



Anderson S. Carvalho^{1,5}; Leonardo S. L. Silva^{2,5}; Pedro P. Abdalla^{2,5}; Luís F. Silio^{5,17}; Carlos H. P. Fileni⁵; Mariela S. Maneschy^{5,6,7}; Klebson S. Almeida^{5,6,8}; Adriano A. Pereira^{5,10,18}; Alexandre F. Carvalho^{5,10}; Marcelo F. Rodrigues^{5,15,16}; Gustavo C. Martins^{5,14}; José Ricardo L. Oliveira^{5,13}; Heleise F. R. Oliveira^{5,12}; Bráulio N. Lima⁵; Heros R. Ferreira^{5,9}; Ricardo P. Passos^{2,4,5}; Guanys B. Vilela Junior^{3,5}

RESUMO

O treinamento personalizado na musculação é uma ferramenta importante para os profissionais de Educação Física, sendo relevante na saúde e bem-estar dos praticantes. O personal trainer deve adequar o ambiente e planejar o treinamento do cliente de maneira individualizada e acordada com o seu objetivo. Com o crescimento de praticantes em academias de musculação, pode ser necessário um acompanhamento de um personal trainer, para que haja maior segurança e os resultados sejam maximizados. Objetivo: Investigar os efeitos da contratação do personal trainer na musculação. Métodos: Uma revisão de literatura foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e PubMed, sem restrição ao ano de publicação. A busca foi feita nos idiomas inglês e português, com as palavras-chave: personal trainer (personal trainer OU coach); e musculação (workout). Os trabalhos foram selecionados por meio da leitura do título e resumo, posteriormente sendo refinados e selecionados pela leitura na íntegra. Resultados: A preocupação com a saúde e aparência são fundamentais para a captação e menor índice de evasão de alunos. Assim, é importante que o personal trainer coloque em prática os aprendizados de forma gradual, com boa qualidade de atendimento, para que garanta resultado a seu cliente, e obtenha destaque no mercado de trabalho. Entende-se que os temas e as problematizações do trabalho do profissional de Educação Física na vida do aluno feitas no presente estudo cabem ao próprio profissional de justificar a importância. Este estudo evidenciou que o exercício físico quando supervisionado pelo personal trainer pode potencializar os resultados objetivados pelo aluno. Portanto, cabe ao personal trainer ter conhecimento e sociabilidade para que possa captar mais alunos, e potencializar os seus resultados. Conclusão: Este estudo evidenciou que o personal trainer é relevante no treinamento de musculação. Nesse sentido, cabe ao profissional de Educação Física se capacitar para fornecer diversos tipos de treinamentos, experiências e vivências, embasadas cientificamente, com adaptações às atividades voltadas para aquilo que é de preferência do aluno.

Palavras-chave: Academias de Ginástica. Estratégias de Saúde. Exercício Físico. Treino Personalizado.

ABSTRACT

Personalized bodybuilding training is an important tool for Physical Education professionals, being relevant to the health and well-being of practitioners. The personal trainer must adapt the environment and plan the client's training in an individualized way and according to his objective. With the growth of practitioners in bodybuilding gyms, it may be necessary to follow up with a personal trainer, so that there is greater safety and results are maximized. Objective: To investigate the effects of hiring a personal trainer on weight training. Methods: A literature review was carried out in the Google Scholar, SciELO and PubMed databases, without restriction to the year of publication. The search was carried out in English and Portuguese, with the keywords: personal trainer (personal trainer OR coach); and bodybuilding (workout). The works were selected by reading the title and abstract, later being refined and selected by reading in full. Results: Concerns about health and appearance are fundamental for attracting students and lower dropout rates. Thus, it is important for the personal trainer to gradually put what they have learned into practice, with good quality of care, in order to guarantee results for their clients and stand out in the job market. It is understood that the themes and problematizations of the Physical Education professional's work in the student's life made in the present study are up to the professional himself to justify the importance. This study showed that physical exercise when supervised by a personal trainer can enhance the results sought by the student. Therefore, it is up to the personal trainer to have knowledge and sociability so that he can attract more students and enhance his results. Conclusion: This study showed that the personal trainer is relevant in bodybuilding training. In this sense, it is up to the Physical Education professional to qualify to provide different types of training, experiences and experiences, scientifically based, with adaptations to activities aimed at what is preferred by the student.

