

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Maurício Leite da Silva

**OS SIGNIFICADOS DO ATENDIMENTO DO *PERSONAL TRAINER*: um estudo
com alunos de treinadores personalizados na cidade de Cachoeirinha/RS**

PORTO ALEGRE

2014

Maurício Leite da Silva

**OS SIGNIFICADOS DO ATENDIMENTO DO *PERSONAL TRAINER*: um estudo
com alunos de treinadores personalizados na cidade de Cachoeirinha/RS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para a
conclusão do Curso de Bacharelado em
Educação Física da Universidade Federal
do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Alex Branco Fraga

PORTO ALEGRE

2014

FOLHA DE APROVAÇÃO

Maurício Leite da Silva

**OS SIGNIFICADOS DO ATENDIMENTO DO *PERSONAL TRAINER*: um estudo
com alunos de treinadores personalizados na cidade de Cachoeirinha/RS**

Conceito final:

Aprovado em dede.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. – Instituição

Prof. Dr. – Instituição

Orientador – Prof. Dr. – Instituição

RESUMO

O presente estudo objetivou compreender os significados do atendimento do *personal trainer* para o respectivo aluno deste profissional. É uma pesquisa de cunho qualitativo que se sustenta na literatura especializada sobre as temáticas *personal trainer* e treinamento personalizado. O estudo se valeu da entrevista semiestruturada como ferramenta metodológica. Foram realizadas entrevistas com sete alunos de treinadores personalizados de uma academia de ginástica e musculação da cidade de Cachoeirinha, localizada na região da grande Porto Alegre/RS. As entrevistas foram realizadas em uma sala na própria academia, e foi assinado pelos entrevistados um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O texto está estruturado em quatro capítulos. O primeiro trata do Marco Teórico-Conceitual e está dividido em duas seções: Marco Referencial e Marco Teórico. A seção do Marco Referencial apresenta uma revisão de trabalhos já produzidos sobre o tema encontrados em bases de dados de revistas científicas, além de Dissertações de Mestrado e Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC). Na seção do Marco Teórico foram usados os trabalhos encontrados na revisão e livros que tratam da temática para embasar o estudo. O segundo capítulo trata da metodologia utilizada na pesquisa, a entrevista semiestruturada, dos cuidados éticos adotados, do detalhamento da pesquisa e do roteiro de entrevista. O terceiro capítulo apresenta as categorias de análise organizadas a partir das entrevistas realizadas. E o quarto capítulo aborda as considerações finais desse estudo. Após a análise das entrevistas realizadas, foi possível compreender que o atendimento do *personal trainer* para os alunos entrevistados significa resultados rápidos, confiança e motivação.

Palavras chave: *Personal Trainer*. Atendimento individualizado. Entrevista Semiestruturada. Educação Física.

ABSTRACT

The present study aimed to understand the meanings of care the personal trainer for the respective student of this person. It is a qualitative study that claims in the literature about the personal trainer themed and customized training. The study made use of semi-structured interviews as a methodological tool. Interviews with seven students of personal trainers in a fitness and bodybuilding gym at Cachoeirinha city, located in the Greater Porto Alegre / RS region. The interviews were conducted in a room in the academy itself, and was signed by the interviewees a Term of Consent. The text is structured in four chapters. The first deals with the theoretical and conceptual and is divided into two sections: A Framework and Theoretical Framework. The section A Framework presents a review of work already produced on the subject found in databases of scientific journals, and Master and Work Conclusion Course (TCC). In the Theoretical Framework section studies in the review and books that deal with this theme to base the study were used. The second chapter discusses the methodology of the research, semi-structured interviews, ethical care adopted, detailing the survey and interview guide. The third chapter presents the analysis categories arranged from the interviews. The fourth chapter deals with the final considerations of this study..After interview analysis, the study concludes that the care of the personal trainer for the student means rapid results, confidence and motivation.

Keywords: *Personal Trainer. Individualized care. Semistructured interview. Physical Education.*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. MARCO TEÓRICO-CONCEITUAL.....	10
2.1. MARCO REFERENCIAL.....	10
2.2. MARCO TEÓRICO.....	18
3. METODOLOGIA.....	22
3.1. CUIDADOS ÉTICOS.....	24
3.2. DETALHAMENTO DA PESQUISA.....	26
3.2.1. Roteiro de perguntas.....	29
4. CATEGORIAS DE ANÁLISE.....	30
4.1. “UM RESULTADO MAIS RÁPIDO”	30
4.2. “SINTO QUE EU POSSO CONFIAR”	33
4.3. “VAMOS! VAMOS!”	37
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	42
REFERÊNCIAS.....	44
ANEXO A - CARTA DE APRESENTAÇÃO.....	48
ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	49
ANEXO C - ENTREVISTA TRANSCRITA.....	51

1. INTRODUÇÃO

No primeiro semestre de 2010 ingressei no curso de bacharelado em Educação Física na ESEF/UFRGS. Nesses quatro anos cursei disciplinas como: Introdução à Educação Física, Avaliação e Educação Postural, Recreação, Bases Das Práticas Corporais e Saúde, Práticas Corporais e Envelhecimento, Biomecânica Básica, Tênis, Organização do Sistema de Esporte e Lazer, entre outras. Iniciei meus últimos semestres da graduação cursando disciplinas preparatórias para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC): Pesquisa em Educação Física e Metodologia da Pesquisa Bibliográfica. O TCC é uma pesquisa a ser realizada e apresentada ao final do curso como requisito para a aprovação.

Ouvi de um professor da Disciplina de Pesquisa em Educação Física que o tema da pesquisa tem de ser algo que desperte o interesse do aluno, que dê a ele curiosidade e vontade de pesquisar, mas até o final do primeiro semestre de 2013 não havia conseguido concretizar minhas ideias sobre um tema a ser pesquisado. Em um primeiro momento, pensei em utilizar um videogame na pesquisa, mas eu não possuía e não poderia comprar um aparelho. Então pensei em uma pesquisa voltada para a alimentação e/ou suplementação de praticantes de musculação, mas o professor da Disciplina de Pesquisa em Educação Física acabou me convencendo que esse tema não pertencia à área da Educação Física e sim da Nutrição. Terminei a disciplina ainda sem um tema para meu futuro TCC.

No segundo semestre de 2013, foi oferecida na matrícula a Disciplina “Tópicos Especiais I - *Personal Trainer*: campo de atuação e prática profissional”. Nesta disciplina descobri que no Brasil o tema *personal trainer* é ainda pouco pesquisado. *Personal trainer* ou treinador personalizado¹ é um “profissional formado/graduado em educação física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno” (SANCHES, 2006, p. 51). Esse profissional também é definido como “um instrutor particular que presta serviço ao aluno/consumidor” (SANCHES, 2006, p. 14). Esse tema me desperta muito interesse devido ao fato de querer trabalhar nessa área de

¹ A bibliografia também usa o termo “treinador pessoal”.

atuação da Educação Física futuramente e por conhecer alguns profissionais da área que relatam ser uma profissão desgastante, mas com muitos lados positivos.

Passei a ler artigos sobre a temática *personal trainer* (BOSSLE, 2011, LEAL *et al*, 2011) para entender o que é mais pesquisado na área com o objetivo de estabelecer o meu tema de pesquisa. Li também a dissertação de mestrado de Bossle (2009) que aborda a “marketização” do *personal trainer*. Nessa dissertação, a autora realizou um levantamento em bases de dados eletrônicos de bibliotecas de Instituições de Ensino Superior que oferecem o curso de Educação Física e de revistas científicas dessa área de conhecimento. A bibliografia encontrada aborda em sua maioria a temática *personal trainer* na perspectiva do *marketing* com algumas exceções, como por exemplo, as dissertações de mestrado de Almeida (2005), que procura identificar em que medida os homossexuais masculinos escolhem seus *personal trainers* pela estética e Pinheiro (2000), que discute o descompasso entre as expectativas dos beneficiários e a dos profissionais do treinamento personalizado. Dos artigos analisados por Bossle (2009), poucos têm relação direta com a formação do *personal trainer*, e muitos abordam a eficácia do treinamento personalizado ou o acompanhamento realizado pelo *personal trainer*.

Ao realizar essas leituras, chamou-me a atenção que, tanto na dissertação quanto na bibliografia utilizada pela autora, o foco dos estudos é o *personal trainer* e o treinamento personalizado e não o aluno desse profissional. Percebi que a perspectiva do aluno do *personal trainer* não estava sendo contemplada nos estudos encontrados e que é algo que não é comumente pesquisado. Fiquei curioso em saber o que o treinador personalizado representa para o aluno desse profissional chamado *personal trainer*, ou seja: **Quais os significados do atendimento do treinador personalizado para os alunos que utilizam essa prestação de serviço?** Com base nisso, o objetivo do meu estudo é: **Compreender os significados do atendimento do personal trainer para o respectivo aluno deste profissional.**

Este é um estudo qualitativo e está dividido em quatro capítulos. O primeiro trata do Marco Teórico-Conceitual e está dividido em duas seções: Marco Referencial e Marco Teórico. A seção do Marco Referencial apresenta uma revisão de trabalhos já produzidos sobre o tema encontrados em bases de dados de revistas científicas, além de Dissertações de Mestrado e Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC). Na seção do Marco Teórico foram usados os trabalhos encontrados na

revisão e livros que tratam da temática para embasar o estudo. O segundo capítulo trata da metodologia utilizada na pesquisa, a entrevista semiestruturada, dos cuidados éticos adotados, do detalhamento da pesquisa e do roteiro de entrevista. O terceiro capítulo apresenta as categorias de análise organizadas a partir das entrevistas realizadas. E o quarto capítulo aborda as considerações finais desse estudo.

2. MARCO TEÓRICO-CONCEITUAL

Conforme indicado por Tobar e Yalour (2001), esse capítulo está dividido em duas seções: Marco Referencial e Marco Teórico. Na seção do Marco Referencial fiz uma revisão de trabalhos já produzidos sobre o tema encontrados em bases de dados de revistas científicas, além de Dissertações de Mestrado e Trabalhos de Conclusão de Curso. Para a construção do Marco Teórico utilizei os trabalhos encontrados na revisão e livros que tratam da temática deste estudo.

2.1. MARCO REFERENCIAL

Com o objetivo de analisar o que já foi produzido com a temática deste estudo, decidi fazer uma busca em bases de dados de revistas científicas da área da Educação Física bem cotadas no Qualis² da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior (CAPES). Foram pesquisados os termos “*personal trainer*”, “*personal training*”, “treinamento personalizado”, “treinador personalizado”, “treinamento pessoal” e “treinador pessoal”. Decidi por esses termos, mesmo o foco principal sendo o aluno do treinador personalizado, devido ao fato de que o termo “aluno” abre uma gama de estudos, sendo muito difícil a filtragem. Outra possibilidade seria usar os termos “*personal trainer*” e “aluno” juntos, mas isso poderia restringir demais a busca, já que o aluno do treinador personalizado é também chamado de cliente e consumidor pela bibliografia (BOSSLE, 2011, GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

Os termos foram usados nas seguintes bases de dados de revistas científicas da área de conhecimento da Educação Física: Revista Motriz, Revista Movimento, Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE), Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano (RBCDH), Revista Brasileira de Ciência e Movimento (RBCM), Revista Pensar a Prática, Revista Arquivos em Movimento e

² Qualis é o conjunto de procedimentos usados pela CAPES para estratificação da qualidade da produção intelectual. Disponível em: <<http://www.capes.gov.br/servicos/sala-de-imprensa/36-noticias/2550-capes-aprova-a-nova-classificacao-do-qualis>>. Acesso em: 11 nov. 2013.

Revista da Educação Física (UEM). Nesta busca encontrei oito artigos que abordam a temática *personal trainer*, descritos a seguir.

