



Fitness & Performance Journal
ISSN: 1519-9088
editor@cobrase.org.br
Instituto Crescer com Meta
Brasil

Lima de Aguiar, Daniela; Soares, Amanda; Coutinho de Azevedo Guimarães, Adriana
Personal trainer e o idoso
Fitness & Performance Journal, vol. 7, núm. 3, mayo-junio, 2008, pp. 185-194
Instituto Crescer com Meta
Río de Janeiro, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117176009>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe , Espanha e Portugal
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

PERSONAL TRAINER E O IDOSO

Daniela Lima de Aguiar¹ aguiardani@hotmail.com

Amanda Soares² amandasoaresef@gmail.com

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães³ nanaguim@terra.com.br.

doi:10.3900/fpj.7.3.185.p

Aguiar DL, Soares A, Guimarães ACA. Personal trainer e o idoso. Fit Perf J. 2008 mai-jun;7(3):185-94.

RESUMO

Introdução: A prática de atividades físicas proporciona a integridade biopsicossocial necessária à longevidade com qualidade de vida. Este trabalho investigou a atuação do personal trainer com a clientela idosa. **Material e Métodos:** Utilizaram-se dois questionários, um para os personal trainers e outro para os alunos. Este foi um estudo descritivo, com estatística descritiva e amostra intencional, composta por 11 personal trainers com idade de $31,0 \pm 4,8$ anos e 16 idosos com idade de $68,0 \pm 6,8$ anos. **Resultados:** A maioria dos personal trainers é do sexo masculino e casado. Graduados e especialistas em Educação Física, participam de cursos e congressos três vezes ao ano. Trabalham como personal trainers há 5,5 anos, com idosos há 3,3 anos, com renda de R\$1.000,00 apenas atendendo idosos, considerando o valor cobrado pela hora-aula de R\$50,00. Os motivadores dos idosos na busca do serviço individualizado são a necessidade e a facilidade de comunicação. O resultado dos idosos apresenta a maioria do sexo feminino, casado, ensino superior completo, aposentado, com renda mensal de oito salários mínimos, a qual alcança seu objetivo com 2 aulas/semana de 60min e constata isso como qualidade de vida e boa saúde. **Os clientes procuram conhecer a formação profissional do personal trainer antes de contratá-lo, são indiferentes em relação ao sexo e a idade dos mesmos. A característica marcante do profissional para os idosos é a competência profissional. O trabalho desenvolvido pelos personal trainers com a clientela idosa mostra-se satisfatório, atendendo as expectativas de seus alunos, estando os profissionais devidamente habilitados e procurando cada vez mais o seu aperfeiçoamento.**

PALAVRAS-CHAVE

Terapia por Exercício, Idoso, Atividade Motoria.

¹Universidade Grande Rio - UNIGRANRIO - Rio de Janeiro - Brasil

²Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC - Florianópolis - Brasil

³Universidade do Estado de Santa Catarina - UESC - Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - Florianópolis - Brasil

PERSONAL TRAINER AND THE ELDERLY

ABSTRACT

Introduction: The practice of physical activities provides the necessary bio psychosocial integrity to the longevity with life quality. This research assessed the performance of the personal trainer within the elderly clientele. **Materials and Methods:** Two questionnaires were used, considering one for the trainers, another for the clients. It was a descriptive study, with descriptive statistics, and intentional sample, composed by 11 personal trainers from 31.0 ± 4.8 years and 16 elderly aged from 68.0 ± 6.8 years. **Results:** Most of the trainers are male and married. Graduated and experts in Physical Education, they take part in courses or congresses three times a year. They work as trainers for around 5.5 years mostly, and with elderly for 3.3 years, having a R\$1,000.00 income only working with elderly, considering the price of R\$50.00 per hour. The reasons for the elderly in searching the individual service are the necessity, and the easiness of communication. The elderly results presented the majority from the female sex, married, with University or College degree, retired, with a monthly income of eight minimum wages that reach their goals in 2 classes a week lasting 60min each, evidencing the outcome with life quality and in good health. **Discussion:** The clients are concerned about checking professional background of the trainer before hiring him/her; furthermore, they are indifferent in relation to the sex of the professionals, considering the most important characteristic of the trainer the professional competence. The work developed within the elderly clientele by the trainers shows a satisfactory outcome, meeting the clients' expectations, having the professionals duly capable and looking for, more and more, the professional upgrade.

KEYWORDS

Exercise Therapy, Aged, Motor Activity.