Keywords: Gyms. Health Strategies. Physical Exercise. Personalized Training.

- 1 Universidade Paulista – UNIP;
- 2 Universidade de São Paulo - USP
- 3 Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP
- 4 Cogna Kroton FSU
- 5 NPBOV
- 6 Universidade da Amazônia - UNAMA/PA
- 7 Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU/PA
- 8 Centro Universitário Fibrá - Fibrá/PA
- 9 Politecnico di Milano - MI, Italia.
- 10 Centro Superior de Ensino e Pesquisa de Machado/Cesep.
- 11 Instituto Federal de Goiás-IFG
- 12 Universidade Estadual de Ponta Grossa/UEPG- Ponta Grossa, PR
- 13 UNIORG - Instituto de ensino, pesquisa e inovação Curitiba - PR
- 14 Centro Universitário Octávio Bastos - UNIFEOB
- 15 Centro Universitário regional de Espírito Santo do Pinhal/SP
- 16 Unimogi - Mogi Guaçu/SP
- 17 Centro Universitário São Lucas, UNISL/AFYA
- 18 Programa de Pós Graduação em Medicina Translacional, Universidade Federal de São Paulo.

Autor de correspondência

Anderson dos Santos Carvalho - ander_uai@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Com os avanços tecnológicos, a prática de exercício físico em academias tem se popularizado a cada ano, sendo um meio eficaz para a promoção de saúde quando incluso na rotina dos indivíduos ⁽¹⁾. A expansão do exercício físico se deu a níveis de informação por meio das tecnologias, e a partir do entendimento das relações interpessoais, inovação nos métodos de condicionamento físico e alimentação, e mobilização em busca da qualidade de vida ^(2,3). Portanto, a inserção das pessoas em academias pode ser benéfica para seu estilo de vida, projetando cenários favoráveis ao seu objetivo final (i.e., rendimento esportivo, estética, funcionalidade etc.) ^(2,4,5).

A prática eficaz de exercício físico em academias depende da exploração das especificidades de cada indivíduo, portanto, a literatura é clara a respeito do treinamento bem orientado, assim, é aconselhável a procura por um personal trainer, sendo esse o profissional de Educação Física voltado para o treinamento personalizado ⁽⁶⁻⁸⁾. O treinamento personalizado visa uma intervenção de uma forma mais próxima e ajustada às necessidades da pessoa, podendo potencializar a qualidade do serviço prestado através do acompanhamento ⁽⁸⁾. Ainda, a atuação do personal trainer não abrange somente o treinamento físico do cliente, mas a totalidade de seu cotidiano (i.e., hábitos = horas de sono, vestuário, relações sociais e familiares) ⁽⁶⁾.

Para que os aspectos supracitados sejam atendidos, o desenvolvimento de um treinamento personalizado deverá representar um investimento expressivo por parte do personal trainer, pois além do conhecimento nas áreas que abrangem a Educação Física (anatomia, fisiologia, biomecânica, bioquímica, nutrição), deverá abranger os conhecimentos sobre avaliação física, planejamento, prescrição e supervisão ^(7,8). Diante disso, o mercado de trabalho para o personal trainer requer um profissional competente, sobretudo à diversidade de clientes e contextos de intervenção nas academias de musculação ⁽⁹⁾.

Considerando o potencial que a intervenção individualizada poderá ter na saúde, estética e/ou performance da pessoa, é necessário compreender quais são os efeitos de um personal trainer no treinamento de musculação. Além disso, deverá ser implementada uma reflexão crítica sobre o serviço prestado pelo personal trainer para que o treinamento seja eficaz para o cliente.

