

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPIRITO SANTO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MATHEUS JUSTINO ROSA

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS: APLICAÇÕES PARA O  
ATENDIMENTO DO PERSONAL TRAINER.**

VITÓRIA- ES  
2018

Matheus Justino Rosa

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS: APLICAÇÕES PARA O  
ATENDIMENTO DO PERSONAL TRAINER.**

Trabalho de conclusão do Curso de Educação Física, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos - CEFD, da Universidade Federal do Espírito Santo, Campus Goiabeiras, Vitória-ES,

Orientador: Prof. Dr. Richard Diego Leite

VITÓRIA - ES  
2018

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, Perfeito, Maravilho e Santo. Agradeço por toda as bênçãos, por todos livramentos, pela minha vida, pela minha saúde, pela minha família, por tudo que eu tenho e por cuidar sempre da minha vida. “Por isso não temas, pois estou com você, não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei, eu o segurarei com minha mão direita e vitoriosa” Isaías 41:10.

Quero agradecer minha lindíssima e maravilhosa mãe por tudo que fez para mim, sem Deus e ela eu não estaria aqui. Além de ser minha mãe é o meu anjo protetor, minha rainha, minha base e meu porto seguro. Devo tudo a ela e a amo com todas minhas forças. Obrigado Mãe por seu tudo para mim (Ana Ligia Justino).

Quero agradecer a minha irmã por ser sempre um espelho para mim, por me fazer acreditar sempre que posso ir além e por me dar força quando precisei. Te amo Helena Gabriela Justino Meyer.

Não posso deixar de agradecer meu falecido Avô, que por anos cuidou para que eu tivesse uma educação de qualidade e não deixou eu passar por necessidades. Infelizmente o senhor não está aqui para ver o fruto de tudo que plantou em mim, mas sei que de algum lugar você está olhando por mim. Devo muito ao senhor também, que se o senhor descanse em paz.

Quero agradecer aos meus amigos que sempre me incentivaram a dar o meu melhor e pela força quando precisei. Sabendo sempre a dosagem certa de brincadeira e responsabilidade.

Obrigado a toda minha família e quem sempre esteve do meu lado.

## RESUMO

O treinamento personalizado vem crescendo muito nos últimos anos, mediante a isto, o conhecimento dos aspectos motivacionais que levam uma pessoa a praticar atividade física cresce também, visto que, essa é uma boa ferramenta para capacitar estes profissionais.

Este estudo propõe-se identificar os principais aspectos motivacionais dos praticantes de atividade física para que o personal trainer possa utilizar com objetivo de motivar e manter seu aluno motivado durante o programa de treinamento e também adotar um estilo de vida ativo.

A Pesquisa bibliográfica e exploratória relacionada com os seguintes temas: motivação, exercício físico, aspectos motivacionais e personal trainer. Para realizar esta revisão o primeiro passo será explorado estudos pertinentes ao tema através de uma pesquisa on-line. As bases bibliográficas utilizadas serão: Scielo, Scopus, Lilacs, Pubmed, highwire e periódicos da CAPES. Para realizar a busca serão usados os seguintes descritores: Motivação, exercício físico, aspectos motivacionais e personal trainer. Uma análise semi-qualitativa do material será realizada.

Os principais objetivos desta revisão é descrever os conhecimentos sobre motivação na prática de exercícios físicos e técnicas de motivação que o personal trainer pode usar para motivar e manter motivado seu aluno/cliente. Para que o aluno/cliente possa ter adesão e aderência aos programas de treinamento e, por tanto, alcançar seus objetivos.

Os objetivos específicos deste projeto consistem em explorar os conhecimentos teóricos a respeito das teorias motivacionais e suas relações com a prática de exercícios físicos; A partir deste conhecimento pontuar aspectos para que um personal trainer possa aplicar como estratégias de motivação. O trabalho também consiste em investigar a origem e a maneira como o Personal Trainer trabalha, e sua responsabilidade de manter seu aluno/cliente motivado.

**Palavras – Chave:** Motivação - Personal Trainer – Aspectos motivacionais – Atividade física.



## **Abstract**

Personalized training has been growing a lot in recent years, through this, the knowledge of the motivational aspects that lead a person to practise physical activity grows also, since, this is a good tool to empower these professionals.

This study proposes to identify the main motivational aspects of practitioners of physical activity so that the personal trainer can use in order to motivate and keep their student motivated during the training program and also adopt a style of Active life.

The bibliographical and exploratory research related to the following themes: motivation, physical exercise, motivational aspects and personal trainer. To perform this review the first step will be explored studies pertinent to the topic through an online survey. The bibliographic bases used will be: Scielo, Scopus, Lilacs, Pubmed, highwire and periodicals of CAPES. To perform the search will be used the following descriptors: motivation, physical exercise, motivational aspects and personal trainer. A semi-qualitative analysis of the material will be carried out.

The main objectives are: to acquire knowledge about motivation in the practice of physical exercises and motivation techniques that the personal trainer can use to motivate and keep motivated your student/client. So that the student/client can have adherence and adherence to the training programs and therefore achieve their goals. The specific objectives of this project are to explore the theoretical knowledge about motivational theories and their relationships with the practice of physical exercises; From this knowledge punctuate aspects so that a personal trainer can apply as motivation strategies. The job is also to investigate the origin and the way the Personal Trainer works, and its responsibility to keep your student/client motivated.

**Key words:** **Motivation - Personal Trainer - Motivational aspects - Physical activity.**

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>8</b>
<b>3 PERSONAL TRAINER .....</b>	<b>9</b>
3.1. ORIGEM .....	9
3.2. CONCEITO .....	11
3.3. ATUAÇÃO .....	12
<b>4 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO .....</b>	<b>14</b>
4.1. INTRÍNSECA .....	15
4.2. EXTRÍNSECA .....	16
4.3. AMOTIVAÇÃO .....	17
<b>5 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS .....</b>	<b>17</b>
5.1. SAÚDE .....	17
5.2. ESTÉTICA .....	19
5.3. CONTROLE DE ESTRESSE .....	20
5.4. COMPETIÇÃO .....	21
5.5. SOCIALIZAÇÃO .....	22
5.6. PRAZER .....	22
<b>6 APLICAÇÕES PARA O ATENDIMENTO DO PERSONAL TRAINER .....</b>	<b>23</b>
6.1 O QUE É MOTIVAÇÃO PARA OS ALUNOS/CLIENTES? .....	23
6.2 QUEM É SEU CLIENTE? .....	25
6.3 PLANEJAMENTO DO PROGRAMA DE TREINAMENTO JUNTO COM O CLIENTE/ALUNO .....	26
6.4 ESTILO DE VIDA E BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA .....	27
6.5 AVALIAÇÃO E RESULTADOS .....	28
6.6 POSTURA DO PROFISSIONAL .....	29
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>33</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente as pessoas buscam investir em um profissional de educação física (personal trainer) para elaborarem e acompanharem um programa de treinamento personalizado, para atingirem seus objetivos. Isso se deve ao fato da população estar se tornando mais ativa e buscando praticar exercícios físicos como a musculação, corrida, treinamento funcional e entre outros.

Diante deste fato aumentou de forma significativa a atuação do personal trainer que tem por função planejar e acompanhar de forma dinâmica o treinamento do cliente, utilizando os conhecimentos adquiridos em sua formação como, por exemplo, fisiologia, anatomia, biomecânica, princípios do treinamento e entre outros. Estes conhecimentos permitem o profissional executar o planejamento do treinamento de forma segura e eficiente, respeitando as individualidades biológicas de seus clientes.

Além destes conhecimentos técnicos, conhecer os aspectos motivacionais que levam uma pessoa a praticar atividade física pode fazer com que a pessoa tenha maior adesão ao treinamento. A teoria da autodeterminação é bastante usada para poder entender esses aspectos. Os autores dessa teoria são Richard M. Ryan e Edward L. Deci (1985) e afirmam que para uma pessoa seja ou se mantenha motivada é necessário alimentar a necessidades psicológicas, que são a autonomia, vínculo social e capacidade. Eles dividem estas capacidades em três esferas da autodeterminação, sendo: motivação intrínseca, extrínseca e amotivação.