AMAESTRADOR PERSONAL Y LOS ANCIANOS

RESUMEN

Introducción: La práctica de actividades físicas proporciona una integridad biopsicosocial necesaria a longevidad con calidad de vida. Esta pesquisa ha investigado la actuación del amaestrador personal con la clientela anciana. **Materiales y Métodos:** Han sido utilizados dos cuestionarios, uno para los amaestradores, el otro para los clientes. Esto estudio ha sido descriptivo, con las estadísticas descriptivas y muestra intencional, compuesto por 11 amaestradores con la media de edad de $31,0 \pm 4,8$ años e 16 ancianos con la media de edad de $68,0 \pm 6,8$ años. **Resultados:** La mayor parte de los amaestradores es del sexo masculino y casado. Graduados y especialistas en Educación Física, participan de cursos y congresos tres veces al año. Trabajan como amaestradores en medios 5,5 años, con ancianos 3,3 años, con una renda de los R\$1.000,00 solamente atendiendo a los ancianos, considerando el valor cobrado por la hora/clase R\$50,00. Los motivos que llevan los ancianos a buscar el servicio individualizado son la necesidad la facilidad para la comunicación. El resultado de los ancianos presenta la mayoría del sexo femenino, casadas, con el estudio superior completo, aposentado, con una renda mensual de ocho salarios mínimos, de la cual alcanza su meta con dos clases por semana de 60min y constata esto con una calidad de vida y buena salud. **Discusión:** Los clientes procura conocer la formación profesional de los amaestradores antes de emplear a los profesionales; son indiferentes en relación al sexo de los amaestradores, considerando la principal característica de ellos/ellas la competencia profesional. El trabajo desarrollado por los profesionales con la clientela anciana ha mostrado uno satisfactorio resultado atendiendo a las expectativas de los clientes, teniendo los profesionales debidamente habilitados y procurando cada vez más su perfeccionamiento.

PALABRAS CLAVE

Terapia por Ejercicio, Anciano, Actividad Motora.

INTRODUÇÃO

Um importante indicador de que a questão do idoso tem sido alvo das preocupações da agenda nacional foi a promulgação, em 4 de janeiro de 1994, da Lei nº. 8.842, que dispõe sobre a política nacional para o idoso. De acordo com o perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no

Brasil em 2000, o texto da referida lei sobre a política nacional do idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade¹.

Desta forma, é de suma importância desenvolver ações sociais com enfoque na saúde, alimentação,

habitação, bem como todas as necessidades que visem a qualidade de vida dos idosos². Assim sendo, não basta conseguir viver mais; é necessário melhorar a qualidade de vida desta população, não acrescentando somente anos de vida, mas sim vida aos anos, proporcionando autonomia para as atividades da vida diária³.

Por conseguinte, o interesse pela atividade física torna-se crescente, visto sua preocupação com a qualidade de vida. A longevidade é beneficiada pela manutenção da integridade biopsicossocial, proporcionada pela prática de atividades físicas. Isso transforma o idoso em um cliente em potencial, que necessita de um atendimento personalizado direcionado a suas individualidades e particularidades. É exatamente este o trabalho do *personal trainer*, de individualizar a prática, levando em consideração as particularidades de cada indivíduo, resultando em um trabalho com mais qualidade e benefícios. Salienta-se que os programas de *personal trainer* têm se intensificado e muitos são os profissionais que atuam na área. Entretanto, os diversos programas parecem ainda não apresentar uma sustentação científica que possa fundamentar a valorização que a comunidade em geral dá a esse tipo de atividade⁴.

Após a regulamentação da profissão, o profissional de Educação Física é o único capaz e responsável de exercer a função de *personal trainer*, apesar disso, órgãos estaduais e federais, tais como ACPT (Associação Catarinense de *Personal trainers*, atualmente extinta), e até mesmo o sistema CONFEF⁵/CREFs⁶ não possui dados precisos sobre este ramo da profissão⁵.

Verificada a importância do trabalho individualizado ao idoso, com base na literatura, a falta de embasamento científico nesta área e levando em consideração que o Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina - CREF3/SC⁶ possui cerca de 6.504 profissionais registrados no estado e cerca de 1.180 em Florianópolis, este artigo tem como objetivo caracterizar os profissionais de acordo com os dados pessoais, acadêmicos e profissionais, averiguar a visão do *personal trainer* em relação à procura dos idosos pelos seus serviços, identificar as características pessoais da clientela idosa atendida pelos *personal trainers*, verificar a metodologia de trabalho dos mesmos na visão dos idosos, identificar os motivos de escolha de um *personal* e, finalmente,

tentar responder o objeto deste estudo: como se dá a atuação do *personal trainer* com a clientela idosa no município de Florianópolis -SC.

MATERIAIS E MÉTODOS

Aprovação do estudo

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Santa Catarina - Centro de Educação Física e Desportos, sob nº. 05/2006.

Características

Este estudo caracterizou-se como descritivo de campo exploratório, sendo a população constituída pelos *personal trainers* que atuam com clientela idosa, bem como os clientes dos referidos profissionais. Sendo assim, a amostra não probabilística intencional foi constituída pelos *personal trainers* de ambos os sexos, com média de idade de $31,0 \pm 4,8$ anos, que atendem ao público idoso. Já os idosos são de ambos os sexos, com média de idade de $68,0 \pm 6,8$ anos.

