

O perfil do personal trainer: desafios e competências necessárias

The personal trainer profile: challenges and necessary skills

Robert Maurício de Oliveira Araújo¹

Luis Felipe Mendes Rodrigues²

RESUMO

O mercado de trabalho do Personal Trainer caracteriza-se pela diversidade de possibilidades de atuação e por constantes transformações, exigindo de seus profissionais, um crescente e diversificado conjunto de saberes. **Objetivo:** Analisar as competências técnicas e comportamentais do personal trainer mais presentes nos periódicos acadêmicos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada no Portal de Periódicos CAPES; Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); SciELO, em português e inglês. A pesquisa foi realizada entre os meses de agosto a novembro de 2024 e submetidos à análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** O perfil do *Personal Trainer* está associado ao domínio de competências relacionadas aos saberes técnicos relacionados a prescrição e avaliação física, competências interpessoais que ampliem sua capacidade de comunicação, empatia, motivação e inspiração, domínio de conhecimentos, saber trabalhar em equipe multidisciplinar e habilidades com as ferramentas digitais e de gerenciamento e marketing pessoal. **Considerações finais:** É fundamental que o Personal Trainer busque constantemente atualização por meio de estudos na sua área, e em marketing, além de realizar autoavaliações. É recomendável também que solicite feedback de seus clientes sobre seu desempenho, garantindo a manutenção de altos padrões de qualidade e satisfação.

Palavras-chave: Personal Trainer; Perfil Profissional; Competências.

ABSTRACT

The Personal Trainer job market is characterized by a diversity of performance possibilities and constant transformations, demanding from its professionals a growing and diverse set of knowledge. **Objective:** To analyze the technical and behavioral skills of the personal trainer

¹ Mestrado em Educação pela Universidade Federal do Piauí – UFPI
Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal do Piauí – UFPI
Docente do Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
E-mail: robpi202@outlook.com

² Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Sando Agostinho – UNIFSA E-mail: lmendes2999@gmail.com

most present in academic journals. **Methods:** This is an integrative review carried out on the CAPES Journal Portal; Virtual Health Library (VHL); SciELO, in Portuguese and English. The research was carried out between the months of August and November 2024 and subjected to Bardin's content analysis. **Results:** The Personal Trainer profile is associated with the mastery of skills related to technical knowledge related to prescription and physical assessment, interpersonal skills that expand your communication capacity, empathy, motivation and inspiration, mastery of knowledge, knowing how to work in a multidisciplinary team and skills with digital and personal management and marketing tools. **Final considerations:** It is essential that the Personal Trainer constantly seeks updating through studies in his area, and in marketing, in addition to carrying out self-assessments. It is also recommended that you request feedback from your customers about your performance, ensuring that high standards of quality and satisfaction are maintained.

Keywords: Personal Trainer; Professional Profile; Skills.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, conforme dados da Plataforma Tecnofit, principal plataforma de gestão fitness no Brasil, o crescimento na quantidade de personal trainers em atividade no mercado brasileiro foi de 32,76% no número de profissionais entre os anos de 2022 e 2023. Neste sentido, levando-se em conta as demandas crescentes que o mercado de trabalho propõe, e, conseqüentemente, as novas exigências e complexidade das competências profissionais é crescente a demanda por profissionais altamente instruídos e readaptáveis, com capacidade de resolução de conflitos, coletividade e flexibilidade, e que entendam para além do fazer, conforme Freidson (1994).

Para Perrenoud (1999), define competências como a capacidade de agir eficazmente em um determinado tipo de situação, mobilizando diversos recursos, incluindo conhecimentos, habilidades e atitudes. Segundo ele, as competências não se limitam ao conhecimento teórico, mas envolvem a aplicação prática desse conhecimento em contextos reais, permitindo uma ação eficiente e adaptada às circunstâncias.

Além das características de mercado, segundo Anversa (2011), a sociedade atual se distingue por altos níveis de sedentarismo, aumento de doenças crônicas e degenerativas, melhor acesso à comunicação em massa e a valorização do tempo livre. Essas necessidades têm fortalecido a atuação dos profissionais de Educação Física, posicionando-os de maneira singular no mercado profissional e expandindo suas áreas de atuação e serviços oferecidos à comunidade.

O conceito moderno de personal trainer, segundo Gomes (2014), começou a ganhar destaque no início do século XX, caracterizando-se como especialista nos cuidados com o corpo no sentido da elaboração de programas de atividades que visam desde a melhoria da aptidão física, até a busca pela qualidade de vida, tornando seu trabalho um forte aliado do combate ao sedentarismo e à obesidade. Com o aumento do interesse em fitness e saúde, especialmente nos Estados Unidos, as academias começaram a oferecer serviços de treinamento personalizado.

