

PERFIL PROFISSIONAL DO PERSONAL TRAINER ATUANTE EM ACADEMIAS DE TERESINA-PI

Francisca Islandia Cardoso da Silva¹
 Arcângela Mayara Luz Santos²
 David Marcos Emérito de Araújo²

RESUMO

Objetivo. Este trabalho descritivo-exploratório investigou o perfil do personal trainer atuante em academias de médio e grande porte da zona leste de Teresina. **Materiais e Métodos.** A amostra intencional consistiu de 60 profissionais. Para levantamento dos dados, utilizou-se um questionário, composto por 30 questões, que versava sobre a situação econômica, formação acadêmica e continuada, metodologia de trabalho e experiência profissional. **Resultados.** 95,1% dos participantes possui graduação em educação física. Desses, 41% possui pós-graduação. Sobre as formas de reavaliação física utilizadas, detectou-se que 3,3% dos entrevistados não fazem reavaliações. Da amostra, 32,8% trabalhavam apenas como personal trainer e 67,2% trabalhavam também em outras áreas. 90,2% dos entrevistados pretende seguir como personal em razão, principalmente, de afinidade com a área (60%) e melhor remuneração (32,7%). 57,4% da amostra considera a desvalorização financeira do serviço como a maior agrura enfrentada no mercado de trabalho pelo personal. **Conclusões.** O treinamento personalizado em Teresina é recente, os profissionais parecem ter ciência da importância de sua qualificação e competência para a realização de um bom trabalho, no entanto, ainda galgam o espaço de reconhecimento e valorização devido como agentes de saúde.

Palavras-chave: Educação Física. Treinamento Personalizado. Academia.

ABSTRACT

Professional profile of personal trainer in acting in academies of Teresina-PI

Objective. This descriptive exploratory study investigated the profile of active personal trainer in gyms medium and large size of area east of Teresina. **Methods:** The purposive sample consisted of 60 professionals. For data collection, we used a questionnaire consisting of 30 questions, which was dealt about the economic situation, academic and continuing formation, work methodology and experience professional. **Results.** 95.1% of participants is graduated in physical education. Of these, 41% have graduate degrees. About forms of physical reevaluation used, it was found that 3.3% of respondents did not make reevaluations. In the sample, 32.8% worked only as personal trainer and 67.2% also worked in other areas. 90.2% of respondents intend to follow as personal trainer due mainly affinity with the area (60%) and better pay (32.7%). 57.4% of the sample considers the loss of value of service as the greatest hardship faced in the labor market by the personal. **Conclusions.** The personal training in Teresina is recent, the professionals seem to be aware of the importance of their qualification and competence for performing a good job, however, still fight for recognition and appreciation as health workers.

Key words: Physical Education. Personal Training. Gym.

1-Fundação Municipal de Saúde de Teresina, Piauí, Brasil.
 2-Universidade Federal do Piauí-IFPI, Piauí, Brasil.

E-mails dos autores:
 islandiacardoso@hotmail.com
 amayluz@hotmail.com
 d.emerito@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A atividade física vem chamando a atenção de pesquisadores, profissionais da área da saúde, da mídia e da sociedade em geral por ser considerada como uma alternativa não farmacológica na prevenção e tratamento de doenças.

Estudos indicam que dentre seus benefícios incluem-se aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais tais como: aumento da massa muscular; controle do peso corporal; melhoria da distribuição e redução da gordura corporal e do estado de humor; melhora das funções cardiorrespiratórias; redução dos fatores de risco de doenças coronarianas; menor risco de doenças adquiridas; alívio do stress, tensões e depressões; melhora da flexibilidade; melhora da saúde mental e cognitiva; e, elevação dos padrões de saúde relacionados à qualidade de vida (Civinski, Montibeller e Braz, 2011, Miranda, Mello e Antunes, 2011).

Em busca da qualidade de vida, a sociedade exigiu uma evolução da prática de exercícios físicos e da metodologia utilizada pelos profissionais que atuam nesse ramo. Nesse nicho de mercado cresce a figura do Personal Trainer (PT).

O treinamento personalizado surge como uma forma de melhor interação e orientação do cliente e deve ser visto com muita seriedade.

Domingues Filho (2006) define o treinamento personalizado como um programa particular de atividade física, preparado e acompanhado por um profissional de Educação Física e realizado em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar alcançar o objetivo do cliente, seja estético, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde.

O trabalho personalizado trata-se de disposições e habilidades pessoais e de aquisições de conhecimentos especializados.

No entanto, segundo Fernandes (2008) o que se observa atualmente nas academias de grande porte é um investimento vultoso em instalações e pouco investimento nos profissionais envolvidos diretamente com os clientes.