O artigo “A supervitalidade como forma de poder: um olhar a partir das academias de ginástica” de Teixeira e Caminha (2010), trata da supervitalidade do corpo e como é associada ao poder dentro das academias de ginástica, principalmente por mulheres de diversas idades. A relação se dá quanto mais bem desenvolvido, belo e forte for o corpo da mulher ela transmite maior poder e autoestima. Especificamente sobre o *personal trainer* o autor relata parte de uma entrevista onde o treinador personalizado é visto pelos alunos das academias, como alguém de maior importância do que o professor da academia, devido a maior atenção que dá ao seu cliente, principalmente, com correções posturais. O artigo também comenta sobre o *personal trainer* ter uma relação de amizade e orientação com seu aluno, referindo-se somente aos alunos de academias e não os alunos do treinador personalizado.

O artigo “A auto-representação da saúde dos professores de Educação Física de academias”, de Espírito Santo e Mourão (2006), aborda como os professores de Educação Física que trabalham em academias entendem “saúde” e como ela é representada em suas vidas, chegando à conclusão que um fator importante é a falta de tempo livre que eles têm para fazer refeições ou para o lazer. Sobre o *personal trainer*, todos os entrevistados trabalhavam nesta área e os dados mostram que: os homens ganham mais que mulheres; as mulheres têm uma dupla jornada, o trabalho e o cuidado das atividades domésticas, já os homens não apresentam essas tarefas de casa; os professores veem o trabalho de *personal trainer* como uma saída para ter uma renda maior. O aluno é abordado somente quando discutido o fato do *personal trainer* precisar ter mais alunos para melhorar sua renda.

O artigo de Carraro *et al* (2001) intitulado “O ensino no curso noturno de graduação em Educação Física da UEM e as perspectivas para o atual mercado de trabalho” é específico do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM) onde os entrevistados ingressantes no ano de 1999 e 2000 responderam a um questionário com perguntas referentes ao curso noturno de Educação Física. Perguntas como satisfação com a instalação, das matérias de aula e sobre a futura área em que irão trabalhar dentro da Educação Física, e também,

sugestões de como melhorar essas questões foram abordados neste estudo. Referente ao *personal trainer*, foi tida como uma profissão do futuro junto com outras atividades que o profissional de Educação Física pode realizar dentro de uma academia. Esse estudo não enfoca o aluno do *personal trainer*. O termo aluno é usado para se referir aos estudantes da UEM.

Bossle (2008) em “O *personal trainer* e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional” aborda o momento histórico em que emerge o *personal trainer* e propõe discutir o “cuidado de si” como uma possibilidade de mediação entre o professor de Educação Física que atua como treinador personalizado e o seu cliente. Apesar de tratar do cuidado que o *personal trainer* oferece ao seu aluno/cliente, esse artigo não enfoca especificamente do aluno do treinador personalizado.

Bossle (2011) em seu outro artigo “O *personal trainer* na perspectiva do *marketing*” faz uma busca em bases de dados eletrônicas e a partir disso foca seu trabalho na “marketização” do *personal trainer*, onde a maior parte da literatura é abordada. Também, discute que o treinador personalizado passa a ser uma “super microempresa” onde ele deve realizar variadas funções como gerenciar, vender, administrar seu negócio. O cliente/aluno aparece apenas como a pessoa que utiliza do serviço de *personal training*, não tendo outro enfoque.

Verenguer *et al* (2008) aborda em seu artigo “Mercado de trabalho em Educação Física: significado da intervenção profissional em academia de ginástica”, aborda em sua maioria a padronização na aplicação e montagem de treinos por grandes academias que visam apenas o lucro e tornam o profissional de Educação Física descartável, pois qualquer um pode aplicar o treino independente se for graduado ou apenas um estagiário. Sobre o *personal trainer* não aborda nada muito específico, diz que os entrevistados trabalham 20 horas como profissionais da academia e também como *personal trainers*. Sobre o aluno, aparece algumas vezes nas falas dos entrevistados em assuntos referentes à padronização de treinos que não levam em conta a individualidade de cada aluno.

O artigo de Garay, Silva e Beresford (2008) intitulado “O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da *performance* para o bem-estar” aborda a atuação do *personal trainer*, os motivos pelo qual são contratados, como por

exemplo, melhorar a saúde, estética ou reabilitação física e junto a isso o programa de treinamento acaba deixando de lado outros aspectos importantes do aluno\cliente além do biofísico, como por exemplo aspectos sociais, morais e psicológicos. A autora estabelece uma diferença entre os termos “aluno” e “cliente”, onde o aluno é alguém que recebe instrução de um mestre e cliente é aquele que consome um produto de uma empresa ou profissional.

Em seu artigo “*Personal trainer*: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho”, os autores Ana Luiza Anversa e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, procuram verificar as competências profissionais e demandas do mercado de trabalho entrevistando gestores de academias ou clínicas que trabalhavam com o serviço de *personal trainer*. Os autores concluíram que os profissionais que desejam atuar como treinadores personalizados devem dar atenção às necessidades profissionais exigidas na área de atuação, como, por exemplo, sua formação, domínio de conhecimentos, seu *marketing* pessoal, ética profissional e bom relacionamento com os clientes, para com isso obter mais clientes e fidelizar os antigos. Como a pesquisa foi realizada com os empregadores do *personal trainer*, o aluno é abordado como a pessoa que utiliza o serviço. O artigo também aborda quais os motivos mais comuns desse aluno procurar um treinamento individualizado e o que o *personal trainer* deve fazer para fidelizar esse cliente.

Do conjunto de artigos encontrados é possível dizer que o aluno do *personal trainer* não é focado em estudos das revistas científicas pesquisadas como temática principal. O próprio treinador personalizado é pouco estudado nessas revistas, já que só oito artigos foram encontrados. Aparecem comentários sobre o aluno, mas só como alguém que é atendido pelo treinador personalizado.

Já que não encontrei estudos especificamente sobre o aluno do *personal trainer* nas bases de dados pesquisadas, fui buscar por artigos em outras revistas científicas, tais como: EFDeportes, Coleção Pesquisa em Educação Física. Nessas revistas científicas encontrei cinco estudos sobre o tema *personal trainer* (CUNHA; STRAPASSON, 2012, ELIAS; VOSER, 2012, FERENCI; FALKENBACH, 2008, STILBEN; MOLINERO; TELLES, 2010, MULLER, 2008).

No artigo “*Personal trainer* e seu *marketing* pessoal”, Muller (2008) foca seu estudo no *marketing* pessoal do *personal trainer*, dando dicas e estabelecendo um plano de

marketing a ser seguido, onde esse plano de marketing é dividido em cinco categorias: Estabelecer seus objetivos para atingir o sucesso; Identificar o público-alvo; Desenvolver um critério de acompanhamento; Selecionar as ferramentas de divulgação; e Analisar e rever os resultados. Após o autor foca em diferentes tipos de adquirir e manter alunos (interessantes, os recomendados por outros alunos, os que abandonam em poucos meses a atividade física) e dá sugestões de como agir e utilizar bem o *marketing* pessoal para esses diferentes tipos de alunos. Esse autor também aborda que é mais importante prestar um serviço de melhor qualidade para um número menor de pessoas do que trabalhar com uma grande quantidade de alunos e apresentar um serviço de baixa qualidade, mesmo que a quantidade represente um maior ganho para o treinador personalizado. O autor conclui que a confiança entre aluno e *personal trainer* é fundamental para o trabalho e que o esporte é um meio para estabelecer laços interpessoais.

Cunha e Strapasson, em seu artigo “*Personal training* e o mercado de trabalho” (2012), através de um questionário, buscam entender o perfil do *personal trainer* com perguntas referentes à formação, horas de trabalho, dias da semana mais procurados pelos alunos e locais que mais atuam. Os autores concluem que a tendência é de que atuem na área somente os profissionais com formação adequada e, também, que a estética e a saúde são os objetivos mais procurados pelos alunos do *personal trainer*.

Elias e Voser, em seu artigo “O estresse e a Síndrome de Burnout em *personal trainers*: um estudo descritivo e exploratório” (2012), tem como objetivo investigar transtornos psicológicos em *personal trainers* da cidade de Pelotas/RS. No estudo foram utilizados três questionários, um para avaliar a fase de *stress*, outro para analisar a prevalência da Síndrome de Bournout e outro para identificar os participantes. Os autores concluíram que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física para o *personal trainer* e que a Síndrome de Bournout pode trazer complicações tanto psicológicas quanto físicas. Outro ponto abordado é o da prevenção desses transtornos psicológicos e a importância de identificar os elementos que causam esses transtornos e utilizar estratégias de prevenção da exaustão do *personal trainer*. Um desses elementos é a carga horária, pois para

atender mais alunos o professor tem sido impelido a aumentar sua carga horária laboral, o que pode resultar no aumento do sentimento de esgotamento emocional.

Ferenci e Falkenbach, em seu artigo “O treinador pessoal e a prática com alunos com deficiência física/sensorial” (2008) abordam a relação que o *personal trainer* deve ter com seu aluno com deficiência física/sensorial, tendo um conhecimento além dos aspectos biofísicos, mas também os psicomotores, psicológicos e sociais, propiciando, através de atividades baseadas em um processo pedagógico, formas para que esse aluno possa se desenvolver e por meio da integração se sentir parte do meio social. Sobre o aluno, além do enfoque em pessoas com deficiência física/sensorial, é citado que as pessoas que procuram um *personal trainer* esperam que esse profissional seja qualificado na prestação do serviço, principalmente com pessoas com deficiência, onde há fragilidade no conhecimento acadêmico segundo os autores.

No artigo de Stilben, Molinero e Telles (2010), intitulado “*Personal Trainer e o Idoso: Um Mercado em Expansão*”, são abordadas as necessidades que o idoso apresenta no decorrer do envelhecimento e a importância que a atividade física tem no aumento da expectativa de vida dessa população que está em crescimento no Brasil. Os autores entrevistaram treinadores personalizados, que apontaram como pontos positivos de ter um cliente idoso: a amizade, o carinho, serem mais calmos e bons pagantes. Já como negativos, apontaram o maior cuidado e responsabilidade necessários ao trabalhar com o idoso. Outro ponto importante do estudo é a falta de referencial teórico dos *personal trainers* que trabalham com idosos, onde a maioria dos entrevistados não citou nenhum autor específico que tomam como base na prescrição de treinamento. Os alunos idosos dos *personal trainers* não foram entrevistados nessa pesquisa.

Durante a busca por artigos encontrei também dois TCC, um da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (SALCEDO, 2010) e o outro da Universidade do Extremo Sul Catarinense (SOMBRIO, 2011). Esses são os únicos trabalhos que encontrei que enfocam especificamente o aluno do *personal trainer*. Sombrio (2011) em seu trabalho “Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de *personal trainer* no município de Criciúma – SC” busca descrever o perfil dos alunos de *personal trainer* e os motivos pelos quais começam e se

mantém em um programa de treinamento personalizado. Com base nos resultados obtidos no questionário aplicado nos voluntários da pesquisa, o autor verificou que: predomina o gênero feminino; há um equilíbrio entre os gêneros em relação ao estado civil, onde a maioria é casada; o nível de formação é elevado, trabalham em tempo integral e a renda mensal acima de três mil reais. Sobre os motivos que levam ao ingresso estão a saúde, bem-estar, seguido pela estética. Já para manter-se no programa de treinamento, o aluno dá importância para a competência do profissional e o alcance de resultados.

Salcedo (2010) em seu trabalho “Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de *personal trainer*” objetivou analisar as dimensões motivacionais que levam uma pessoa à prática de um treinamento personalizado. Para isso, aplicou um inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE) em pessoas que praticavam o treinamento personalizado em academias de Porto Alegre/RS. O autor descreve as seis dimensões motivacionais (Saúde, Estética, Sociabilidade, Controle do Estresse, Prazer e Competitividade) que foram analisadas no estudo. Com base nos resultados da pesquisa, o autor conclui que a dimensão saúde é a mais motivadora para os praticantes, seguida pela dimensão prazer. O autor conclui também que é importante que o profissional saiba o que o aluno procura para ter maior qualidade em seu trabalho.