Diante do exposto acima este trabalho visa apresentar um conteúdo através de uma revisão da literatura a respeito do personal trainer, sua origem, como e onde atua e suas características. Aborda também a teoria da autodeterminação, e através dela serão apresentados os aspectos motivacionais afim de entender os reais motivos que levam os clientes do personal trainer a praticarem atividade física e buscarem seus serviços. Como resultado, desta revisão será proposta também estratégias motivacionais para que os profissionais possam usar de forma sistematizadas para manter seus clientes sempre motivados, que tenha adesão aos seus treinamentos e consequentemente obtenha todos os benefícios da prática de atividade física e o alcance seus objetivos.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo inclui pesquisa bibliográfica com base descritiva e exploratória relacionado aos aspectos motivacionais que levam um indivíduo a praticar atividade física, com o objetivo de criar uma estratégia geral para que um personal trainer possa adotar com intuito motivar ou manter motivado seu aluno/cliente. Portanto, a teoria da autodeterminação serviu de base para este estudo.

Nesta presente pesquisa, por meio de uma identificação de estudos por meio de uma pesquisa científica on-line, as bases de dados bibliográficas utilizadas foram: Portal de periódicos da CAPES, Pubmed, Scielo, Highwire, Isi Web of Knowledge e Lilacs. Para realizar a busca foram utilizados os seguintes descritores: motivação, personal trainer, atividade física e aspectos motivacionais. Foi feita uma crítica análise semi-qualitativa do material encontrado na literatuda, com base nas principais questões de concordância ou discordância entre autores.

### 3 PERSONAL TRAINER

#### 3.1. ORIGEM

O treinamento personalizado existe a bastante tempo, entretanto, não há relatos concretos da origem do treinamento individualizado. Desde os tempos da Grécia antiga onde os soldados eram treinados pelos seus superiores comandantes, o treinamento de força era praticado através da arte da batalhas e caminhadas correspondiam aos treinos de resistência aeróbia. Naquela época a atividade física e o treinamento personalizado eram desenvolvidas de forma empírica, ou seja, através do conhecimento a partir da experiência vivida (DELIBERADOR, 1998).

Com o passar dos anos os treinamentos foram se aprimorando a partir de métodos que buscavam desenvolver os praticantes de forma cada vez mais individualizada, explorando suas virtudes e aperfeiçoando suas deficiências (DELIBERADOR, 1998).

Em meados do século XIX o movimento ginástico europeu (principalmente as escolas alemã, sueca, inglês e francesa) buscavam a “regeneração da raça”, promoção da saúde, desenvolvimento da moral, coragem, força e energia de viver. Serviam nas práticas do cotidiano (indústrias e guerras). A ginástica tinha como objetivo a militarização da população, manutenção da ordem e disciplina (BOSSLE, 2008).

Com o passar dos anos a ginástica tornou-se bastante modificada, ganhou novas configurações e inúmeras terminologias. A ginástica começa a deixar de ser uma atividade coletiva e começa o processo de individualização, inicia-se o processo de deslocamento para academias de ginásticas. Mediante a este fato, a ideia que se tinha da “utilidade do corpo massificado” começou a dar lugar para um ideal de individualização da aptidão física. Com isso Kenneth Cooper (1968) com o discurso de aptidão física ou *fitness* ganhou impacto cultural na América do Norte e do Sul, a partir do lançamento de seu livro “Aptidão física em qualquer idade” onde seu programa de exercício era baseado em corridas de baixa e média intensidade, e na década de 70 alcançou seu auge (BOSSLE, 2008).

No entanto em meados dos anos 80 seus métodos começaram a receber muitas críticas e apontavam fragilidades em seus programas. Com isso o método

Cooper perdeu força, porém, serviu de inspiração para novas modalidades aeróbias, como *aerobic dance* e ginástica aeróbica. O *aerobic dance* consistia em uma aula de ginástica aeróbica com auxílio de música com intuito de melhorar a aptidão física. As academias adotaram e popularizaram essa prática, que serviu de inspiração para outras modalidades como *body jam*, *step*, *aeroboxe*, *jump fit*, entre outros (BOSSLE, 2008).

No ano de 1981, Jane Fonda lança um livro chamado “*jane fonda's workout book*” onde ela apresenta um método que desenvolveu. Seu programa de treinamento tinha objetivo de aumentar força física, intensificar a resistência, melhorar a flexibilidade e “queimar calorias”. Seu público alvo eram as mulheres, onde trabalhava para melhorar a autoestima delas, tornou-se a bíblia das mulheres que buscavam um “corpo perfeito”. “Malhar” e “esculpir” o corpo deixou de ser uma regra coletiva e passou a ser uma responsabilidade pessoal. A atenção que antes era direcionada para as aulas de ginásticas foram se dirigindo para as salas de musculação, onde apenas um professor devia organizar o programa de treinamento de vários alunos. Como cada indivíduo tinha necessidades individuais diferentes, gerou-se grande dificuldades para aqueles profissionais (BOSSLE, 2008).

O mercado passou a precisar de profissionais capacitados para melhor atender os praticantes. O suporte dado por eles era direcionado para cada indivíduo e cada um possuía objetivos diferentes. A partir daí, ocorre outra ruptura, o atendimento de um professor para um grupo na sala de musculação passou a ser um atendimento exclusivo. A mídia norte-americana passou a dar cobertura para esse estilo de treino personalizado, e os centros de exercício físico em *Los angeles* e *New York* eram os mais conhecidos. A busca dos atores norte-americanos pelo *personal trainer* contribuiu para que a mídia oferecesse maior visibilidade a profissão. Estrelas do *showbiz* e *Hollywood* passaram a utilizar os serviços desses profissionais para poupar tempo e evitar o assédio dos fãs nas academias (BOSSLE, 2008).

No Brasil o *personal trainer* se popularizou nos anos 90, devido ao fato da divulgação das mídias e os progressos científicos mostrando benefícios na prática de atividade física. Usufruir os serviços de um *personal trainer* eram um símbolo de *status social* (que indicava sucesso). Com o passar dos anos a profissão se popularizou e deixou de ser para poucos, proporcionando assim um mercado maior e mais abrangente (BOSSLE, 2008).

Bossle (2008) cita que a atividade do personal trainer tem sua chegada ao Brasil em meados do século XX, mais precisamente nos anos 80. No entanto, a partir dos anos 90 começou a ganhar relevância o personal trainer no mercado, com o grande progresso científico na área da saúde que demonstrava os benefícios para a saúde através das atividades físicas.

### 3.2. CONCEITO

Segundo Salcedo (2010), no Brasil o personal trainer é o profissional cuja a formação se dá na área da Educação Física, (bacharel ou licenciado pleno). Essa formação o qualifica a elaborar programas de treinamento físico individualizado, através dos conhecimentos adquiridos em sua formação como fisiologia, cinesiologia, anatomia e entre outros.

Desse modo, o personal trainer é o responsável por acompanhar e atuar dinamicamente o processo de treinamento do aluno/cliente afim de desenvolver a saúde, qualidade de vida e performance. Assim o treinamento personalizado é:

FIEP BULLETIN - Volume 82 – Special Edition - ARTICLE II – 2012 (<http://www.fiepbulletin.net>):

[...] atividade física desenvolvida com base em um programa articular, especial, que respeita a individualidade biológica reparada e acompanhada por profissional de Educação Física realizada em horários preestabelecidos com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção de saúde (DOMINGUES FILHO, 2006, p.19).

Ademais Domingues Filho (2006) menciona ainda que o treinador personalizado é “o profissional de Educação Física que atua como professor particular de atividade física”. Devido a popularização do treinamento personalizado o número de profissionais atuando no mercado de trabalho aumentou. Atuar como personal trainer passou a significar um bom status na área da educação física pois esse segmento pode gerar maior rentabilidade na área, mais especificamente em academias. (BOSSLE, 2009)

A atividade do PT não se limita somente ao desenvolvimento de capacidades cognitivas e motoras, pois está incorporado no programa de treinamento as atividades

que estimulam a afetividade através de uma melhor aptidão física. A função deste profissional é também buscar meios para que haja interações do treinador/cliente e do cliente com indivíduos que cerca seu meio social. (PINHEIRO; MALHEIRO JÚNIOR, 1998).