Para a autora, existe uma alta rotatividade de profissionais não habilitados e capacitados que acabam denegrindo a atuação de quem realmente tem capacitação.

Em face desse cenário é pertinente a reflexão sobre o profissional personal trainer.

O presente estudo objetivou traçar o perfil do profissional de Educação Física atuante como PT em bairros da zona leste do município de Teresina-PI.

Pretende-se com este estudo fornecer informações relevantes não apenas sobre o perfil profissional do PT, mas também, sobre o que consideram importante na construção do conhecimento para a atuação profissional, proporcionando, dessa forma, uma análise e reflexão da sua capacitação, das necessidades de saberes e habilidades para cumprirem com maior qualificação as exigências de sua prática a partir das expectativas dos clientes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritivo-exploratória com amostra não probabilística intencional constituída por 60 profissionais PT, de ambos os sexos, com média de idade de $29,9 \pm 5,6$ anos. Não houve critérios de exclusão já que foram incluídos todos os profissionais atuantes como PT independentemente de sua formação acadêmica.

Para coleta de dados e informações optou-se pela aplicação de um questionário com 30 questões distribuídas entre abertas do tipo dissertativas e fechadas do tipo múltipla escolha.

O questionário abordou aspectos sobre a situação econômica, formação acadêmica, campo específico de atuação, metodologia de trabalho, marketing profissional, experiência profissional e formas de atualização profissional na área.

Para a realização do estudo respeitaram-se todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional em Saúde na Resolução nº 196/96 envolvendo pesquisas com seres humanos.

Antes de iniciar a participação neste projeto, os voluntários receberam todas as informações quanto aos objetivos, processo metodológico do projeto, riscos e benefícios de sua participação.

Aqueles que concordaram em participar da investigação assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e foram informados de que a qualquer momento poderiam deixar de participar da pesquisa.

Tomaram-se todas as precauções no intuito de preservar a privacidade dos voluntários, sendo que a saúde e o bem-estar destes estiveram sempre acima de qualquer outro interesse.

RESULTADOS

A tabela 1 traz os dados colhidos acerca do perfil pessoal e profissional dos participantes da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta os dados obtidos quanto à atuação profissional e à metodologia de trabalho dos sujeitos.

Aos entrevistados que possuíam pós-graduação foi solicitada a especificação da mesma.

Os cursos encontrados foram: Saúde da Família, Prescrição de Exercícios Físicos para Grupos Especiais, Docência no Ensino Superior, Fisiologia do Exercício, Atividade Física e Saúde, Reabilitação Cardíaca e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais, Atividade Física e suas Bases Nutricionais, Treinamento Desportivo, Atividade Física e Saúde, e, Treinamento Resistido na Saúde, na Doença e no Envelhecimento.

Os entrevistados afirmaram que nenhuma especialidade é suficiente para abranger toda a complexidade que envolve o cuidado com o ser humano e que, portanto, a intervenção interdisciplinar, a partir do atendimento compartilhado, é o meio mais eficaz para lidar com a singularidade do cliente.

As seguintes áreas interdisciplinares foram citadas: nutrição (90,2%), fisioterapia (77%), medicina (65,6%) e psicologia (14,8%).

Ao se questionar os motivos que levaram os sujeitos a ofertarem o serviço de PT, a maioria (82%) alegou a afinidade pela área, 27,9% seguiu uma tendência de mercado, na qual profissionais da área começaram a buscar uma forma de obter maior status profissional (4,9%) e melhor remuneração (59%), além do fato de poder oferecer um atendimento ao cliente de forma individualizada e com orientações especiais (27,9%).

Ademais, 1,6% dos entrevistados afirmaram optar pelo PT devido à facilidade de ingresso neste segmento. Dos profissionais pesquisados, 11,5% não possuem registro no Conselho Regional de Educação Física, atuando de forma irregular.

Tabela 1 - Dados pessoais e perfil acadêmico dos entrevistados.

