

Perfil do *Personal Trainer* e sua percepção sobre a avaliação física antes de iniciar um programa de treinamento

Personal Trainer profile and their perception of physical assessment before starting a training program

João Paulo Gontijo de Castro¹, Andrêza Soares dos Santos^{1,2}, Lucas Rios Drummond¹, José Vitor Vieira Salgado¹

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis, Brasil

² Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ), Divinópolis, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 13 maio 2021

Revisado: 17 março 2022

Aprovado: 13 junho 2022

PALAVRAS-CHAVE:

Pessoal de Saúde;
Análise Socioeconômica;
Pesos e Medidas Corporais.

KEYWORDS:

Health Personnel;
Socioeconomic Analysis;
Body Weights and Measures.

PUBLICADO:

04 julho 2022

RESUMO

INTRODUÇÃO: O exercício físico (EF) é hoje fonte primária na busca por maior qualidade de vida e saúde, combatendo o sedentarismo e trazendo benefícios relacionados à sua prática. O EF regular pode atuar reduzindo o desenvolvimento de doença coronariana, acidente vascular cerebral, diabetes, dislipidemia, síndrome metabólica e hipertensão. Além disso, promove a perda da massa gorda, desenvolve a aptidão cardiorrespiratória, a força e resistência muscular, atua na redução de depressão e melhora as funções cognitivas. Porém muitas pessoas não conseguem aderir a um programa de EF sem o auxílio do *Personal Trainer*, que é um profissional de Educação Física (PEF) responsável pelo treinamento individualizado e também por avaliar/reavaliar as condições de saúde dos indivíduos a fim de propor EF adequado.

OBJETIVO: Avaliar o perfil do *Personal Trainer* na cidade de Divinópolis e a importância da avaliação física primária de seus alunos.

MÉTODOS: Estudo transversal com 40 PEF, idade média de 33,7±7,52 anos que atuavam como *Personal Trainer*. Foi aplicado um questionário previamente estruturado, com 24 perguntas elaboradas pelos autores. Na análise dos dados, foi realizada a estatística descritiva, média e desvio padrão, utilizando o programa Microsoft Office Excel.

RESULTADOS: Dentre os pesquisados, 67,5% (n=27) eram mulheres, 50% (n=20) estão no mercado a mais de 10 anos e apenas 45% (n=18) possuem especialização. Quanto a avaliação física antes do início do treinamento, 95% (n=38) dos profissionais exigem ou fazem a avaliação e 85% (n=34) vê grande importância e procura fazer uma avaliação completa e detalhada.

CONCLUSÃO: Os profissionais atuam no seguimento há mais de 10 anos, atendem um público diversificado, têm as academias como principal local de atuação e possuem parcerias com outros profissionais da saúde. A maioria dos participantes consideram a avaliação física primária dos seus alunos de suma importância e a realizam antes do início dos treinamentos.

ABSTRACT

BACKGROUND: Physical Exercise (PE) is today a primary source in the search for a better quality of life and health, fighting sedentary lifestyle and bringing benefits related to its practice. Regular exercise can reduce the development of coronary heart disease, stroke, diabetes, dyslipidemia, metabolic syndrome and hypertension. In addition, it promotes the loss of fat mass, develops cardiorespiratory fitness, muscle strength and endurance, reduces depression and improves cognitive functions. However, many people cannot adhere to a PE program without the help of the *Personal Trainer*, who is a Physical Education professional (PEF) responsible for individualized training and also for evaluating/re-evaluating the health conditions of individuals in order to propose adequate PE.

OBJECTIVE: To evaluate the profile of the *Personal Trainer* in the city of Divinópolis and the importance of primary physical assessment of its students.

METHODS: Cross-sectional study with 40 PEF, mean age of 33.7±7.52 years who worked as a *Personal Trainer*. A previously structured questionnaire was applied, with 24 questions prepared by the authors. In the data analysis, descriptive statistics, mean and standard deviation were performed using the Microsoft Office Excel program.

RESULTS: Among those surveyed, 67.5% (n=27) were women, 50% (n=20) have been in the market for more than 10 years and only 45% (n=18) have specialization. As for the physical evaluation before the beginning of the training, 95% (n=38) of the professionals demand or do the evaluation and 85% (n=34) see great importance and try to make a complete and detailed evaluation.

CONCLUSION: The professionals have been working in the follow-up for more than 10 years, serve a diverse audience, have the gyms as their main place of action and have partnerships with other health professionals. Most participants consider the primary physical assessment of their students to be of paramount importance and perform it before the start of training.