A seleção da amostra deu-se através de contato com o Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina CREF3/SC⁶ e verificou-se que existem 6.504 profissionais registrados no estado, sendo que em Florianópolis são cerca de 1.180 profissionais. Não foi possível, a princípio, reconhecer quantos desses profissionais eram *personal trainers* atendendo ao público idoso. Por meio do Presidente do CREF3/SC⁶, verificou-se que estava em andamento a formação de uma Associação Catarinense de *Personal trainers* e, junto ao organizador da mesma, fez-se o levantamento dos contatos dos profissionais que vêm atuando nesta área. Foi realizado, então, um primeiro contato via e-mail, onde foi possível identificar os *personal trainers* que trabalham com idosos, chegando ao número de 11 profissionais.

Foram elaborados dois questionários auto-aplicáveis, um destinado aos *personal trainers* que trabalham com idosos, e outro focado nos alunos idosos. O primeiro foi dividido em: a) dados pessoais; b) perfil acadêmico; c) perfil profissional; e d) visão do profissional sobre o aluno; totalizando 30 questões, das quais cinco foram perguntas abertas, 14 fechadas e 11 mistas. O segundo, voltado aos alunos idosos, foi dividido em: a) dados pessoais; b) dados sobre a prática de atividade física; e c) dados sobre a escolha do profissional; totalizando

23 questões, sendo 14 questões fechadas, uma aberta e oito mistas.

O índice de validade foi de 0,96 para os questionários dos alunos e 0,89 para os questionários dos *personal trainers*. O índice de clareza foi de 0,95 para o questionário dos alunos e 0,97 para o questionário dos *personal trainers*.

Os dados foram armazenados em uma planilha eletrônica Excel 2003 e, após tabulação dos dados, fez-se uso da estatística descritiva de acordo com análise de freqüência simples, média e percentual.

RESULTADOS

Para caracterizar os 11 *personal trainers* deste estudo, foi observado o sexo, o estado civil e o local de nascimento. Verificou-se que a maioria dos *personal trainers* é

do sexo masculino (6), com média de idade de 31 anos, são solteiros e casados na mesma freqüência (5) e, em sua maioria, oriundos da cidade de São Paulo (5). Para caracterizar o perfil acadêmico destes profissionais, foram observados, nos Quadros 1 e 2, o grau de instrução, o tempo de graduado, a participação em cursos e congressos, a freqüência com que realiza alguma publicação científica e de que tipo, e, por último, se tem estudado com freqüência os assuntos referentes à área.

De acordo com os Quadros 1 e 2, verifica-se que a maioria dos *personal trainers* (8) é especialista em alguma área da Educação Física, dois possuem somente a graduação, um possui título de mestre e nenhum profissional é provisionado. Dentre as especialidades, a fisiologia do exercício foi a que apresentou maior expressividade (3), sendo também citadas: treinamento e

Quadro 1 - Personal trainer - distribuição por freqüência: perfil acadêmico

grau de instrução	f	tempo de formação	f	cursos e congressos	f	freqüência anual (cursos / congressos)	f
ensino superior completo	2	2 a 5 anos	7	sim	11	1	3
especialização	8	10 a 14 anos	4	não	0	2	3
mestrado	1					3	4
						4	1

Quadro 2 - Personal trainer - distribuição por freqüência: perfil acadêmico

publicação científica	f	tipo	f	estudos na área	f
sim	6	artigos em revista	4	às vezes	2
não	5	artigos em congresso, simpósios, encontros	4	sempre	9
		resumos em revistas	1		
		resumos em congressos, simpósios, encontros	4		
		livros	1		

Quadro 3 - Aluno - distribuição por freqüência: número de alunos idosos, atestado médico, faixa etária e sexo

alunos idosos	f	atestado médico	f	faixa etária	f	sexo	f
1 aluno	8	sim	10	60 a 70 anos	6	feminino	8
2 alunos	2	não	1	71 a 80 anos	5	masculino	3
4 alunos	1						

Quadro 4 - Personal trainer - distribuição por freqüência: local onde atende o cliente, divulgação e indicação profissional

local da aula	f	meio de divulgação	f	indicação de profissionais	f
casa	7	boca a boca	10	sim	9
academia	4	panfletos	4	não	2
locais públicos	3	indicação	6		

Quadro 5 - Personal trainer - distribuição por freqüência: outra fonte renda, percentagem de outra fonte de renda, renda apenas atendendo idosos

outra renda	f	% de outra fonte de renda	f	renda das aulas para idosos	f
sim	9	0-10	3	até 1000	8
não	2	20-50	4	1000-2000	2
		55-60	2	2000-3000	1
		70-80	2		

Quadro 6 - Personal trainer - distribuição por freqüência: meses de maior procura, número de aulas semanais, preço da hora-aula

meses de maior procura	f	número de aulas semanais	f	valor da hora-aula	f
indiferente	8	2	5	25	1
inverno	1	3	4	40	1
março / abril	1	5	2	45	2
março / dezembro	1			50	3
				55	2
				60	1
				75	1