Um fator importante a se elucidar é a diferença dos termos “Personal Trainer” e “Personal Training”. O termo “Personal Trainer” (treinado personalizado) se remete ao profissional de educação física que atua como um professor particular na atividade física, já o “personal training” (treinamento personalizado) refere-se à atividade física executada a partir de um programa de treinamento individualizado (GOMES E CAMINHA, 2014).

### 3.3. ATUAÇÃO

O treinamento personalizado tornou-se uma alternativa para as pessoas que buscam melhores resultados. Para isso é necessário e um profissional capacitado que irá desenvolver as capacidades físicas que proporcionaram uma melhor performance nas sessões de treino e consequentemente melhores resultados. Para isto são elaborados programas específicos baseados nos objetivos de cada aluno/cliente e o acompanhamento durante o processo de treinamento, (MELHER, 2000, MONTEIRO, 2002, DELIBERADOR, 1998).

É de extrema importância que as queixas, os objetivos, as ansiedades e até mesmo as preferências de tipo de modalidade de exercício devem ser discutidos para que o processo de adesão seja obtido e com isso o aluno se sinta motivado. Um dos maiores desafios do personal está ligado a atender a todas as expectativas idealizadas pelo aluno e orienta-lo a respeitar e trabalhar de acordo com o planejado. (OLIVEIRA, 2012).

A demanda pelo profissional cresceu veementemente e o local de atuação se expandiu, com isso, o público alvo e o perfil dos clientes está se tornando mais amplo. Atualmente as pessoas não buscam o serviço do personal apenas para aspectos estéticas, idosos e grávidas. Outras populações estão buscando os serviços do PT como por exemplo, cardiopatas, obesos, diabéticos, jovens e crianças. Devido ao aumento no número de profissionais, cresce também a concorrência e isso faz com que o personal esteja em formação permanente, ou seja, sempre buscando novos conhecimentos e se aprimorando (BOSSLE, 2009).

Segundo Bossle (2009), a jornada de trabalho do PT não é fixa, se diversifica bastante, podendo ser de segunda a segunda, nas férias e em feriados. Conforme cita Domingues Filho (2006) os horários de maior demanda são de 6 as 10 da manhã e das 18 às 22 da noite.

Em relação ao local de trabalho Bossle (2009) menciona que o PT não possui local fixo de trabalho visto que, o que determina o local é a necessidade individual de cada cliente. Os locais mais comuns são academias de ginástica, em empresas e ambientes de trabalho, parque, praia, pista de corrida, condomínios, residências e entre outros. O local mais habitual são as academias, pois oferece diversas possibilidades para treinar um cliente, podendo ser feito treinamentos de força, aeróbicos, funcionais e treinamentos técnicos. Guedes e Guedes (1998) afirmam que as academias ocupam um lugar de destaque para as pessoas que buscam melhorar a qualidade de vida e estética.

O'brien (1999) cita que o personal trainer carrega uma grande responsabilidade pois requer que ele tenha uma habilidade tática, treinamento acadêmico, inteligência, experiência prática, julgamento correto dos fatos e excelente habilidade de comunicação e por último mas não menos importante, precisa reconhecer a importância de seu trabalho.

Guedes (1998) diz que apesar do personal trainer tenha bastante conhecimento em anatomia, fisiologia, biomecânica e entre outros, é bastante importante também que ele seja pontual, higiênico, tenha didática, tenha decisão, entre outros, ele completa dizendo que atuar como PT não é só nomear alguns exercícios de determinado seguimento muscular, é saber levar em conta as individualidades dos seus clientes, suas limitações, seus objetivos, e suas metas, a principal função do treinador é traçar os objetivos junto com seus clientes de forma que seja possível alcançar um bom desempenho dentro das possibilidades e limitações.

## 4 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Em seu livro chamado *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, Edward L. Deci e Richard M. Ryan (1985) afirmam que para os indivíduos serem intrinsicamente motivados elas precisam serem autodeterminadas. A teoria da autodeterminação aborda a concepção do ser humano como um organismo ativo, em constante crescimento, o desenvolvimento do *self* (si mesmo) e integração com as estruturas sociais. Neste processo evolutivo consiste na busca de experiências novas de forma interessante, entre eles com o objetivo de: 1- desenvolver capacidades e habilidades (autonomia); 2- a busca e conquista de vínculos sociais (vínculo); 3- obter um sentido único de si próprio por meio de integração das experiências intrapsíquicas e interpessoais (competência), essas três competências são consideradas essencial para um ótimo desenvolvimento e saúde psicológica.

A autonomia segundo Aurélio (2002) significa a capacidade de governar a si próprio, liberdade, independência moral, intelectual e agir sem controle externo. Para a Autodeterminação se conecta ao desejo ou a vontade do indivíduo de organizar suas próprias experiências e seu comportamento para entregá-lo ao *self* (si mesmo).

A competência segundo White (1975) é definida como a capacidade do organismo (indivíduo) de interagir com o meio em que vive, para se interagir melhor com o meio é preciso que se desenvolva e aprendam capacidades exigidas. A competência tem um aspecto motivacional que guia o organismo a ter o domínio de algo. Dominar uma tarefa desafiadora e o aumento da competência proporciona emoções positivas, White define essas emoções como “sentimento de eficácia”.

Segundo a Teoria da Autodeterminação o *feedback* positivo decorrente de uma conquista sobre um desafio aumenta a motivação intrínseca, ou seja é preciso que essa conquista seja observado por terceiros, segundo Ryan e Stiller (1991) afirmam que um organismo autônomo não necessariamente precisa ser desvinculado de outras pessoas, mas precisa ser percebidos como um ser autodeterminado, eles dizem que a autonomia de um ser tem seu ótimo desenvolvimento nas situações quando por exemplo um jovem ou uma criança podem se sentir vinculados a adultos que para eles são relevantes.

Diante deste fato as ações autodeterminadas de Ryan e Deci (1985) são consideradas em sua essência como voluntárias e endossadas pessoalmente, em contrapartida, as ações são controladas a partir das forças intrapsíquicas e

interpessoais. Em termos gerais a teoria da autodeterminação propõe compreender a direção e a energia que um indivíduo lança em um determinado objetivo, quais são suas necessidades psicológicas e quais são esses os ingredientes necessários que promovem uma sensação de bem-estar e um bom funcionamento do organismo.

A partir dessa teoria surge a Teoria da Integração do organismo, que compreende a motivação como algo que se mantém constante por meio dos níveis de autodeterminação, que nivela os indivíduos em menos determinado aos mais determinados, sendo dividida em três esferas: intrínseca, extrínsecas e amotivação (RYAN E DECI, 1985).

#### 4.1. INTRÍNSECA

Segundo DECI, RYAN (1985, p.32):

"a motivação intrínseca é baseada nas necessidades naturais do organismo para competência e autodeterminação. Ela energiza uma grande variedade de comportamentos e processos psicológicos para os quais as recompensas primárias são experiências de eficiência e autonomia. (...) as necessidades intrínsecas para competência e autodeterminação motivam um processo progressivo de buscar a conquista de desafios ótimos."

De forma geral a motivação intrínseca é a melhor representação da capacidade positiva de um ser humano, refere-se a uma tendência natural do indivíduo na busca por novidades e desafios, a fim de obter e exercitar suas próprias capacidades. Está relacionado também ao envolvimento do indivíduo a alguma atividade por conta própria, pelo fato de ser algo interessante, desafiador e que de alguma forma gere satisfação. Este envolvimento é algo espontâneo pois parte de um interesse individual (RYAN E DECI, 2000).

É de grande importância a compreensão do "eu" quando se diz a respeito do ser humano, pois colocando o indivíduo como o centro de sua personalidade justificam as suas atitudes e seus comportamentos, para Britto (1989) o "eu" é reflexo dos seus intelectos, valores, sentimentos, percepções e suas emoções, e como isso tudo se relaciona com o outros e o meio ambiente, de tal forma que essas relações tenha significado, sentido e valores próprios.