Variáveis		Porcentagem (%)
1 - Sexo	Masculino	65,6%
	Feminino	34,4%
2 - Idade	De 21 a 25 anos	18%
	De 26 a 30 anos	42,6%
	De 31 a 35 anos	26,2%
	De 36 a 40 anos	6,6%
	Acima de 41 anos	6,6%
3 - Formação acadêmica	Licenciatura Plena em Educação Física	82%
	Bacharelado em Educação Física	13,1%
	Graduando em Educação Física	4,9%
	Pós-graduação <i>Lato Sensu</i>	41%
4 - Tempo de graduação	Menos de um ano	9,8%
	1 a 3 anos	24,6%
	3 a 5 anos	18%
	5 a 7 anos	21,3%
	Mais de 7 anos	26,3%
5 - Frequência de estudo	Às vezes	16,4%
	Frequentemente	59%
	Muito frequentemente	24,6%
6 - Participação em cursos e eventos da área	Não participa	1,6%
	Pelo menos uma vez por ano	54,2%
	2 a 3 vezes por ano	45,6%
	Mais de 3 vezes por ano	1,6%

Fonte: Pesquisa direta (questões não excludentes quando acima de 100%).

Tabela 2 - Perfil profissional dos entrevistados.

Variáveis	Porcentagem (%)	
Tempo de atuação	Menos de um ano	9,8%
	1 a 3 anos	27,9%
	3 a 5 anos	26,2%
	5 a 7 anos	14,8%
	Mais de 7 anos	21,3%
Local de atuação	Academia	100%
	Residência do cliente	42,6%
	Condomínios	9,8%
	Estúdio privado	4,9%
	Parques/Praças	4,9%
Objetivos dos clientes	Profilático	39,3%
	Recreativo	6,6%
	Terapêutico	34,4%
	Estético	78,7%
	Competitivo	4,9%
Atestado Médico	Condicional	19,7%
	Sim	72,1%
Avaliação Física	Não	27,9%
	Anamnese	93,4%
	Composição corporal	91,8%
	Flexibilidade	82%
	Postural	80,3%
	Neuromuscular	52,5%
	Cardiorrespiratória	47,5%
Risco coronariano	42,6%	
Renovação do programa de treinamento	De acordo com o objetivo do cliente	47,3%
	Mensalmente	34,4%
	Bimestralmente	11,5%
	Trimestralmente	9,8%
Meios de divulgação do serviço	Indicação de colegas	77%
	Informal – “boca a boca”	73%
	Distribuição de cartões e/ou panfletos	24,6%
	Redes sociais	14,8%
Carga horária semanal	Até 10 horas/semana	26,2%
	De 11 a 20 horas/semana	16,4%
	31 a 40 horas/semana	14,8%
	Acima de 40 horas/semana	18%

Fonte: Pesquisa direta, (questões não excludentes quando acima de 100%).

Sobre as formas de reavaliações físicas utilizadas pelos sujeitos em seu trabalho para verificar as variáveis medidas no início do treinamento, constatando se realmente houve melhoras significativas ou se há necessidade de alterar o programa de treinamento, detectou-se que 3,3% dos entrevistados não fazem reavaliações, 8,2% fazem reavaliações mensais, 29,5% bimestrais; 49,2% trimestrais e 9,8% sempre que houver necessidade de acordo com o objetivo do treino.

Sobre a relação entre a formação acadêmica e o campo de atuação, 45,9% dos sujeitos afirmou que o curso deu suporte

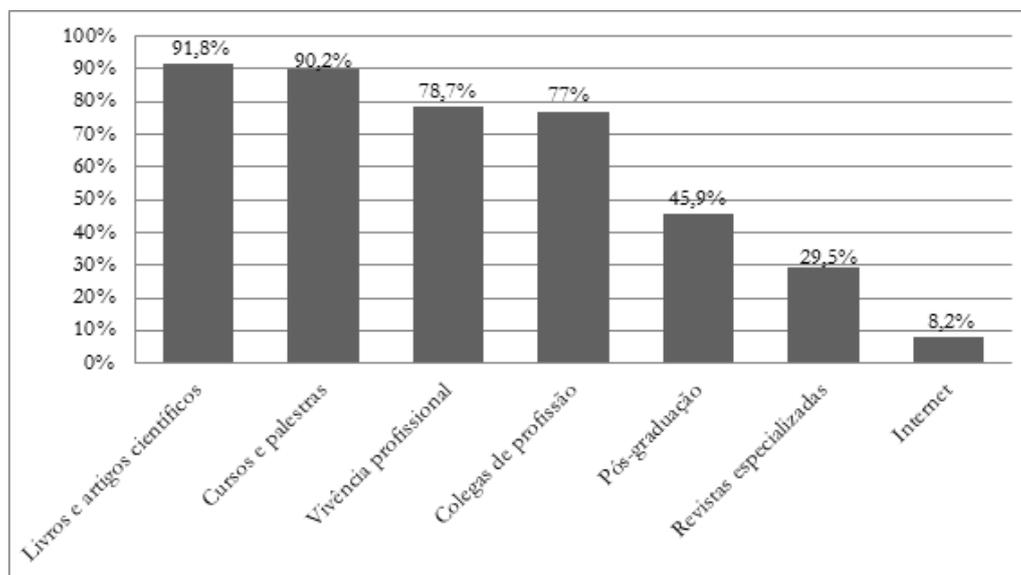
adequado para ao exercício profissional. Já 29,5% sujeitos alegaram que a formação inicial não foi eficiente devido à falta de conteúdo específicos como fisiologia (27,8%), treinamento físico (22,2%), musculação (22,2%), marketing (16,7%), administração (16,7%), atendimento ao cliente (16,7%), cineantropometria (11,1%), reabilitação (11,1%) e bioquímica (11,1%). Os entrevistados apontaram a necessidade de aperfeiçoamento constante, independentemente da qualidade da graduação, e para esse fim utilizam como fontes de informação os itens expostos no gráfico gráfico 1.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 versão eletrônica