Dados os pressupostos acima, o objetivo dessa breve revisão foi investigar os efeitos da contratação do personal trainer na musculação. A nossa hipótese é de que o personal trainer pode trazer resultados mais expressivos aos clientes quando contratado.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão de literatura. A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciElo e PubMed, sem restrição ao ano de publicação. A busca foi feita nos idiomas inglês e português, com as palavras-chave: personal trainer (treinador pessoal OU coach); e musculação (workout). A escolha se deu por critérios de exigibilidade como: a) estudos transversais ou ensaios clínicos; b) estudos que investigaram a associação do personal trainer com resultados de praticantes de musculação; c) estudos que analisaram o perfil profissional do personal trainer. Os trabalhos foram selecionados pelo título e resumo. Após a seleção primária dos trabalhos, houve a leitura do texto completo para a sistematização dos achados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas abordados nesta revisão foram definidos a partir de 8 artigos científicos selecionados de acordo com os critérios de seleção descrito nos métodos (Quadro 1). O Quadro 2 retrata a influência do personal trainer nos alunos de treinamento personalizado.

Quatro estudos investigaram a influência do personal trainer na intensidade planejada pelo profissional vs. pelos próprios alunos. Ratamess et al. (2008)⁽¹⁰⁾ encontraram que nos exercícios leg press, remada baixa e extensão de joelhos, a

intensidade, o peso selecionado e a percepção subjetiva de esforço (PSE) foram maiores nas mulheres quando selecionados pelo personal trainer. Lopes et al. (2020)⁽¹¹⁾ mostrou que o número de repetições, a carga total levantada e a PSE também foram maiores nos exercícios (supino reto, leg press, remada sentada) quando a programação de treino era planejada pelo personal trainer. Os estudos de Cunha (2017)⁽¹²⁾ e Kassiano et al. (2020)⁽¹³⁾ acompanharam os alunos durante 20 sessões de treinamento, e reportaram que a PSE foi maior quando o treinamento foi planejado pelo personal trainer. Nesse sentido, parece que o treinamento de força, quando supervisionado pelo personal trainer pode potencializar os resultados em força, percepção de que o treinamento foi extenuante, e posteriormente, resultados objetivados pelo aluno⁽¹⁴⁾.

Três estudos objetivaram investigar a influência do personal trainer nos aspectos motivacionais de seus alunos. Stefanini (2008)⁽¹⁵⁾ encontrou que os motivos pelos quais os alunos se sentem motivados a irem nas aulas atribuem-se ao bem-estar e saúde, ao passo que o personal trainer colabora para essa motivação, com exercícios novos e na atenção e cuidado ao aluno. Ainda, a maioria dos alunos relataram não haver fator desmotivante na aula, mas alguns aspectos que poderiam colaborar para a desmotivação seriam por falta de atenção e exageros ou por desânimo do personal trainer. Bom humor, elogio do treino, competência e sinceridade são as principais

características que o personal deve ter, segundo as questões reportadas pelos alunos. Sombrio⁽¹⁶⁾ encontrou que os motivos de adesão a prática de exercício físico dos alunos estão relacionados a saúde, qualidade de vida, estética e bem-estar. Em relação ao profissional, os motivos de aderência em programas de treinamento personalizado são atribuídos a competência do profissional, alcance de metas/resultados, motivação por parte do personal trainer e motivação pessoal. Daniele et al. (2019)⁽¹⁷⁾ mostraram resultados semelhantes, nos quais os alunos relatam ir às aulas por saúde, estética e socialização, respectivamente. Em relação à procura de um personal trainer, melhores resultados, maior atenção na execução dos exercícios, exclusividade no treino e segurança foram os aspectos mais reportados. Enquanto a motivação para aderência ao personal trainer estão nos resultados satisfatórios, resultados rápidos, relacionamentos, compromisso do personal trainer com o cliente e método de trabalho do profissional, respectivamente.

Permanece o desafio do personal em motivar os alunos durante as aulas, otimizando a sessão de treinamento, adequando a disposição diária do aluno, e o compromisso de entrega de resultados. A busca por saúde, qualidade de vida e estética aumenta a busca pelo personal trainer, sendo assim, muitos indivíduos buscam o treinamento personalizado por resultados satisfatórios⁽¹⁸⁾. Com isso, o profissional deve transparecer competência, domínio de conceitos teóricos, com boa comunicação e transferência de conhecimento⁽¹⁹⁾.