Mediante este fato uma vez que o professor é o maior agente transformador do clima em sala de aula, ele pode tornar favorável ou não o desenvolvimento dos alunos em suas atividades, a partir deste exemplo, podemos associar o comando do treinador com seus atletas, seus alunos e clientes, pois o comando de um professor e treinador compreende a responsabilidades parecidas (GUIMARAES e BORUCHOVITCH, 2004).

Para Valentim (2006) a postura do professor dentro ou fora sala de aula são de extrema importância pois permitem aos alunos acreditarem que suas conquistas e seus fracassos são consequências de seus próprios atos.

Resumidamente os indivíduos que são intrinsecamente motivados são aqueles que através das suas próprias vontades realizam determinada atividade, tendo capacidade para realiza-la, controlando suas ações e consequentemente promovendo sua própria satisfação e prazer. É importante salientar que um indivíduo que possui autocontrole, autonomia e autodeterminação pode realizar melhor suas atividades.

#### 4.2. EXTRÍNSECA

A motivação extrínseca é caracterizada como a motivação que busca um prêmio ou uma recompensa e até mesmo um reconhecimento, de forma que corresponda aos comandos ou pressões de outras pessoas ou até mesmo demonstrar competência e habilidade (FORTIER, VALLERAND & GUAY, 1995), por exemplo, um aluno extrinsecamente motivado busca melhorar suas notas e receber alguma recompensa ou elogios, e até mesmo evitar ficar reprovado.

Dentro das características da motivação extrínsecas Ryan e Deci (2000) apontam quatro estilos regulatórios externos, são eles: introjeção, regulação externa, identificação e integração.

Regulação externa: é considerado pelo autor a de menor nível de regulação extrínseca, pois o indivíduo realiza determinada tarefa em busca de algum benefício ou ele realiza esta tarefa sendo coagido, com medo de que se caso não realizar pode ser castigado.

Introjeção: O indivíduo realiza determinadas tarefa para não sentir culpa (muito comum em pessoas que praticam alguma atividade física só para não ter peso na consciência) ou até mesmo para não se afastar dos seus grupos sociais.

Identificação: Para os autores esse já é um grau de autodeterminação maior devido ao fato dos indivíduos praticar determinada atividade pois sente prazer em realiza-la e isso se torna algo importante para eles, mesmo se no início essa atração não tenha surgido imediatamente.

Integração: Neste estilo regulatório os estímulos externos servem como motivação para realizar as tarefas, as regulações externas são internalizadas nos indivíduos e nesses casos é capaz de ele não executar a tarefa se não receber nada em troca.

De forma geral podemos compreender que as características da motivação extrínseca estão relacionadas a aspectos que estão fora da atividade em si, como a integração a grupos sociais, reconhecimento, receber premiação e até mesmo não receber castigo. O indivíduo realiza as atividades buscando apenas o prazer que as atividades podem proporcionar.

#### 4.3. AMOTIVAÇÃO

A amotivação comprehende-se pelo fato do indivíduo não ter vontade de realizar algo, ou se caso efetue é de forma desorganizada e até mesmo carregada de medo e/ou frustração, é quando um indivíduo não se sente capaz de executar determinada tarefa ou não espera bons resultados disso. No caso da amotivação ou indivíduos amotivados as forças para executar determinada tarefa estão fora do controle do indivíduo, sendo assim eles não estão sendo motivados nem intrinsecamente nem extrinsecamente (DECI, RYAN, 2000).

### 5 DIMENSÕES MOTIVACIONAIS

#### 5.1. SAÚDE

Ainda é comum entre a grande parte da população definir saúde como ausência de doenças, porém, o meio científico vai além, comprehende-se como saúde em sua totalidade os aspectos do bem-estar que equivalem as dimensões físicas, sociais e psicológicas, cada uma delas são caracterizadas pelos seus polos positivos e negativos. A saúde positiva seria vinculada a capacidade de apreciar a vida e

enfrentar os desafios do dia-a-dia, por outro lado a saúde negativa seria compreendida com a morbidade e em casos extremos a morte como fatalidade (PITANGA, 2008).

Mediante este fato Cossenza (1996) afirma que a prática regular de atividade física é antes de tudo importante para promover saúde, entretanto, os praticantes buscam ou manter o peso ou reduzir o peso e além disso controlar o grau de estresse.

O PT necessita estar atento a importância da saúde promovendo apoio aos esforços aos seus clientes por estar comprometido a mudar seus hábitos para uma vida ativa e saudável. Os motivos da procura dos clientes ao contratar um treinador são vários, desde a busca de tratar doenças que possam ser curadas com atividade física, saída do estado de sedentarismo, emagrecimento, manutenção da saúde, entre outros, todos esses objetivos correspondem aos aspectos motivacionais da saúde, ou seja, objetivos que promovem automotivação para praticar atividade física com anseio de promoção à saúde (MOTA, et al, 2008).

O local de maior atuação do personal trainer é em academia pois é um local completo que permite fazer vários tipos de atividades física, entretanto, a musculação é a atividade mais praticada nas academias, pois promove a aptidão física, reabilitação, regulação do metabolismo entre outros, todos esses aspectos promovem a saúde (MOTA, et al, 2008). Vale ressaltar que Costa (2004) afirma que os benefícios da musculação vão além do aspecto da estética, combate o sedentarismo, interação social, combate ao sedentarismo, diabetes, osteoporose e etc.

Qualquer pessoa é capaz de aprender os conceitos fundamentais sobre a atividade física, diante disso, o profissional deve promover o ensino dos princípios da atividade física, adotando uma preocupação sobre este fato (MONTEIRO, 2006). Evidentemente o cliente/aluno que busca o trabalho de um treinador tem como motivação a promoção da saúde e buscam uma qualidade de vida, deixando de adotar hábitos sedentários, fato esse que nos dias de hoje vem crescendo bastante gerado pelas comodidades do dia-a-dia. Segundo Sarkis (2009) a partir dos avanços da tecnologia inconscientemente e consequentemente adotamos hábitos cada vez mais sedentários, como por exemplo, a preferência de subir de elevador e escadas rolantes ao invés de escadas convencionais, isso faz com que nos esforcemos fisicamente cada vez menos. A adoção de hábitos sedentários promove o surgimento de diversas doenças e a partir disso o seu estado de saúde é afetado, pessoas de qualquer classe social, econômica, cultural ou até racial são nocivas a desenvolverem doenças.

Palma (2000) afirma que cada indivíduo é responsável por alterar seus hábitos que anteriormente eram sedentários e passam a ser saudáveis, como se exercitar diariamente e adotar dietas balanceadas caracterizam essa adoção de hábitos saudáveis, reduzindo o risco de adquirir doenças. O autor ainda afirma que a prevenção de doenças é de responsabilidade do indivíduo, mediante a esse fato se observa que a busca da saúde é um aspecto motivacional para que o indivíduo busque um treinador personalizado com objetivo da promoção de sua saúde.

## 5.2. ESTÉTICA

É comum observar entre os praticantes de musculação nas academias o desejo pelo dito “corpo perfeito” posto pela mídia como padrão de beleza, este fato se confirma quando Costa (2004) diz que a mídia coloca como padrão um corpo aparentemente saudável e belo, é notória essa busca dos praticantes de academias, clubes, estúdios e pessoas que caminha ou fazem algum tipo de treinamento na praia.

Ele ainda completa dizendo que a mídia através dos programas de televisão, revistas e internet criam um estereótipo de um “corpo em forma”, esse corpo necessita aparentar ser saudável, precisa mostrar que é possível ser alcançável por meio de dedicação como praticar exercício físico diário e uma dieta balanceada (COSTA, 2004).

Porem a mídia também acaba tendo um papel de influenciar pessoas a obter esses dito “corpos perfeitos” através de procedimentos cirúrgicos como lipoaspiração, redução de estômago, prótese de silicone e etc. E para finalizar ele justifica o crescimento do meio fitness como sendo a mídia o grande influenciador dessa busca (COSTA, 2004).