Quadro 7 - Personal trainer - distribuição por freqüência: serviços oferecidos, avaliações físicas realizadas e atividades desenvolvidas

serviços oferecidos	f	avaliações físicas	f	atividades desenvolvidas	f
avaliação	10	anamnese	11	dança	1
prescrição	11	composição corporal	8	ginástica	2
orientação	11	teste de flexibilidade	5	caminhada / corrida	10
acompanhamento das atividades	9	teste de resistência aeróbica	3	musculação	8
acompanhamento com outro profissional	6	avaliação postural	6	alongamento	9
		risco coronariano	1	hidroginástica	2
				meditação	1

Obs: estas questões poderiam ter mais de uma escolha

Quadro 8 - Aluno - distribuição por freqüência: motivos na contratação, conquista

motivos para contratação	f	características para conquistar alunos	f
acompanhamento direcionado	2	estudioso	2
atingir os objetivos mais rápido	0	carismático	1
necessidades especiais	7	aparência física	0
comodidade / praticidade	0	boa comunicação / relacionamento	6
indicação médica	2	pontualidade / assiduidade	0
status social	0	susas aulas / atendimento	2
preço acessível	0		

Quadro 9 - Aluno - distribuição por freqüência: prática de atividade física antes de contratar o serviço, número de aulas por semana e a duração

praticava atividade física antes	f	número de aulas por semana	f	duração da aula	f
sim	9	2	8	1h	14
não	7	3	5	mais de 1h	2
		4	1		
		5	2		

Quadro 10 - Personal trainer - distribuição por freqüência: tempo do contrato de serviço, tipo de avaliação física e alcance dos objetivos

tempo do contrato	f	faz avaliação	f	objetivos alcançados	f	de que forma	f
1 mês	1	sim	15	sim	16	forma física	4
12 meses / 13 meses	3	não	1	não	0	qualidade de vida	5
16 meses / 18 meses	2					saúde	5
24 meses / 36 meses	6					resultados mais rápidos	1
48 meses / 70 meses	3						
84 meses	1						

Quadro 11 - Aluno - distribuição por freqüência: primeiro personal trainer, porque dispensou o anterior

primeiro personal	f	se não, porque dispensou	f
sim	14		
não	2	casamento do personal trainer	1

Quadro 12 - Aluno - distribuição por freqüência: conhecimento da formação, preferência pelo sexo e faixa etária

conhece a formação profissional	f	preferência do sexo do personal	f	faixa etária	f
sim	15	feminino	4	sem preferência	16
não	1	masculino	1		
		indiferente	11		

Quadro 13 - Aluno - distribuição por freqüência: preço cobrado, como encontrou personal trainer, porque contratou o serviço personalizado

preço cobrado	f	como encontrou personal	f	porque contratou personal	f
adequado	12	indicação de amigos ou conhecidos	9	acompanhamento	8
alto	4	indicação do médico	5	atingir objetivos mais rapidamente	5
		indicação do vizinho	1	necessidades especiais	9
		qualidade da academia	1	estética	2
		família	2	saúde	12
				sociabilização	1

Quadro 14 - Aluno - distribuição por freqüência: característica marcante do personal trainer, o que se espera do profissional e do serviço

característica marcante do personal	f	o que espera do profissional e do serviço	
aparência física	1	mudar rotina de treino	3
facilidade de comunicação	10	mostrar resultados obtidos	8
popularidade	1	treino bem estruturado	8
estudos / atualizado	10	correção nas execuções	5
competente	13	motivação no treino	4
pontualidade e assiduidade	7	melhorar saúde	1
		estar tudo bem	1

personal trainer, musculação, administração e marketing esportivo, fisiologia aplicada a populações especiais. Continuando a análise dos quadros, a maioria dos profissionais é formada há 5 anos (3), todos (11) participam de cursos e congressos pelo menos três vezes por ano (4). Desta forma, verifica-se que a maioria (6) já realizou algum tipo de publicação científica do tipo artigos em revistas e artigos ou resumos em congressos, simpósios, encontros.

Ainda, para caracterizar o perfil profissional dos personal trainers, o Quadro 3 revelou os resultados do questionamento sobre o tempo em que o mesmo atua nesta área, prioritariamente atendendo idosos, e há quanto tempo estes são seus alunos, assim como se os mesmos possuem atestado médico, qual a faixa etária e sexo. Já o Quadro 4 apresenta o local onde os alunos são atendidos, qual o principal meio utilizado para divulgar o trabalho e se existem profissionais de áreas afins que conhecem e indicam o mesmo. No Quadro 5 a análise é feita sobre os resultados que

relatam se o personal possui outra fonte de renda, qual a percentagem, qual a renda mensal (das aulas aos idosos). Os Quadros 6 e 7 relatam quais os meses que os idosos mais procuram o serviço, quantas aulas são ministradas por semana, qual o preço cobrado por hora/aula, quais os tipos de serviços oferecidos, quais as avaliações físicas realizadas e quais as atividades desenvolvidas.

Analisando-se estes resultados verificou-se que os profissionais já trabalham como personal em média 5,5 anos, com os idosos 3,3 anos, e estes idosos são alunos há 2,8 anos. Seguindo com os resultados, obteve-se que a maioria dos personal trainers possui pelo menos um aluno (8) na faixa etária de 60 a 70 anos (6), sendo a maioria do sexo feminino (8), e todos, exceto um personal trainer, não possuem atestado médico dos alunos.