Souto et al. (2010)⁽²⁰⁾ investigou os motivos para a contratação e cancelamento do personal trainer. No quesito contratação, os alunos reportaram que a aceleração de resultados, a segurança técnica para execução do exercício e aumento da autodisciplina com a atividade física são os aspectos mais importantes. Em relação ao cancelamento, o preço ou contenção de despesas, resultados insatisfatórios e queda da qualidade dos serviços foram os mais reportados pelos alunos. Nesse sentido, nota-se que a competência profissional está relacionada à intervenção de qualidade, estabelecendo objetivos para o alcance de resultados com o treinamento, de acordo com a necessidade dos alunos. E embora o valor da hora/aula seja um fator que influencia na adesão dos alunos, as características do serviço oferecido pelo personal trainer deve ser condizente com o valor cobrado⁽²⁰⁾.

EM ANEXO - QUADROS 1 E 2

Por meio do Quadro 2 foi possível entender que a atuação do personal trainer na prescrição de exercícios físicos e execução dos programas de musculação parece trazer benefícios superiores a programas de treinamento não supervisionados. Com o personal trainer, há o objetivo em promover melhoras na aptidão física e composição corporal, por ter maior eficácia em controlar a carga de treinamento (intensidade e volume), orientação correta do movimento, além de

construir vínculos de confiança com o aluno. Sendo assim, a contratação do personal trainer deve ser estimulada a fim de potencializar os benefícios comumente relacionados à prática de exercícios físicos na musculação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a contratação do personal trainer é eficaz para potencializar os resultados (estéticos e de condicionamento físico) na musculação, uma vez que este é apto para elaborar o treinamento do cliente e acompanhar as execuções da prática individual, dando uma atenção especial e única ao seu cliente. Desse modo, o objetivo do treinamento tende a ser alcançado com mais eficácia e assim impactando de forma positiva na saúde, estética e desempenho do seu cliente.

Por fim, os profissionais que desejam entrar na área de personal trainer, precisam de constantes atualizações para se adequarem a competitividade do mercado profissional. Assim, é necessário que o personal trainer se mantenha atualizado e com novas estratégias para a captação de alunos e prática baseada em evidência. Reflexões sobre a atuação do personal trainer no mercado de trabalho devem ser elaboradas, ao passo que este estudo reportou alguns desafios e a complexidade dessa área em específico. Para isso, o profissional deve estar capacitado para fornecer diversos tipos de

experiências e vivências, em função de sessões de treino embasadas cientificamente, mas com adaptações aos exercícios físicos voltados para aquilo que é de preferência do aluno.

REFERÊNCIAS

1. Santana SAV, Carvalho A dos S, Moioi A, Venturini ACR, Júnior JRG, Araújo RG de, et al. Presença de profissionais de educação física em academias ao ar livre frequentadas na terceira idade. Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV Journal [Internet]. 2 de agosto de 2021;13(3). Disponível em: [https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path\[\]=805](https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path[]=805)
2. Junior W do C, Gobbi S, Teixeira CVL. Personal trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. Pensar a Prática [Internet]. 28 de março de 2013 [citado 23 de dezembro de 2022];16(1). Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/14020>
3. Vilela Junior G de B, Junior G de BV, Passos RP, Abdalla PP, Mantovai AM, Shigaki GB, et al. Benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso: uma revisão narrativa. Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV Journal [Internet]. 27 de junho de 2022;14(3). Disponível em: [https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path\[\]=990](https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path[]=990)
4. Guioti RV, Carvalho ADS, Júnior JRG, Shigaki GB, Silva LSLD, Júnior GDBV, et al. A relevância do treinamento funcional para as capacidades físicas, funcionais e aspectos da saúde de idosos. Colloquium Vitae ISSN: 1984-6436. 2021;13(2):74–89.
5. Godinho AS, Lacerda MP, Abdalla PP, Roca LB, Júnior JRG, Araújo RG et al. A prática regular de exercício físico no controle da hipertensão arterial. Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV Journal [Internet]. 2 de agosto de 2021;13(3). Disponível em: [https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path\[\]=804](https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path[]=804)
6. Bossle CB. O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. Movimento. 30 de abril de 2008;14(1):187–98.
7. Salcedo JF. Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer. 2010 [citado 23 de dezembro de 2022]; Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/27743>
8. Teixeira DS, Pereira H, Sousa A, Chaves C, Ruivo R, Asseisera P, et al. Treino personalizado: recomendações para a elevação da qualidade do serviço prestado. Motricidade. 30 de junho de 2021;17(2):95–103.
9. Anversa ALB, Oliveira AAB de. Personal trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. Pensar a Prática [Internet]. 26 de dezembro de 2011 [citado 23 de dezembro de 2022];14(3). Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/14418>
10. Ratamess NA, Faigenbaum AD, Hoffman JR, Kang J. Self-selected resistance training intensity in healthy women: the influence of a personal trainer. J Strength Cond Res. janeiro de 2008;22(1):103–11.