As seguintes dissertações de mestrado também fizeram parte desse levantamento: Almeida (2005), Bossle (2009) e Pinheiro (2000), já citadas anteriormente, e Ferenci (2008). Na dissertação “O treinador personalizado diante do exercício profissional para pessoas com necessidades especiais: um estudo de casos”, Ferenci (2008) trata o treinador pessoal como a pessoa que além de treinar deve educar seu aluno para a saúde, através de métodos didático-pedagógicos que aprendeu durante sua formação, para que o aluno possa ter um estilo de vida ativo. Além disso, o treinador pessoal deve propiciar meios para que seu aluno com necessidades especiais possa se desenvolver e seja incluído nos meios sociais. Outro ponto citado pelo autor é que o treinador personalizado não pode esquecer o objetivo do aluno, não deve subestimá-lo e decidir por ele o que é melhor para sua qualidade de vida. Através de entrevistas com três treinadores pessoais, o autor analisa quatro diferentes categorias envolvendo o treinador personalizado e sua

formação, as necessidades especiais, a inclusão e o treinamento para pessoas com necessidades especiais. O autor conclui que há certa semelhança entre pessoas com deficiência e sem deficiência em relação a não haver um modelo de treino pré-estabelecido, pois é preciso sempre prescrever um treinamento a partir das necessidades, características e objetivos de cada aluno.

Nessa busca encontrei também dois trabalhos em Mostras de Trabalhos de Iniciação Científica, um do Centro Universitário de Maringá (CARLET; LAGO; MARTINS JUNIOR, 2010) e outro da Universidade Tuiuti do Paraná (CUNHA; STRAPASSON, 2012), mas que não enfocavam o aluno do *personal trainer*. Também acrescentei no levantamento o artigo de LEAL *et al* (2011), “Perfil profissional de *personal trainers* que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO”, que eu já havia citado na introdução do projeto.

O quadro abaixo mostra o resultado do levantamento que realizei:

Quadro 01: Levantamento Bibliográfico

Base de Dados	Endereço Eletrônico	Data de Acesso	Estudos	Estudos sobre o aluno do <i>personal trainer</i>
Revista Movimento	http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento	04/10/2013	2	0
RBCE	http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE	04/10/2013	2	0
RBCM	http://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm	04/10/2013	0	0
RBCDH	https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh	04/10/2013	0	0
UEM	http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis	04/10/2013	1	0
Motriz	http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz	04/10/2013	1	0
Pensar a Prática	http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe	04/10/2013	1	0
Arquivos em Movimento	https://revista.eefd.ufrj.br/EEFD/index	04/10/2013	1	0
EFDeportes	http://www.efdeportes.com/	01/12/2013	3	0
Revista CEREUS	http://ojs.uniq.edu.br/index.php/1/	01/12/2013	1	0
Coleção Pesquisa em Educação Física	http://www.mundoeducacaofisica.com/noticia-novidade/75-colecao-pesquisa-em-educacao-fisica	01/12/2013	1	0
TCC			2	2
Dissertações			4	0
Trabalhos de Mostras de Iniciação Científica			2	0

O quadro acima mostra o resultado da busca realizada e, como podemos analisar, é pequeno o número de estudos que abordam a temática *personal trainer* e

menor ainda o número de trabalhos que têm como foco o aluno do *personal trainer*. De 21 trabalhos encontrados, só dois tratam do aluno do treinador personalizado (SALCEDO, 2010, SOMBRIO, 2011).

Também é importante comentar que não é possível fazer um levantamento que cubra toda a produção científica que já foi produzida referente a um determinado tema. O resultado exposto na tabela é referente especificamente às buscas realizadas nas bases de dados descritas acima.

2.2. MARCO TEÓRICO

O tema central desse estudo envolve o aluno atendido pelo *personal trainer*. *Personal trainer* é o profissional de Educação Física que trabalha com treinamento personalizado ou *personal training*, definido por Domingues Filho (2006) como uma:

Atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde (DOMINGUES FILHO, 2006, p. 19).

A pessoa que utiliza o serviço de *personal trainer* é abordada na literatura tanto como aluno, quanto como cliente ou consumidor. Müller (2008) e Sombrio (2011) utilizam o termo “cliente/aluno” para designar a pessoa que usa o serviço do treinador personalizado. Ferenci e Falkenbach (2008) usam a palavra “aluno” no título do seu artigo e o termo “cliente/aluno” no corpo do texto. Já Leal *et al* (2011), Carlet, Lago e Martins Junior (2010) e Anversa e Oliveira (2011) usam tanto a palavra “aluno” quanto “cliente” em seus estudos. Cunha e Strapasson (2012) e Salcedo (2010) contemplam os três termos em seus textos: “aluno”, “cliente” e “consumidor”.

Para Sanches (2006), o aluno que contrata um *personal trainer* é um consumidor, pois entende que há relação de consumo entre eles, já que o treinador personalizado presta serviços ao aluno. Para Garay *et al* (2008, p.148) o termo

cliente é bastante pertinente “para designar a pessoa atendida por um *personal trainer*”, pois cliente caracteriza a pessoa que consome determinado produto ou serviço de alguma empresa ou profissional.

Em oposição, para O’Brien (1999, p. 03), mesmo utilizando o termo cliente em seu livro, o treinador personalizado, além de realizar funções relacionadas ao treinamento e outras funções exigidas na área do treinamento pessoal, como por exemplo, funções administrativas, *marketing*, contabilidade, deve ser também um professor, proporcionando ao aluno maior autonomia e confiança para que ele possa se exercitar mesmo sem a presença do treinador. Para Monteiro (2000, p. 30), “o *personal trainer* é, antes de tudo, um educador”. Domingues Filho (2006, p.19), chama o *personal trainer* de “professor particular de atividade física”, mas também faz referência ao cliente desse profissional. Portanto, não há consenso em torno do termo correto a ser usado para a pessoa que realiza o seu treinamento físico sob a supervisão de um *personal trainer*. A minha opção nesse estudo é de tratar essa pessoa como o “aluno do *personal trainer*”.

O *personal trainer* pode atender diversos tipos de alunos: crianças, adolescentes, adultos, idosos, atletas, obesos, grávidas, cardiopatas, diabéticos, pessoas com deficiência, entre outros (ANVERSA; OLIVEIRA, 2011, BROOKS, 2008, BOSSLE, 2009, BARBOSA, 2008). O *personal trainer* pode agrupar os alunos de acordo com idade, gênero, objetivo, etc. Porém mesmo com essa possibilidade de agrupar os alunos, o treinador personalizado deve sempre utilizar o princípio da individualidade, considerando o objetivo, condicionamento, tempo e o gosto de cada aluno para prescrever o treinamento mais individualizado possível (FERENCI, 2008, SALCEDO, 2010, VERENGUER *et al*, 2008).

Brooks (2008) classifica os clientes do *personal trainer* de acordo com características pessoais, personalidade, objetivo e atitudes, são exemplos: clientes com necessidades especiais, “cliente do sonho”, cliente problemático, ex-cliente, cliente “castigue-me!”, entre outros. Os clientes com necessidades especiais, para a autora, são os que precisam ser atendidos com maior paciência e simpatia, devido a apresentarem problemas físicos ou necessitarem de maiores cuidados. O “cliente do sonho” é o que aceita ser testado com novas abordagens, está sempre entusiasmado para as aulas e grato pela melhora na saúde proporcionada pelo

treinamento. O cliente profissional é aquele que restringe o contato apenas para o local de treinamento, mas espera o mesmo comprometimento que aplica nas aulas do seu treinador, em relação a horários, por exemplo. O cliente do tipo “castigue-me!”, adora manter a rotina de treino e quer sempre saber o motivo de estar ou não sentindo dor, ou “sentindo nada”, também prefere altas intensidades de treinamento. Já o cliente que toma o controle, necessita exercer domínio sobre o treinador, controlando todos os aspectos do relacionamento entre treinador-cliente. Cliente extremamente carente ou dependente, é aquele que faz elogios, é gentil e respeitoso e gosta tanto do treinador que nenhum outro profissional é bom o suficiente. Cliente problemático é o cliente que fala de assuntos inadequados para o local de treino ou demonstra problemas de comportamento agressivo ou inadequado. Há também o ex-cliente, que não respeita as regras do seu treinador, nem mesmo respeita o treinador e aos demais que estão no local de treino (BROOKS, 2008).

O perfil de alunos mais encontrado envolve: mulheres, pessoas solteiras, pessoas com nível de formação elevado e atividade remunerada em tempo integral com renda mensal superior a três mil reais (CASTRO, 2009, SOMBRIO, 2011). Para Bossle (2009):

Não há limite de faixa etária para esta modalidade: crianças, adolescentes, adultos e idosos fazem parte do público atendido pelo *personal trainer*. As aulas ou treinamentos precisam ser flexibilizados e diversificados pelo *personal trainer* para que estejam adequados às características de cada faixa etária, seus objetivos e preferências (BOSSLE, 2009 p. 39).

Como objetivos desejados pelos alunos, Barbosa (2008) cita: estética, desempenho, qualidade de vida e reabilitação. Já os estudos encontrados nas buscas em bases de dados de revistas científicas apontam que os objetivos mais comuns dos alunos atendidos por treinadores personalizados são a saúde, qualidade de vida, estética e bem estar (CASTRO, 2009, CUNHA; STRAPASSON, 2012, LEAL *et al.*, 2011, SOMBRIO, 2011).

O local de treinamento é decidido pelo treinador e pelo aluno, em uma ação conjunta, mas o *personal trainer* precisa priorizar a decisão do aluno, este pode escolher diferentes locais como academias de ginástica e musculação, pistas de corrida, parques e praças, na residência dos alunos, em academias de condomínios,

na rua, clubes, etc. (BOSSLE, 2009, CASTRO, 2009). Quando os alunos não são atendidos na academia, onde há uma maior variedade de aparelhos e materiais para o exercício físico, o *personal trainer* pode utilizar a criatividade para improvisar, tanto na residência do aluno, com sofá, cadeira, cabos de vassoura, como na rua com barras ou degraus (DOMINGUES FILHO, 2006, SALCEDO, 2010). Além dessa improvisação, o *personal trainer* também pode ter seu próprio material, como colchonetes, bolas, elásticos, *steps*, halteres, entre outros, e transportar esse material consigo até a residência de cada aluno (BROOKS, 2008, DOMINGUES FILHO, 2006, SALCEDO, 2010). Com toda essa diversidade de locais, aparelhos e materiais que podem ser utilizados, o treinador precisa montar o treino de acordo com as necessidades e objetivos de cada aluno, tornando o mais individualizado possível (BOSSLE, 2009, VERENGUER *et al*, 2008, SALCEDO, 2010).

Domingues Filho (2006) comenta que os horários mais procurados pelos alunos para o treinamento personalizado são pela manhã das 06h às 10h, e pela noite, das 18h às 22h. Para Cunha e Strapasson (2012) os alunos praticam aulas com o *personal trainer* geralmente três vezes na semana e os dias mais procurados são segunda e quarta feira. Na hora de escolher o horário de treinamento, Brooks (2008, p. 302) recomenda que o treinador personalizado deva esquecer os aspectos ligados ao metabolismo, aos ritmos biológicos e dar mais importância à personalidade do aluno, dando opções de diferentes horários através de uma folha de agendamento de aulas semanais para que ele escolha os horários que melhor se adequam à agenda do aluno.

Perfis dos alunos, seus objetivos, locais de treinamento, horários mais procurados, montagem dos exercícios são alguns dos momentos em que o aluno do *personal trainer* ganha destaque na literatura sobre treinamento personalizado.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa é um estudo qualitativo, pois de acordo com Molina Neto (2004, p.112) “o termo qualitativo é empregado para sustentar um leque de técnicas de investigação centradas em procedimentos hermenêuticos”. Para Nogueira-Martins e Bógus (2004 p. 48) a abordagem qualitativa diz respeito a “estudos de significados, significações, ressignificações, representações psíquicas, representações sociais, simbolizações, simbolismos, percepções, pontos de vista, perspectivas, vivências, experiências de vida, analogias”.