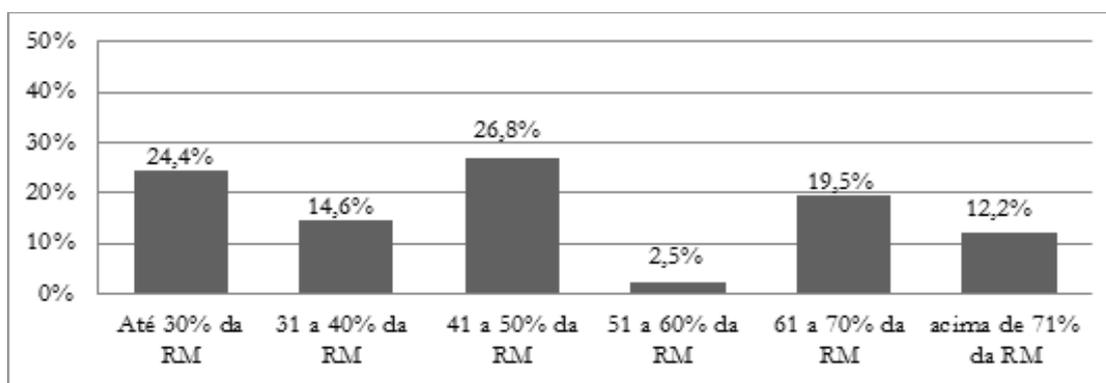
Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br



Fonte: Pesquisa direta.

Gráfico 1 - Fontes de informação para construção de conhecimento.



Legenda: *RM = Renda Mensal.

Gráfico 2 - Percentual de renda mensal proveniente de outra área de atuação.

Questionados sobre a atuação profissional em outras áreas da Educação Física além do treinamento personalizado, 32,8% trabalhavam apenas como PT e 67,2% trabalhavam também em outras áreas das quais as mais citadas foram: instrutor de musculação (51,2%), docência no Ensino Superior (14,6%) e Educação Física Escolar (24,4%).

No Gráfico 2 estão expostos os percentuais de renda mensal provenientes da outra área em que os entrevistados atuam.

A Tabela 3 aponta o número de clientes, valor cobrado por sessão de

treinamento, nível de capacitação dos sujeitos para atuação como PT e principais agruras enfrentadas no mercado de trabalho.

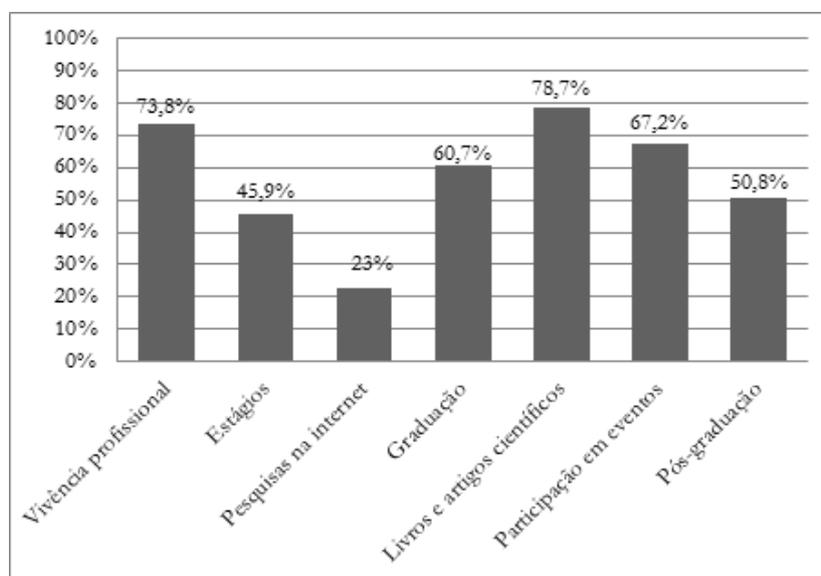
Solicitou-se aos participantes do estudo que respondessem sobre os fatores que mais contribuíram para sua capacitação profissional. O Gráfico 3 apresenta as opções selecionadas.