Isso coincidiu com o crescimento da cultura do fisiculturismo e da busca por corpos "perfeitos".

Foi na década de 1990 que a profissão de personal trainer começou a se profissionalizar verdadeiramente, assumindo um caráter de empreendedorismo individual, segundo Carmo Junior, Gobbi e Teixeira (2013), quando a Organização Mundial da Saúde tornou as práticas corporais um direito assim como saúde e lazer o Personal Trainer se projeta como um profissional prestador de serviço, dando um novo choque de conceito;” ao invés de aluno, cliente”.

Zarifian (1999) ressalta que ser competente, no contexto de mercado, requer a capacidade de incidência, ou seja, saber lidar com o improvável, ir além das pré-definições e conceitos teóricos; apresentando domínio de comunicação, compreendendo o outro e se fazendo compreender; e serviço, no qual o empregado deve saber se mobilizar, integrar e transferir seus conhecimentos em uma sequência lógica, objetiva e operacional, garantindo sua empregabilidade.

O que define e chama atenção na prática do personal é o fato de ser um profissional capacitado para acompanhar e auxiliar os treinos de uma pessoa com o intuito de alcançar os resultados esperados. O Personal Trainer envolve a prática correta de exercícios físicos, além de dar suporte emocional, planejamentos estratégicos e avaliações eficientes. A evolução da profissão de personal trainer reflete um crescente entendimento da importância do exercício físico para a saúde geral e a qualidade de vida, bem como o avanço das ciências relacionadas ao esporte e ao condicionamento físico.

Com esta crescente procura por um profissional que atenda de forma personalizada e prescreva exercícios pensados a pessoas como condições especiais é que chegamos ao entendimento de que o profissional personal trainer precisa estar em permanente formação afim de que possa dominar um conjunto de saberes que possibilitem o alcance das metas propostas por diferentes perfis de beneficiários.

As variáveis independentes que influenciam o trabalho e a eficácia de um Personal Trainer são numerosas e interconectadas. Essas variáveis incluem a formação e qualificação do profissional, a tecnologia disponível, o ambiente de trabalho, as características do cliente, e as tendências do mercado de fitness.

Diante do exposto, delimitamos como objeto de estudo: o perfil do personal trainer. Considerando o objeto proposto para essa investigação, elencamos o seguinte problema de pesquisa: Como se caracteriza o perfil do personal trainer presente nos periódicos científicos? Nesse sentido, definimos como objetivo geral: Analisar as competências técnicas e comportamentais mais valorizadas pelos clientes na escolha de um personal trainer.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica descritiva do tipo revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, ou seja, a pesquisa descritiva tem como objetivo interpretar e descrever a realidade sem nela interferir ou modificá-la, de tal modo que as principais formas de levantamento de dados neste tipo de pesquisa são o banco de dados, a pesquisa qualitativa, bibliográfica. É do tipo revisão integrativa por fornecer informações mais amplas sobre um problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. (De Lima Dantas, 2020)

Para a construção da revisão integrativa, consideraram-se as seis etapas como protocolos pré-definidos, sendo elas: identificação do tema e formulação da questão da pesquisa; estabelecimentos dos critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos primários e selecionados; categorização e uso da matriz de síntese; análise sistemática, interpretação dos resultados; e apresentação da revisão/síntese do conhecimento. Essa metodologia foi usada pois permite uma análise aprofundada do tema, como também possibilita reunir ampla variedade de produções para formar um panorama geral acerca do assunto estudado. (De Lima Dantas, 2022)

A produção dos dados aconteceu no período entre os meses de agosto a novembro de 2024. A busca inicial das publicações on-line se deu nas seguintes bases de dados: Portal de Periódicos CAPES; Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); Scientific Electronic Library Online - SciELO.

Realizou-se cruzamentos de palavras-chave, em português, com utilização dos operadores booleanos AND. As bases de dados foram caminhos na procura de produções científicas através dos seguintes termos: Personal Trainer; Perfil Profissional; Perfil Profissional do Personal Trainer.

