



UFMG

Luiza Carolina de Felipe Zica

O PERFIL DO PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUA COMO  
*PERSONAL TRAINER* NA REGIÃO  
METROPOLITANA DE BELO HORIZONTE

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais  
2010

Luiza Carolina de Felipe Zica

O PERFIL DO PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUA COMO  
*PERSONAL TRAINER* NA REGIÃO  
METROPOLITANA DE BELO HORIZONTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, com requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Ana Cláudia Porfírio Couto

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Universidade Federal de Minas Gerais  
2010

Agradeço, a Deus por me permitir ser quem eu sou, e por tudo que tenho. A todos meus familiares ressaltando meus pais Airton e Imaculada, e meu irmão Rafael por todo amor, dedicação e exemplo. A todos meus amigos por todo apoio e amizade e aos professores pelo conhecimento transmitido, por fazerem parte e serem grandes responsáveis pela minha formação.

## RESUMO

Tendo em vista que na atual sociedade, sedentarismo, obesidade, disfunções alimentares, entre outros problemas são cada vez mais presentes, a atividade física consequentemente torna-se objeto de desejo e consumo vinculado a uma crescente busca por saúde e qualidade de vida. O profissional de Educação Física que atua como *Personal Trainer* tem como um dos seus objetivos de trabalho prescrever treinamentos ou exercícios físicos para seu variado público alvo em seus diversos campos de atuação, objetivando a melhora da saúde, qualidade de vida, estética entre outros. Este estudo objetivou conhecer o perfil dos profissionais de Educação Física que atuam como *Personal Trainer* na região metropolitana de Belo Horizonte. Foi realizada uma pesquisa de campo, na qual se utilizou um questionário composto por 13 questões. Os voluntários que responderam ao mesmo totalizaram em 35 indivíduos. Os dados foram reunidos e inseridos no programa Excel, para a análise da porcentagem. Como base dos resultados, encontrou-se: Uma maior participação masculina, entre 28 e 37 anos, estado civil casado, formação em pós-graduação e em instituição privada sendo que a maioria é licenciado e atua como *Personal Trainer* de 1 a 5 anos. A renda mensal média é de R\$ 2250, sendo que atuam em outra área dentro da Educação Física para complementar a renda. Possuem o registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF/MG), e seu maior local de atuação é em academias e na região Centro-sul. Grande parte classificou a cor da pele como branca. Por fim, o perfil dos profissionais de Educação Física que atuam como *Personal Trainer*, na região metropolitana de Belo Horizonte, se dá a partir da instituição de formação, tempo e região de atuação, e a renda mensal que os classificam na classe social (B2), justificando o fato de a maioria trabalhar em outra área da Educação Física.

**Palavras-chave:** Educação Física, Preparadores Físicos Pessoais, Treinamento Personalizado, Perfil Profissional.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	06
2 ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	08
2.1 A Educação Física.....	08
2.2 O profissional de Educação Física .....	09
2.3 Saúde e qualidade de vida.....	11
2.4. Exercício físico e atividade física.....	12
3 METODOLOGIA.....	14
3.1 Amostra de sujeitos.....	14
3.2 Cuidados éticos.....	14
3.3 Materiais e Métodos.....	14
3.4 Procedimentos.....	15
3.5 Análise dos dados.....	15
4 RESULTADOS.....	16
5 DISCUSSÃO.....	29
6 CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS.....	32
ANEXOS.....	34

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo NAHAS (2006), atividade física é entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológicas e culturais além de ser representada como um tema interdisciplinar e complexo que vem atraindo a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde.

A atividade física deve ser considerada como uma alternativa não farmacológica na prevenção e tratamento de doenças. Dentre os seus benefícios incluem-se aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais tais como: aumento da massa muscular, redução da gordura corporal, melhoria das funções cardiorrespiratórias, redução dos fatores de risco de doenças coronarianas, menor risco de doenças adquiridas, alívio do stress, tensões e depressão, melhoria da flexibilidade e melhoria da saúde mental e cognitiva (NAHAS, 2006).