INTRODUÇÃO

A saúde e a qualidade de vida são fatores almejados pela maioria da população e cada vez mais as pessoas têm buscado no exercício físico uma maneira de se sentir melhor e buscar saúde, combatendo o estresse e os hábitos de vida não saudáveis. As evidências sobre os benefícios das atividades físicas/exercícios físicos para a saúde estão bem estabelecidas, assim como os malefícios do comportamento sedentário (PIERCY et al., 2018). Os benefícios dos exercícios físicos (EF) têm sido relatados para inúmeros desfechos, como prevenção do declínio cognitivo e físico, sintomas depressivos, mortalidade, atuando nos sistemas imunológico, musculoesquelético, respiratório, hormonal e cardiovascular (POSADZKI et al., 2020). A busca por um estilo de vida mais saudável e pela estética corporal desperta nas pessoas interesse pelo EF, assim, muitas pessoas procuram as academias, clubes, estúdios e os profissionais de Educação Física para serem orientados sobre a prática de maneira estruturada e pragmática (SOUZA; DRUMMOND; SALGADO, 2019).

A prática de EF está relacionada ao controle do estresse, a convivência social, a competitividade, a estética, ao prazer e a saúde, diminuição do risco de mortalidade, cardiopatias, hipertensão, diabetes tipo II, obesidade, câncer de cólon e mama (WHO, 2020). Porém várias pessoas não conseguem se manter em um programa de exercícios físicos regular por um longo período, havendo desistência em muitos casos e evidências apontam que cerca de 43% dos adultos não atendem as exigências mínimas de EF (HALLAL et al., 2012; KAPTEYN et al., 2018).

Alterações fisiológicas intrínsecas e extrínsecas ocorrem com o decorrer do tempo e avanço da idade. As mudanças associadas aos fatores intrínsecos incluem alterações neuromusculares, no sistema cardiorrespiratório, na composição corporal, entre outros (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000). Os fatores extrínsecos incluem dieta, lesões, exercício e estilo de vida sedentário (CARMELI; COLEMAN; REZNICK, 2002).

O *Personal Trainer* é um profissional de Educação Física responsável por prescrever planos de EF de acordo com os objetivos do cliente levando em consideração sua individualidade biológica, além de também fazer a avaliação inicial e reavaliações periódicas para diagnósticos de resultados e possíveis mudanças no treinamento, entre outros (PITANGA, 2019). Portanto, o *Personal Trainer* é um profissional que trabalha com treinamento individualizado e precisa saber adequar seu conhecimento à sua realidade, possibilidade e objetivos de cada cliente (MONTEIRO, 2006; SILVA, 2008). Há um consenso na literatura sobre os benefícios dos EF para diversos grupos etários da população, bem como na prevenção e controle de diversas patologias, assim a avaliação da aptidão física relacionada à saúde e a avaliação pré-participação aos EF são fundamentais para a atuação dos profissionais de Educação Física (PEF) no trabalho como *Personal Trainer* (PITANGA, 2019).

Uma preocupação da Educação Física ou das instituições de ensino superior (IES) que formam o acadêmico é ampliar as possibilidades para que o egresso possa atuar em todas as áreas que envolvem a atividade física voltada para a saúde e o desempenho, exercício físico, o esporte

e a saúde. Os profissionais de Educação Física, na tentativa de melhorar suas perspectivas de atendimento, podem usufruir de variadas metodologias de prescrição de exercícios, com o objetivo de atrair cada vez mais as pessoas para a prática de EF no contexto de treinamentos personalizados e da promoção da saúde (COSTA, 2019).

Antes de iniciar um programa de EF o profissional de Educação Física precisa identificar se seus alunos/clientes possuem riscos ou limitações para a prática de atividades físicas e como a maioria dos alunos/clientes não apresentam esta informação ao se matricularem na academia, os protocolos de avaliação podem ser aplicados para gerar tais informações (RIEBE et al., 2015). A avaliação física também é importante na manutenção dos alunos/clientes no programa de EF, pois visa apontar aos alunos/clientes os resultados obtidos (MACIEL et al., 2017). Santos e Nascimento (2018) apresentam que as características do *Personal Trainer*, sobretudo na atualidade, envolvem conhecimentos e habilidades relacionadas ao treinamento esportivo, marketing esportivo, primeiros socorros, fisiologia do exercício, avaliação física, entre outros.

Assim o objetivo deste estudo foi avaliar o perfil do profissional de Educação Física que atua como *Personal Trainer* na cidade de Divinópolis (MG) e a importância da avaliação física primária dos seus alunos dentro do seu contexto profissional.