Quanto à elegibilidade dos estudos, a seleção dos artigos se deu pela leitura dos títulos e resumos, mediante aplicação de critérios de inclusão: publicações em língua portuguesa, inglesa, publicadas nos últimos cinco anos (2019-2024) e artigos originais ou de revisão sistemática. Foram excluídos: artigos duplicados, publicações que não contemplavam o objetivo de estudo, além de outros tipos de estudo: revisão narrativas, editorial, reflexão e publicações que não apresentavam textos completos.

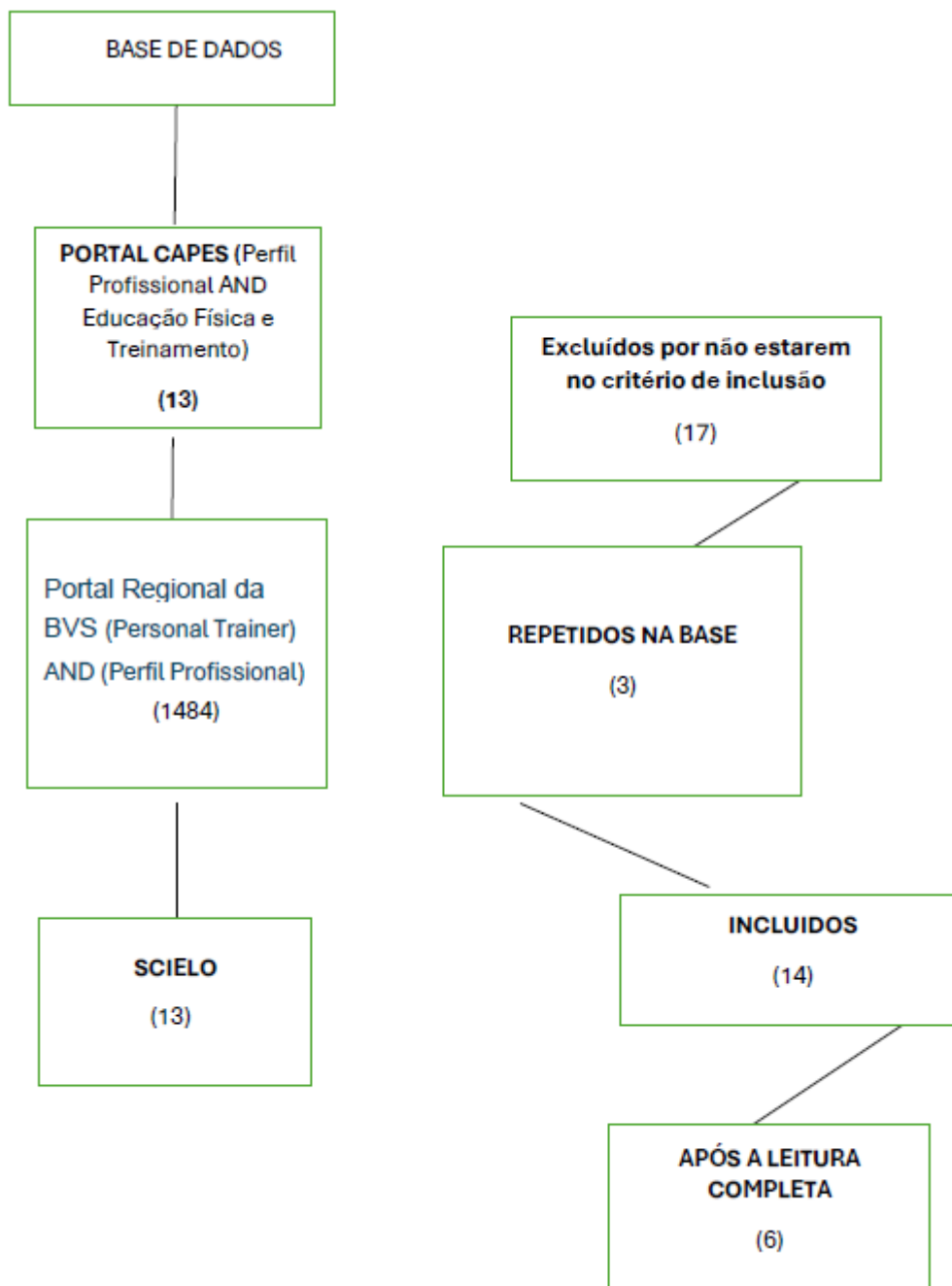
Para caracterização dos estudos selecionados, elaborou-se um quadro síntese (Quadro 2) como instrumento de apresentação dos dados coletados, contendo as seguintes informações: título do trabalho, periódico, tipo de estudo, autor(es), ano de produção, principais resultados e objetivos.