Para tentar compreender os significados do atendimento do *personal trainer* para o respectivo aluno deste profissional, realizei entrevistas com os alunos de treinadores personalizados. Manzini (2003, p.12-13) define a entrevista como “uma forma de buscar informações, face a face, com um entrevistado. Pode ser entendida como uma conversa orientada para um objetivo, sendo esse objetivo estabelecido pelo pesquisador”. Para Negrini (2010):

A palavra entrevista encerra o significado de encontro combinado, marcado entre pessoas para ocorrer em lugar previamente determinado. Diz respeito ainda à prestação de informações ou de opiniões sobre determinada temática, feita de forma oral, pelo entrevistado (NEGRINI, 2010, p. 74-75).

Ainda, para Boni e Quaresma (2005):

A entrevista como coleta de dados sobre um determinado tema científico é a técnica mais utilizada no processo de trabalho de campo. Através dela os pesquisadores buscam obter informações, ou seja, coletar dados objetivos e subjetivos. Os dados objetivos podem ser obtidos também através de fontes secundárias tais como: censos, estatísticas, etc. Já os dados subjetivos só poderão ser obtidos através da entrevista, pois que, eles se relacionam com os valores, às atitudes e às opiniões dos sujeitos entrevistados (BONI; QUARESMA, 2005, p. 72).

Negrini (2010) propõem a classificação de entrevista em três tipos: estruturada, semiestruturada e não estruturada. A entrevista estruturada segue a ordem estabelecida por um roteiro, a não estruturada permite uma exploração maior

de perguntas, pois não exige um roteiro, tendo um caminho mais informal. Já a semiestruturada fica entre esses dois extremos, há um roteiro pré-estabelecido, mas permite-se modificá-lo ao longo da entrevista para melhor explorar as respostas obtidas pelo entrevistado (NEGRINI, 2010).

Boni e Quaresma (2005) colocam como vantagens da entrevista semiestruturada: há um maior volume de respostas, o tempo pode ser bem elástico para poder cobrir com maior profundidade determinado conteúdo, e há maior afetividade entre entrevistado e entrevistador, ajudando nas respostas espontâneas do entrevistado. Como desvantagens colocam as limitações do entrevistador, como por exemplo, recursos financeiros ou tempo, e a insegurança do entrevistado sobre seu anonimato.

Para Manzini (2012, p.156), “a entrevista semiestruturada tem como característica um roteiro com perguntas abertas e é indicada para estudar um fenômeno com uma população específica”. Nesta pesquisa será utilizada, portanto, a entrevista semiestruturada, pois envolve uma população específica, composta pelos alunos que utilizam o serviço de *personal trainers*.

Ao iniciar uma pesquisa utilizando a entrevista semiestruturada como método, devemos ter alguns cuidados. Para Lakatos³ (1996 *apud* BONI; QUARESMA, 2005, p. 72):

A preparação da entrevista é uma das etapas mais importantes da pesquisa que requer tempo e exige alguns cuidados, entre eles destacam-se: o planejamento da entrevista, que deve ter em vista o objetivo a ser alcançado; a escolha do entrevistado, que deve ser alguém que tenha familiaridade com o tema pesquisado; a oportunidade da entrevista, ou seja, a disponibilidade do entrevistado em fornecer a entrevista que deverá ser marcada com antecedência para que o pesquisador se assegure de que será recebido; as condições favoráveis que possam garantir ao entrevistado o segredo de suas confidências e de sua identidade e, por fim, a preparação específica que consiste em organizar o roteiro ou formulário com as questões importantes (LAKATOS, 1996 *apud* BONI; QUARESMA, 2005, p. 72).

Manzini (2003, p. 13) comenta que: o “roteiro terá como função principal auxiliar o pesquisador a conduzir a entrevista para o objetivo pretendido.” Para esse autor no roteiro devem estar abordados todos os conceitos que serão estudados,

³ LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Editora Atlas, 1996.

além de auxiliar o pesquisador, antes e no momento da entrevista e também o entrevistado, de forma indireta, facilitando na elaboração das respostas. Manzini (2003) ainda aborda outros cuidados a serem tomados na entrevista como: a linguagem a ser utilizada, onde o entrevistador deve adequar a linguagem conforme a população entrevistada e evitar jargões técnicos; com a forma das perguntas, onde deve-se utilizar perguntas breves e de fácil resposta para o entrevistado e também evitar que as perguntas inibam a resposta do entrevistado ou sejam manipuladas para benefício do entrevistador; a sequencia de perguntas, onde deve iniciar com perguntas em que as respostas sejam mais fáceis e ir dificultando conforme o andamento da entrevista, podendo dividir as perguntas em blocos de conteúdos.

Negrini (2010) afirma que também é necessário cuidado ao transcrever a entrevista e separa a transcrição em quatro etapas. Na primeira, a transcrição deve ser feita com fidelidade sem alterar os vocábulos utilizados, na segunda a transcrição é feita com uma síntese das informações recolhidas, na terceira ocorre a validação das informações, onde o entrevistado deve aprovar o que foi transcrito na entrevista podendo modificá-la se necessário, já na quarta etapa ocorre a descrição e a análise das informações, onde o pesquisador deve relacionar a teoria com as informações obtidas (NEGRINI, 2010).

3.1. CUIDADOS ÉTICOS

A bibliografia (PADILHA *et al*, 2005, DUARTE, 2004, GOLDIM *et al*, 2003) ressalta a necessidade de se observar diversos cuidados éticos na realização de uma pesquisa científica. Padilha *et al* (2005, p. 100) comentam que “os pesquisadores devem definir as múltiplas responsabilidades inerentes ao seu papel, à busca de conhecimento, à sociedade e seus informantes, e, finalmente aos seus próprios princípios”. Esses autores indicam os seguintes procedimentos éticos a serem adotados em uma pesquisa que envolva entrevistas:

[...] enviar à instituição o projeto ou plano de pesquisa detalhado com uma carta de solicitação para uso da mesma na coleta de dados de pesquisa; fazer uma breve exposição sobre o tema e o objetivo do

estudo na apresentação do instrumento; esclarecer o informante sobre o tema e objetivo do estudo, solicitando sua concordância para o preenchimento do instrumento (PADILHA *et al*, 2005, p.101).

A concordância do futuro entrevistado ocorre com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que, segundo Goldim *et al* (2003), tem como função apresentar ao participante da pesquisa os benefícios, riscos, procedimentos que serão utilizados para que o pesquisado decida participar ou não por vontade própria. Além disso, os autores tratam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como um dever moral do pesquisador e uma forma de manifestar respeito aos envolvidos no projeto e ainda concluem que “o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido documenta a autorização do sujeito da pesquisa e permite que as informações básicas possam ser mantidas para leitura posterior” (GOLDIM *et al*, 2003, p. 372).

No momento da entrevista, Padilha *et al* (2005) sugere que o entrevistador identifique os entrevistados por códigos para auxiliar na proteção da identidade. Esse autor também comenta que é importante, em um primeiro contato, que o sujeito saiba que os dados coletados serão utilizados, que é possível vetar essas informações e que serão preservados o anonimato e a confidencialidade⁴ das informações. Se a entrevista for gravada, é indicado que seja feita uma transcrição literal da entrevista, e que essa transcrição seja verificada pelo entrevistado para correção ou acréscimo de informações e que tenha por escrito o consentimento do entrevistado para o uso do conteúdo da entrevista (PADILHA *et al*, 2005).

Rosália Duarte (2004, p. 216) aponta que ao analisar a entrevista também é necessário cuidado para que o pesquisador não seja tendencioso e utilize da entrevista apenas o que é relevante para sua hipótese. Padilha *et al* (2005) também aborda os prejuízos causados pela má conduta ética, onde o pesquisador que:

[...] desrespeita os direitos de seus pares, que usa meios obscuros para assegurar seu acesso a dados ou para dar consistência aos seus achados e argumentações, que forja, falsifica ou, mesmo alegando ignorância, trata de modo negligente ou frívolo qualquer etapa de uma pesquisa, desde o planejamento até sua divulgação,

⁴ Padilha *et al* (2005, p. 101) destaca a diferença entre anonimato e confidencialidade: “no anonimato o pesquisador é incapaz de estabelecer uma ligação entre os dados e o indivíduo a que eles se referem; na confidencialidade, embora o pesquisador possa estabelecer a ligação entre ambos, assume compromisso de não revelá-los”.

causa prejuízos que não se limitam à qualidade de seu trabalho e ao desenvolvimento de sua área de conhecimento (PADILHA *et al*, 2005, p. 104).

É importante ressaltar, também, a atenção necessária à influência da subjetividade do pesquisador na pesquisa. Duarte (2004, p. 216) afirma que “precisamos estar muito atentos à interferência da nossa subjetividade, ter consciência dela e assumi-la como parte do processo de investigação”.

3.2. DETALHAMENTO DA PESQUISA

Os sujeitos da pesquisa foram os alunos de *personal trainers* de uma academia de ginástica e musculação de médio porte situada próxima à avenida central da cidade de Cachoeirinha, localizada na região da grande Porto Alegre/RS. Escolhi Cachoeirinha porque moro nessa cidade desde que nasci e, portanto, é de fácil acesso para mim. A escolha da academia se deu porque é um local onde eu estagiei de dezembro de 2012 a março de 2013, e também devido a minha familiaridade com os funcionários da academia e os treinadores personalizados que trabalham lá.

Entrei em contato com a academia e apresentei o projeto de pesquisa junto com uma carta de apresentação e solicitação do uso da mesma para coleta de dados de pesquisa (Anexo A). Após o aceite da academia, entrei em contato com os treinadores personalizados que atuam nessa academia. Optei por conversar primeiro com os treinadores personalizados devido ao fato de já sermos conhecidos e porque eles poderiam facilitar o contato com seus alunos. Para falar pessoalmente com o maior número de *personal trainers* eu tive de me organizar para visitar a academia nos três turnos: manhã, tarde e noite. Os *personal trainers* contatados se colocaram à disposição para conversar com seus alunos para saber se eles gostariam de participar da pesquisa. Mesmo uma *personal trainer*, que num primeiro momento se mostrou desinteressada pelo estudo, em um segundo contato pareceu empolgada querendo saber quais e quantos alunos eu precisava entrevistar. Alguns treinadores personalizados auxiliaram bastante na questão de marcar horário com

os alunos, perguntaram como foi a entrevista e se eu precisava de mais alguma coisa. Outros se mostraram preocupados em me ajudar a conseguir voluntários além dos seus alunos. Apenas com uma entrevistada eu fiz contato através de uma amiga em comum, pois não consegui contatar o *personal trainer* diretamente.

O processo de seleção dos entrevistados foi realizado em abril de 2014. O critério de escolha dos alunos foi buscar um relativo equilíbrio entre perfis de representatividade tipológica (MOLINA NETO, 2004). A concordância do entrevistado em participar da pesquisa ocorreu com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B), que está em conformidade com a Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde⁵.

Inicialmente 20 alunos aceitaram participar da pesquisa, portanto parecia que eu teria entrevistados demais, mas no desenrolar da pesquisa esse número foi reduzindo. A redução ocorreu principalmente pela dificuldade dos alunos de marcar horário para as entrevistas. Então, procurei marcar as entrevistas mais próximas ao horário das aulas para facilitar para os alunos. Apesar disso, às vezes o aluno desmarcava a aula com o treinador personalizado e conseqüentemente não comparecia à entrevista.

Outro fator que ajudou a reduzir o número de entrevistados foi o horário das salas disponibilizadas pela academia para a realização das entrevistas. A academia disponibilizou duas salas para as entrevistas, uma sala de ginástica e uma sala de *bike*⁶, durante o turno da manhã ou início da tarde. O local escolhido para a realização das entrevistas foi a sala de ginástica, pois todos os entrevistados concordaram com o uso deste local. A sala de *bike* não foi usada. O fato da sala de ginástica ter sido disponibilizada pelo turno da manhã ou início da tarde acabou por selecionar os alunos que tinham aula nesse período.

A sala de ginástica tinha paredes e portas que diminuían o som alto que vinha da área da musculação, facilitando a captação do áudio. Antes de cada

⁵ Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html>. Acesso em: 01 dez. 2013.