A busca por um bem estar tanto físico quanto mental dos indivíduos exigiu da prática de exercícios uma evolução. Esta evolução que veio desde a ginástica calistênica até os dias de hoje, passando pelas diversas modalidades, dentre elas, musculação, *spinning* e *jump*, por exemplo, fez com que os profissionais de Educação Física, na tentativa de melhorar suas perspectivas de atendimento, usufruem sem de variadas metodologias de prescrição de exercícios, com o objetivo de atraírem cada vez mais as pessoas para a prática de exercícios físicos no contexto de treinamentos personalizados.

Na atual sociedade, problemas como o sedentarismo, obesidade, disfunções alimentares, entre outros são cada vez mais presentes, e a atividade física conseqüentemente torna-se objeto de desejo e consumo vinculado a uma crescente busca por saúde e qualidade de vida.

Qualidade de vida esta, que é um dos focos de trabalho do profissional da área da saúde como o *Personal Trainer*.

O *Personal Trainer* atua em diversos ambientes, tais como academias, estúdios especializados, residências, parques ou praças, clubes, condomínios, etc., e lida com clientes, também considerados alunos.

A preocupação atual da Educação Física ou das instituições acadêmicas que formam o profissional é capacitar e dar amplas possibilidades para que o profissional possa atuar em todas as áreas que envolvem a atividade física e o esporte. O *Personal Trainer* é um campo recente de atuação, em que o profissional deve ser

qualificado a criar e prescrever programas de treinamento físico individualizado, capaz de desenvolver uma sequência sistematizada de movimentos, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a seguir, objetivando o desenvolvimento da aptidão física, condicionamento físico, entre outros.

Com a ascensão da Educação Física e do profissional da área que atua como *Personal Trainer*, será que esses profissionais conhecem a demanda do mercado de trabalho atualmente? Qual região de Belo Horizonte ele mais atua? Em quais locais? Qual a renda mensal média desse profissional?

Portanto, o objetivo do estudo é conhecer o perfil dos profissionais de Educação Física que atuam como *Personal Trainer* na região metropolitana de Belo Horizonte. O procedimento metodológico foi através da aplicação de um questionário. Dessa forma, disponibilizam-se informações com fins de informar os profissionais de Educação física que atuam nessa área, assim como os futuros *Personal Trainer* sobre o mercado de trabalho e as características sócio-econômicas desse profissional.

## **2 ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **2.1. A Educação Física**

A Educação Física foi definida (FIEP/1970) como "O Elemento de Educação que utiliza, sistematicamente, as atividades físicas e a influência dos agentes naturais: ar, sol, água etc. como meios específicos", onde a atividade física é considerada um meio educativo privilegiado, porque abrange o ser na sua totalidade (Manifesto Mundial da Educação Física - FIEP 2000).

TUBINO (2006) disse que a Educação Física contribui para a conquista de um estilo de vida ativo através dos seres humanos (Manifesto Mundial da Educação Física - FIEP 2000), e este preceito relaciona a conquista do direito ao estilo de vida para todos os indivíduos.

Segundo a Carta Brasileira de Educação Física (2000), a Educação Física brasileira deve constituir-se de qualidade sem distinção de qualquer condição humana e visando a formação integral das pessoas, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, sendo conduzida pelos Profissionais de Educação Física como um meio de desenvolvimento de estilos de vida ativos na população, para que possa contribuir para a qualidade de vida da mesma.

Há um consenso entre todas as concepções educativas que a Educação Física, através de atividades sócio-psicomotoras constitui-se num fator de equilíbrio na vida das pessoas, expresso na interação entre, o espírito e o corpo, a afetividade e a energia, o indivíduo e o grupo, promovendo a totalidade dessas pessoas (Manifesto Mundial da Educação Física - FIEP 2000).

### **2.2. O profissional de Educação Física**

O profissional de Educação Física é o profissional capaz de lidar com a atividade física e, segundo o CREF é de sua competência "prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação (...) e da saúde (...)" visando desde a consecução do bem estar e da qualidade de vida até recuperação de distúrbios funcionais.