Após a seleção dos artigos, os dados foram analisados de acordo com a análise de conteúdo proposta por Bardin (2011) que, por sua vez, constitui-se em um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens. Para isso, as análises foram desenvolvidas em 3 etapas, são elas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados a inferência e a interpretação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No universo de 1510 publicações científicas encontradas, após aplicação dos filtros (publicações em língua portuguesa, publicadas nos últimos cinco anos e artigos originais ou de revisão sistemática), ficaram 17, destes, após exclusão de duplicatas, ficaram 14. Portanto, deste processo de seleção e elegibilidade, somente 9 publicações foram consideradas viáveis e incluídas no trabalho, as quais foram utilizados para o aprimoramento, consolidação e construção desta pesquisa.

FIGURA 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos incluídos no estudo.



Para caracterização dos estudos selecionados, elaborou-se um quadro síntese (Quadro 2) como instrumento de apresentação dos dados coletados, contendo as seguintes informações: título do trabalho, periódico, tipo de estudo, autor(es), ano de produção, principais resultados e objetivos.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica na qual as informações são disponibilizadas livre para o público, o estudo não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Entretanto, é válido salientar que todas as condições éticas foram respeitadas tendo em vista a legitimidade das informações para o tratamento dos dados, análise e discussão.

Quadro 2. Caracterização dos artigos selecionados para o estudo.

Nº	Autor/ Ano	Título	Periódico	Tipo de estudo/ metodologia	Objetivos	Resultados
1º	João Paulo Gontijo de Castro, Andréza Soares dos Santos, Lucas Rios Drummond, José Vítor Vieira Salgado/2022	Perfil do Personal Trainer e sua percepção sobre a avaliação física antes de iniciar um programa de treinamento	Portal Capes	Pesquisa de campo	Avaliar o perfil do Personal Trainer na cidade de Divinópolis e a importância da avaliação física primária de seus alunos.	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. 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. A maioria deles não faz um planejamento adequado da vida profissional. Os profissionais autônomos totalizaram 32,5% (n=13), outros 30% (n=12) atuam como autônomos e também vinculados à um empregador, enquanto 25% (n=10) atuam somente como empregados diretos. Grande parte de sua clientela é conquistada por meio de recomendações, com 70% (n=28) escolhendo essa abordagem para encontrar novos clientes. Nenhum dos participantes mencionou utilizar marketing exclusivamente para atrair novos consumidores, enquanto 5% (n=2) firmam parcerias com outros profissionais da saúde, como fisioterapeutas, nutricionistas e médicos. Além disso, 25% (n=10) afirmaram utilizar todas as alternativas sugeridas como métodos para captar novos alunos. Apenas 5% (n=2) atuam como pessoa jurídica e 7,5% (n=3) afirmaram que trabalham como

						<p>pessoa jurídica, além de terem outro emprego formalizado. 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.</p>
2º	<p>Anderson dos Santos Carvalho, Leonardo Santos Lopes da Silva, Pedro Pugliesi Abdalla, L. Silió, Carlos Henrique Previtall Fileni, Mariela de Santana Maneschky, Klebson da Silva Almeida, Adriano de Almeida Pereira, Alexandre Freitas de Carvalho, Marcelo Francisco Rodrigues, Gustavo Celestino Martins, José Ricardo Lourenço de Oliveira, Heleise Faria dos Reis de Oliveira, Bráulio Nascimento Lima, Heros Ribeiro Ferreira, Ricardo Pablo Passos, Guanís de Barros Vilela/2023</p>	<p>Personal Trainer: potencializador de resultados ou artigo de luxo? Uma breve revisão</p>	Portal Capes	Revisão Integrativa	<p>Investigar os efeitos da contratação do personal trainer na musculação.</p>	<p>A preocupação com a saúde e aparência são fundamentais para a captação e menor índice de evasão de alunos. Este estudo evidenciou que o exercício físico quando supervisionado pelo personal trainer pode potencializar os resultados objetivados pelo aluno. Os fatores que levam à adesão a programas de treinamento individualizado estão ligados à habilidade do treinador, ao cumprimento de objetivos e resultados, à motivação proporcionada pelo personal trainer e ao interesse pessoal do aluno. Quanto à busca por um personal trainer, os principais motivos mencionados incluem a obtenção de melhores resultados, a atenção dedicada durante a execução dos exercícios, a exclusividade no treinamento e a segurança oferecida</p>