⁶ Conhecida como *spinning*, ou *cicle indoor*, é uma aula realizada em bicicletas estacionárias, geralmente procuradas para emagrecimento e condicionamento físico. Esta modalidade é bastante praticada nas academias por se tratar de uma aula animada, sempre com a motivação e desafios desenvolvidos pelos professores, que elabora um planejamento dos treinos. Disponível em:<http://www.bomsuar.com.br/vida_saudavel.html?id=22>. Acesso em: 12 jun. 2014.

entrevista, questionei a preferência dos alunos de sentar em colchonetes, *steps*, cadeiras, etc., de forma a deixá-los confortáveis. Durante as entrevistas somente eu e o entrevistado estivemos presentes, com exceção de momentos em que os funcionários da academia passavam pela sala para buscar algum material na dispensa, localizada no fundo da sala de ginástica. Houve somente um problema durante uma entrevista: fomos interrompidos porque ia começar uma aula de Pilates⁷ na sala de ginástica. Então continuei a entrevista no carro do entrevistado, por solicitação dele. Essa foi a entrevista mais longa, em torno de 40 minutos.

Realizei entrevistas com sete pessoas no período entre 02 de maio e 30 de maio. Foram 03 mulheres e 04 homens. A faixa etária dos entrevistados variou entre 18 e 59 anos. Todos os alunos entrevistados realizam atividades na sala de musculação da academia, acompanhados dos seus treinadores personalizados. A duração das entrevistas ficou entre 03 e 39 minutos. Para a realização das entrevistas foi utilizado um gravador Sony, cedido por pelo meu orientador de TCC, o professor Alex Branco Fraga. As entrevistas foram gravadas e transcritas de acordo com o recomendado pela bibliografia (PADILHA *et al*, 2005, DUARTE, 2004). Transcrevi as entrevistas e mostrei novamente aos entrevistados para que eles pudessem concordar com o texto, acrescentar ou retirar trechos de acordo com sua preferência, de acordo com as recomendações de Padilha *et al* (2005). Coloquei uma das entrevistas em anexo (Anexo C). Identifiquei as entrevistas usando letras, de acordo com a ordem em que foram realizadas. A primeira entrevista foi identificada com a letra A, a segunda com a letra B e assim por diante. Os entrevistados também foram identificados desta forma. O primeiro entrevistado recebeu a letra A, o segundo a letra B e assim por diante.

Para ajudar na coleta de informações, durante a realização da entrevista, usei um diário para anotações pontuais, referentes ao que está acontecendo na entrevista que o gravador não consegue captar como, por exemplo, gestos com as mãos, expressões faciais, olhares, etc. Para Nogueira-Martins e Bógus (2004), o entrevistador deve observar os aspectos não verbais em uma entrevista, os gestos,

⁷ O método Pilates foi idealizado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, baseando-se em princípios da cultura oriental - como ioga, artes marciais e meditação – o Pilates configura-se pela tentativa do controle dos músculos envolvidos nos movimentos da forma mais consciente possível. Nove são os princípios básicos pelos quais o Pilates é executado, são eles: concentração, controle, centragem, respiração diafragmática, leveza, precisão, força e relaxamento. O método é recomendado para ganho de flexibilidade, de definição corporal, e para aumento da saúde. (SILVA; MANNRICH, 2009).

as expressões, as entonações, as hesitações, as alterações de ritmo, “enfim, toda uma comunicação não verbal cuja captação é muito importante para a compreensão e a validação do que foi efetivamente dito” (NOGUEIRA-MARTINS; BÓGUS, 2004, p. 50).

3.2.1. Roteiro de Perguntas

O roteiro usado para a realização das entrevistas com os alunos dos treinadores personalizados foi o seguinte:

1. Por que optastes por treinar com um *personal trainer*?
2. Como escolheste o teu treinador pessoal? O que pesou na hora da escolha?
3. Qual a diferença entre uma aula realizada com o atendimento do teu *personal trainer* de uma aula realizada sozinho(a)?
4. Qual a importância do teu *personal trainer* para ti?
5. Como tu te sentes sendo atendido por um *personal trainer*?

4. CATEGORIAS DE ANÁLISE

Depois da transcrição e da leitura das sete entrevistas, agrupei os trechos mais significativos das falas dos entrevistados em categorias de acordo com as informações que foram aparecendo. As categorias que apareceram com mais força nas entrevistas envolvem os resultados obtidos no treinamento personalizado, a confiança no *personal trainer* e o incentivo dado pelo treinador personalizado. Também foram citados o conhecimento do *personal trainer*, sua experiência e a afinidade com o aluno, mas com pouca expressão.

A partir das categorias de maior expressão, selecionei alguns trechos mais significativos das falas dos entrevistados para relacionar com os referenciais bibliográficos. As categorias foram nomeadas com trechos das falas dos entrevistados: "Um resultado mais rápido", "Sinto que eu posso confiar" e "Vamos! Vamos!". Essas categorias foram descritas a seguir.

4.1 "UM RESULTADO MAIS RÁPIDO"

Nas entrevistas que realizei, o alcance dos resultados é um fator muito significativo na visão dos alunos, que associam os resultados obtidos no seu corpo ao trabalho do seu treinador personalizado. Para Barbosa (2008, p. 32), as pessoas procuram o acompanhamento do *personal trainer* por "maiores probabilidades de bons resultados, tendo em vista que um acompanhamento mais direto permite uma melhor evolução do treinamento". Cito como exemplo, os entrevistados C e D que buscaram o serviço de *personal trainer* devido a não perceberem resultados positivos quando praticavam musculação sem o acompanhamento individual.

Porque, na realidade, eu recomecei meu treinamento físico faz um ano e meio né, e eu comecei a fazer, e eu sinto que não rende, sozinho tu não rende, tu não consegue às vezes fazer a posição correta pra te dar o resultado, aí não adianta, tu faz o exercício né, mas o teu resultado é bem menor porque às vezes tu não consegue,

tu não dobra um braço, tu não dobra um joelho, tu não tá numa postura correta pra fazer o exercício e eu notei que depois que eu comecei a fazer com o *personal* começou a render mais [...] (ENTREVISTADO C).

[...] eu sinto que o exercício, que o músculo, ele queima mais, ele puxa mais quando tá com o *personal* e quando ele não tá, não é que não... não dê... como eu já falei, não é que não dê o resultado, mas eu sinto mais resultado, na hora que eu tô fazendo né? Que ele tá me corrigindo frequentemente a postura, a maneira de fazer o exercício, né? (ENTREVISTADO C).

Bom, aí como não tinha, eu não fazia com nenhum *personal* eu vi que não tinha resultado nenhum, entendeu? E... Também a gente acha que é muito fácil né? Entra na academia achando que é fácil, “hã, em um ano eu consigo ficar com o corpo da fulana de tal, louca né?” E aí resolvi, vendo as outras meninas treinando aqui na academia e eu vi o resultado que elas tavam tendo com o *personal*, tu entendeu? E aí foi que eu resolvi fazer, resolvi pegar um *personal* e [...] vi que a pessoa tava tendo resultado, que todo mundo quer ter resultado né? ... E mudou completamente a concepção, que agora é saúde em primeiro lugar, a estética a gente sempre vai querer né? Nunca vai fugir dela né? E em segundo a estética! (ENTREVISTADA D).

Me sinto bem, tô vendo resultado e antes quando eu treinava: às vezes eu não sentia nada, eu não saia cansada, era a mesma coisa que eu entrava aqui eu saia, e também não tava vendo resultado (ENTREVISTADA D).

Essa busca por resultados também aparece no estudo de Sombrio (2011). Esse autor mostra que o alcance de metas e objetivos são os motivos mais citados pelos alunos para a aderência ao treinamento personalizado. Assim, para os alunos, treinar com um *personal trainer* significa atingir os resultados e objetivos desejados, parecendo haver grande associação, por parte do aluno, entre ter um *personal trainer* e atingir os resultados tão esperados. Ainda nessa relação entre treinador personalizado e resultado, alguns alunos passam a dar maior importância, mais valor para a pessoa que está lhe treinando em função de atingir seus objetivos e perceber sua melhora funcional no dia a dia, como relata o entrevistado E:

[...] eu hoje peso 105 kg quer dizer, não emagreci muito, mas de qualquer maneira perdi quase 15 kg já em bastante tempo né? Já que é quatro anos que eu tô fazendo [...] Então assim, com o tempo o equilíbrio melhorou, e tudo isso devagarinho, então assim, hoje eu tô um cara... Bah!... Mil vezes melhor do que eu era, tô muito feliz com o resultado isso eu quero te dizer, isso me anima e cada vez anima mais né? E agente acaba... acaba tendo uma virtual, uma... uma espiral virtual pra cima, quer dizer, vai te animando tu quer mais, e mais e mais, e começou com... com 2 kg depois pra três, depois pra quatro, hoje já tá com seis e assim vai indo... como a gente não tem pressa, a gente tá indo com uma certa... uma certa tranquilidade (ENTREVISTADO E).

Para esse entrevistado, atingir esses resultados parece ser tão significativo a ponto de colocar a *personal trainer* em um lugar de importância após a própria família.

[...] ela seria talvez a primeira pelos resultados que eu já obtive, talvez se tu me perguntasse isso no sexto mês que eu tivesse a *personal* eu não... não colocasse tão alto assim, mas hoje, depois de quatro anos e pelos resultados que eu adquiri eu coloco ela assim, tipo, depois da família a primeira pessoa que vem [...] é... o *personal*, em função dos resultados [...] resultados que eu atingi [...] então eu considero assim, depois da minha família, depois dos laços da família que são bastante forte, eu colocaria a *personal* em função dos resultados [...] (ENTREVISTADO E).

A busca por resultados também está presente nas entrevistas quando o aluno necessita de resultados rápidos para atingir determinado objetivo em curto espaço de tempo. Autores como Rodrigues e Contursi (1998) citam a busca por resultados rápidos como uma das principais razões que levam as pessoas a aderirem ao *personal training*. Esse é o caso da entrevistada G, que, para passar em provas físicas, buscou o treinamento individualizado.

Eu, a princípio, eu optei porque eu tinha que fazer uma prova física pra passar num concurso então não foi uma questão de escolha, foi mais pelo... necessidade de resultados rápidos, então eu tinha que fazer uma prova de corrida, apoio, abdominal, e eu não tinha preparo nenhum e em um mês e meio o *personal* me colocou no... me colocou numa condição física que eu passei nessa prova, sem fazer qualquer tipo de atividade física anteriormente. A partir daí eu me apaixonei por... pelo trabalho, de... de trabalho com *personal* e não... nunca mais fiz sem (ENTREVISTADO G).

A entrevistada D também ressalta “tu vai ter um resultado mais rápido, entendeu?”. Essa ideia de acelerar os resultados também aparece no estudo de Garay, Silva e Beresford (2008), que citam entre as vantagens do treinamento personalizado a obtenção de desempenho e resultados mais rápidos de forma mais eficaz.

É importante destacar que “resultado” não significa a mesma coisa para todos os entrevistados. Como foi citado nas entrevistas, pode ser melhora das capacidades físicas como equilíbrio, flexibilidade, força, condicionamento físico, postura e também estética, saúde. Rodrigues (1998) cita como objetivos das pessoas que fazem musculação em academias a busca por hipertrofia muscular (com fins estéticos ou competitivos), a perda de peso, a aptidão física ou a melhora da *performance* em determinado esporte. Ficou claro nas entrevistas que, independente do tipo de resultado desejado pelo aluno, o *personal trainer* significa aquele que vai auxiliá-lo na busca desse resultado desejado de forma mais rápida. Para alguns alunos entrevistados, *personal trainer* chega a ser sinônimo de “resultado”.