11. Lopes CR, Soares EG, Oenning L, Brigatto FA, Marchetti PH. Sessão de treinamento de força supervisionada aumenta a carga total levantada e as respostas subjetivas em sujeitos treinados. *J Phys Educ* [Internet]. 17 de julho de 2020 [citado 23 de dezembro de 2022];31. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/jpe/a/5fnPtNjMh8Sw3g8kcHTgkt/?lang=pt>
12. Cunha UP. Comparação entre a percepção subjetiva de esforço planejada Pelo treinador personalizado com a percebida por alunos de Musculação. 2017 [citado 23 de dezembro de 2022]; Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/37191>
13. Kassiano W, Assumpção C, Cunha U, Jesus K de, Simim M, Medeiros A. Is the rating of perceived exertion planned by the personal trainer similar to subject's perception? A pilot study. *Rev bras cineantropom desempenho hum* [Internet]. 9 de março de 2020 [citado 23 de dezembro de 2022];22. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbcdh/a/7vRdDG4Tpn8NMCKZRHrMBJS/?lang=en>
14. Zaroni RS, Brigatto FA, Junior ACT, Oliveira TP de, Baganha RJ, Camargo JBB de. A supervisão do personal trainer pode potencializar as adaptações induzidas pelo treinamento de força? uma breve revisão narrativa. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida - CPAQV Journal* [Internet]. 2 de agosto de 2021;13(3). Disponível em: [https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path\[\]=854](https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path[]=854)
15. Stefanini F [UNESP. A psicologia interferindo na motivação: uma ferramenta essencial para o sucesso de um personal trainer. *Aleph*. 2008;35 f.
16. Sombrio DA. Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma - SC. 22 de março de 2012 [citado 23 de dezembro de 2022]; Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/84>
17. Daniele TM da C, Nunes CV, Teixeira DM, Almeida RA de, Lima LV. A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*. 2019;2(3):118–23.
18. Santos LMVB dos [UNESP. Fatores motivacionais de um aluno de treinamento personalizado. *Aleph*. 2017;30 f.
19. Ferreira JK da C. Personal trainer: Fatores relevantes para a contratação deste profissional no sul de Santa Catarina. *Personal trainer: Relevant factors for the contracting of this professional in the south of Santa Catarina* [Internet]. novembro de 2021 [citado 23 de dezembro de 2022]; Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/18022>
20. Souto RCM, Dinardi R, Ricardo J, Ribeiro C, André G, Andrade P. Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer aspects involved in hiring and cancellation of a personal trainer. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 1o de janeiro de 2010;94:2010–1981.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.

Quadro 1. Características dos artigos selecionados para este estudo.