Segundo o Conselho Regional de Educação Física, CREF (1999): “O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, esportes, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação,ergonomia, relaxamento corporal, ioga, ginástica laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, sendo da sua competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação (formação cultural e educacional, educação e reeducação motora) e da saúde (prevenção primária, secundária e terciária, promoção, proteção, manutenção e reabilitação), contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisio-corporal dos seus beneficiários, visando á consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estática do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação e recuperação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo.”

Sendo o profissional de Educação Física o especialista em atividades físicas, e o maior responsável em prescrever treinamentos ou exercícios físicos para seu variado público alvo em seus diversos campos de atuação, deparamos com a figura do *Personal Trainer*, profissional de Educação Física capacitado e habilitado com diversas funções tais como: avaliar o cliente nos aspectos fisiológicos e biomecânicos de acordo com as características individuais; prescrever planos de exercícios de acordo com os objetivos do cliente levando em consideração sua individualidade biológica; fazer reavaliações periódicas para diagnósticos de resultados e possíveis mudanças no treinamento, entre outros (GUEDES 2008).

Segundo OLIVEIRA (1999) *Personal Trainer* é o profissional de Fitness licenciado em Educação Física, que desenvolve e prescreve programas de treinamento físico individualizado; e esses treinamentos são baseados em seus conhecimentos nas áreas de anatomia, treinamento esportivo, biomecânica do movimento e fisiologia do exercício.

Segundo PINHEIROS (2000) “o *Personal Trainer* surge como um indicativo de que a Educação Física está acompanhando a evolução social – a Era

da Personificação”. A mesma autora ainda afirma que a Era da Personificação é onde o “valor fundamental é o da realização pessoal e o respeito pela singularidade subjetiva, onde o indivíduo tem valor principal não somente na esfera econômica, política e do saber, mas nos costumes e no cotidiano” e é nesse âmbito histórico que surge o treinamento personalizado, onde o indivíduo é tratado como único, com um treinamento específico, individualizado e personificado surgindo assim a necessidade da figura do *Personal Trainer*.

NOVAES & VIANNA (1998) define o treinamento personalizado como “um processo de aplicação e execução de testes e tarefas, realizados de maneira sistemática e individualizada, sendo a sua utilização baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do aluno, ou atleta” e ainda coloca que a organização, a avaliação, a prescrição e a orientação devem ser estruturadas com base em princípios da biomecânica, da fisiologia do exercício e do treinamento desportivo.

O *Personal Trainer* atua em diversos ambientes, tais como academias, estúdios especializados, residências, parques ou praças, clubes, condomínios, etc., e lida com clientes.

Tendo em vista que na atual sociedade, sedentarismo, obesidade, disfunções alimentares, entre outros problemas são cada vez mais presentes, a atividade física, conseqüentemente, torna-se objeto de desejo e consumo vinculado a uma crescente busca por saúde e qualidade de vida e com essa crescente conscientização da importância das atividades físicas o mercado de trabalho para o *Personal Trainer* está em expansão

Segundo NAHAS (2003) umas das responsabilidades dos profissionais da área de saúde, e principalmente da Educação Física, deveria ser esclarecer as pessoas o “como e porquê escolher um estilo de vida ativo”, ou seja, o profissional deveria informar as pessoas sobre a importância da atividade física, associando-a a uma forma da prevenção de doenças cardiovasculares, ao controle do stress, a um estilo de vida mais saudável.

### 2.3 Saúde e qualidade de vida

A saúde é definida por BOUCHARD (1990) como um estado de bem estar geral, incluindo aspectos psicológicos, emocionais, físicos, ambientais, espirituais e sociais.

Segundo PINHEIROS (2000) a Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1995, definiu saúde como sendo “mais do que não se padecer de nenhuma moléstia, é usufruir de bem-estar; é atingir-se o nível de capacidade física, emocional, intelectual e social que se responsabilizará pelo aprazimento geral do indivíduo.” E de acordo com MCARDLE (2008) saúde é o bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

Atividade física e saúde estão associadas a qualidade de vida, LIMA (1999) afirma que atividade física representa um fator de qualidade de vida dos seres humanos, e possibilita um melhor bem estar e uma maior produtividade. TUBINO (2006) alega que a Educação Física deve ser um direito e pode propiciar um estilo de vida ativo às pessoas, conduzindo as mesmas a maiores possibilidades de qualidade de vida.

