

15° FEPEG

FÓRUM DE ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E GESTÃO

2021

“Universidade e a transformação pela inovação tecnológica: Novas formas do fazer pedagógico.”



AUTOR(ES): JEISABELLY ADRIANNE LIMA TEIXEIRA, LARISSA DANIELY ALVES DE SOUZA, RAQUEL RODRIGUES SOARES SOBRAL, WESLEY DOS REIS MESQUITA e JEVERSON JACKSON GOMES SOUZA.

ORIENTADOR(A): MÉRCIA OTAVIANA BARBOSA DE SÁ

A INFLUÊNCIA DO *PERSONAL TRAINER* NA MUSCULAÇÃO

RESUMO: Atualmente, na área de saúde o exercício físico vem se tornando uma ferramenta indispensável para a melhoria do condicionamento físico e de bem estar para as pessoas. Diante disso, a procura por profissionais de educação física se tornou de grande importância à população (Silva e Oliveira, 2017 p.114). O *Personal Trainer* é o profissional graduado em Educação Física que exerce o seu trabalho em diversos espaços como academias, ambientes familiares, pequenas empresas entre outros. Nesse contexto, esta pesquisa teve objetivo avaliar a influência do *Personal Trainer* sobre o desempenho de praticantes de musculação em uma academia na cidade de Mato Verde – MG. Tratou-se de uma pesquisa de caráter quantitativa, com 100% dos praticantes de musculação que utilizam o serviço de um *Personal Trainer*, sendo a população composta por 42 indivíduos, sendo 33 mulheres e 9 homens, matriculados em uma academia que utilizam do serviço de um *Personal Trainer*. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário estruturado em formato eletrônico (Google Forms) enviado o link para acesso via e-mail dos participantes. Os resultados demonstraram que, 42,85% dos entrevistados treinavam há 3 anos ou mais, os fatores motivacionais mais relevantes para melhoria do plano de treinamento personalizado estão dentro do controle do estresse, da saúde, da estética, do prazer e do efeito da atividade e interação social em atividades esportivas. Por outro lado, os fatores técnicos para a contratação do profissional, foram: necessidade de auxílio nos treinos (45,23%), melhoria da saúde (23,80%), indicação de amigos (11,90%), estética (11,90%), obtenção de resultados rápidos e outros motivos (7,14%). Entre os participantes, 95,23% mencionaram que a influência do *Personal Trainer* propicia ganhos e resultados, bem como melhoras no condicionamento físico, ainda para 85,71% dos participantes os treinos satisfaz sua expectativa sobre o treinamento personalizado. Percebe-se que os resultados positivos são imprescindíveis no processo de motivação dos indivíduos que participaram da pesquisa. Dessa forma, o *Personal Trainer* deve buscar se aprimorar e conhecer os anseios do seu cliente, bem como os motivos que o levam a buscar tal resultado, e o que o faz procurar o treinamento personalizado, pois, assim, o profissional poderá melhorar cada vez mais a sua abordagem e fidelizar seus alunos, bem como captar novos clientes.

PALAVRAS-CHAVE: Influência. Musculação. Personal Trainer. Educação Física.