Autor	Ano	Título	Objetivo	Amostra
Ratamess et al	2008	Self-selected resistance training intensity in healthy women: the influence of a <i>personal trainer</i>	Investigar a influência do treinamento de força com um <i>personal trainer</i> versus o treinamento de força não supervisionado nas intensidades auto selecionadas usadas por mulheres.	46 mulheres adultas (26 anos)
Stefanini	2008	A psicologia interferindo na motivação: uma ferramenta essencial para o sucesso de um <i>personal trainer</i> .	Demonstrar porque o indivíduo opta pela atividade física acompanhado do <i>personal</i> , também mostra como se comportar diante do seu cliente para mantê-lo motivado a continuar o trabalho proposto e ter sucesso na área.	20 adultos e idosos (25 a 80 anos) de ambos os sexos
Souto et al	2010	Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um <i>personal trainer</i>	Verificar os aspectos envolvidos para contratação e cancelamento dos serviços de <i>personal trainer</i> .	22 adultos e idosos (24 a 70 anos) de ambos os sexos
Sombrio	2011	Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de <i>personal trainer</i> no município de Criciúma - SC	Identificar o motivo de adesão a prática de exercício físico individualizado dos clientes/alunos de <i>personal trainer</i> no município de Criciúma, SC.	59 adultos jovens (18 anos ou mais) de ambos os sexos
Cunha	2017	Comparação entre a percepção subjetiva de esforço planejada pelo treinador personalizado com a percebida por alunos de musculação	Comparar a intensidade planejada pelos treinadores personalizados com a percebida por alunos de musculação.	6 adultos jovens (33 anos) de ambos os sexos
Daniele et al	2019	A importância do <i>personal trainer</i> no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação	Investigar a influência do <i>personal trainer</i> nos aspectos motivacionais, para a prática e continuidade nos treinos de musculação.	25 adultos jovens (38 anos) de ambos os sexos
Kassiano et al	2020	Is the rating of perceived exertion planned by the personal trainer similar to subject's perception? A pilot study	Comparar a intensidade planejada pelos treinadores personalizados com a percebida por alunos no treinamento resistido.	6 adultos jovens (33 anos) de ambos os sexos
Lopes et al	2020	Sessão de treinamento de força supervisionada aumenta a carga total levantada e as respostas subjetivas em sujeitos treinados	Avaliar o efeito da supervisão do <i>personal trainer</i> na sessão de indivíduos experientes em TF	15 adultos (20 anos) homens

Legenda: TF= treinamento de força.

Quadro 2. Influência do *personal trainer* nos alunos de treinamento personalizado.

Autor	Metodologia	Principais resultados
Ratamess et al (2008)	• Cada indivíduo foi instruído a selecionar o peso que normalmente utilizam para completar 10 repetições • Foi realizada a pergunta: "Quanto peso você selecionaria para este exercício se estivesse completando uma série de 10 repetições em seu treino?" • Exercícios utilizados: ○ Supino reto ○ Leg press ○ Remada baixa ○ Extensão de joelhos • Questionário de percepção subjetiva de esforço • Após a triagem, o <i>personal trainer</i> selecionou as intensidades e peso utilizado em cada exercício	✓ O peso selecionado pelo <i>personal trainer</i> foi significativamente maior nos exercícios leg press, remada baixa e extensão de joelhos ✓ A intensidade (% de 1 repetição máxima) foi maior quando o peso foi selecionado pelo <i>personal trainer</i>, em todos os exercícios ✓ A percepção subjetiva de esforço foi maior quando todos os exercícios foram realizados com a intensidade selecionada pelo <i>personal trainer</i>
Stefanini (2008)	• Questionário de motivação a prática de exercício físico e procura e adesão ao <i>personal trainer</i> (permitido marcar mais de uma opção). ○ O que o motiva a vir às aulas? ▪ Compromisso com o <i>personal trainer</i> ▪ Bem-estar geral ▪ Melhora no condicionamento ▪ Físico ▪ Saúde ▪ Melhora nas atividades de vida diária ▪ Aulas diferentes ▪ Estética ▪ Atendimento individualizado ○ Como seu <i>personal trainer</i> colabora para manter sua motivação? ▪ Treino intervalado ▪ Exercícios novos ▪ Bom humor ▪ Qualidade de treino ▪ Atenção e cuidado ▪ Social ▪ Aumentando minha autoestima ▪ Trancando metas ▪ Resultados ▪ Incentivos ○ Qual seria um fator desmotivante na aula? ▪ Exercícios que não goste ▪ Não sentir melhoras ▪ Nada ▪ Falta de avaliações ▪ Aulas e exercícios repetitivos ▪ P.t. desmotivado ▪ Dores pós-treino ▪ Falta de incentivo ▪ Falta de música ○ Como seu <i>personal</i> poderia colaborar para sua desmotivação? ▪ Aulas repetitivas ▪ Falta de atenção e exageros ▪ Desanimo do <i>personal trainer</i>	✓ A motivação dos alunos ao irem as aulas estão atribuídos a: 33,3% pelo bem-estar geral e 25,9% pela saúde ✓ Os entrevistados relataram que a colaboração do <i>personal trainer</i> para a manutenção da motivação estão em: 16,6% decorrente de exercícios novos e 16,6% na atenção e cuidado ✓ 25% relataram não haver fator desmotivante na aula, enquanto 20,8% relataram que exercícios repetitivos podem ser um fator desmotivante ✓ O <i>personal</i> poderia colaborar para a desmotivação em: 30% por falta de atenção e exageros; e 25% por desanimo do <i>personal trainer</i> ✓ Fatores de motivação pelo <i>personal trainer</i> estão em: 30,4% bom humor; e 26% elogiando o treino ✓ 22,2% relatam que a competência é a principal características que o <i>personal</i> deve ter, enquanto 17,7% relatam que ser sincero é a principal qualidade