4.2 “SINTO QUE EU POSSO CONFIAR”

A confiança dos alunos no *personal trainer* também esteve muito presente nas falas dos entrevistados. A confiança relatada pelos entrevistados envolve também segurança e cuidado e foi manifestada de diferentes formas nas entrevistas. Para Muller (2008), a qualidade do serviço prestado pelo treinador é que vai gerar a confiança do aluno. De acordo com o entrevistado B, o bom atendimento e o profissionalismo geraram confiança no trabalho do seu treinador:

Eu escolhi meu *personal* porque ele era professor de uma outra academia que eu malhei há mais ou menos uns cinco anos atrás, ele foi, ele era professor normal, ele fazia acompanhamento geral da academia, e ele era uma boa pessoa e como pessoa ele era bom professor também, muito bom professor, e...foi essa minha então, a minha opção de escolher ele como *personal*, por ser uma boa pessoa e um bom profissional (ENTREVISTADO B).

Essa confiança fez com que esse aluno trocasse de academia para continuar com o seu treinador, mesmo que aumentasse a distância percorrida pelo aluno até a academia: “[...] é um pouco mais afastado do meu itinerário diário” (ENTREVISTADO B). Já a entrevistada G liga a confiança *no personal trainer* à qualidade do atendimento e à dedicação do profissional:

Pra mim fazer exercício não é só questão de confiança, mas é qualidade, é dedicação profissional que... que tá o tempo todo contigo então tu te sente confiante pra fazer os exercícios[...] eu tenho confiança total nele né? então... não precisa dizer mais nada né!? (ENTREVISTADA G).

Outro ponto de destaque nas entrevistas foi a segurança que os alunos sentem ao ser atendidos pelo seu *personal trainer*, juntamente com a confiança que os alunos depositam no seu treinador personalizado. De acordo com Garay, Silva e Beresford (2008), uma das razões que levaria o aluno a contratar um treinador personalizado seria a segurança em relação à prescrição do exercício. Esses autores consideram, a “maior e melhor segurança na administração da rotina de exercícios” como uma das vantagens do treinamento personalizado (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008, p. 151). Para Oliveira (1999, p. 05), o treinador personalizado “torna-se um profissional diferenciado quando cria condições para o aluno desenvolver a atividade com segurança e prazer”.

Na maioria dos depoimentos os alunos relatam que se sentem mais seguros com a presença do *personal trainer* para ajudá-los na execução dos exercícios e para corrigir sua postura. A entrevistada F, quando questionada como se sentiria se não tivesse o serviço de *personal trainer*, diz:

Ai... Se eu não tivesse eu ia me sentir mais fraca...[...] Porque com a [...] ⁸ eu me sinto mais segura pra eu colocar mais peso, porque eu sei que se eu precisar de alguma ajuda, no agachamento, alguma coisa assim, eu sei que ela vai tá ali pra me ajudar que eu... consigo passar dos meus limites com ela, que eu me sinto, eu me sinto mais segura que eu sei que também que por mim, eu não trocaria muito o peso seguido, ela coloca peso sem nem eu pedir, aí isso é bom! (ENTREVISTADA F).

⁸ O nome da treinadora personalizada foi retirado para manter sigilo.

Os entrevistados B e C também ressaltam a segurança no atendimento do *personal trainer*:

[...] técnico, hã... em questão de não fazer os exercícios errados, hã... ser mais correto, hã... não, não sobrecarregar, não fazer nada fora do que teu corpo permite, nada exagerando, limitando, compreendendo todas as questões básicas de saúde, entre outras coisas... (ENTREVISTADO B).

[...] me sinto mais seguro porque eu tô fazendo o exercício correto, né, não tô botando peso a mais nem peso a menos, né, porque, então tu tando sozinho, até então, tu daqui um pouco tu acha que tu pode aumentar o teu peso e tu aumenta por conta né? Pode te dá uma distensão, alguma coisa errada né? (ENTREVISTADO C).

[...] me sinto tranquilo, me sinto confortável, me sinto... como é que eu vou te explicar?... confiável! confiável! eu sinto que eu posso confiar, que não tem problema, que o que ele, que o exercício que ele me dá pra mim fazer é o correto... (ENTREVISTADO C).

Os alunos também se sentem seguros e confiantes na seleção de exercícios feita pelo treinador personalizado. De acordo com os relatos, os alunos confiam na metodologia do treinador personalizado:

[...] E tu ter essa certeza de que a pessoa tá te passando é o certo e tá te fazendo bem, entendeu? Que ela tá te explicando, tá “ó [...]”⁹, faz esse exercício que esse exercício é bom e vai funcionar!” e tu ver que aquilo é verdade mesmo, entendeu? Que ele tá te ajudando, ele não tá te incentivando a usar anabolizante a fazer isso pra ficar maior, não, bem pelo contrário, não, “tu não usa isso! vai pelo método mais saudável, alimentação, é difícil? É! Leva anos! Mas pelo menos vai ser saudável”, não vai tá te prejudicando né? A confiança que tu tem no teu *personal*, isso eu acho que é superimportante! (ENTREVISTADA D).

Ainda nessa categoria, o cuidado que o *personal trainer* tem com seu aluno foi seguidamente abordado pelos entrevistados. O entrevistado B comenta a confiança que ele tem no cuidado específico recebido pelo seu treinador personalizado:

⁹ O nome da entrevistada foi retirado para manter sigilo.

[...] uma aula... personalizada, vamos dizer assim...hã...vai ter aquele acompanhamento, desde a hora que tu entrou na academia até a hora que tu liberou lá pro teu abdominal, teu chuveiro, até lá tu tem o acompanhamento dele do inicio ao fim te dizendo: hã..."Não faz assim" (gesto com as mãos), "faz assim" (gesto com as mãos, hã... "tá errado", "tá certo", hã... "muito peso", "muda, baixa o peso!", coisas do tipo, nesse tipo assim, ele te dá um acompanhamento certo, pra tu fazer o exercício certo, não tendo aquele acompanhamento do outro profissional que só tá no geral, que tem que atender todo mundo, então ele não tem um... cuidado específico pra cada aluno, ele vai te dar uma opção geral e muita gente fica com dificuldade por causa disso[...] (ENTREVISTADO B).

O entrevistado E relata precisar de maior atenção e cuidado devido a alguns problemas de saúde como hipertensão, escoliose, hérnia de hiato, entre outros e “parece transferir a preocupação por cuidar-se para o seu treinador personalizado” (BOSSLE, 2008, p. 193).

[...] acho que no meu caso, se eu tivesse 18 anos talvez eu pensasse diferente, a necessidade fosse diferente eu acho que tem que ser uma coisa muito mais técnica porque eu já tenho problema de pressão, tenho já uma idade avançada então eu preferi optar e aí eu podia pagar a personal (ENTREVISTADO E).

[..] tomando cuidado sempre com a pressão em função de eu ser... eu ser hipertenso né? E o medico mesmo pediu pra mim né? O cardiologista, que eu não cometesse excesso então a gente tem que levar a coisa muito controlada (ENTREVISTADO E).

[...] diante desses problemas que foram aparecendo de saúde, são pequenos, mas que podem envolver, amanhã ou depois, uma cirurgia e tal... eu sou hipertenso também, então não da pra fazer as coisas muito violentamente até porque tem que cuidar a pressão e tal, uso frequencímetro...né? (ENTREVISTADO E).

O cuidado citado nas entrevistas envolve a atenção dada pelo *personal trainer* durante a execução dos exercícios, através de apontamentos em relação à postura do aluno, à correção dos exercícios, ao acompanhamento do treino. Nessa categoria, a confiança, a segurança e o cuidado se confundem nas falas dos entrevistados, estão muito ligadas entre si, por isso foram analisados em conjunto. Porém todas estão ligadas ao significado do atendimento do *personal trainer* para essas pessoas.

4.3 "VAMOS! VAMOS!":

Apareceu com muita frequência nas falas dos alunos a motivação que o *personal trainer* dá para seus alunos, através de incentivos. Galand (2011) destaca que:

[...] os pesquisadores inferem a motivação, ou a desmotivação, a partir de uma série de indicadores que, em geral, incidem sobre o grau de envolvimento afetivo (interesse, ansiedade, satisfação, tédio...), cognitivo (supervisão do seu trabalho e da sua compreensão, profundidade de tratamento da informação, distração...) e comportamental (escolha, tempo de trabalho, perseverança, absenteísmo...) em determinada atividade. Neste sentido, a motivação é um conjunto de processos que influenciam o envolvimento em uma atividade (GALAND, 2011, p. 587).

Em relação ao treinamento personalizado, Oliveira (1999) classifica três fatores que promovem a motivação: o professor motivado, o aluno que está sendo motivado e os recursos que promovem a motivação (local do treino, tipo de aula, palavras de advertência e otimismo, etc.). Já o incentivo é definido por Rodrigues e Contursi (1998) como alguma coisa oferecida, durante ou após a manifestação de um comportamento, de forma a aumentar a probabilidade de repetição deste comportamento. Para esses autores um dos "incentivos mais eficazes costuma ser o elogio e/ou o comentário positivo do professor ao término da aula" (RODRIGUES; CONTURSI, 1998, p.42). Os autores ainda tratam o incentivo como sendo uma questão individual, ou seja, o que é incentivo para uma pessoa pode não ser para outra.

A importância da motivação através de incentivos realizados pelo *personal trainer* é percebida nas falas dos entrevistados:

[...] e também por uma questão de... de puxar o treino, entendeu? Tem aquela pessoa do lado ali "Vamos! Vamos!" Incentivando, acho que por esses motivos mesmo (ENTREVISTADO A).

[...] “Vamo [...]”¹⁰ e vamo lá! Deixa de reclamar e vamo! Sunguinha branca no final do ano! Eu quero te ver de sunguinha branca”. Então assim, essas brincadeiras que... que tu tem que... que vão te chamando pra realidade [...] (ENTREVISTADO E).

[...] muito importante, não sei mais treinar sem... sem *personal* porque ela... ela me acompanha desde que eu... antes ela já me ajudava aqui na academia, desde que eu tava emagrecendo, então ela acompanha, ela me pergunta como é que eu tô, como é que tá indo... as fases, mesmo na dieta, ela tipo me estimula bastante, acho isso muito importante e... fora assim, da companhia no treino de me ajudar, de me assegurar... muito importante! (ENTREVISTADA F).

[...] ela fica comigo na esteira que seria absolutamente desnecessário, mas a gente fica ali, fica conversando, quando tu vê passou 30 minutos, passou 40 minutos, passou 20 minutos [...] (ENTREVISTADO E).

[...] sabe esse impulso que ela dá, essa coisa assim [...] (ENTREVISTADO E).

O incentivo do *personal trainer* para vencer o desânimo por problemas familiares ou de trabalho foi relatado pelo entrevistado E. Para esse aluno a pessoa que vai animá-lo, motivá-lo, voltar a atenção dele para o treino é a *personal trainer*.

[...] ela tá perto de ti, ela conta, ela arruma os aparelhos, ela... ela... ela quando às vezes a gente tá voando muito porque tem dia que tu não tá bem, tem dia que tu tá desanimado, tem dia que tu brigou com filho, tem dia que tu brigou com a esposa e tu tá preocupado com a tua meta porque você tem que bate meta no serviço, aquelas coisa toda, e ela te chama pra realidade, então assim, ela pode te dar uma atenção muito maior e... tá do teu lado, ela já aprende a te conhecer [...] (ENTREVISTADO E).

Rodrigues e Contursi (1998) citam como uma razão para o aluno aderir ao treinamento personalizado a experiência negativa anterior do aluno em academias, por não receber a devida a atenção. Esses autores acreditam que supervisão e atenção pessoal gerarão motivação, levando-os a uma nova rotina de vida. Como relata o entrevistado E: “[...] sou o tipo da pessoa que tem que ter uma outra

¹⁰ O nome do aluno foi retirado para manter sigilo.

motivação pra levar a diante”. Quando foi questionado sobre sua opção por treinar com um personal trainer, esse aluno respondeu:

Pra me dar motivação pra eu vir na academia porque eu tentei fazer sozinho por duas vezes e não consegui, então foi a ultima opção foi o *personal* [...] mas a minha decisão básica foi baseada nisso que eu tô te dizendo, na motivação pra continuar vindo porque eu tentei e não consegui e eu me conheço, e eu colocaria outra coisa na frente e tal como de fato coloquei e acabei não vindo e... e a técnica, porque ela tem a técnica, ela foi tendo paciência comigo, no começo era ridículo.. o que eu fazia, como eu fazia, coordenação, a minha coordenação era horrível, ela fazia pra mim, se ela dissesse assim “respira e pisca” eu já não conseguia entender? (ENTREVISTADO E).