Outra informação diz respeito ao local de atuação do personal. A casa do aluno foi indicada como o lugar onde a maior parte dos personal trainers atende os idosos (7). Já o meio de divulgação mais utilizado é o informal

"boca a boca" (10), e a maioria possui profissionais de áreas afins que indicam seu trabalho (9). Os *personal trainers*, em sua maioria (9), possuem outra fonte de renda, sendo esta correspondente a 50% de sua renda total. A maioria (8) apresenta uma renda de até R\$ 1.000,00, apenas atendendo idosos.

Também percebeu-se que a maioria dos idosos não tem preferências em relação aos meses de procura pelo serviço. Talvez isso possa ser explicado pelo fato de serem bem freqüentes. Em geral, os *personal trainers* cobram R\$ 50,00 pela hora/aula. O custo médio da hora/aula é de R\$ 26,00. Dentre os serviços oferecidos pelo *personal trainer*, a avaliação física foi a mais freqüente (10), sendo que a anamnese foi mais utilizada (11). A caminhada/corrida foi o último item do Quadro 8 e foi a atividade mais desenvolvida pelos *personal trainers* deste estudo.

No Quadro 8 averiguou-se a visão do profissional em relação à escolha dos idosos por seus serviços. Foram realizadas questões sobre o principal motivo que leva o aluno a procurá-lo e qual a característica marcante que os mesmos possuem para conquistar e/ou manter seus alunos.

O motivo mais listado no ponto de vista do profissional para o idoso contratar seus serviços foram necessidades especiais (7). Já a característica mais citada que atribui ao *personal* a conquista de seus alunos e os mantém em atividade foi a facilidade de comunicação e relacionamento desenvolvido com os idosos (6). Nas características pessoais da clientela idosa, a qual foi observada a média de idade, sexo, estado civil, nível de instrução, aposentadoria, profissão, se exerce algum tipo de atividade remunerada e qual a renda mensal em salários mínimos. Encontraram-se os valores da média de idade de 68 anos, pois os sujeitos deste estudo são considerados idosos jovens. A maioria deles pertence ao estrato etário de 60 a 74 anos. A maioria que pratica atividade física é do sexo feminino (11), casado (11) e possuem ensino superior completo (6). Os idosos deste estudo são, em sua maioria, aposentados (11), autônomos em sua profissão (5), e a maior parte (10) não exercem nenhuma atividade remunerada, sendo que todos (16) possuem uma renda mensal maior que oito salários mínimos.

Para verificar a metodologia de trabalho destes profissionais, sob a visão dos idosos, os Quadros 9 e 10 apresentam os questionamentos: se já praticavam atividades físicas regulares antes de contratar o serviço;

quantas aulas por semana realizavam; qual a duração destas aulas; há quanto tempo contrata o serviço, independentemente de ser o mesmo profissional; se realizou algum tipo de avaliação física; se seus objetivos estão sendo alcançados e de que forma.

Pode-se afirmar que a maioria dos idosos (9) já praticava atividades físicas com *personal* antes de contratar o atual, fazem duas aulas por semana (8) e a duração é de 60min (14). Apesar de resultados bem equilibrados, verifica-se que os idosos contratam o serviço do *personal trainer* há 24 meses (4). A maioria já fez algum tipo de avaliação física (15), os idosos em sua totalidade (16) têm seus objetivos alcançados, e constatam isso através da qualidade de vida e saúde (5).

Para identificar os motivos de escolha do *personal*, os Quadros 11, 12 e 13 apresentam questionamentos, tais como: se foi o primeiro *personal trainer* contratado; se não, por que o anterior foi dispensado; se procurou conhecer a formação do profissional antes de contratá-lo; se tem preferência por faixa etária e sexo do profissional; o que pensa do preço cobrado; através de qual meio de comunicação encontrou o profissional; por que resolveu contratar; qual a característica marcante para a contratação e manutenção deste serviço; o que se espera do profissional e do serviço oferecido.

A maioria dos idosos está contratando o serviço do *personal trainer* pela primeira vez (14), e a minoria (2) relatou que o antigo profissional casou e não pode mais manter o atendimento. Vale lembrar que mesmo sendo o primeiro para a maioria dos idosos, estes estão juntos há, pelo menos, 24 meses, mostrando o comprometimento com o profissional e proporcionando certa segurança, já que se sabe que o trabalho do *personal* é trabalho instável, com poucas garantias de que o aluno contratará pra sempre o serviço. Percebeu-se que a maioria (15) procura conhecer a formação profissional do contratado antes de fechar a parceria, e mostram-se indiferentes em relação ao sexo (11), sendo que todos responderam que não possuem preferência por faixa de idade.

A maior parte dos idosos (12) acha o valor cobrado pela hora-aula adequado. Os idosos, ao serem questionados sobre o porquê da contratação do serviço personalizado, responderam saúde (12) como sendo o principal motivo. O resultado difere um pouco quando comparado do ponto de vista do *personal*, que apontou como principal motivo que leva o cliente idoso a contratar seu serviço é a necessidade especial.