MÉTODOS

O estudo foi de natureza transversal, composto por profissionais de Educação Física, que atuavam como *Personal Trainer* na cidade de Divinópolis (MG). A amostra deste estudo foi de conveniência conforme disponibilidade e a acessibilidade, não sendo aleatória, composta por 40 indivíduos, de ambos os sexos, com idade média de 33,7±7,52 anos. Como critério de inclusão foi adotado todos indivíduos que possuíam formação de curso superior em Educação Física (bacharelado e licenciatura) que atuavam como *Personal Trainer*.

O instrumento utilizado foi um questionário previamente estruturado composto de 24 perguntas específicas elaboradas pelos autores para caracterização do profissional, com perguntas referente a características pessoais, formação acadêmica e regulamentação profissional, tipo de serviço realizado, sobre a relevância e como a avaliação física faz parte do planejamento do *Personal Trainer*.

Previamente a aplicação do questionário foi informado ao voluntário que o estudo seguia todas as normas reguladoras para pesquisas envolvendo seres humanos do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde brasileiro, Resolução nº 466/2012, a Resolução nº 510/2016 associada a Ciências Sociais, Humanas ou Filosofia aplicada à Saúde e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados foi realizada por um único pesquisador, que anteriormente a coleta passou por um processo de familiarização do instrumento de pesquisa, bem como realizou processo de treinamento e aplicação. As entrevistas foram realizadas nas academias, praças e parques da cidade, através de contato direto com o profissional e posterior agendamento prévio.

Para análise dos dados, foi utilizada estatística descritiva (com distribuição de frequências simples e percentuais), média e desvio padrão, tais análises foram realizadas utilizando-se o programa Microsoft Office Excel.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 40 participantes que compuseram a amostra, 67,5% (n=27) pertenciam ao sexo feminino e 32,5% (n=13) ao sexo masculino. A média de idade dos entrevistados foi de 33,7±7,5 anos, sendo que o professor (a) mais velho possuía 54 anos e o professor (a) mais jovem 24 anos, o que colabora para a imagem de uma profissão com mão de obra majoritariamente jovem. A idade é algo importante na vida destes profissionais. A maioria deles não faz um planejamento adequado da vida profissional, e esquece que em um espaço de tempo entre 10 e 30 anos de formação profissional e trabalho, o corpo e a energia não são mais os mesmos, necessitando de uma adequação e maior diversidade de atuação profissional (DOMINGUES FILHO, 2006).

Dentre os profissionais entrevistados, 57,5% (n=23) afirmaram ter formação acadêmica nas áreas do bacharelado e licenciatura, 32,5% (n=13) responderam serem apenas bacharéis e 10% (n=4) responderam ter formação apenas em licenciatura. Foi investigado também se os profissionais realizam atualizações periódicas, sendo que 85% (n=34) responderam que sim.

A formação acadêmica e as constantes atualizações são fatores enriquecedores e necessários para um maior sucesso no campo profissional da Educação Física. As IES devem preparar um profissional competente para a atuação profissional, com capacidade crítica e conhecimento teórico-prático. Também devem prepará-los para buscar as atualizações que necessitam para o seu melhor desenvolvimento enquanto profissional de Educação Física (BARROS, 2000). O nível de especialização dos componentes da amostra foi baixo, já que 55% dos profissionais entrevistados não possuem sequer especialização (pós-graduação *latu senso*) e 45% possuem somente a especialização. Nenhum dos 40 entrevistados possui mestrado ou doutorado, o que denota falta de interesse de profissionais com formação superior na área.

A Tabela 1 apresenta os resultados quanto a atuação dos 40 profissionais de Educação Física (PEF) investigados. É interessante analisar como o PEF tem atuado no mercado de trabalho. Os profissionais autônomos totalizaram 32,5% (n=13), outros 30% (n=12) atuam como autônomos e também vinculados a um empregador, enquanto 25% (n=10) atuam somente como empregados diretos. Apenas 5% (n=2) atuam como pessoa jurídica e 7,5% (n=3) afirmaram que trabalham como pessoa jurídica, além de terem outro emprego formalizado.

A maioria dos entrevistados, 50% (n=20), está no mercado de trabalho há mais de 10 anos, 27,5% (n=11) há menos de cinco anos, e 22,5% (n=9) de cinco a dez anos. A predominância de público-alvo dos profissionais são os adultos, totalizando 52,5% (n=21) da amostra, enquanto 42,5% (n=17) atendem um público denominado geral, e apenas 2,5% (n=1) atendem, especificamente, idosos ou crianças.