Os sujeitos foram questionados sobre quais disciplinas cursadas consideravam mais importantes na sua atuação profissional. Os dados obtidos são os que seguem na Tabela 4.

Tabela 3 - Valor cobrado por sessão, número de clientes, nível de capacitação e agruras enfrentadas pelos entrevistados.

Variáveis	Porcentagem (%)	
Valor por sessão	Abaixo de R\$ 15,00	4,9%
	Entre R\$ 15,00 e R\$ 25,00	39,3%
	Entre R\$ 25,00 e R\$ 35,00	34,4%
	Entre R\$ 35,00 e R\$ 45,00	14,8%
	Acima de R\$ 45,00	6,6%
Número de clientes	Até 5 clientes	36,1%
	6 a 10 clientes	39,3%
	11 a 15 clientes	13,1%
	16 a 20 clientes	6,6%
	21 a 25 clientes	4,9%
Nível de capacitação	Preparado	98,4%
	Pouco preparado	1,6%
	Não preparado	-
Agruras enfrentadas no mercado de trabalho	Desvalorização financeira do serviço	57,4%
	Estabelecer o nome no mercado	29,5%
	Instabilidade financeira	73,8%
	Adaptação ao perfil do cliente	19,7%
	Falta de ética de profissionais da área	14,7%

Fonte: Pesquisa direta, (questões não excludentes quando acima de 100%).



Fonte: Pesquisa direta.

Gráfico 3 - Aspectos mais significativos para capacitação profissional.

Tabela 4 - Disciplinas consideradas mais importantes segundo entrevistados.

Disciplina	Percentual
Fisiologia Humana e do Exercício	98,4%
Anatomia	90,2%
Musculação	90,2%
Biomecânica	88,5%
Treinamento Desportivo	85,2%
Cineantropometria	80,3%
Desenvolvimento e Aprendizagem Motora	39,3%
Avaliação Funcional	39,3%
Educação Postural	36%
Medicina do Esporte	29,5%
Prática Esportiva	27,9%
Ginástica	19,4%
Sociologia	14,8%
Filosofia	11,5%
Psicologia	6,6%

Fonte: Pesquisa direta, (questões não excludentes quando acima de 100%).

Com base nos dados coletados juntos aos entrevistados um PT qualificado deve apresentar domínio sobre os conhecimentos teóricos relacionados à atividade física (98,4%), procurando manter uma formação continuada (73,8%). Ter um bom relacionamento interpessoal (78,7%), demonstrando um perfil motivador (82%) e proativo (44,3%), além de possuir ética profissional (88,5%) e noção administrativa e de marketing pessoal (60,7%).

Questionou-se sobre a intenção dos sujeitos em seguir carreira como PT. Dentre os entrevistados, 9,8% não pretende fixar sua atuação na área do treinamento personalizado devido: (i) à falta de afinidade com o campo (50%), (ii) à instabilidade financeira (50%), e, (iii) ao vínculo da área com o condicionamento físico do profissional, apresentando-se como uma carreira com “prazo de validade” (16,7%).

Com relação ao desejo desses profissionais em atuar em outros campos de atuação, destacou-se o interesse em atuar como servidor público na área de Educação Física.

Os demais entrevistados (90,2%) pretendem seguir como PT em razão dos seguintes fatores: afinidade com a área (60%), melhor remuneração (32,7%), expansão do mercado de trabalho (20%); liberdade de trabalho (12,7%), proximidade e satisfação do cliente (10,9%), atualização constante de conhecimentos (7,2%) e realização profissional (3,6%).

DISCUSSÃO

A predominância do sexo masculino e a faixa etária dos entrevistados está de acordo com os estudos analisados (Leal e colaboradores, 2011, Aguiar, Soares e Guimarães, 2008), com exceção do estudo de Fernandes (2008) em que a maior parte da amostra era do sexo feminino e mais jovem do que a do presente estudo.

De acordo com os dados encontrados, o número de instrutores vai aumentando até a faixa dos 21 a 30 anos e começa a diminuir a partir dos 31 a 35 anos. Tal fato pode ser atribuído à valorização – retrógrada e ultrapassada – da condição física e aspecto jovial no ambiente de trabalho do fitness que é muito influenciado pela mídia, pelos modismos e pelo culto ao corpo da sociedade em detrimento da competência profissional (Antunes, 2003, Vieira e Carneiro Júnior, 2010).