Cossenza (1996) afirma que o principal motivo para a busca de atividade física está relacionado as questões estéticas, colocando a saúde e os benefícios da atividade física em segundo plano, clientes que procuram um personal trainer com este objetivo pertencem a todas classes sociais, todas idades e todos os gêneros. A cultura da sociedade costuma relacionar o corpo como reflexo de sucesso pessoal e felicidade, desde a esfera profissional até a sexual A partir dessa situação, empresas relacionam “boa aparência” com pessoa apta a ocupar uma vaga de emprego em sua empresa (HANSEN E VAZ, 2006), isso se confirma no livro *Beauty Pays: Why Attractive People Are More Successful* de Daniel Hamermesh (2011) quando ele

afirma que pessoas mais atraentes são contratadas mais rapidamente, são promovidas mais rapidamente e tendem a conseguir melhores cargos em seus empregos, ele comprova isso através de suas pesquisas acadêmicas. Mediante a esse fato cada vez mais pessoas buscam melhorar esteticamente seus corpos para se encaixarem melhor na sociedade e consequentemente procura pelo personal trainer também aumenta.

### 5.3. CONTROLE DE ESTRESSE

Já é um fato consumado que o estresse mental e emocional é um dos principais problemas moderno da sociedade, pois desencadeia diversas enfermidades que prejudicam o ser humano, o estado de estresse de um corpo é algo natural pois ele está se preparando fisiologicamente para aquela situação de estresse, porém, o grande problema disso é a permanência desse estado por bastante tempo, horas, dias e até semanas faz com que desencadeie uma cascata de danos à saúde (LOURES, et al., 2002).

O termo estresse ou GAS (Síndrome geral da adaptação) foi desenvolvido por Selye que define dessa forma:

Um amplo processo de interações indivíduo-ambiente, que acarreta profundas modificações fisiológicas necessárias à adaptação frente a eventos potencialmente nocivos ao indivíduo (SELYE, 1978).

Para Pafaro e Martino (2004) é simples detectar uma pessoa estressada, eles colocam alguns sinais como taquicardia, aumento da sudorese, nó na garganta, tensão na mandíbula, ranger de dentes, tensão muscular e entre outros como sinais físicos, já os sinais psicológicos são a insônia, ansiedade, tensão, dificuldade de concentração, sensibilidade emotiva, estado antissocial, entre outros.

Cheik, et al.(2003) explica que durante a prática do exercício físico há liberação de beta endorfina e dopamina, esses hormônios tem efeito analgésico e proporciona um estado de relaxamento, isso faz com que ocorra um equilíbrio psicosocial. O exercício atua como um “medicamento” para as pessoas estressadas, devido a esse fato isso se torna um aspecto que motiva as pessoas a praticarem atividade física e consequentemente a procura de um treinador personalizado.

#### 5.4. COMPETIÇÃO

É importante destacar que ao empregarmos o termo competição precisamos entender que a verdadeira competição é quando por resultado gera bem-estar físico e psicológico, e caso algum aspecto desse esteja sendo prejudicado deixa de ter sentido, pois competição é algo que busca o crescimento pessoal (MARQUES, 2003).

Para Baxter-Jones (1995) o esporte proporciona tanto o bem-estar físico e mental devido ao fato de oferecer socialização e atividade corporal, e completa dizendo que o ser humano em sua fase de desenvolvimento é induzido a alcançar seus objetivos de forma que só irá conseguir, se destacando entre os demais, contudo, Marques (2003) caracteriza dizendo que a verdadeira competição é aquela que vem dentro de nós, uma busca interior que visa nossa evolução e nos tornarmos o melhor que pudermos.

É necessário diferenciar os comportamentos tanto dos atletas quanto dos não atletas da seguinte forma: competidor, vitorioso e determinado. O comportamento competidor tem por característica o espírito de competir independente do resultado, se satisfazendo pelo fato de apenas estar competindo. O comportamento determinado se caracteriza pelo planejamento de estabelecer objetivos pessoais e buscar alcançar a vitória em primeiro lugar e caso não alcance aprende com os erros a fim de obter experiência. Já o vitorioso é o indivíduo que seu objetivo principal é a vitória e em caso de derrota sofre mais que o competidor e o determinado (GALLEGOS, et al. 2002).

Epiphano (2002) afirma que nos dias de hoje o comportamento competitivo é estimulado desde cedo, as crianças de modo informal são influenciadas pelos programas de televisão, pela família e entre outros a adotar um comportamento competitivo, e é observado esse incentivo também nas escolas.

Apesar do esporte ser uma atividade vibrante em toda sua totalidade alguns praticantes acabando desanimando e perdendo o interesse, devido a fatores intrínsecos ou extrínsecos, essa desmotivação leva aos praticantes a abandonar o esporte ou até mesmo reduzir seu desempenho (LORENZI; VOSER; HERNANDEZ, 2011), mediante a isso se faz importante o treinador estar sempre atento aos indícios de desanimo para que o atleta não perca sua motivação e está sempre focado em melhorar seu desempenho.

## 5.5. SOCIALIZAÇÃO

A sociabilidade se faz presente através dos laços de amizades com os companheiros de treino ou até mesmo pessoas que frequentam a mesma academia mas não treinam juntos ou quem pratica o mesmo esporte mas não treinam juntos, o relacionamento interpessoal é um fator de extrema importância devido ao fato do praticante se sentir integrado a um grupo faz com que o praticante adquira mais autoestima, isso faz com que ele se mantenha sempre motivado, não desanime e melhore seu desempenho (BALBINOTTI, SALDANHA, 2009).

A atividade física promove a participação social, isso faz com que seu bem-estar “biopsicofísico” esteja em um bom nível contribuindo para sua melhora na qualidade de vida (CHEIK, et al. 2003).

O reflexo da socialização de um cliente de um personal trainer não se limita ao treinador ou colegas do local onde treina, porém, muitas pessoas praticam atividade física diária com intuito de ter aceitação tanto na sua vida pessoal quanto na profissional (SALCEDO, 2010), Cratty (1983) já dizia que ser simpático, sociável e cooperativo torna uma pessoa mais feliz consigo e isso faz o indivíduo seja mais aceito e que conquiste relações mais sólidas com vínculos afetivos e ser bem quisto em diversos grupos.

Com isso o cliente introvertido pode buscar os serviços de um personal trainer como uma rota alternativa para buscar melhor se socializar com os demais.

## 5.6. PRAZER

O prazer assim como o divertimento e bem-estar são pressentimento que se relacionam diretamente com a motivação intrínseca, esses sentimentos compensam aos esforços de atividade física e toda rotina dedicada a saúde (RYAN E DECI 1985), Nunomura (1998) diz que a adesão da atividade física está diretamente relacionada a sensação de prazer e bem-estar e isso faz com que adquira seus benefícios, a saúde

mental, redução da ansiedade e melhorar o humor, isso são fatores de maior adesão a atividade física.

Sarkis (2009) diz que o indivíduo praticante de atividade física diário tem sua rotina modificada pois consegue manter regularmente o prazer em realizar exercícios físicos. O praticante costuma mudar seus hábitos como ir à padaria, mercado, ir ao trabalho a pé, costuma também optar em subir escadas ao invés de subir de elevador e consequentemente usa menos o automóvel para realizar suas tarefas. Ele completa dizendo que o praticante além de realizar os treinos com o personal trainer acaba executando outras atividades paralelas como caminhadas e/ou corridas em parques e/ou em orlas, atividades ao ar livre como trilhas, escalas, futebol e várias outras modalidades, é importante destacar que esses praticantes costumam praticar atividades no mínimo quatro vezes por semana e normalmente não pensem em desistir.

A partir desse aspecto que leva motivação para os praticantes de atividades físicas é importante que o personal trainer saiba despertar o prazer em praticar atividade física em seus clientes, para que eles continuem aderindo seus trabalhos prestados, assim ambos se beneficiam, o praticante na sua manutenção a saúde e o treinador com a adesão aos seus trabalhos prestados.