Tabela 1. Atuação dos PEF como *Personal Trainer* em Divinópolis - MG (n=40).

Variáveis Pesquisadas	n (%)
Atuação Profissional	
Atua como autônomo	13 (32,5)
Atua como pessoa jurídica	2 (5)
Atua como empregado	10 (25)
Atua como empregado e autônomo	12 (30)
Atua como pessoa jurídica e empregado	3 (7,5)
Há quanto tempo está no mercado	
Menos de 5 anos	11 (27,5)
De 5 a 10 anos	9 (22,5)
Acima de 10 anos	20 (50)
Predominância do público alvo	
Crianças	1 (2,5)
Adultos	21 (52,5)
Idosos	1 (2,5)
Geral (adultos, crianças, idosos, etc.)	17 (42,5)
Como consegue os clientes	
Por meio de indicação	28 (70)
Por meio de parceria	2 (5)
Todas alternativas acima	10 (25)
Em qual local atende a maioria dos clientes	
Academia	34 (85)
Praças e Parques	1 (2,5)
Locais variados (academias, parques, ruas, etc.)	5 (12,5)
Possui profissional de outra área como parceiro	
Sim	29 (72,5)
Não	11 (27,5)
Que tipo de profissional é parceiro	
Médico	14 (35)
Fisioterapeuta	16 (40)
Nutricionista	10 (25)
Como formula o valor cobrado pelo serviço	
Pelo deslocamento realizado	1 (2,5)
Pelo valor já proposto pela academia onde trabalha	27 (67,5)
Pelo número de aulas semanais realizadas	5 (12,5)
Pelo valor médio do mercado na região em que atua	7 (17,5)
Valor médio cobrado por aula	
< R\$ 30,00	8 (20)
De R\$30,00 a 50,00	32 (80)
Média de horas trabalhadas por dia	
< 4 horas	2 (5)
De 4 a 6 horas	6 (15)
De 6 a 8 horas	9 (22,5)
Acima de 8 horas	23 (57,5)
Possui outra fonte de renda	
Sim	14 (35)
Não	26 (65)

Fonte: Os autores.

Tal fato merece destaque, pois a população do país está em constante envelhecimento, com médias de idade subindo a cada ano (VERAS; OLIVEIRA, 2018), e públicos

específicos (idosos, crianças, pessoas com doenças crônicas-degenerativas) merecem ser mais explorados pelos profissionais que atuam como *Personal Trainer*. Entende-se por públicos especiais indivíduos que requerem maior atenção e direcionamento como, por exemplo, obesos, hipertensos, cardiopatas, diabéticos, e/ou qualquer condição que determine uma situação especial na prescrição dos exercícios (CASTRO, 2009).

Aqui, cabe destacar que não é possível esclarecer se esse público não procura o treinamento personalizado ou se o *Personal Trainer* não oferece um serviço de qualidade e por isso afasta esse público. Porém, de toda forma é um público-alvo que precisa ser melhor explorado. A procura por atividade física personalizada relacionada à manutenção e melhora da saúde cresce a cada ano (SILVA et al., 2022), o que sugere maior atenção e direcionamento a indivíduos de idades superiores. Essa população especial não foi o público alvo de nenhum dos entrevistados.

Na atual sociedade, problemas como o sedentarismo, obesidade, disfunções alimentares, entre outros são cada vez mais presentes, e o EF conseqüentemente torna-se objeto de desejo e consumo vinculado a uma crescente busca por saúde e qualidade de vida (FERREIRA; MEIRELES; FERREIRA, 2019; POSADZKI et al., 2020; CARLINI JÚNIOR et al., 2021).

Os profissionais entrevistados conseguem a maioria dos clientes através de indicações, uma vez que 70% (n=28) deles optaram por esta estratégia de divulgação para conseguirem novos clientes. Nenhum deles relatou usar o marketing puramente para atrair novos clientes, 5% (n=2) adotam parcerias com outros profissionais da área da saúde (fisioterapeutas, nutricionistas e médicos) e 25% (n=10) relataram adotar todas as opções sugeridas como ferramentas para conseguir novos alunos. A propaganda direta por indicação ainda é considerada a melhor de todas, pois funciona como ligação direta entre o cliente e um possível novo aluno, tornando o profissional conhecido pelo trabalho de qualidade que exerce (DOMINGUES FILHO, 2006).