Assim, na realidade estudada, parece que a graduação em Educação Física e a experiência profissional não são primordiais para a atuação nesse mercado de trabalho.

De acordo com a Lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998 (BRASIL, 1998) e o poder delegado ao sistema CONFEF/CREFs, todos os profissionais da área de Educação Física, inclusive os que trabalham como personal trainer (PT), devem estar devidamente registrados nos respectivos conselhos. Porém, encontramos no presente estudo profissionais não cadastrados no sistema CONFEF/CREF

logo, atuando irregularmente na profissão. Esse resultado é semelhante ao de Leal e colaboradores (2011) em estudo sobre a formação acadêmica e a metodologia de intervenção dos personal trainers atuantes em Gurupi-TO e que encontrou 23,5% dos sujeitos da amostra atuando sem registro profissional.

Formação Acadêmica e Prática Profissional

Nesse estudo, a maior parte dos sujeitos constitui-se de graduados em Educação Física, em contraste com estudo de Leal e colaboradores (2011). A Lei nº 9696, de 1 de setembro de 1998, enfatizam como prerrogativa para o exercício das atividades de Educação Física a formação acadêmica sólida em curso de Educação Física, oficialmente autorizado ou reconhecido.

Desta forma, os graduandos em Educação Física que atuem sem supervisão ou indivíduos sem qualquer ligação com o curso (excetuando-se os provisionados), estão em desacordo com estas normas, dando margem ao atendimento inadequado às necessidades e objetivos do público que procura o treinamento personalizado.

Tendo em conta a formação inicial insuficiente, cabe ao profissional o aperfeiçoamento através da formação continuada durante todo o exercício profissional (Rossi e Hunger, 2008).

A grande incidência de profissionais sem pós-graduação revela a necessidade de incentivo à sua capacitação para o aumento da qualidade desse serviço na comunidade local.

A participação em eventos científicos e a leitura são eficientes formas de adquirir conhecimentos, mas, deve-se saber quais as fontes confiáveis, as que têm objetivos verdadeiros de transmissão e troca de conhecimentos e experiências.

No caso da área de Educação Física é necessário que se amplie a publicação de revistas que tratem de temas profissionais (Antunes, 2003).

Relacionando-se os dados obtidos quanto ao tempo de graduação e de atuação profissional como PT observou-se que a maior parte dos entrevistados atua há menos de seis anos.

Assim como em estudo de Castro (2009), o principal objetivo dos clientes dos entrevistados é a estética corporal, o que

acentua o papel do PT em repensar o sentido do corpo na sociedade e contribuir com os processos educativos que investem na criação de corpos autônomos em contraposição aos usos abusivos da lógica capitalista.

Dentre as atribuições do PT estão a avaliação física, o planejamento, a prescrição, a orientação, a supervisão e o acompanhamento de um programa individualizado. A variável da avaliação física mais utilizada pelos sujeitos da pesquisa é a anamnese.

Na anamnese, os indivíduos devem ser questionados sobre sua história pregressa ou presente quanto aos sinais, sintomas ou doenças, hábitos alimentares e história de exercícios, incluindo-se o tipo de exercício, a duração, a frequência semanal e a intensidade.

A montagem do programa individual leva em consideração dados obtidos através de avaliações, dentre elas, a avaliação médica, pois exercícios cuja intensidade não seja condizente com as condições do praticante podem vir a se constituir em risco para a sua integridade.

Porém, a obrigatoriedade de consultas médicas prévias, poderia afastar grande parcela da população da prática de atividade física.

Nesses casos, o profissional de Educação Física pode lançar mão de um instrumento capaz de fornecer dados sobre o estado de saúde do avaliado, bem como dos possíveis riscos que um programa de exercícios pode representar o Questionário de Prontidão para a Atividade Física - PAR-Q.

Este visa identificar, de forma inicial, os indivíduos para os quais uma avaliação médica seria realmente aconselhável (Monteiro, 2004).

Em relação ao meio de comunicação utilizado para divulgar o trabalho do PT, as indicações informais – “boca a boca” – e a de colegas de trabalho foram as mais utilizadas. Isto vem ao encontro do resultado encontrado por Aguiar, Soares e Guimarães (2008).

Sobre a renda dos personal trainers, também foi verificado em estudo de Aguiar, Soares e Guimarães (2008) que a maioria dos profissionais afirma não possuir esta forma de trabalho como única fonte de renda, considerando a segurança proporcionada pela atividade primária.