3º	Garcia Filho, Renato A. V; Carvalho, Wesllen Gian; Tagliari, Carla Cristina; Maoski, Ana Paula C. B./2019	Perfil da gestão do negócio do personal trainer de CuritibaPR	Biblioteca Virtual de Saúde/BVS	Pesquisa de campo	O objetivo deste trabalho foi de apresentar o atual perfil da gestão do negócio do PT atuante em Curitiba/PR. Foi realizada uma pesquisa descritiva quantitativa, através da aplicação de um questionário com 282 participantes, dos quais apenas 262 foram credenciados para a pesquisa. As constatações principais foram	Quanto à gestão de pessoas, os participantes apresentaram-se preocupados em realizar atualizações ou cursos, além de avaliarem, de alguma forma, a qualidade da prestação de seus serviços ao cliente. No setor do marketing os PTs não realizam pacotes de aderência o que demonstra uma falha no que se refere a esse setor; além disso, estão atentos em saber o motivo da desistência de seus serviços. No que tange a divulgação não se utilizam de outros meios a não ser o “pessoal” para ampliar sua marca o que também se caracteriza como uma falha do
----	---	---	---------------------------------	-------------------	--	--

					que no setor de gestão de pessoas os profissionais estão preocupados em fazer atualizações e/ou cursos na área, além de buscarem fazer de alguma maneira uma avaliação de seu trabalho com seus clientes.	ponto de vista mercadológico. Em se tratando do valor cobrado por hora/aula e a evolução dos números no início da carreira para o momento atual, o balanço foi positivo à medida que os profissionais alteraram seus valores, o que demonstra atenção ao mercado econômico. Na gestão financeira, as buscas pelas parcerias são realizadas, entretanto muitos dos profissionais não as utilizam, causando um amadorismo neste quesito. Quanto à saúde financeira verificou-se que a maioria dos pesquisados possui planilha de controle de gastos, porém isso não foi unânime o que causa certa preocupação do ponto de vista da gestão; a maioria dos profissionais não realiza planos de previdência privada deixando clara a valorização desses profissionais pela situação atual em detrimento do futuro. Percebeu-se que a maioria dos profissionais não realiza um contrato e está, portanto, sem nenhum aparato legal.
--	--	--	--	--	---	---

4º	Vinicius Almeida Calesco/2022	Os ciclos de desenvolvimento da carreira do personal trainer.	Scielo	Pesquisa de campo	Identificar o modelo de desenvolvimento de carreira do personal trainer pautado em ciclos.	Os resultados demonstram que o personal trainer apresenta quatro ciclos de carreira, sendo: Entrada no Mercado de Trabalho, Exploração e Estabilização, Reavaliação e Insegurança e Declínio ou Desistência. No começo da trajetória como personal trainer, o profissional vive um período de crescimento, mas esse avanço se torna restrito ao longo do tempo. A incerteza financeira e a ausência de estabilidade no emprego criam dúvidas sobre a carreira, fazendo com que o profissional busque novas oportunidades em outras áreas. Ao perceber que seu potencial de crescimento é limitado e que não há perspectivas de segurança no futuro, o personal trainer acaba se direcionando para outros setores, finalizando sua atuação na área. Fica evidente uma carência de
						planejamento e compreensão acerca da própria carreira, o que contribui para um término prematuro de suas atividades.

5º	Rodrigues, André Wagner Dantas; Ribeiro, Leandro Sávio Oliota; Ferreira, Enneo Arthur Aires Porto; Neto, João Ferreira Lima; Rivera, Giovanni Amado./2020	Imagem corporal do personal trainer relacionada à credibilidade profissional	Portal Regional da BVS.	Pesquisa de campo	Analisar a relação da imagem corporal com a credibilidade profissional do personal trainer na escolha do aluno.	A maior parte dos participantes da pesquisa, tanto do sexo masculino quanto do feminino nas duas cidades, indicou que o critério "sexo" não era um fator determinante na escolha de um personal trainer, optando pela alternativa "indiferente". Entre aqueles que manifestaram preferência pelo sexo do profissional, houve uma predominância por treinadores do sexo feminino, independentemente do gênero dos avaliados. Observa-se uma demanda mais rigorosa em relação ao físico do personal trainer na cidade de João Pessoa. A imagem corporal do profissional exerce uma influência significativa na decisão dos alunos, sendo que há uma expectativa maior nesse aspecto para ambos os sexos na cidade de João Pessoa-PB. Quanto à comparação entre o corpo que os participantes desejam ter e o corpo que consideram ideal em um personal trainer, tanto homens quanto mulheres demonstraram que a aspiração pela própria imagem está intimamente ligada à idealização do corpo do profissional.
6º	Souza, Mateus T. Soares; Drummond, Lucas Rios; Salgado, José Vítor Vieira./2019	Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG.	Portal Regional da BVS.	Pesquisa de campo	Identificar quais dimensões motivacionais estimulam esses clientes a buscar por este serviço de personal trainer e o que os levam à fidelização.	Os fatores, saúde, ganho de massa magra, estética, resultados mais rápidos, perda de peso, correção postural e atenção foram os maiores motivos para que os alunos procurassem uma orientação com o <i>personal trainer</i> . O fator status, falta de professores qualificados no salão e parcerias foram dimensões que apresentaram menor importância para os avaliados quando comparada as demais dimensões já citadas. Dentre os fatores que levam a fidelização com o <i>personal trainer</i> , não foram observadas diferenças entre as características atencioso, pontualidade, ser rigoroso, o preço praticado, ser engraçado.