[...] o motivo de eu ter contratado *personal* foi... foi primeiro pela... pela motivação né? Porque eu sabendo que tem uma pessoa e esperando eu não podia enrolar, eu tinha que vir né? to pagando um técnico, um profissional, que tá me esperando então eu tinha que vir, então essa era a primeira coisa [...] (ENTREVISTADO E).

A motivação do aluno também está ligada com a criatividade do personal trainer em diversificar a aula com exercícios e aparelhos diferentes. De acordo com Oliveira (1999), uma boa dose de criatividade, tornará as aulas do *personal trainer* motivadoras e com resultados muito positivos. Rodrigues (1996) coloca como um dos fatores de sucesso do treinamento personalizado é a criatividade para tornar as aulas o mais agradável para o aluno. A criatividade do treinador personalizado na diversificação das atividades aparece como fator de motivação nas falas dos entrevistados:

Assim, eu sei que ela é uma profissional muito dedicada, ela tá sempre procurando coisas novas, exercícios diferentes, pra mim, pro meu treino... (ENTREVISTADA F).

[...] e no próprio treino é... totalmente acompanhado e ele vai diversificando, uma coisa que me... que me fazia desistir da musculação era não ter essa diversificação, de ter sempre os mesmos equipamentos, então tu muda treino tu só aumenta peso né? Então a gente faz um dia de exercícios funcionais, que são bem legais que eu gosto né, particularmente, então ele faz um treino bem diversificado (ENTREVISTADA G).

Em algumas falas dos entrevistados, a motivação parece também estar ligada ao controle realizado pelo *personal trainer*:

[...] certamente a técnica e a condução que motivou foi a *personal*, até porque a *personal* também cobra "E o regime?" então ela me vê toda segunda "e o excesso? Que que você comeu? Que que você fez fim de semana? Foi em festa? churrasco?" Então assim, a gente fala muito, aborda muito sobre isso (ENTREVISTADO E).

Ai! É muita diferença! Primeiro que às vezes eu passo do tempo de descanso, que aí eu entro no... no *face*¹¹, ou no *instagram*¹² e aí eu me perco, com ela não, ela meio que me obriga a ter tantos segundos de descanso, ela me obriga a... fazer toda série direitinho, não matar o último, geralmente que eu tô mais cansada... não matar exercício e colocar mais peso, isso principalmente (ENTREVISTADA F).

[...] eu acho que ela também ajuda com que eu tenha um compromisso marcado, porque "ai, segunda de manhã" eu sei que eu não posso faltar segunda e quarta porque eu tenho hora com ela, então eu tenho que deixar tudo programado pro resto do meu dia pra eu poder vir e não matar aula, então é tipo um pouco nesse aspecto também que me obriga... (ENTREVISTADA F).

Ah, pra mim acho que, ... acho que é o cara que consegue me trazer, entendeu? Dificilmente se eu tivesse um horário, assim, se eu não tivesse *personal*, dificilmente eu viria, entendeu? venho mais por, pela questão de a gente combina um horário, tais dias da semana, ele tá aqui me esperando, ou eu espero o professor, acho que dificilmente se eu não tivesse *personal* mesmo, dificilmente eu ia fazer uma, uma academia (ENTREVISTADO A).

[...] eu tenho achado que dá resultado pra mim né, no entanto que antes eu vinha sem *personal* e agora só venho quando tem aula com ele, entendeu? (ENTREVISTADO A).

¹¹ *Facebook* é um site e serviço de rede social onde os usuários devem se registrar antes de utilizar o site, após isso, podem criar um perfil pessoal, adicionar outros usuários como amigos e trocar mensagens, incluindo notificações automáticas quando atualizarem o seu perfil. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Facebook>>. Acesso em: 14 jun. 2014.

¹² *Instagram* é uma rede social *online* de compartilhamento de foto e vídeo que permite aos seus usuários tirar fotos e vídeos, aplicar filtros digitais e compartilhá-los em uma variedade de serviços de redes sociais. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Instagram>>. Acesso em: 14 jun. 2014.

A cobrança, o compromisso e o controle que o *personal trainer* exerce sobre o aluno também parecem ser encarados como motivação pelos mesmos. Para Bossle (2009, p. 56) a atuação do *personal trainer* não se restringe só ao treinamento físico do aluno e ao exato momento da sua execução, “mas à totalidade de seu cotidiano. Parece incluir, também, a gerência da sua rotina diária, dos seus hábitos alimentares, dos seus horários de sono, do seu vestuário”. As cobranças do *personal trainer* sobre a manutenção da frequência no treinamento, os cuidados na alimentação, à programação do seu dia e à execução correta dos exercícios foram relatados pelos alunos como incentivo para continuar na academia. O compromisso que o aluno passa a ter com o *personal trainer* também foi citado como uma motivação para ir à academia. Para alguns entrevistados, se não tivessem esse compromisso como forma de motivação, eles deixariam de fazer atividades físicas, pois contratar o *personal trainer* foi o último recurso encontrado por eles para continuar na academia.

Com a leitura das entrevistas percebi que para os alunos a motivação está ligada ao significado do atendimento do *personal trainer* através de incentivo verbal, da criatividade na variação dos exercícios, do estímulo para continuar na academia, da obrigação do aluno em ter compromisso de ir aos treinos e do acompanhamento e presença do *personal trainer* em todos os momentos da aula.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou compreender os significados do atendimento do *personal trainer* para o respectivo aluno deste profissional. A partir da análise das entrevistas com sete alunos de treinadores personalizados de uma academia de ginástica e musculação da cidade de Cachoeirinha, percebi que os entrevistados associam diretamente o atendimento do *personal trainer* com a obtenção de resultados rápidos, independente do tipo de resultado desejado. Essa associação é tão direta que, para alguns alunos, o *personal trainer* chega a ser sinônimo de “resultado”.

Através das entrevistas também percebi que os alunos ligam o atendimento do treinador personalizado às sensações de confiança e segurança, que estão presentes tanto na seleção dos exercícios, quanto durante a execução dos exercícios. Além disso, os alunos se sentem cuidados pelo seu *personal trainer*. Os entrevistados depositam no seu treinador personalizado a responsabilidade por cuidá-los, principalmente aqueles que possuem problemas de saúde.

A análise das entrevistas também mostrou que a motivação tem grande significado no atendimento do *personal trainer*. Essa motivação aparece através do incentivo verbal, da criatividade na variação dos exercícios, do estímulo para continuar na academia, da obrigação do aluno em ter compromisso de ir aos treinos e do acompanhamento e presença do *personal trainer* em todos os momentos da aula. Em alguns casos, contratar o *personal trainer* foi o último recurso encontrado por eles para seguir praticando exercícios na academia.

Destaco, portanto que, após analisar as entrevistas, pude compreender que os principais significados do atendimento do *personal trainer* para os alunos entrevistados são resultado rápido, confiança e motivação. A compreensão desses significados traz um olhar diferente do proporcionado pelos estudos que eu havia encontrado nas buscas em bases de dados de revistas científicas, pois oferece um olhar qualitativo. Os estudos encontrados (SOMBRIO, 2011, SALCEDO, 2010) são estudos quantitativos e proporcionam um olhar sobre os principais objetivos do aluno do *personal trainer*: a saúde e qualidade de vida. É importante destacar também a

dificuldade que encontrei para dialogar com a bibliografia por haver somente dois estudos enfocando o aluno do treinador personalizado. No entanto, percebo que a dificuldade que enfrentei em conseguir bibliografias que sustentassem e apoiassem a discussão proposta para este estudo se deve ao fato de que o significado do atendimento do *personal trainer* é uma temática nova, pouco abordada pela bibliografia.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sebastião Carlos Ferreira de. **O primado da visualidade**: a estética como critério de escolha do personal trainer por alunos homossexuais. 2005. Dissertação (Mestrado) – Educação Física, UGF, Rio de Janeiro, 2005.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. *Personal trainer*: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 117, set./dez., 2011.

BARBOSA, Marcello. **Treinamento personalizado**: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado. São Paulo: Phorte, 2008.

BONI, Valdete; QUARESMA, Silvia Jurema. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC**, v. 2 nº 1 (3), janeiro/julho, 2005, p. 68-80.

BOSSLE, C. B.; FRAGA, A. B. O Personal Trainer na Perspectiva do Marketing. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 149-162, jan./mar. 2011.

BOSSLE, C. B. **“Personal Trainer & Cia”**: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. 2009. 92 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.

BOSSLE, C. B. O *personal trainer* e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 187-198, jan./abr., 2008.

CARLET, Islayne Cristina; LAGO, Marcos Vieira do; MARTINS JUNIOR, Joaquim. Educação física adaptada: estudo sobre a atuação de personal trainers em academias. Anais Eletrônicos, **V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica CESUMAR** – Centro Universitário de Maringá, Maringá – Paraná. 26 a 29 de Outubro de 2010.

CARRARO, Dorival; MARTINS JUNIOR, Joaquim; NEVES, Roberto Garcia; PEREIRA, Vanildo Rodrigues. O Ensino No Curso Noturno De Graduação Em Educação Física Da UEM E As Perspectivas Para O Atual Mercado De Trabalho. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 51-59, 2 sem, 2001.

CASTRO, Suellen Cardinali. **O perfil do cliente do profissional de Educação Física que atua como personal trainer na região metropolitana de Belo Horizonte**. 2009. 46 pág. Trabalho de Conclusão de Curso (Sociologia). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

CUNHA, Fernanda; STRAPASSON, Daniel Sandro. **Personal Training e o Mercado de Trabalho**. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2012.

DUARTE, Rosália. **Entrevistas em Pesquisas Qualitativas**. Editora UFPR, Educar, Curitiba, n. 24, p. 213-225, 2004.

ELIAS, Andrielle de Lima; VOSER, Rogério da Cunha. O estresse e a síndrome de burnout em personal trainers: um estudo descritivo e exploratório. **EFDeportes**, Buenos Aires, Año 17, Nº 173, Outubro de 2012.

FERENCI, Deninson Nunes; FALKENBACH, Atos Prinz; O treinador pessoal e a prática com alunos com deficiência física/sensorial. **EFDeportes**, Buenos Aires, Año 12, Nº 118, Marzo, 2008.

GALAND, Benoit. Motivação. *In*: ZANTEN, Agnès Van. **Dicionário de Educação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

GARAY, Laura Castro de; SILVA, Íris Lima e; BERESFORD, Heron. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.4, n.1, janeiro/junho, 2008, p. 144-159.

GOLDIM, José Roberto; PITHAN, Carolina da Fonte; OLIVEIRA, Juliana Ghisleni de; RAYMUNDO, Márcia Mocelin. O Processo de Consentimento Livre e Esclarecido em Pesquisa: uma nova abordagem. **Revista Assoc. Med. Bras.** 2003, 49(4), p. 372-374.

LEAL, Paulo Henrique Sousa; BARTHOLOMEU NETO, João; SILVA, Jackson Carlos; VERLANGIERI, Marcelo Amadeu; ASANO, Ricardo Yukio. Perfil profissional de *personal trainers* que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO. **Revista CEREUS**, nº5, online, jun/dez, 2011.

MANZINI, E. J. Uso da entrevista em dissertações e teses produzidas em um Programa de Pós-Graduação em Educação. **Revista Percursos – NEMO**, Maringá, v. 4, n. 2, p. 149- 171, 2012.

MANZINI, E. J. Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semi-estruturada. *In*: Maria Cristina Marquezine, Maria Amélia Almeida, Sadao Omote (orgs.). **Colóquios sobre pesquisa em educação especial**. Londrina: Eduel, 2003, p. 11-25.

MOLINA NETO, V. Etnografia: uma opção metodológica para alguns problemas de investigação no âmbito da educação física. *In*: MOLINA NETO, V.; TRIVINÓS, A. N. S. **A pesquisa qualitativa na educação física**. Porto Alegre: UFRGS/Sulina, p. 107-139, 2004.

MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento Personalizado: uma abordagem didático-metodológica**. São Paulo: Phorte, 2000.

MULLER, Antonio José. *Personal Trainer e seu Marketing Pessoal*. **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 13, nº 126, nov., 2008.

NEGRINI, Airton; Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa (in) MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N.S. **A Pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Sulina, 2010, p. 61-99.

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F.; BÓGUS, C. M. Considerações sobre a metodologia qualitativa como recurso para o estudo das ações de humanização em saúde. **Saúde e Sociedade**, v.13, n.3, p.44-57, set-dez, 2004.

O'BRIEN, Teri S.. **O Manual do Personal Trainer**. São Paulo: Editora Manole, 1999.

OLIVEIRA, Roberto Cesar de. **Personal Training**. São Paulo: Atheneu, 1999.

PADILHA, Maria Itayra Coelho de Souza; RAMOS, Flávia Regina Souza; BORENSTEIN, Miriam Susskind; MARTINS, Cleusa Rios. A responsabilidade do pesquisador ou sobre o que dizemos acerca da ética em pesquisa. **Texto Contexto Enferm.**, 2005, Jan-Mar; 14(1): 96-105.

PINHEIRO, Daisy Ribeiro Venâncio. **O perfil do personal trainer na perspectiva de um treinamento físico orientado para a estética, saúde e esporte**. 2000. Dissertação (Mestrado) – Ciência da Motricidade Humana, UCB, Rio de Janeiro, 2000.

RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza. **Musculação na Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

_____. **Personal Training**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

_____; CONTURSI, Ernani Bevilaqua. **Manual do Personal Trainer**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

SANCHES, Eduardo Walmory. **Responsabilidade civil das academias de ginástica e do personal trainer**. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.

SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer**. 2010. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

SILVA, A. C. L. G; MANNRICH, G.. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática, **Fisioter Mov.**, 22(3):449-455, jul./set., 2009.

SOMBRIO, Douglas Ambroni. **Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma – SC**. 2011. Trabalho de Conclusão de curso. Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma.

STILBEN, Cristina; MOLINERO, Miriam; TELLES, Silvio. Personal trainer e o idoso: um mercado em expansão. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.9, n.5, 2010, p. 229-234.

TEIXEIRA, Fábio Luís Santos; CAMINHA, Iriquitã de Oliveira. A supervitalidade como forma de poder: um olhar a partir das academias de ginástica. **Movimento**, Porto Alegre, v.16, n. 03, p. 203-220, jul./ set., 2010.

TOBAR, Frederico; YALOUR, Margot Romano. **Como fazer teses em saúde pública**: conselhos e ideias para formular projetos e redigir teses e informes de pesquisas. Rio de Janeiro, Editora Fiocruz, 2001.

ESPIRITO-SANTO, Giannina do; MOURÃO, Ludmila. A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 39-55, maio 2006.

VERENGUER, Rita de Cássia Garcia; CAMPANELLI, José Renato; KALLAS, Daniele; FREIRE, Elisabete dos Santos; COSTA, Ferdinand Camara da; Mercado de trabalho em Educação Física: significado da intervenção profissional em academia de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.4, p.452-461, out./dez. 2008.

ANEXO A - CARTA DE APRESENTAÇÃO

Prezado,

Eu, Maurício Leite da Silva, graduando da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob a orientação do Prof. Dr. Alex Branco Fraga, venho por meio desta, solicitar autorização para realizar a coleta de dados para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) nas instalações da Academia.....

O estudo intitulado “Os significados do atendimento do personal trainer: um estudo com alunos de treinadores personalizados na cidade de Cachoeirinha/RS” tem como objetivo compreender os significados do atendimento do personal trainer para o respectivo aluno deste profissional. Os dados serão coletados através de entrevistas semiestruturadas com os alunos de treinadores personalizados que concordarem em participar da pesquisa. Para tanto, solicito acesso à Academia..... para conversar com os alunos e, se for do consentimento dos mesmos, realizar as entrevistas. A coleta dos dados será realizada por mim e não acarretará em nenhum prejuízo ao bom funcionamento da Academia.

Atenciosamente,

Maurício Leite da Silva – Graduando da ESEF/UFRGS

De acordo,

ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida com o pesquisador pelo fone (51) 3377 6432 ou (51) 9948 2855.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título: OS SIGNIFICADOS DO ATENDIMENTO DO PERSONAL TRAINER: UM ESTUDO COM ALUNOS DE TREINADORES PERSONALIZADOS NA CIDADE DE CACHOEIRINHA/RS

Pesquisador responsável: Prof. Dr. Alex Branco Fraga

Pesquisador participante: Maurício Leite da Silva

Este projeto de pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso tem como proposta compreender os significados do atendimento do personal trainer (treinador personalizado) para o respectivo aluno deste profissional.

Você poderá retirar seu consentimento se achar conveniente, e suas informações não mais serão utilizadas no trabalho de pesquisa. Também não haverá pagamento por participação na pesquisa.

Sua participação acontecerá na fase de produção de dados, assim que for aprovado o projeto pelo Comitê de Ética da UFRGS. Seu nome não será colocado no trabalho, apenas suas ideias, garantindo assim sigilo sobre sua participação.

Os riscos de participar de uma entrevista deste tipo não são maiores do que aqueles encontrados em situações similares, tais como desconforto ou constrangimento com alguma pergunta específica. Caso o entrevistado se sinta de alguma forma incomodado em qualquer etapa da entrevista, poderá solicitar a exclusão da parte específica ou retirar o consentimento referente à participação neste projeto.

Nome e assinatura do pesquisador:

Maurício Leite da Silva _____

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____

Abaixo assinado, concordo participar da pesquisa intitulada **OS SIGNIFICADOS DO ATENDIMENTO DO PERSONAL TRAINER: UM ESTUDO COM ALUNOS DE TREINADORES PERSONALIZADOS NA CIDADE DE CACHOEIRINHA/RS**, como colaborador. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador Maurício Leite da Silva sobre a pesquisa, os procedimentos dela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento.

Local e data _____

Nome e Assinatura do sujeito ou responsável _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

ANEXO C – ENTREVISTA TRANSCRITA

ENTREVISTA F

Entrevistador: Então tá, primeiramente, Bom dia! Hã... começa falando sobre ti um pouco assim, o que é que tu faz? O que tu gosta de fazer?

Entrevistada F: Tá! Eu sou estudante de nutrição, tô no primeiro semestre... e... fazem três anos que eu emagreci 36 kg e aí... eu comecei a gostar de exercício, de academia e de nutrição né? Por isso que eu escolhi a nutrição, e aí eu... academia é a coisa assim, que eu mais gosto de fazer que... não é em festa, invés de balada, eu prefiro academia e quando eu tenho tempo eu venho, por que... é, não sei explicar por que... porque eu gosto, pra mim não é uma tortura que nem pras outras pessoas que "Ah! tem que acordar cedo pra vir pra academia" eu venho porque eu gosto, porque parece que, sei lá, meu dia fica mais tranquilo, eu fico mais relaxada, parece que eu... Ah eu não sei explicar...

Entrevistador: E como que o personal entrou na tua vida?

Entrevistada F: O meu pai começou com o personal e aí ele me deu de presente de natal no ano retrasado, me deu seis meses de... personal com a [...] ¹³ e aí desde então ele vem pagando pra mim porque eu não consigo mais treinar sem personal.

Entrevistador: E o porquê tu... prefere o treinamento com o personal do que sozinho?

Entrevistada F: Porque com a [...] ¹² eu me sinto mais segura pra eu colocar mais peso, porque eu sei que se eu precisar de alguma ajuda, no agachamento, alguma coisa assim, eu sei que ela vai tá ali pra me ajudar que eu... consigo passar dos meus limites com ela, que eu me sinto, eu me sinto mais segura que eu sei que também que por mim, eu não trocaria muito o peso seguido, ela coloca peso sem nem eu pedir, aí isso é bom! e... Ah! Não sei treinar mais sem personal... eu não consigo imaginar eu sem... sem personal.

Entrevistador: Então como é que tu escolheu ele? Foi o teu pai então?

¹³ Sigilo

Entrevistada F: É foi! Assim... o meu pai, mas se eu não gostasse dela eu não teria aceitado, mas como há... de todos aqui da academia a única que eu escolheria era ela, se tivesse que escolher.

Entrevistador: E o que pesou mais na hora dessa escolha assim, que fez continuar ou não?

Entrevistada F: Com o personal ou por causa dela?

Entrevistador: É... os dois.

Entrevistada F: Assim, eu sei que ela é uma profissional muito dedicada, ela tá sempre procurando coisas novas, exercícios diferentes, pra mim, pro meu treino... há... dá pra ver que ela, é uma coisa que ela gosta de fazer, ela não faz obrigada, ela não vem aqui de cara fechada, tá sempre alegre e... acho que é isso... porque eu escolhi fica com ela?É... porque ela passa assim, uma... uma animação... também, ela... ela tá sempre de bom humor, eu não sei se eu ia conseguir fica com um personal que tivesse falando assim "Vamos! Vamos! Vai!" e gritando comigo que aí eu ia chorar, e eu já chorei...

Entrevistador: E qual a diferença de uma aula realizada com teu personal e uma aula realizada sozinha?

Entrevistada F: Ai! é muita diferença! Primeiro que às vezes eu passo do tempo de descanso, que aí eu entro no... no face, ou no instagram e aí eu me perco, com ela não, ela meio que me obriga a ter tantos segundos de descanso, ela me obriga a... fazer toda série direitinho, não matar o ultimo, geralmente que eu to mais cansada... não matar exercício e colocar mais peso, isso principalmente.

Entrevistador: Há... qual a importância do teu personal pra ti?

Entrevistada F: ...Bom... muito, demais! muito importante, não sei mais treinar sem... sem personal porque ela... ela me acompanha desde que eu... antes ela já me ajudava aqui na academia, desde que eu tava emagrecendo, então ela acompanha, ela me pergunta como é que eu to, como é que ta indo... as fases, mesmo na dieta, ela tipo me estimula bastante, acho isso muito importante e... fora assim, da companhia no treino de me ajudar, de me assegurar... muito importante!

Entrevistador: Como tu te sente sendo atendida pelo teu personal?

Entrevistada F: ... Eu me sinto... não sei como que eu me sinto... realizada! Me sinto, que eu tenho um privilégio de poder ter um personal porque não é todo mundo que consegue ter, consegue bancar, eu me sinto muito privilegiada de poder pagar e poder ter a companhia dela e poder ter a ajuda dela... que ela... que eu acho que é uma profissional muito boa... e aí eu me sinto... não sei bem como eu me sinto porque isso pra mim isso já é normal... não sei como eu me sinto... é... muito difícil! Dá pra refletir antes?

Entrevistador: Hã?

Entrevistada F: Tem que dar pra refletir antes! Eu não sei como é que eu me sinto... me sinto normal!

Entrevistador: Imagina se tu não tivesse... como é que tu te sentiria?

Entrevistada F: Ai... Se eu não tivesse eu ia me sentir mais fraca... eu ia me sentir mais fraca... eu acho que ela também ajuda com que eu tenha um compromisso marcado, porque "ai, segunda de manha" eu sei que eu não posso faltar segunda e quarta porque eu tenho hora com ela, então eu tenho que deixar tudo programado pro resto do meu dia pra eu poder vir e não matar aula, então é tipo um pouco nesse aspecto também que me obriga... me sinto.. o que geralmente as pessoas respondem nessa pergunta?

Entrevistador: Não posso falar... hahaha!

Entrevistada F: Não sei como é que eu me sinto! Me sinto bem! Me sinto "ligada", Me sinto mais forte, sei lá!

Entrevistador: Então é isso, te agradeço!

Entrevistada F: Imagina!

Entrevistador: Obrigado por participar do estudo!

Entrevistada F: É do TCC?

Entrevistador: Isto! Quer falar mais alguma coisa?

Entrevistada F: Não...

[Fim de gravação]