	▪ Falta de incentivo ▪ Falta de pontualidade ▪ Incompetência ○ Como seu personal trainer o motiva? ▪ Bom humor ▪ Vontade ▪ Resultados ▪ Elogiando o treino ▪ Frequência ○ Quais as principais características que o personal deve ter? ▪ Atenção ▪ Paciente ▪ Gostar do que faz ▪ Competente ▪ Bom humor ▪ Incentivar ▪ Pontual ▪ Sincero ▪ Postura ▪ Conhecimento geral ▪ Criatividade	
Souto et al (2010)	• Questionário de contratação e cancelamento do <i>personal trainer</i>. ○ Contratação: ▪ Inexperiência na Musculação ▪ Indicação e recomendações de amigos ▪ Atenuação dos sintomas de depressão ▪ Profissionalismo do professor ▪ Pontualidade ▪ Flexibilidade de horários do professor ▪ Indicação Médica Auxílio no processo de emagrecimento ▪ Melhoria da saúde (geral) ▪ Melhoria da estética ▪ Profilaxia contra lesões ▪ O efeito da companhia ▪ Reeducação postural ▪ Capacitação técnica do professor ▪ Prescrição mais individualizada/variada ▪ Sinto-me mais motivado (a) ▪ Aumento da autodisciplina com a atividade física ▪ Segurança técnica para execução ▪ Aceleração dos resultados ○ Cancelamento: ▪ Excesso de conversas ▪ Mau humor do profissional ▪ Programas repetitivos ▪ Falta de pontualidade ▪ Baixa qualificação profissional ▪ Preguiça/cansaço ▪ Incompatibilidade de horários ▪ Queda da qualidade dos serviços ▪ Resultados insatisfatórios ▪ Preço ou contenção de despesas	✓ No quesito contratação, a aceleração de resultados (15,5%), a segurança técnica para execução (14%) e aumento da autodisciplina com a atividade física (12,6%) foram os mais reportados pelos alunos ✓ No quesito cancelamento, o preço ou contenção de despesas (27%), resultados insatisfatórios (17%) e queda da qualidade dos serviços (15,2%) foram os mais reportados pelos alunos
Sombrio (2011)	• Questionário de motivação a prática de exercício físico e procura e adesão ao <i>personal trainer</i> (permitido marcar mais de uma opção).	✓ Os motivos de adesão a prática de exercício físico dos clientes permeiam em: 20% saúde; 20% qualidade de vida; 14% estética; e 13% bem-estar