FONTE: Araújo e Rodrigues (2024).

No estudo de De Castro *et al* (2022), na cidade de Divinópolis, a maioria dos profissionais que atuam como Personal Trainers são jovens, mas metade (n=20) dos participantes da pesquisa já tem mais de 10 anos de experiência, atendendo a uma clientela variada. Os entrevistados indicaram que a recomendação de outros é sua principal estratégia para atrair novos clientes, e as academias são os locais mais comuns de trabalho. Esses ambientes também influenciam na definição dos preços cobrados, que na maior parte das vezes já estão fixados. Alguns dos profissionais mencionaram ter colaborações com especialistas de outras áreas relacionadas à saúde e à prática esportiva, como fisioterapeutas, médicos e nutricionistas. A maioria dos participantes destacou a importância da avaliação física inicial de seus alunos, a qual realizam antes de iniciar os planos de treino; as reavaliações costumam ocorrer com maior frequência a cada quatro, dois ou seis meses.

Veras e Oliveira (2018) destacam que a população nacional está passando por um contínuo processo de envelhecimento, com as faixas etárias aumentando anualmente. Grupos específicos, como idosos, crianças e indivíduos com doenças crônicas, devem ser mais atendidos pelos profissionais da área de Personal Trainer. Essa realidade reforça a necessidade de uma abordagem multidisciplinar por parte desse profissional, que deve colaborar com especialistas de outras áreas para atingir as metas previamente definidas.

Os resultados apontaram para uma necessidade de dominar competências relacionadas ao planejamento da carreira e futuro profissional, haja vista, as crescentes demandas do mercado e às novas exigências que vão surgindo. Associada à essa demanda, Domingues Filho (2006), chama a atenção para o fato de que 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*.

No trabalho de DOS SANTOS CARVALHO (2023), ficou evidente que, os fatores que levam à adesão a programas de treinamento individualizado estão ligados à habilidade do treinador, ao cumprimento de objetivos e resultados, à motivação proporcionada pelo personal trainer e ao interesse pessoal do aluno. Quanto à busca por um personal trainer, os principais motivos mencionados incluem a obtenção de melhores resultados, a atenção dedicada durante a execução dos exercícios, a exclusividade no treinamento e a segurança oferecida. Além disso, a motivação para continuar com o personal trainer está associada a resultados positivos, ao alcance de resultados rápidos, ao relacionamento estabelecido, ao comprometimento do treinador com o aluno e ao método utilizado pelo profissional. Observa-se que a competência do profissional está vinculada a intervenções de qualidade, estabelecendo metas para garantir

resultados eficazes por meio do treinamento, levando em consideração as necessidades dos alunos.

Nesse contexto, ao analisarmos o trabalho de Souto et al (2010), destacamos que, no que diz respeito à contratação, os estudantes indicaram que a rapidez nos resultados, a confiança técnica para realizar os exercícios e a melhoria da autodisciplina por meio da prática esportiva são os fatores mais relevantes. Por outro lado, no que se refere ao cancelamento, os alunos mais frequentemente mencionaram o custo ou a necessidade de controlar gastos, resultados insatisfatórios e a diminuição da qualidade nos serviços oferecidos.

Ao analisarmos o trabalho de Garcia Filho *et al* (2019), no que diz respeito à administração de recursos humanos no contexto da formação continuada do *Personal Trainer*, os participantes expressaram preocupação em buscar atualizações e cursos, além de avaliarem a qualidade dos serviços prestados aos clientes. No setor de marketing, os profissionais de treinamento não oferecem pacotes de adesão, o que indica uma falha nessa área; eles também demonstram interesse em entender as razões que levam os clientes a desistirem de seus serviços.