## **6 APLICAÇÕES PARA O ATENDIMENTO DO PERSONAL TRAINER**

### **6.1 O QUE É MOTIVAÇÃO PARA OS ALUNOS/CLIENTES?**

A literatura através de suas pesquisas indica que o desempenho dos alunos em suas atividades está fortemente relacionado ao ambiente em que se encontram, este ambiente pode ser criado a partir de estratégias de ensino, que tem por objetivo fortalecer as percepções de competência e autonomia dos alunos (RUFINI E BZUNECK, 2011).

Rufini e Bzuneck (2011) ainda afirma que os seres humanos estão sempre buscando aprender coisas novas, dominar novas habilidades e se desafiar, isso faz com que sejamos classificados com uma natureza ativa, impulsionados a alcançar desenvolvimento, autorregularão e bem-estar. Para desenvolver essas atividades de

forma saudável é importante que se leve em consideração as necessidades psicológicas do indivíduo, sua competência, autonomia e pertencimento. O ambiente em que essas pessoas estão envolvidas podem ter um papel prejudicial ou benéfico para o indivíduo.

A fim de evoluir em suas tarefas as pessoas buscam realizar atividades que são interessantes para si, atividades estas que proporciona desenvolver suas habilidades e exercitar suas capacidades, isto possibilita estabelecer vínculos sociais. Porém, nem sempre o ambiente é favorável pois podem ameaçar a percepção de competência, autonomia e vínculos sociais dos indivíduos. (GUIMARÃES & BORUCHOVITCH, 2004; RYAN & DECI, 2000).

Nunomora (1998) afirma que o corpo está totalmente relacionado com a mente, ou seja, a maneira como um indivíduo pensa influencia diretamente como ele age fisicamente. Ele ainda faz uma divisão relacionando a adesão ao exercício físico:

- Adoção: O indivíduo comprehende que praticar atividade física lhe proporciona benefícios a sua saúde, isso faz com que ele perceba que consegue atingir alguns objetivos em prol da sua saúde.

- Manutenção: Este tipo de comportamento remete ao indivíduo maior segurança em si, pois ele reconhece os seus limites e estabelece seus próprios objetivos, com apoio de terceiros. Esta motivação está mais relacionada ao bem-estar e prazer.

- Desligamento: Por motivos diversos como por exemplo, falta de tempo, motivação, questão financeira, entretanto, a maioria das vezes está relacionada com indivíduos que eram pouco ativos, baixa capacidades físicas e pouco motivados inicialmente.

- Retomada da atividade: O indivíduo consegue administrar melhor seu tempo e seus objetivos.

Nunomora (1998) investiga os motivos dos fatores que levam um indivíduo a aderir ou desistir de praticar atividade física. Ele diz que um dos fatores de adesão ao programa de treinamento são como por exemplo, perda de peso, manutenção da saúde, aumento da confiança, prazer e socialização. Em contrapartida os motivos de desistência são, falta de tempo, falta de conhecimento dos benefícios da atividade física, fadiga e um certo cansaço do programa de treinamento.

Mediante a este fato é de extrema importância que o personal trainer identifique o perfil dos seus alunos, conhecer os motivos que levam um aluno/cliente a aderir ou desistir de um programa de treinamento faz com que o profissional adote

certas posturas e execute estratégias específicas afim de maior adesão e aderência no seu serviço.

Segundo o estudo de Souto e colaboradores (2010) onde foi aplicado um questionário para as pessoas que são acompanhadas pelo treinador personalizado afim de compreenderem os motivos que levam as pessoas a contratar ou cancelar os serviços de um personal trainer. Foi observado que os maiores motivos que levam as pessoas a contratarem um personal trainer são: aceleração dos resultados, segurança técnica para execução, aumento da autodisciplina com a atividade física, sentir-se motivado, prescrição mas individualizada/variada e capacitação técnica do professor respectivamente, entre outros. E foi observado tambem o motivos do cancelamento dos serviços do personal trainer, que foram: preço, resultados insatisfatórios, queda da qualidade dos serviços, incompatibilidade dos horários, preguiça/cansaço, baixa qualificação do profissional respectivamente, entre outros. Os autores concluíram que os motivos da contratação estão fortemente relacionados ao profissionalismo do personal trainer. Já o cancelamento o fator mais prevalente é o “preço e contenção de despesas”. Estas informações auxiliam o profissional a captar mais alunos/clients e fazer a manutenção do mesmo.

## 6.2 QUEM É SEU CLIENTE?

É importante que o personal trainer se concentre em trabalhar com que ele sabe fazer de melhor. Isso faz com que o aluno/cliente não se frustre com o profissional, por exemplo, se o personal trainer é especializado em treinamento de força e não se identifica muito com treinamento aeróbico, em contrapartida, seu cliente/aluno busca um melhor condicionamento aeróbico, faz com que seu limitado conhecimento na área possa levar seu aluno/cliente a desistir dos seus serviços (OBRIEN, 1999).

Se faz necessário que o personal trainer conheça qual é seu público alvo, por exemplo, se perguntando “com quem quero trabalhar?”, “essa pessoa é ativa fisicamente?”, “qual faixa etária?”, “qual é seu gênero?”, “quais são seus objetivos?”, “quantos anos o aluno/cliente tem?”, “quais esportes/atividade ele/a gosta de praticar?”, “qual é a sua profissão?”, “qual seu poder aquisitivo?”, “qual motivo pratica

atividade física (saúde, estética, prazer, competição, controle de estresse ou socialização)?”, entre outras perguntas (OBRIEN, 1999).

A partir de uma anamnese completa e todo respaldo médico o profissional juntamente como seu conhecimento sobre os aspectos motivacionais pode traçar o perfil do seu cliente/aluno e utilizar da melhor forma esse conhecimento a fim de criar um programa de treinamento eficiente, motivar e manter seus alunos/clientes motivados.

### 6.3 PLANEJAMENTO DO PROGRAMA DE TREINAMENTO JUNTO COM O CLIENTE/ALUNO

Propõe-se que o personal trainer a partir da anamnese feita anteriormente, faça a elaboração do programa de treinamento juntamente com seu aluno/cliente. Respeitando sempre suas queixas, seus objetivos, suas limitações, sua condição física atual, seu tempo disponível por sessão de treinamento, sua preferência tipo de atividade física. Um programa de treinamento deve respeitar toda a individualidade do aluno/cliente, obedecendo objetivos gerais como, melhorar ou manter a saúde, evitar lesões, desenvolver a consciência corporal, modificar o estilo de vida, fortalecer todos os grupos musculares e etc.

Baseado em todas essas informações o personal trainer tem conhecimento necessário para a elaboração de um programa de treinamento. Sugere que uma boa elaboração respeite as três competências da motivação intrínseca que são, autonomia, competência e vínculo social, o profissional pode utilizá-las de forma que mantenha seu aluno/cliente motivado. A autonomia é segundo Aurélio (2002) a capacidade de governar a si mesmo sem influência externa, se o aluno/cliente se sentir autônomo é capaz de sua motivação aumentar. Já o vínculo social é para White (1975) a capacidade do indivíduo de interagir com o meio onde vive e um *feedback* positivo de terceiros sobre um desafio conquistado pode também aumentar a motivação do indivíduo. E White (1975) ainda define a competência como um aspecto motivacional, quando o indivíduo domina uma tarefa desafiadora isso faz com que ele possa sentir emoções positivas, podendo manter este indivíduo motivado.

Em linhas gerais é importante que o personal trainer leve em consideração todos estes aspectos anteriormente mencionados na elaboração de um programa de

treinamento, pois todos estes fatores são determinantes para a motivação intrínseca do aluno/cliente.

#### 6.4 ESTILO DE VIDA E BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

O ser humano contemporâneo está cada vez menos ativo fisicamente, a partir do novo estilo de vida que estão vivendo. Devido a mecanização, os avanços tecnológicos, a informatização e o *labor saving devices* (mecanismos que pouparam esforços físicos). Isso faz com que as pessoas se tornem cada menos ativas, tanto no trabalho, tanto em casa e nos momentos de lazer. Este fato gera um reflexo significativo no padrão alimentar das pessoas, levando também em consideração a combinação de stress (natural na vida de um ser humano), porém, ultimamente atinge níveis altíssimos na população (NAHAS, 2012).