O Quadro 14 apresenta os resultados das características marcantes do personal, para que o mesmo fosse contratado, na visão dos idosos, e o que os mesmos esperam deste profissional, assim como do serviço oferecido.

Com relação às características marcantes que o profissional possui e que leva o idoso a contratá-lo e mantê-lo, diz respeito à sua competência, fato este mais citado (13). O mais esperado, quando o idoso pensou em contratar o serviço do profissional, é que o mesmo demonstre e efetive como alcançar os objetivos desejados, a forma como isto será obtido e se o treino será bem estruturado e fundamentado (8).

DISCUSSÃO

Ao analisar os dados sobre a caracterização dos *personal trainers*, verifica-se que os resultados não corroboram o estudo de Emerim⁷, que aponta a maioria dos *personal trainers* como sendo do sexo feminino (69,2%), com idade entre 28 e 38 anos. Outro aspecto interessante é o fato de muitos ainda serem solteiros, com esta média de idade, seguindo a tendência da sociedade atual, onde os casamentos acontecem cada vez mais tarde.

Seguindo a caracterização do perfil acadêmico destes profissionais, cita-se o estudo de Alves⁸, que relata ser o *personal trainer* um profissional que possui, no mínimo, a graduação em Educação Física, que pode ou não ser um especialista, mas que deve possuir conhecimentos específicos, como: fisiologia do exercício, biomecânica aplicada, anatomia, metodologia do treinamento, avaliação física, aprendizagem motora, procedimentos de emergência e segurança, comportamento humano, psicologia, desenvolvimento humano, envelhecimento, nutrição e controle de peso, fisiopatologias, fatores de risco, e ainda informática, idiomas estrangeiros, administração e coordenação de programas de marketing.

Continuando a análise dos quadros sobre o grau de instrução dos *personal trainers*, os resultados corroboram o estudo realizado por Emerim⁷, onde a maioria dos *personal trainers* (84,6%) possui especialização em áreas afins e realizam, em média, dois cursos de aperfeiçoamento por ano. É possível, assim, afirmar que os *personal trainers* estão em busca de atualização e aperfeiçoamento profissional para poder oferecer um serviço cada vez mais qualificado à sociedade. Desta forma, constatou-se que os *personal trainers* também

haviam publicado estudos científicos referentes à área de Educação Física. De acordo com o CONFEF⁵, as condições necessárias para o exercício da profissão, além da conduta ética e a habilitação legal, incluem aspectos como capacitação empresarial, domínio de idioma estrangeiro e informática, graduação e sucessivos cursos de atualização.

Seguindo com a caracterização do perfil profissional dos *personal trainers*, os Quadros 3, 4, 5, 6 e 7 apresentaram resultados que corroboram a literatura que relata que estes profissionais atuam na área há, aproximadamente, cinco anos e a fidelidade dos alunos é, em média, dois anos⁷. Esta fidelidade garante ao profissional certa segurança, já que o trabalho de *personal trainer* é considerado instável. Ainda em um estudo realizado por Bissoloti⁹, este demonstra que os baixos resultados obtidos nas atividades e a falta de companhia para a prática destas atividades são os motivos que levam os alunos a abandonarem, temporariamente ou definitivamente, o programa que se realiza nas academias, pois o atendimento às necessidades do aluno é algo primordial para a manutenção do mesmo. Este foi um dos tópicos do estudo realizado por Geres¹⁰, que em suas conclusões afirmou que o bom atendimento é considerado artigo de luxo e que poucas pessoas têm este privilégio.

De acordo com os resultados, estudos evidenciam que os *personal trainers* possuem, em média, cinco alunos, sendo a idade superior a 36 anos⁷. A prevalência do sexo feminino na prática de atividade física pode ser entendida por dados do IBGE¹, que demonstram que de fato existem mais mulheres (55,10%) do que homens (44,89%) entre a população que possui 60 anos ou mais. Em outro estudo realizado por Duarte et al.¹¹, em uma população com idade variando de 40 a 60 anos, praticantes de atividade física, verificou-se que a maioria das pessoas era do sexo feminino, refletindo uma forte tendência evidenciada na sociedade, na qual o sexo feminino possui um estilo de vida mais ativo do que o do sexo masculino, tanto pelo envolvimento em atividades domésticas como pela busca de atividades físicas. Outros estudos também apresentaram maiores percentagens do sexo feminino em atividades físicas, com 67,4% em Benedetti¹², e 88,3% em Mazo et al.¹³.

No que diz respeito ao atestado médico¹⁴, a montagem da programação individualizada leva em consideração uma série de dados obtidos através de diversas

formas de avaliação. Dentre elas, a avaliação médica, pois é necessário o encaminhamento médico direto, nos casos de homens acima de 40 anos de idade, mulheres acima de 50 anos de idade, indivíduos que tenham um ou mais fatores de risco coronariano, sintomas cardiopulmonares, doenças metabólicas e desordens reconhecidas cardiovasculares, pulmonares ou metabólicas. Assim, verifica-se a importância do atestado médico pelo fato da maioria dos idosos possuir as características citadas acima.