O local de trabalho destes profissionais é um fator que merece atenção e consideração, devido a diversidade de opções que se apresentam na lógica de mercado das cidades, ou seja, as diferentes formas de captar e atender os clientes, observa-se o cenário urbano em constantes modificações, e o serviço personalizado a domicílio ganhando abrangência nas grandes cidades devido à praticidade e comodidade para o cliente. Porém, a maioria dos PEF entrevistados usa a academia como único local de trabalho, totalizando 85% (n=34) das respostas. Nenhum dos entrevistados atende o cliente a domicílio, o que abre espaço para uma análise crítica a um campo de trabalho aberto e de bom retorno financeiro, já que não existem porcentagens a se repassar para terceiros, no caso as academias.

Por outro lado, o atendimento no domicílio do cliente pode trazer limitações como restrição de recursos materiais, maior custo para o PEF com a aquisição e manutenção de equipamentos, dificuldade de deslocamento com certos tipos de equipamentos com peso e dimensões maiores. Segundo Castro (2009), 90% de seus entrevistados também utilizavam a academia como local de trabalho majoritário, em amostra coletada na cidade de Belo Horizonte (MG).

Foi perguntado também se os PEF tinham algum profissional de outra área da saúde que trabalhasse em parceria com eles e 100% (n=40) afirmaram que sim. Dentre estes profissionais parceiros, merecem destaque os Fisioterapeutas, citados como parceiros de trabalho por 40% (n=16) dos entrevistados, os nutricionistas citados por 25% (n=10) dos participantes e os médicos citados por 35% (n=18). Fisioterapeutas e PEF já possuem naturalmente uma parceria de trabalho pela necessidade do Fisioterapeuta em encaminhar o antigo paciente para uma rotina de EF.

Da mesma forma ocorre com os nutricionistas, já que a alimentação adequada é primordial para se obter resultados satisfatórios decorrente de um programa de EF. O trabalho em equipe e de maneira multidisciplinar agrega qualidade e eficiência ao produto entregue ao cliente, gerando maior segurança e satisfação. O *Personal Trainer* trabalha de maneira multidisciplinar, associado ao trabalho de profissionais de outras áreas, buscando o alcance dos objetivos que são pré-estabelecidos (MACIEL et al., 2017).

Foram abordadas questões relacionadas à parte financeira. Com relação ao valor cobrado pelos atendimentos, 67,5% (n=27) afirmaram cobrar um valor já proposto pela academia onde trabalham, enquanto 17,5% (n=7) responderam cobrar de acordo com o valor médio do mercado onde atuam. Já 12,5% (n=5) cobram pelo número de aulas semanais realizadas durante o ano e apenas 2,5% (n=1) pelo deslocamento realizado. O valor bruto médio cobrado por aula foi de 30 a 50 reais para 80% (n=32) dos profissionais, e abaixo de 30 reais para 20% (n=8) dos entrevistados. Tal valor encontrado se deve ao valor médio proposto pelos locais onde tais profissionais atuam, sendo complexo existir grande variabilidade de preço pelo serviço, que é dominado por academias na região pesquisada.

Com relação à média de horas trabalhadas por dia, 57,5% (n=23) afirmam trabalhar acima de oito horas por dia. Tal fato elucidada a questão de que a maioria dos profissionais entrevistados trabalham em dois turnos (8 horas por dia) como *Personal Trainer*, praticamente não sobrando tempo para exercer outras atividades relacionadas à profissão. Essa realidade pode ser uma estratégia interessante no curto prazo para acúmulo de capital, porém, gera o questionamento se tal estratégia é bem sucedida de médio a longo prazo na carreira profissional.

O que fortalece mais ainda o argumento acima são as respostas da questão posterior, onde 26 profissionais afirmam não ter outra fonte de renda senão a de *Personal Trainer*. Segundo Domingues Filho (2006), o corpo e a energia não são mais os mesmos após décadas de trabalho, necessitando de uma adequação em relação à diversidade de atuação do *Personal Trainer*.

A Tabela 2 apresenta os resultados quanto a visão dos profissionais pesquisados no que tange a importância da avaliação física primária dos alunos dentro do seu contexto profissional. Os profissionais também foram questionados quanto ao tipo de avaliação física realizada nos seus alunos, e qual a importância que este contato primário possui na construção e exercício do seu trabalho. Cabe destacar que o exercício deve ser uma atividade física planejada e estruturada (KATCH; KATCH; McARDLE, 2008). Portanto, o mesmo merece ser construído e planejado com extremo cuidado e baseado na individualidade do aluno, o que prevê uma avaliação inicial minuciosa e detalhada. O treina-

mento personalizado está em ascensão no mercado, e o *Personal Trainer* surge como um indicativo de que a Educação Física está acompanhando a evolução social – a Era da Personalização (PINHEIRO, 2000).