Percepções Pessoais

A leitura de livros e artigos científicos e a vivência profissional foram os fatores mais significativos na atuação como PT em detrimento de pesquisas na internet.

Segundo Souza (2011), uma hipótese para este dado pode ser a menor confiabilidade nas informações disponíveis na rede de computadores. Destes dados, percebe-se que, não só o conhecimento científico, mas também a prática é bastante significativa na atuação profissional.

Sobre os grupos de conhecimentos mais importantes na atuação profissional, a Medicina do Esporte obteve baixa relevância apesar de tratar de assuntos relacionados aos benefícios do exercício físico sobre determinadas doenças e populações.

Apesar de outras disciplinas abordarem estes temas, segundo Souza (2011) é importante que os educadores físicos possuam um maior número de informações para atender adequadamente as particularidades das populações especiais, sendo este público cada vez mais presente.

O resultado para os conhecimentos de biomecânica e treinamento desportivo confirma a forte influência dessas áreas de conhecimento no desenvolvimento da Educação Física.

Porém, devem ser utilizados com o auxílio dos demais conhecimentos havendo interação entre eles (Antunes, 2003).

Observou-se a sobrevalorização das ciências biológicas e técnicas em detrimento das socioculturais, filosóficas e comportamentais.

Segundo Antunes (2003), ainda se verifica a influência da corrente positivista na Educação Física, onde a ênfase recai para a técnica e o operacional, ficando o homem a segundo plano.

As pessoas procuram a atividade física por vários motivos além do condicionamento físico como, por exemplo, fuga do stress, convívio social e saúde. A mídia e o consumismo também têm forte influência nessa decisão.

Assim, a reflexão filosófica e os conhecimentos socioculturais deveriam ter a mesma importância dos demais conhecimentos, pois os profissionais devem estar conscientes do seu papel na sociedade e

da sua influência na decisão de muitas pessoas em praticar atividades físicas.

Como em todas as profissões, a atuação como PT demanda algumas competências profissionais.

Sobre o domínio técnico, Bompa (2001) afirma que a intervenção do treinador físico está relacionada aos conhecimentos fisiológicos, psicológicos, treinamento desportivo e nutrição esportiva.

O PT deve saber ouvir, colocar-se no lugar do outro a fim de compreendê-lo e identificar aspectos pessoais de seus clientes, intervindo de forma motivacional.

Para se atingir esse perfil motivador, o profissional deve adotar uma postura proativa, ou seja, ter a capacidade de tomar decisões com agilidade e inteligência, criando algo novo mediante a oportunidade, visando alcançar objetivos pré-estabelecidos (Anversa e Oliveira, 2011).

O marketing pessoal é item insubstituível para o PT que deseja inserir-se e manter-se no mercado de trabalho. Essa poderosa ferramenta provém de um bom relacionamento e do alcance dos objetivos propostos pelo cliente.

Além dessas competências, destacou-se em no estudo a postura ética profissional. Conforme Anversa e Oliveira (2011), ser ético significa seguir costumes/hábitos, construídos a partir de relações coletivas entre seres humanos nos ambientes onde vivem constituindo um conjunto de valores e crenças.

Quanto às principais agruras enfrentadas pelos personal trainers no mercado de trabalho a mais destacada foi a instabilidade financeira.

Por ser um serviço prestado, o mercado de trabalho do PT e a demanda de serviço durante o ano são instáveis. Logo, o PT deve executar um excelente serviço e buscar formas de fidelizar seus clientes.

Além disso, segundo os entrevistados, pessoas sem a qualificação profissional necessária ao perceberem a oportunidade de trabalho, estão oferecendo o serviço de personal training, com um menor custo em relação ao mercado, prejudicando os bons profissionais.

Segundo Müller (2008, p. 7), na prestação de serviços deve-se valorizar atributos, agregar valores e qualidades para alcançar competitividade. Na formação do valor cobrado devem-se levar em

consideração os métodos de cálculo, descontos em caso diferenciados de quantidades de aulas, horários ou grupos, e, condição de pagamentos.

Outra dificuldade destacada pelos sujeitos é o estabelecimento do nome do mercado. Por isso, Anversa e Oliveira (2011) ressalta que é de suma importância que o PT possua um bom marketing pessoal.

Além disso, os sujeitos citaram a adaptação ao cliente como mais uma agrura, uma vez que é cada vez maior a procura por grupos com necessidade especiais – diabéticos, hipertensos, cardiopatas, entre outros – o que exige a intervenção de um profissional adequadamente qualificado.