O local de atuação do *personal trainer* pode ser, de acordo com Alves⁸, ruas, parques, casas, hospitais, clínicas e outros locais. Este dado confirma o estudo de Emerim⁷ que verifica que o ambiente de trabalho mais utilizado é o atendimento a domicílio. Pode-se afirmar que a casa foi o lugar mais citado, por ser mais cômodo e fácil ao idoso. Comparando com os resultados deste estudo, os *personal trainers* possuem uma equipe de trabalho multidisciplinar, sendo apontados o nutricionista e o cardiologista como os mais freqüentes, e a forma de marketing mais utilizada é a mídia falada⁷.

Sobre a renda dos *personal trainers*, também foi verificado em outro estudo que a maioria dos profissionais afirma não possuir só esta forma de trabalho como única fonte de renda, considerando que estes profissionais não se dedicam à implantação de boa qualidade de trabalho justamente por necessitarem dividir o tempo com outras atividades e também por sentirem a segurança proporcionada pela atividade primária⁷.

A maioria dos *personal trainers* realiza duas aulas semanais para desenvolver ou manter a flexibilidade, o treinamento de força de duas a três sessões, as atividades de condicionamento físico através de exercícios aeróbicos devem ser adequadas em relação ao tipo, duração e intensidade, devendo ser realizadas de três a cinco sessões semanais¹⁵. O valor cobrado pela hora-aula, nesta pesquisa, segue o que se encontra na prática, ocorrendo variações de cidade para cidade ou status do profissional na sociedade. O baixo valor encontrado na outra pesquisa pode ser justificado pelo ano em que foi realizada a mesma e, segundo a autora, foi justificado por ser uma profissão regulamentada recentemente⁷.

Os serviços oferecidos pelo *personal trainer* deste estudo vêm ao encontro do artigo 3 da Lei nº. 9696/98, que cita a avaliação física, o planejamento, a prescri-

ção, a orientação, a supervisão e o acompanhamento de um programa individualizado, entre outros, dentre as atribuições do *personal trainer*. De acordo com Brooks¹⁶, uma das formas de avaliação, geralmente a primeira a ser realizada, é a anamnese, com perguntas relacionadas à saúde. Monteiro¹⁴ relata que nestes questionários estão contidas perguntas sobre histórias pregressas ou presentes sobre sinais, sintomas ou doenças, além de questionamentos sobre alimentação, prática de atividade física, tabagismo, entre outros.

Ainda no Quadro 7, os resultados sobre as atividades desenvolvidas nas aulas (caminhada/corrida) podem ser justificados pelo fato de serem indicadas para pessoas iniciantes e recomendada pela maioria dos médicos e profissionais da área da saúde, principalmente tratando-se de indivíduos sedentários, obesos, com doenças crônico-degenerativas, em reabilitação, e que possam vir a ter algum tipo de risco, em especial os idosos^{17,18}. A caminhada é uma atividade física que utiliza o movimento básico, automatizado pelo homem - a marcha - de fácil realização, baixo impacto, podendo ser feita em diferentes intensidades e em qualquer local, com expressivos resultados na prevenção das doenças crônico-degenerativas e para um envelhecimento com autonomia e capacidade funcional. Outro estudo, realizado por Lupselo¹⁹, teve como objetivo verificar o nível de aceitação dos idosos, praticantes e não-praticantes de atividade física, em relação ao treinamento individualizado, ou personal. Tanto para os praticantes de atividade física (49%) quanto para os não-praticantes (21%), a caminhada foi a atividade mais realizada, valendo chamar a atenção que, para o segundo grupo, esta ocorre de forma esporádica.

Seguindo a discussão dos dados, o Quadro 8 relata os motivos para a contratação e as principais características para a conquista dos alunos. Diferente deste estudo, Pinheiro & Junior²⁰ consideraram o principal motivo de procura destes serviços como sendo a estética. Todavia, estudo realizado por Neves²¹ corrobora o estudo em questão, pois se volta mais para o condicionamento físico visando a saúde. Nos estudos de Emerim⁷, a qualificação profissional é o fator mais importante para a adesão e manutenção dos alunos.

Sobre as características pessoais dos idosos, têm-se os sujeitos deste estudo considerados idosos jovens, (60 a 74 anos). Este resultado está de acordo com a realidade brasileira, em que 75,4% dos idosos têm a idade entre

60 e 74 anos¹. Mazo et al.¹⁸ classificam como idosos jovens aqueles que possuem a idade entre 60 e 74 anos, sendo idosos velhos os que possuem 75 anos ou mais. Esta classificação foi proposta de acordo com definição para países desenvolvidos, porém foi estabelecido um ponto de corte, visto que no Brasil se consideram idosos os indivíduos com 60 anos ou mais¹⁸.