A OMS (2018) diz que a prática regular de atividade física de intensidade moderada, como por exemplo, caminhar, andar de bicicleta ou praticar esportes, geram benefícios significativos à saúde para todas as idades. A organização recomenda níveis regulares e adequados de atividade física, que por sua vez, melhora a aptidão muscular e cardiorrespiratória, melhora a saúde óssea e funcional, reduz o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, diabetes, diversos tipos de câncer, depressão, risco de quedas que consequentemente podem causar fraturas e são fundamentais para o equilíbrio energético e controle do peso.

Ainda destaca que a atividade física insuficiente é um dos principais fatores de risco para a mortalidade global, aumentando as chances de desenvolver as DNTs (doenças não transmissíveis), essa insuficiência pode aumentar de 20% a 30% no risco de morte em comparação com as pessoas “sufficientemente ativas” (OMS, 2018).

Levando todos estes aspectos em consideração a adoção de um estilo de vida ativo se faz necessário, o conceito de estilo de vida se remete ao conjunto de ações do cotidiano de um indivíduo, que por sua vez são reflexos de suas atitudes e seus valores. Ao longo dos anos o estilo de vida das pessoas pode mudar, se, de forma consciente elas enxergarem algo em seu comportamento que deva incluir ou excluir, e que de alguma forma percebam que são capazes de realizar essas mudanças (SALLIS E OWEN, 1999, apud NAHAS et al., 2012).

A partir desses conhecimentos sugere que o personal trainer informe o seu aluno/cliente os benefícios da atividade física, e a importância da adoção de um estilo de vida saudável e ativo. Pois tendo conhecimento desses benefícios os alunos/clientes podem se motivar através de um fator extrínseco. Como visto anteriormente, estes benefícios a saúde seriam um “prêmio” a ser buscado ou até mesmo através de uma regulação extrínseca, onde o indivíduo faz uma certa atividade com medo de ser castigado por isso, neste caso o castigo seria não ter os benefícios da saúde. Estes fatores servem como motivação extrínseca.

## 6.5 AVALIAÇÃO E RESULTADOS

Sugere que o profissional mostre os resultados obtidos aos seus alunos/cliente, para isso é preciso que periodicamente faça avaliações física para estimação da composição corporal, teste funcionais, teste de RM (repetições máximas), flexibilidade e outros. A escolha dos testes pode variar, pois depende do tipo de treinamento e objetivo de cada aluno/cliente. Essas avaliações permitem uma maior precisão e eficiência para a elaboração de um programa de treinamento, respeitando os objetivos e as limitações do aluno/cliente. Geralmente estas avaliações são feitas de forma competente, não invasiva e baratas, além de oferecer resultados precisos. (PASSOS; FIAMONCINI; FIAMONCINI, 2003).

Os recursos geralmente mais utilizados são: cronometro, monitor de frequência cardíaca, medidor de pressão arterial, balança, fita métrica, adipômetro, bioimpedância, paquímetro, banco de Wells, computador, softwares, pedômetros, glicosímetro, escalas de esforço, etc. (OLIVEIRA, 2014).

McArdle, Katch e Katch (1992, apud OLIVEIRA, 2014) diz que uma estimativa precisa de composição corporal assegura uma boa base para a elaboração de um programa de treinamento inteligente, porém, o padrão usado frequentemente (peso, idade e tabelas) é insuficiente, pois, avaliar só esses aspectos não traz resultados precisos.

Os métodos de avaliação da composição corporal utilizam técnicas antropométricas e diâmetros, são bastante utilizados e apresentam vantagens como por exemplo, medidas antropométricas como densidade corporal apresentam menor

custo financeiros e ocupação de pequeno espaço físico, facilidade e rapidez na apuração dos resultados, além de serem métodos não invasivos (PETROSKI, 1995).

Sabendo a importância de periodicamente avaliar seu aluno/cliente não só para mostrar os resultados obtidos, mas também, ter uma boa base para a elaboração do programa de treinamento. Não é possível apontar resultado do programa de treinamento se o aluno/cliente não for avaliado antes de depois, pois desta maneira o personal trainer pode traçar novas estratégias afim de buscar melhores resultados. Com melhores resultados se espera que o aluno/cliente se mantenha motivado através de aspectos intrínsecos e extrínsecos.

O aspecto intrínseco está relacionado ao fato de se sentir autônomo e capaz de realizar o programa de treinamento, o contrário pode ser observado, se os resultados não forem satisfatórios o aluno/cliente pode se frustrar. Entretanto, é muito importante que o profissional faça uma excelente elaboração no programa de treinamento, porém, o aluno/cliente deve fazer a sua parte, se dedicar aos treinos, se alimentar bem e adotar um estilo de vida saudável.

Já o aspecto extrínseco está relacionado a vontade do aluno/cliente em alcançar os objetivos anteriormente estabelecidos, está busca pelo objetivo serve de motivação para que o aluno/cliente se mantenha motivado.

## 6.6 POSTURA DO PROFISSIONAL

Para entender melhor quais posturas os alunos/clientes esperam de um personal trainer é preciso entender quais as principais razões que levam os alunos/clientes a contratar um treinador, e também conhecer os motivos que levam ao cancelamento dos seus serviços.

Segundo um estudo feito por Souto et al. (2010) onde buscou verificar os aspectos envolvidos para contratação e cancelamento dos serviços de Personal Trainer, é possível compreender quais posturas os profissionais devem ter diante de seus clientes/alunos. Foram aplicados questionários por voluntários, homens e mulheres com idades entre 24 a 70 anos, e todos utilizavam os serviços do personal trainer.

E os resultados para os motivos da contratação dos serviços foram nesta ordem: Aceleração de resultados, Segurança técnica para execução, Aumento da autodisciplina com a atividade física, Sentir-se mais motivado(a), Prescrição mais individualizada/variada, Capacitação técnica do professor, Reeducação postural, O efeito da companhia, Profilaxia contra lesões, melhora estética, melhora da saúde em geral, auxílio no processo de emagrecimento, indicação médica, flexibilidade de horários do professor, pontualidade, profissionalismo do professor, atenuação nos sintomas de depressão, indicação e recomendação de amigos, inexperiência na musculação (SOUTO, et al., 2010).

Já os motivos do cancelamento dos serviços foram: Preço e contenção de despesas, Resultados insatisfatórios, Queda na qualidade do serviço, Incompatibilidade dos horários, Preguiça/Cansaço, Baixa qualificação do profissional, Falta de pontualidade, Programas repetitivos, mau humor do profissional, Excesso de conversa (SOUTO, et al., 2010).

Um aspecto muito importante que não pode deixar de ser mencionado é a questão do relacionamento interpessoal entre aluno/cliente e personal trainer. Saber ouvir e colocar-se no lugar do outro com intuito de compreendê-lo se faz necessário para uma boa relação interpessoal. Assumir uma postura motivadora significa intervir de diversas formas com eficiência e determinação gerando bem-estar físico e mental, utilizando-se para isso parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, sempre respeitando o grau de condicionamento físico inicial e objetivos do aluno/cliente. O personal trainer deve ser gentil, amigo, humilde, cortês, pontual, simpático, educado, atencioso, preocupado, respeitoso, motivado, criativo, seguro e confiante (GOMES E CAMINHA, 2014).

Rodrigues (1996) destaca que a relação pública é uma poderosa ferramenta a ser usada pelos profissionais. Fazer ligações telefônicas para seus alunos/clientes, mensagens motivadoras, enviar reportagens que destacam o trabalho realizado, curiosidades e etc. Isso demonstra interesse e que está atualizado, tudo isso poderá fidelizar o aluno/cliente (apud GOMES E CAMINHA, 2014).

Para que o profissional alcance um perfil motivador é preciso que ele adote uma postura pró-ativa, ou seja, ter a capacidade de tomar decisões com agilidade e inteligência, buscando inovações a partir das oportunidades, visando alcançar os objetivos anteriormente definidos. A partir dessas informações o profissional tem em suas mãos conhecimento para poder rever sua postura diante seus alunos/clientes, e

desta forma, a partir disso promover uma motivação extrínseca. O personal trainer tem uma enorme responsabilidade em manter e motivar seu aluno/cliente.