CONCLUSÃO

O mercado de trabalho em Personal Trainer (PT) desencadeia um avanço da área da Educação Física, principalmente pelo fato da prática da atividade física ter passado a ser reconhecida para além dos aspectos estéticos e esportivos, resultando em boas oportunidades ocupacionais na prestação de serviços voltados para saúde, bem-estar, qualidade de vida e longevidade.

No entanto, mesmo com tal reconhecimento, a área ainda não alcançou a valorização profissional e reconhecimento científico devidos, e volta seus esforços para estudos sobre a formação e intervenção profissional, buscando desmistificar a visão de que os profissionais da área têm sua formação voltada apenas para conhecimentos técnicos instrumentais desvinculados a questões interventivas.

O PT deve interessar-se não só por conteúdos técnicos, mas também filosóficos e socioculturais, visto seu papel no seio social como agente de saúde e a influência midiática, cultural e política que seu público alvo sofre.

O mercado de trabalho em PT demanda um profissional com formação superior, que apresente competência sobre conhecimentos técnicos instrumentais, relacionamento interpessoal, postura ética, ações motivacionais e perfil proativo, além da noção de marketing pessoal. No entanto, as definições e importância do marketing ainda não estão claras para o PT em Teresina.

A promoção de marketing pessoal intenta, segundo Müller (2008, p. 12) “dar ferramentas onde o carisma e a atitude devem

continuar a serem fatores que irão distinguir um profissional do outro”.

Destaca-se também a importância de uma formação inicial e continuada, proporcionando a atualização de práticas formativas e interventivas, dando subsídios para contornar as agruras profissionais destacadas, principalmente a instabilidade e desvalorização financeira.

O mercado de trabalho necessita de profissionais flexíveis e versáteis, para tanto, faz-se necessário que os profissionais e estudantes desenvolvam uma atitude científica, com o intuito de entender a natureza dinâmica do conhecimento e a necessidade de uma constante atualização como garantia da valorização e desenvolvimento profissional.

REFERÊNCIAS

- 1-Aguiar, D. L.; Soares, A.; Guimarães, A. C. A. Personal trainer e o idoso. *Fitness and Performance Journal*. Vol. 7. Num. 3. 2008. p.185-194.
- 2-Anversa, A. L. B.; Oliveira, A. A. B. Personal Trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. *Pensar a Prática*. Vol. 14. Num. 3. 2011. p.1-17.
- 3-Antunes, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. *EFDportes.com/ Revista Digital*. Vol. 9. Num. 60. 2003.
- 4-Bompa, T. O. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo. Manole. 2001. p.257.
- 5-Brasil. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998. Brasília. 1998.
- 6-Castro, S. C. O perfil do cliente do profissional de Educação Física que atua como personal trainer na região metropolitana de Belo Horizonte. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte (MG). 2009.
- 7-Civinski, C.; Montibeller, A.; Braz, A. L. O. A importância do exercício físico no

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

envelhecimento. Revista da Unifebe. Vol. 9. 2011. p.163-175.

8-Domingues Filho, L. A. Manual do personal trainer brasileiro. 3ª edição. São Paulo. Ícone. 2006. p.216.

9-Fernandes, M. M. Perfil profissional do personal trainer. EFDeportes.com/ Revista Digital. Vol. 13. Num. 124. 2008.

10-Leal, P. H. S.; Bartholomeu Neto, J.; Silva, J. C.; Verlangieri, M. A.; Asano, R. Y. Perfil profissional de personal trainer que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO. Revista Cereus. Vol. 5. 2011. p.1-8.

11-Miranda, R. E. E. P. C.; Mello, M. T.; Antunes, H. K. M. Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre a prescrição da alta intensidade de exercício. Revista Psicologia e Saúde. Vol. 3. Num. 2. 2011. p.46-54.

12-Monteiro, W. Personal Training: Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. 4ª edição. Rio de Janeiro. Sprint. 2004. p.264

13-Müller, A. J. Personal trainer e seu marketing pessoal. EFDeportes.com/ Revista Digital. Vol. 13. Num. 126. 2008.

14-Rossi, F.; Hunger, D. A. C. F. Formação acadêmica em Educação Física e intervenção profissional em Academias de Ginástica. Motriz. Vol. 14. Num. 4. 2008. p.440-451.

15-Souza, D. F. Perfil dos instrutores de musculação: um estudo sobre as estratégias utilizadas na formação profissional. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2011.

16-Vieira, A. A.; Carneiro Júnior, M. A. O perfil do profissional de academia de atividades físicas da microrregião de Ubá, MG. EFDeportes.com/ Revista Digital. Vol. 15. Num. 148. 2010.

Recebido para publicação 30/01/2016

Aceito em 17/04/2016