A maior parte dos indivíduos que procuram o serviço de *personal trainer*, seguindo este estudo, são as mulheres, na maioria casada, com curso superior. Em estudo realizado com indivíduos de 36 anos ou mais, percebeu-se que todos possuem curso superior, constatando assim que o grau de instrução está aliado à maior renda. Desta forma, os alunos que procuram o serviço de *personal trainer* possuem um padrão de vida mais elevado⁷. Este é um resultado interessante por demonstrar o quanto o aluno idoso é um cliente em potencial, tanto pelas garantias de estabilidade na contratação do serviço, quanto por tornar possível o desenvolvimento de um trabalho de qualidade.

A profissão de *personal trainer* é um ramo da Educação Física acessível a uma pequena parcela da população brasileira que possui grau de instrução com nível superior (aproximadamente 5%, dado do Censo 2001¹). Em relação ao meio de comunicação utilizado para encontrar o *personal trainer*, a indicação de amigos e conhecidos foi a mais utilizada. Isto vem ao encontro do resultado encontrado sobre os meios mais utilizados pelos *personal trainers* para divulgar seu trabalho, que foi o "boca a boca".

Um estudo¹⁹ entrevistou 50 praticantes e 50 não-praticantes de atividade física, pessoas com mais de 60 anos, de ambos os sexos, sobre o nível de aceitação do idoso com relação ao *personal trainer*. Verificou-se que a maioria dos praticantes e não-praticantes de atividade física preferem atividades em grupo, desconhecendo o significado do que seja *personal training*. Não pagariam um *personal trainer*, mesmo que tivessem condições financeiras.

Tanto os *personal trainers* como os idosos, responderam questionamentos sobre suas características pessoais e o trabalho que seria realizado. Os *personal trainers* acreditam que os idosos precisam do trabalho especializado por necessidades especiais; já os idosos afirmam fazer esta escolha por saúde. Estes possuem as mesmas opiniões sobre os valores das aulas e buscam a melhora na qualidade de vida e, o que é fundamental, o profis-

sional procura se aperfeiçoar para proporcionar ao seu aluno o melhor em matéria de saúde, exercício, estilo e qualidade de vida.

Finalmente, percebe-se que o trabalho desenvolvido pelos *personal trainers* com os idosos no município de Florianópolis é satisfatório, atendendo as expectativas dos alunos, existindo uma parceria entre professor e aluno de alguns anos, estando os profissionais devidamente habilitados e procurando cada vez mais o seu aperfeiçoamento.

REFERÊNCIAS

1. Ibge [home page na internet]. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estudos e Pesquisas. Informação Demográfica e Socioeconómica n° 9 [atualizado 2002; acesso 2008 jan]. Disponível em: www.ibge.org.br.
2. Moreira CA. Atividade física na maturidade. Rio de Janeiro: Shape; 2001.
3. Kamel G. A ciência da musculação. Rio de Janeiro: Shape; 2004.
4. Deliberador AP. Metodologia do desenvolvimento personal training. Londrina: Midiograf; 1998.
5. Confe [home page na internet]. Rio de Janeiro: Conselho Federal de Educação Física. Leis [atualizado 2006; acesso 2008 fev]. Disponível em: www.confe.org.br.
6. Cref [home page na internet]. Florianópolis: Conselho Regional de Educação Física. Legislação [atualizado 2006; acesso 2008 fev]. Disponível em: www.crefsc.org.br.
7. Emeril AM. Perfil do personal trainer em Santa Catarina [monografia]. Florianópolis: Udesc; 2003.
8. Alves NSFR. Abordagens atuais sobre o personal trainer [monografia]. Florianópolis: Udesc ; 2004.
9. Bissoloti CC. Causas da evasão dos alunos da Academia Sport Center [monografia]. Florianópolis: Udesc; 2000.
10. Geres EAC. Ferramentas para qualidade do atendimento ao cliente [monografia]. Florianópolis: Udesc; 2000.
11. Duarte CP, Santos CL, Gonçalves AK. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. Rev Bras Ciênc Esporte. 2002;23(3):35-48.
12. Benedetti TRB. Idosos isolados e a prática de atividade física [dissertação]. Florianópolis: Ufsc; 1999.
13. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006;8(2):67-72.
14. Monteiro W. Personal training: manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint; 1999.
15. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª ed. Londrina: Midiograf; 2003.
16. Brooks D. Treinamento personalizado: elaboração e montagem de programas. São Paulo: Phorte; 2000.
17. Matsudo SMM. Envelhecimento & atividade física. Londrina: Midiograf; 2001.
18. Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TB. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina; 2004.
19. Lupselo SR. O nível de aceitação do idoso com relação ao personal training [monografia]. Florianópolis: Udesc; 2000.
20. Pinheiro D, Malheiros Junior S. Personal trainer: um surgimento inevitável [artigo na internet]; 1999 [citado 2007 mai]. Disponível em: www.personaltraining.com.br/opiniao.html.
21. Neves CEB, Santos E. Avaliação funcional. Rio de Janeiro: Sprint; 2003.

Recebido: 12/01/2008 – Aceito: 12/03/2008