Em relação à divulgação, o estudo apontou que os indivíduos selecionados utilizam apenas métodos diretos e pessoais para expandir sua marca, o que representa uma deficiência do ponto de vista de mercado. Apesar de que, ao analisarmos o valor cobrado por hora/aula e a evolução dos valores ao longo da carreira, concluiu-se que houve um progresso, uma vez que os profissionais ajustaram suas tarifas, demonstrando sensibilidade às demandas do mercado econômico.

Outro dado importante reportado pelo estudo refere-se a área de gestão financeira, ou seja, os sujeitos buscaram estabelecer parcerias, mas muitos profissionais não as aproveitam, o que indica uma abordagem amadora nesse aspecto. Observou-se que a maioria dos entrevistados utiliza planilhas de controle de despesas, embora essa prática não seja geral, gerando preocupação em relação à administração; além disso, muitos profissionais não investem em planos de previdência privada, o que reflete uma preocupação maior com a situação presente em detrimento do futuro. Notou-se também que uma parte significativa dos profissionais não possui contratos formais, o que os deixa sem proteção legal.

Conforme Venioles (2005) a prosperidade do setor de fitness e a alta demanda por personal trainers evidenciam a relevância da administração da carreira desses profissionais. Eles podem atuar em diversos locais, como academias, parques, condomínios, residências,

clubes e outros ambientes. Assim, é crucial que esses especialistas, além de possuírem um sólido conhecimento técnico, também tenham habilidades em gestão, uma vez que podem ser vistos como empreendedores de suas próprias trajetórias profissionais, ou seja, o gestor de um empreendimento deve dominar noções de marketing, finanças, administração, gestão e gerenciamento.

Muller (2008) ressalta que são inúmeras as virtudes que o PT deve possuir para ter um bom relacionamento com seu cliente e se tornar um bom profissional; nesta pesquisa foram apontadas e marcaram-se como predominantes cinco virtudes: pontualidade, competência, compromisso, motivação e atenção. Sendo assim, essas são variáveis significantes na construção de uma carreira promissora.

No trabalho de Rodriques (2020), a maioria da amostra, tanto homens quanto mulheres das duas cidades, respondeu não ter o critério “sexo” como requisito para escolha do personal, assinalando assim a opção “indiferente”. Dos avaliados que apontaram uma preferência por sexo do personal trainer, o maior número foi por personal do sexo feminino, tanto para avaliados homens como mulheres. Pode-se perceber uma exigência maior em relação ao perfil corporal do profissional na cidade de João Pessoa.

Perceber-se que a imagem corporal do personal trainer tem influência direta na escolha dos alunos, encontrando-se uma exigência maior nesse quesito tanto para pessoais homens quanto pessoais mulheres na cidade de João Pessoa-PB. No tocante à comparação da silhueta que a amostra gostaria de ser em relação à silhueta que representaria um personal trainer no seu ponto de vista, tanto para homens como para mulheres, em ambos os casos, demonstrando assim que o desejo da imagem corporal do aluno (homens e mulheres) está relacionado com a idealização da imagem corporal do personal trainer.

Os estudos de Ribeiro (2013), apontam que pouco adianta ter muito conhecimento e não apresentar um padrão físico chamativo, principalmente por a sociedade se concentrar naquilo que se pode ver e ouvir, algo que traduz a perfeição corporal. No entanto, Carmo-Junior, Gobbi e Teixeira (2013) apontam que o novo conceito de fitness nos últimos anos exige do profissional uma aparência saudável, que seja culto, belo, com traços corporais expressivos em sua presença, ou seja, um profissional renovado de acordo com uma reformada nomenclatura da prática.

No estudo de Sousa (2019), Drummond e Salgado, os aspectos relacionados à saúde, aumento de massa muscular, estética, obtenção mais rápida de resultados, emagrecimento,

correção postural e atenção foram as principais razões que levaram os alunos a buscar a orientação de um personal trainer. Por outro lado, o fator de status, a escassez de professores qualificados na academia e as parcerias apresentaram uma relevância menor em comparação com os outros aspectos mencionados. Entre os elementos que contribuem para a fidelização ao personal trainer, não foram identificadas diferenças significativas nas características de atenção, pontualidade, rigor, preço praticado e senso de humor.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O intuito dessa pesquisa foi analisar as competências que contribuem para o perfil do Profissional do Personal Trainer evidenciando abordar formas de condutas do personal trainer no âmbito do seu desenvolvimento profissional, com o intuito de destacar avanços e possibilidades de ampliação de suas possibilidades de atuação e qualidade dos serviços prestados.

