encontrados achados de uma maior participação feminina, entre 20 e 29 anos, estado civil solteiro, formação em pós-graduação, renda mensal média acima de R\$ 9.000,00 tendo atividade remunerada em tempo integral, na maioria das vezes empresário ou empregado de empresa privada, e buscam, respectivamente, saúde, qualidade de vida, bem estar e estética (CASTRO, 2009)

Os principais motivos que contribuem para a aderência e manutenção da prática de atividades físicas em academia estão fundamentados na estética e na saúde, sendo estes fatores influenciados pela mídia, amigos e familiares. (TAHARA, SCHWARTZ, SILVA, 2003). O corpo aparece na contemporaneidade como um capital valorizado, espaço simbólico, denuncia o estilo de vida e grupo social ao qual pertence (SILVA, 2008).

Segundo Pontes (2003) é fundamental a programação dos treinos e aplicação de uma avaliação física, pois é a partir dos dados obtidos que se iniciará o melhor planejamento de acordo com os objetivos do aluno. Verificamos em nosso estudo que a maioria dos *personal* de Gurupi-TO programam suas aulas e utilizam a avaliação física como parâmetro para elaboração do treino e renovam frequentemente os treinos.

Segundo Uchida (2004) algumas semanas são suficientes para que haja mudanças nos programas de treinamento, uma vez que o corpo humano se adapta facilmente aos treinos e, com isso, pode ocorrer que os músculos deixem de evoluir de forma otimizada, fazendo-se então necessária uma mudança radical a cada 1 mês para que se possa criar um estresse inesperado no músculo estimulando-o a se adaptar positivamente.

De acordo com Costa (1998), deve-se realizar uma reavaliação a cada 3 meses, pois com esse tempo já serão verificadas alterações positivas na aptidão física, sendo um período inferior irrelevante para reavaliar o indivíduo.

Para Marins e Giannichi (1996) deve-se aplicar diversos protocolos de avaliação para que o indivíduo seja mensurado e avaliado como um todo, determinando assim se os objetivos dos mesmos estão sendo alcançado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do nosso estudo nos permitem concluir que a profissão de *personal trainer* em Gurupi-TO necessita de uma maior fiscalização pelo sistema CONFEF/CREF para aumentar a atuação de profissionais com formação em Educação Física. A população de jovens profissionais atuando na área e a falta de capacitação profissional demonstram que a qualidade desse serviço a essa comunidade deve aumentar de qualidade através da capacitação desses profissionais e maior atuação do sistema CONFEF/CREF na região.

REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, M.A.A., CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **R. Bras. Educ. Fis. Esp.**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, 2008.
- CASTRO, S.C. **O perfil do cliente do profissional de Educação Física que atua como *personal trainer* na região metropolitana de Belo Horizonte**. Monografia. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Universidade Federal de Minas Gerais, 2009.
- COSTA, M. G. **Ginástica localizada para grupos heterogêneos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- MARCELLINO, N.C. Academias de ginástica como opção de lazer. **R. Bras. Ci. e Mov.** v. 11 n. 2 p. 49-54, 2003.
- MARINS, J.C.B. GIANNICHI, R. S. **Avaliação & rescrição de Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape Editora, 1996.
- MONTEIRO, A.G. **Treinamento personalizado**: uma abordagem didático-metodológica. 3. ed. Phorte editora, 2006.
- CONFEEF. Personal Training. **Revista E.F.** n. 15, 2005.
- PONTES, L.M. **A importância da avaliação física**. Disponível em: <<http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo7.html>>. Acesso em: 01/04/2010.
- SILVA, J.C.. **O universo sócio cultural dos jovens acadêmicos do curso de Educação Física da UnirG: Estratégias e perspectivas de profissionalização**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2008.
- TOJAL, J.B., BARBOSA, A.P. **A ética e a bioética: na preparação e na intervenção do profissional de Educação Física**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2006.
- TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov.** 2003; 11(4): 7-12.
- UCHIDA, M.C. et al. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- ZICA, L.C.F. **O perfil do profissional de Educação Física que atua como *personal trainer* na região metropolitana de Belo Horizonte**. Monografia. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Universidade Federal de Minas Gerais, 2010.

APÊNDICE I – SOBRE A FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL

1. Qual o seu sexo?
() Masculino () Feminino
2. Qual a sua idade?
_____ anos
3. É formado em Educação Física?

- () Sim () Não
4. Possui ou está cursando pós-graduação relacionada à área de musculação ou afins?
() Sim () Não
5. Quais são os meios que você utiliza para se atualizar perante as mudanças na área de Educação Física?
() Jornais/revistas () Publicações científicas () Livros () Cursos
6. Há quanto tempo está formado (a) em Educação Física?
() Menos de 1 ano () De 1 a 3 anos () De 3 a 5 anos () Mais de 5 anos
7. Há quanto tempo está trabalhando como *Personal trainer*?
() Menos de 1 ano () De 1 a 3 anos () De 3 a 5 anos () Mais de 5 anos
8. Possui outra fonte de renda?
() Sim () Não
9. É registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF)?
() Sim () Não

APÊNDICE II – SOBRE A INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL QUANTO AO PROCESSO DE TREINAMENTO DO ALUNO

1. Qual (is) o principal (is) objetivo(s) dos alunos com relação ao treinamento?
() Profilática () Recreativa () Terapêutica () Estético
() Competitivo () Preparação Física
2. Suas aulas de musculação são programadas?
() Sim () Não
3. Em que se baseia para formular as suas aulas?
() Avaliação Física () Dados científicos () Feeling
4. Faz renovação dos programas de treinamento dos seus alunos?
() Não faz renovação () Renovação Mensal () Renovação Bimestral
() Renovação Trimestral () Outros _____
5. Faz avaliações periódicas dos alunos?
() Não faz avaliação () Mensalmente () Bimestralmente
() Trimestralmente () Outros _____
6. Qual (is) o(s) tipo(s) de avaliação (ões) é (são) feita(s)?
() Neuromuscular () Cardio-Pulmonar () Flexibilidade () Postural
() Antropométrica () Risco Coronariano () Anamnese () % Gordura Corporal.
7. Acompanha a evolução dos batimentos cardíacos de seus clientes principalmente na atividade aeróbica?
() Sim () Não
8. Utiliza aparelhos de aferição específicos (frequencímetro)?
() Sim () Não

Data de envio: 11.11.2010

Data de aceite: 27.01.2011

REVISTA CEREUS

Av. Pará, quadra 20, lote 01 nº 2432 - Telefone: (63) 3612-7602

Bairro Engenheiro Waldir Lins II. Gurupi - TO CEP: 77402-110.

E-mail: revistacereus@unirg.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO UnirG

Av. Guanabara, quadra 326, lote 11, nº 1500, Telefone: (63) 3612-7619.

Centro. Gurupi-TO Cep: 77403-080

<www.unirg.edu.br>.