## 7 CONCLUSÃO

Com todo o conteúdo obtido, podemos concluir que os motivos que levam um indivíduo a praticar atividade física são: saúde, prazer, estética, controle do estresse, socialização e competição. As pesquisas científicas mostram que saúde, prazer e estéticas são os motivos principais. Também é colocado os tipos de motivação, intrínseco, extrínsecos a partir da teoria da autodeterminação, visto que, quando se trata de pessoas, é preciso saber lidar e trabalhar com cada um deles, pois cada um possui suas próprias características. Assim o personal trainer tem uma base científica para entender os reais motivos que levam seu aluno/cliente a praticar atividade física. A partir do objetivo do aluno elaborar estratégias de como motivar e manter seu aluno/cliente motivado. É ainda necessário que o comportamento do personal trainer seja pró ativo, isso implica em estar sempre atualizado a partir do que a literatura disponibiliza, entretanto, é importante também que ele leve essa informação para a sua prática com seus clientes. Isso faz com que seu serviço se torne de excelente qualidade.



## REFERÊNCIAS

- AURELIO, **O minidicionário da língua portuguesa**. 4 a edição revista e ampliada do minidicionário Aurélio. 7 a impressão – Rio de Janeiro, 2002.
- BALBINOTTI, M.A.A.; SALDANHA, R.P; BALBINOTTI, C.A.A.; **Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo**. Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.318 - 329, abr./jun. 2009
- BAXTER-JONES, A.D.G. **Growth and development of young athletes**. Sports Medicine. 1995; 20(2): 59-64
- BOSSLE, Cibele Biehl. **“Personal trainer & Cia”**: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós - Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18271/000728290.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 31 maio 2018.
- BRITTO, S.P. **Psicologia da aprendizagem centrada no Estudante**. ed. Campinas: Papirus, 1989.
- CHEIK, N.C.; REIS, I.T.; HEREDIA, R.A.G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H.K.M.; MELLO, M.T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.3, p.45 - 52, 2003.
- COSSENZA, Carlos E. **Personal Training**. Rio de Janeiro, Sprint, 1996
- COSTA, E.M.B.; VENÂNCIO, S. **Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo**. Revista Pensar a Prática, v.7, n.1, p.59-74, 2004
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2<sup>a</sup> ed., Rio de Janeiro, Prentice Hall do Brasil, 1984
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. (1985). **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press.
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. (2000). **The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior**. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- DELIBERADOR, Ângelo Peruca. **Metodologia do desenvolvimento: personal training**. Londrina: Midiograf, 1998.
- DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.

GALLEGOS, S. S. O. et al. **Competitividade e performance esportiva em tenistas profissionais**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 16, p. 144-159. jul/dez. 2002

GOMES, Isabelle Sena; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. UM OLHAR SOBRE A FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL NO BRASIL: O CASO DOS PERSONAL TRAINERS. **Pensar a Prática**, [S.I.], v. 17, n. 2, jun. 2014. ISSN 1980-6183. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/25681/16759>>. Acesso em: 17 jun. 2018. doi: <https://doi.org/10.5216/rpp.v17i2.25681>.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 25, p.37-43, dez. 2011.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso Corporal**. Londrina: MMidiograf, 1998.

GUIMARAES, Sueli Édi Rufini; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004. Available from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722004000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722004000200002&lng=en&nrm=iso) access on 03 june 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722004000200002>.

HAMERMESH, Daniel S.. **Beauty Pays: Why Attractive People Are More Successful**. Princeton: Princeton University Press, 2011.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. **Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas, v. 26, n.1, p. 135 - 152, set. 2004.

LORENZI, Guilherme; VOSER, Rogério da Cunha; HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. **A motivação para a prática do futebol de crianças com idade entre 09 a 12 anos**. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/a-motivacao-para-a-pratica-do-futebol-de-criancas.htm>>. Acesso em: 26 maio 2018.

LOURES, D.L; SANT'ANNA,I; BALDOTTO, C . S.R; SOUZA, E .B; N ÓBREGA, A . C. L. **Estresse mental e sistema cardiovascular**. Arq. Bras. Cardiol; 75(5): 525 - 30. 2002.

MELHER, L.I.A.. **Aumenta a procura por personal trainer: Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília, UNISANTA . Esporte**, 2000.

NAHAS, M.; BARROS, M.; FRANCALACCI, V. O PENTÁCULO DO BEM-ESTAR - BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 15 out. 2012.

NUNOMURA M. **Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1998

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

OLIVEIRA, Patrícia Soares de. **Fatores de fidelização com o serviço de personal trainer.** 2014. 30 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2014.

OLIVEIRA, Rafael Silva. **PERSONAL TRAINER: ATUAÇÃO EM ACADEMIA E DOMICÍLIO.** **Fiep Bulletin**, Minas Gerais, v. 82, n. 0, p.1-10, 2012. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2538>>. Acesso em: 15 maio 2018.

OMS. **Physical activity.** 2018. Disponível em: <<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

PAFARO, R.C; MARTINO, M. M.F. **Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas.** Revista. Esc . Enfermagem USP. 2004 .

PALMA, A. **Atividade física, processo saúde - doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura.** Revista Paulista de Educação Física, v.14, n.1, 2000.

PASSOS, Rafael; FIAMONCINI, Rafaela Liberali; FIAMONCINI, Rafael Emerim. Avaliações da composição corporal em clientes de personal training. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 61, n. 9, p.1-8, jun. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd61/pt.htm>>. Acesso em: 17 jun. 2018.

PETROSKI, E. L. **Desenvolvimento e validação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos.** 1995. 1 v. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Ufsm, Santa Maria - Rs, 1995.

PINHEIRO, Dayse; MALHEIRO JÚNIOR, Sylvio. **Personal Trainer: um surgimento inevitável. Opinião de Especialistas.** 1998. Disponível em:<<http://www.personaltraining.com.br/opiniao.html>>. Acesso em: 23 jun. 2011.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio: o dicionário da língua Portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira: 110 p. 1999.

RUFINI, Sueli Edi; BZUNECK, José Aloyseo; OLIVEIRA, Katya Luciane de. Estudo de validação de uma medida de avaliação da motivação para alunos do ensino fundamental. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba , v. 16, n. 1, p. 1-9, Apr. 2011 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712011000100002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712011000100002&lng=en&nrm=iso)>. access on 24 June 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712011000100002>.

Ryan, R. M. & Stiller, The social contexts of internalization: Parent and teacher influences on autonomy, motivation, and learning. Em C. Ames & R. Ames (Orgs.), **Advances in motivation and achievement** (pp. 115-149). Connecticut: Jai, 1991.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. **American Psychologist, Washington**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer.** 2010. 44 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/27743>>. Acesso em: 25 maio 2018.

SARKIS, Miguel. **A construção do corredor – Dos primeiros passos à alta performance.** São Paulo, Editora Gente, 2009.

SELYE, Hans. **The Stress of life.** 2. ed. Estados Unidos da America: Mcgraw-hill, 1978.

SOUTO, R. C. M.; Dinardi, R. R.; Ribeiro, J. R. C.; Andrade, A. G. P. Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** Vol. 9. Num. 4. 2010.

SOUTO, Rodrigo Canuto Monteiro et al. ASPECTOS ENVOLVIDOS NA CONTRATAÇÃO E CANCELAMENTO DE UM PERSONAL TRAINER. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Belo Horizonte - Mg, v. 9, n. 4, p.61-68, 2010.

VALENTINI, Nadia Cristina; RUDISILL, Mary Elizabeth. Goal orientation and mastery climate: a review of contemporary research and insights to intervention. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 159-171, June 2006 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2006000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2006000200006&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 June 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2006000200006>.

WHITE, W. R. (1975). Motivation reconsidered: The concept of competence. Em P. H. Mussem, J. J. Conger & J. Kagan (Orgs.), **Basic and contemporary issues in developmental psychology** (pp. 266-230). New York: Harper & Row.