	○ Motivos de adesão a prática de exercício físico dos clientes ▪ Saúde ▪ Qualidade de vida ▪ Estética ▪ Bem-estar ▪ Obter resultados rápidos ▪ Indicação Médica ▪ Alongamento ▪ Aptidão Física ▪ Longevidade ○ Motivos de aderência em programas de treinamento personalizado ▪ Competência do profissional ▪ Alcance de metas/resultados ▪ Motivação por parte do PT ▪ Motivação pessoal ▪ Cumplicidade personal trainer/aluno ▪ Local de treinamento ▪ Equipamentos ▪ Amizade c/ outros na academia	✓ Os motivos de aderência em programas de treinamento personalizado são atribuídos a: 24% competência do profissional; 23% alcance de metas/resultados; 16% motivação por parte do <i>personal trainer</i>; 13% por motivação pessoal
Cunha (2017)	• Foram acompanhadas 20 sessões de treinamento (6 semanas) • Questionário de percepção subjetiva de esforço (10 pontos) ○ Início da sessão de treino para os treinadores (programação de treinamento) ○ Final da sessão de treino para os alunos	✓ A percepção subjetiva de esforço PSE reportada pelos alunos foi maior do que a escala programada pelos treinadores ao longo da sessão de treino SF.
Daniele et al (2019)	• Questionário de motivação a prática de atividade física e procura e adesão ao <i>personal trainer</i> (permitido marcar mais de uma opção). ○ Fatores motivacionais a prática de atividade física: ▪ Saúde; ▪ Estética; ▪ Socialização. ○ Fatores que influenciaram na procura por um <i>personal trainer</i>: ▪ Melhores resultados; ▪ Maior atenção na execução dos exercícios; ▪ Exclusividade no treino; ▪ Segurança. ○ Motivos para a adesão ao treinamento com um <i>personal trainer</i>: ▪ Resultados satisfatórios; ▪ Resultados rápidos; ▪ Relacionamentos (relações sociais); ▪ Compromisso do <i>personal trainer</i> com o cliente; ▪ Método de trabalho do profissional.	✓ 84% dos indivíduos relatam praticar atividade física por saúde, 48% por estética e 12% por socialização. ✓ Melhores resultados = 60%; Maior atenção na execução dos exercícios = 72%; Exclusividade no treino = 16%; Segurança = 44%. ✓ Resultados satisfatórios = 68%; Resultados rápidos = 16%; Relacionamentos (relações sociais) = 16%; Compromisso do <i>personal trainer</i> com o cliente = 32%; Método de trabalho do profissional = 48%.
Kassiano et al (2020)	• 20 sessões de treino (6 semanas) • Treino 1 ○ Aquecimento e exercícios de mobilidade articular ○ Treino principal: Costas, bíceps e antebraço ○ 3 séries de 8 a 12 repetições ○ Alongamento e liberação miofascial • Treino 2 ○ Aquecimento e exercícios de mobilidade articular ○ Treino principal: peitoral, ombros e tríceps ○ 3 séries de 8 a 12 repetições	✓ A percepção subjetiva de esforço reportada pelos alunos foi maior do que a escala programada pelos treinadores ao longo das sessões de treino.

	○ Alongamento e liberação miofascial ● Treino 3 ○ Aquecimento e exercícios de mobilidade articular ○ Treino principal: Coxas, panturrilhas e abdominais ○ 3 séries de 8 a 12 repetições ○ Alongamento e liberação miofascial ● Treino 4 ○ Aquecimento e exercícios de mobilidade articular ○ Treino principal: Ombros, trapézio e antebraço ○ 3 séries de 8 a 12 repetições ○ Alongamento e liberação miofascial ● Questionário percepção subjetiva de esforço	
Lopes et al (2020)	● ST com supervisão do <i>personal trainer</i> vs. sem supervisão do <i>personal trainer</i> ○ Exercícios utilizados: ▪ Supino reto ▪ Tríceps na polia ▪ Remada baixa ▪ Rosca direta ▪ Agachamento ▪ Cadeira extensora ▪ Cadeira flexora ○ 4 séries de 10 repetições, com 1 minuto de intervalo entre séries ● Grupo <i>personal trainer</i> orientou os alunos verbalmente no peso utilizado durante os exercícios ● Grupo sem <i>personal trainer</i> auto selecionaram o peso utilizado durante os exercícios ● Questionário percepção subjetiva de esforço:	✓ O número total de repetições, a carga total levantada, o tempo sob tensão e a percepção subjetiva de esforço foram significativamente maiores na sessão de treinamento de força com a supervisão de um <i>personal trainer</i> quando comparada à sessão sem supervisão

Fonte: Próprio autor