Portanto, ao analisarmos de forma ampla os estudos referentes ao perfil exigido pelo mercado de trabalho para o crescimento e sucesso no contexto profissional do *Personal Trainer* podemos destacar que a permanência e crescimento profissional estão ligados ao domínio de competências relacionadas aos saberes técnicos relacionados a prescrição e avaliação física, competências interpessoais que ampliem sua capacidade de comunicação, empatia, motivação e inspiração, domínio de conhecimentos e habilidades com as ferramentas digitais e de gerenciamento e marketing pessoal.

Após a análise dos resultados e discussões pertinentes, destaca-se que é fundamental que o Personal Trainer busque constantemente atualização por meio de estudos na sua área, participe de cursos e treinamentos, além de realizar autoavaliações. É recomendável também que solicite feedback de seus clientes sobre seu desempenho, garantindo a manutenção de altos padrões de qualidade e satisfação.

No que diz respeito ao marketing, o profissional deve adotar estratégias para conquistar a lealdade dos clientes, criar pacotes que ofereçam melhor adesão, entender os motivos das desistências e expandir suas estratégias de divulgação, além de definir com precisão os preços de suas aulas. Em termos de gestão financeira, é importante buscar parcerias que enriqueçam os serviços oferecidos, oferecer diversas opções de pagamento, desenvolver uma planilha de despesas, investir em previdência privada e firmar contratos com os clientes. Com essas práticas, é viável estabelecer uma gestão de negócios eficiente na atuação do personal trainer

em seus locais de trabalho.

REFERÊNCIAS

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; DE OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli. Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. **Pensar a prática**, v. 14, n. 3, 2011.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70. 2011.

CALESCO, Vinicius Almeida; BOTH, Jorge. Os ciclos de desenvolvimento da carreira do personal trainer. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, p. e008821, 2022.

CARMO JUNIOR, W.; GOBBI, S.; TEIXEIRA, C. V. L. Personal Trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 1, p.1319, jan./mar, 2013. Disponível em:
<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/14020>Acesso em: 19 out. 2024

DE CASTRO, João Paulo Gontijo et al. Perfil do Personal Trainer e sua percepção sobre a avaliação física antes de iniciar um programa de treinamento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 1, p. 11, 2022.

DE LIMA DANTAS, Hallana Laisa et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022.

DE SOUZA MINAYO, Maria Cecília; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Editora Vozes, 2011

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Personal Trainer: potencializador de resultados ou artigo de luxo? Uma breve revisão. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 1, 2023.

FREIDSON Eliot. **Renascimento do profissionalismo: teoria, profecia e política**. Tradução de Celso Mauro Paciornik. São Paulo, Edusp, Coleção Clássicos, n. 12, 1996. 280 páginas

GARCIA FILHO, Renato AV et al. Perfil da gestão do negócio do personal trainer de Curitiba-PR. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 110-120, 2019.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas; 2008.

GOMES, Isabelle Sena; DE OLIVEIRA CAMINHA, Iraquitã. Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: O caso dos Personal Trainers. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 2, 2014.

MALYSSE, S. Em busca dos (H)alteresejo: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, M. (org.). Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. 2. ed. Rio de Janeiro: **Record**, 2007, p.79-137. Fernanda Abreu (Trad.).

MÜLLER, Antônio José. Personal trainer e seu marketing pessoal. **Revista Digital**, n. 13, 2008.

PERRENOUD, Philippe. **Philippe Perrenoud e a teoria das competências**. São Paulo: Vozes, 1999.

RIBEIRO, B. A. F. **Aspectos corpolátricos inerentes a figura do personal trainer**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) Instituto a Vez do Mestre AVM. Brasília, 2013

RODRIGUES, André Wagner Dantas et al. Imagem corporal do personal trainer relacionada à credibilidade profissional. **Pensar a Prática**, v. 23, 2020.

SOUTO, Rodrigo Canuto Monteiro et al. Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 4, 2010.

SOUZA, Mateus Teixeira Soares; DRUMMOND, Lucas Rios; SALGADO, José Vítor Vieira. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 4, p. 199-206, 2019.

Venliones FM. **Manual do gestor de academia**. Rio de Janeiro: Sprint; 2005

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.

ZARIFIAN, P. **Objectif compétence**. Paris: Liaisons, 1999.