Tabela 2. Visão dos profissionais de Educação Física que atuam como *Personal Trainer* quanto a importância da avaliação física em seus clientes, Divinópolis - MG (n=40).

Variáveis Pesquisadas	n (%)
Realiza ou exige avaliação física do cliente antes do início do treinamento	
Sim	38 (95)
Não	2 (5)
Exige avaliação cardiológica do cliente antes do início do treinamento	
Sim	11 (27,5)
Não	29 (72,5)
Como fornece retorno ao cliente sobre os resultados	
Por meio de reavaliação física	29 (72,5)
Por meio de conversas	11 (27,5)
Frequência de reavaliação física dos clientes	
Nunca	1 (2,5)
Mensalmente	4 (10)
A cada dois meses	11 (27,5)
A cada quatro meses	13 (32,5)
Semestralmente	10 (25)
Anualmente	1 (2,5)
Qual a importância da avaliação física primária dos seus alunos	
Vê pequena importância	2 (5)
Vê importância, mas realiza somente uma avaliação básica (dados pessoais, peso, altura, percentual de gordura e perímetria)	4 (10)
Vê grande importância e procura realizar uma avaliação física completa e detalhada (anamnese completa, questionário de risco, testes físicos específicos, avaliação postural)	34 (85)
É possível elaborar um programa de treinamento adequado para o aluno sem o mesmo ter passado pela avaliação física	
Sim	30 (75)
Não	10 (25)

Fonte: Os autores.

Nesta ótica de mercado, foi perguntando se os profissionais entrevistados realizavam ou exigiam a avaliação física dos seus alunos antes de iniciar um programa de exercícios físicos e 95% (n=38) responderam que sim, enquanto 5% (n=2) relataram não exigir a avaliação de seus alunos. Com relação à realização de uma avaliação cardiológica do aluno antes de iniciar um programa de exercícios, apenas 27,5% (n=11) do total relataram exigir a mesma, o que não os resguarda com relação à segurança para desenvolver um trabalho seguro e de acordo com a condição cardiológica dos seus alunos (GHORAYEB et al., 2019).

Com relação a um possível retorno ao cliente sobre os resultados do programa de EF, 72,5% (n=29) afirmaram oferecer este retorno por meio da reavaliação física, enquanto 27,58% (n=11) afirmaram oferecer o retorno através de conversas. Segundo Marins e Giannichi (1998) devem-se aplicar diversos e variados protocolos de avaliação para que o indivíduo seja mensurado e avaliado como um todo, determinando assim se os objetivos dos mesmos es-

tão sendo alcançados.

Em relação a frequência da realização da reavaliação física dos alunos, o total de 32,5% (n=13) realiza a mesma a cada quatro meses, enquanto 27,5% (n=11) a cada dois meses, e 25% (n=10) semestralmente. Apenas 10% (n=4) realizam a reavaliação mensalmente e somente 2,5% (n=1) relatam nunca realizar a reavaliação. A reavaliação física é importante para avaliação dos resultados alcançados e realização de possíveis correções no programa de treinamento físico. Os resultados encontrados no presente estudo mostram que os profissionais de Divinópolis realizam uma reavaliação física com uma periodicidade maior do que reportado pelo estudo realizado em Cacoal, RN (SILVA TEOTONIO et al., 2014).

No que tange a importância do processo de avaliação física primária dos seus alunos, 85% (n=34) dos entrevistados afirmaram ver grande importância, e procuram realizar uma avaliação física completa e detalhada, enquanto 10% (n=4) afirmam ver certa importância, porém realizam apenas uma avaliação básica, e apenas 5% (n=2) relatam pequena importância a este processo de avaliação primária. Tal fato fortalece o processo de avaliação física inicial e o direcionamento que a mesma dá ao processo de prescrição do treinamento, sendo fundamental para o sucesso do programa.

E por fim, a última pergunta e que resume todo o processo de avaliação acima discutido, questionava os PEF sobre a possibilidade de elaborar um programa de treinamento adequado para o aluno sem o mesmo ter passado pela avaliação física inicial. Segundo Pontes (2003), é fundamental a programação dos treinos e aplicação de uma avaliação física, pois é a partir dos dados obtidos por meio dela que se iniciará o melhor planejamento de acordo com os objetivos do aluno avaliado. O total de 75% (n=30) dos entrevistados afirmou não ser possível montar um programa adequado sem a avaliação, enquanto 25% (n=10) afirmaram ser possível adequar um programa para um aluno sem o mesmo ter passado pelo processo de avaliação física.

Pelas análises e discussões anteriores, é necessário expor o tema a toda uma classe profissional, e indagar como se pode, ou se é possível, individualizar, planejar, estruturar, segmentar um programa de exercícios físicos para um indivíduo sem conhecê-lo amplamente na sua esfera física, histórico de vida, análises e testes específicos relacionados à sua biomecânica, dentre tantos outros importantes aspectos. Dentro de todo este processo, é preciso que o PEF esteja devidamente capacitado para realizar uma avaliação física detalhada, utilizando protocolos de estratificação de risco, com conhecimento adequado dos testes, das indicações e contraindicações, das respostas hemodinâmicas ao exercício físico, bem como suas limitações.

CONCLUSÃO

Conclui-se no estudo que os profissionais atuantes no seguimento de *Personal Trainer* na cidade de Divinópolis são predominantes jovens, mas 50% (n=20) dos participantes do estudo já atuam no seguimento há mais de 10 anos, atendendo um público heterogêneo e diversificado. Os profissionais relataram ser a indicação de terceiros sua principal estratégia para conseguir seus clientes e são as

academias o principal local de atuação profissional.

Esses locais também são determinantes no momento de formularem os preços praticados, muitas vezes, já pré-estabelecidos. Parte dos profissionais entrevistados informaram ainda possuírem parcerias com profissionais de outros seguimentos relacionados à saúde e a prática de atividades físicas esportivas, como fisioterapeutas, médicos e nutricionistas.

A avaliação física é um procedimento que possibilita a aquisição de informações fundamentais para o PEF diagnosticar, verificar e acompanhar o processo de treinamento. A maioria dos participantes do estudo afirmaram que a avaliação física primária dos seus alunos é de suma importância e informaram realizá-la antes do início das prescrições dos treinamentos, já as reavaliações apresentaram com maior frequência a cada quatro, dois ou seis meses.

Entretanto, apenas 27,5% (n=11) dos profissionais exigem uma avaliação cardiologia prévia a prática das atividades físicas. Neste estudo, ainda cabe uma reflexão sobre os profissionais que são atuantes no seguimento de *Personal Trainer*, pois, 10% (n=4) da amostra informou possuir graduação em Educação Física apenas na modalidade Licenciatura, não condizendo com o pré-requisito para exercício da profissão.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem aos participantes da pesquisa pela participação voluntária na pesquisa.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

REFERÊNCIAS

- BARROS, J. M. C. Educação física na sociedade brasileira atual e a regulamentação da profissão. *Motriz*, Rio Claro, v. 6, n. 2, p. 107-9, 2000.
- CARLINI JUNIOR, R. J.; SILVA, S. A. da; BATISTA, S. A.; SILVA, E. J. da. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 2, p. 85-91, 2021. DOI: <<https://doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.26964>>.
- CARMELO, E.; COLEMAN, R.; REZNICK, A. Z. The biochemistry of aging muscle. *Experimental Gerontology*, Oxford, v. 37, n. 4, p. 477-89, 2002. DOI: <[https://doi.org/10.1016/s0531-5565\(01\)00220-0](https://doi.org/10.1016/s0531-5565(01)00220-0)>.
- CASTRO, S. C. O perfil do cliente do profissional de Educação Física que atua como personal trainer na região metropolitana de Belo Horizonte. 2009. 46f. TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.
- COSTA, F. F. Novas diretrizes curriculares para os cursos de graduação em Educação Física: oportunidades de aproximações com o SUS? *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 24, e0067, 2019. DOI: <<https://doi.org/10.12820/rbafsa.24e0067>>.
- DOMINGUES FILHO, L. A. *Manual do personal trainer brasileiro*. São Paulo: Ícone, 2006.
- FERREIRA, L. K.; MEIRELES, J. F. F.; FERREIRA, M. E. C. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, p. 616-27, 2018. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>>.
- GHORAYEB, N.; STEIN, R.; DAHER, D. J.; SILVEIRA, A. D.; OLIVEIRA FILHO, J. A.; RITT, L. E. F.; SANTOS, D. F. P.; ...; VITAL, R. Atualização da Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte-2019. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v. 112, p. 326-68, 2019. DOI: <<https://dx.doi.org/10.5935/abc.20190048>>.
- HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, London, v. 380, n. 9838, p. 247-57, 2012. DOI: <[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60646-1)>.
- KAPTEYN, A.; BANKS, J.; HAMER, M.; SMITH, J. P.; STEPTOE, A.; VAN SOEST, A.; ...; WAH, S. H. What they say and what they do: Comparing physical activity across the USA, England and The Netherlands. *Journal of Epidemiology & Community Health*, London, v. 72, n. 6, p. 471-6, 2018. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1136/jech-2017-209703>>.
- KATCH, F. I.; KATCH, V.; MCARDLE, W. D. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- MACIEL, C. M. L. A.; VIEIRA, G. M. A.; FERNADES, C. T.; HARDIMAM JUNIOR, A. Percepção de Graduandos no Bacharelado em Educação física e profissionais atuantes acerca da gestão de carreira e visão social do personal trainer. *Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas*, Londrina, v. 18, n. 4, p. 363-71, 2017. DOI: <<https://doi.org/10.17921/2447-8733.2017v18n4p363-371>>.
- MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. *Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático*. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; DE BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, São Paulo, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000. DOI: <<http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v8i4.372>>.
- MONTEIRO, A. G. *Treinamento personalizado: uma abordagem didático-metodológica*. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- PIERCY, K. L.; TROIANO, R. P.; BALLARD, R. M.; CARLSON, S. A.; FULTON, J. e.; GALUSKA, D. A.; ...; OLSON, R. D. The physical activity guidelines for Americans. *Journal of American Medical Association*, Chicago, v. 320, n. 19, p. 2020-8, 2018. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1001/jama.2018.14854>>.
- PINHEIRO, D. R. V. *O perfil do personal trainer na perspectiva de um treinamento físico orientado para saúde, estética e esporte*. 2000. 169f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade Humana) - Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2000.
- PITANGA, F. J. G. (Org.). *Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionados à saúde*. São Paulo: CREF4/SP, 2019.
- POSADZKI, P.; PIEPER, D.; BAJPAI, R.; MAKARUK, H.; KONSGEN, N.; NEUHAUS, A. L.; SEMWAL, M. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health*, London, v. 20, p. 1724, 2020. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1186/s12889-020-09855-3>>.
- RIEBE, D.; FRANKLIN, B. A.; THOMPSON, P. D.; GARBER, C. E.; WHITFIELD, G. P.; MAGAL, M.; PESCATELLO, L. S. Updating ACSM's recommendations for exercise participation health screening. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, v. 47, n. 11, p. 2473-9, 2015. DOI: <<https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000664>>.
- SANTOS, P. V. R.; NASCIMENTO, O. V. O personal trainer: estratégias de marketing para retenção de clientes. *Revista Campo do Saber*, Cabedelo, v. 4, n. 2, p. 16-31, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/download/229/196>>.
- SILVA, J. C. *O universo sócio cultural dos jovens acadêmicos do curso de Educação Física da UnirG: Estratégias e perspectivas de profissionalização*. 2008. 105f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, 2008.
- SILVA, J. H. D.; SILVA, A. C.; TRIANI, F. S.; TELLES, S. C. C.; LÜDORF, S. M. A. Aspectos involucrados en la contratación y mantenimiento de un entrenador personal: capitales en juego. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 44, e010321, 2022. DOI: <<https://doi.org/10.1590/rbce.44.e010321>>.
- SILVA TEOTONIO, J.; BAIA, F. C.; TEIXEIRA, C. L. S.; ROMANHOLO, R. A.; PEREIRA, J. E. Perfil dos personal trainers atuantes na cidade de Cacoal Rondônia - Brasil. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 855-63, 2014. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/719/660>>.
- SOUZA, M. T. S.; DRUMMOND, L. R.; SALGADO, J. V. V. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis - MG. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 199-206, 2019. DOI: <<http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10246>>.
- VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, p. 1929-36,

2018. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>>.

WHO. World Health Organization. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**: at a glance. World Health Organization, 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318299/retrieve>>.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

João Paulo Gontijo de Castro

 <https://orcid.org/0000-0002-7881-0615>

 joapaulogontijodecastro@gmail.com

Andrêza Soares dos Santos

 <https://orcid.org/0000-0001-9281-3364>

 andrezasoessantos@hotmail.com

Lucas Rios Drummond

 <https://orcid.org/0000-0002-6042-7757>

 lucas.rios.drummond@gmail.com

José Vitor Vieira Salgado (Autor Correspondente)

 <https://orcid.org/0000-0002-5205-9341>

 rotivez@gmail.com