OLIVEIRA (2005) define qualidade de vida como noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental, além de pressupor uma síntese cultural de todos os elementos que a sociedade tem como padrão de conforto e bem estar.

“Para GILL & FEINSTEIN (apud ALVAREZ, 1996), fatores diretamente relacionados à saúde, tais como, bem-estar físico, funcional, emocional, bem-estar mental, estão incluídos no conceito de qualidade de vida, bem como outros elementos: trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias da vida.” (PINHEIROS, 2000)

TUBINO (2006) afirma que a alegria inerente às manifestações da Educação Física favoreceu a busca do estilo de vida ativo, que passou a visar uma maior finalidade de aprendizagem de atividade física, em diversos domínios como cognitivos, afetivos e psicomotor.

Um estilo de vida sedentário poderá trazer como consequência uma variedade de distúrbios e malefícios, enquanto que uma atividade física regular

diminuirá os riscos destes. E um estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades na realidade social.

O estilo de vida para NAHAS (2003, p. 259), é “um conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas”. Este mesmo autor afirma que o estilo de vida ativo, atualmente, é considerado primordial na promoção da saúde e redução da mortalidade; a origem dos maiores riscos para a saúde e bem estar esta no comportamento individual que é resultado de informações, força de vontade, oportunidades e barreiras da sociedade atual.

#### **2.4. Exercício físico e atividade física**

De acordo com KOMI (2006), exercício é toda atividade que envolva geração de força pelo(s) músculo (s) ativo(s). Pode ser quantificado mecanicamente como força, torque, trabalho, potência ou velocidade de progressão.

MCARDLE (2008) define Exercício como sendo a atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intencional.

A atividade física é definida (CREF) como “todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos” e segundo PINHEIRO (2000) a atividade física aliada a uma educação alimentar adequada, torna-se um meio eficaz para um estilo de vida condutor de saúde.

MACARDLE (2008) define atividade física como sendo todo movimento corporal produzido pela contração muscular e que faz aumentar o dispêndio de energia.

NAHAS define atividade física e a diferencia de exercício físico:

“Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética - portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso (segundo Caspersen e colegas,

num trabalho publicado em 1985). Este comportamento inclui as atividades ocupacionais (trabalho), atividade da vida diária – AVD (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esporte, danças, artes marciais etc. Assim, atividade física e exercício físico, embora relacionados, não devem ser entendidos como sinônimos, definindo-se exercício como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Os exercícios físicos incluem, geralmente, atividades de nível moderado ou intensos, tanto de natureza dinâmica como estática.”

Segundo o Manifesto Mundial de Educação física (FIEP/2000), a atividade física ao desempenhar o papel relevante na prevenção de enfermidades físicas (enfermidades nos vasos coronários, diabetes, câncer de cólon, obesidade e osteoporose) e enfermidades mentais (depressões e stress), pode enriquecer consideravelmente a vida social e o desenvolvimento de capacidades sociais, além de favorecer a auto-estima das pessoas (Fórum de Quebec/ 1995)

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Amostra de sujeitos**

O presente trabalho envolveu os profissionais de Educação física que trabalham como *Personal Trainer* e atuam na região metropolitana de Belo Horizonte.

Os profissionais de Educação Física que atuam como *Personal Trainer* que compuseram a amostra desta pesquisa foram selecionados por meio de contato direto, cartazes afixados, indicações de outros profissionais, e seu interesse de participação na pesquisa.

#### **3.2 Cuidados Éticos**

Esta pesquisa não é um estudo invasivo, os pesquisados foram submetidos apenas a um questionário, de qualquer modo, o estudo respeitou todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional em Saúde (1997) envolvendo pesquisas com seres humanos. Antes de iniciarem a participação neste projeto, os voluntários receberam todas as informações quanto aos objetivos e ao processo metodológico do projeto, deram consentimento por escrito e estiveram cientes de que a qualquer momento poderiam deixar de participar da pesquisa. Foram tomadas todas as precauções no intuito de preservar a privacidade dos voluntários, sendo que a saúde e o bem estar destes estiveram sempre acima de qualquer outro interesse.

O projeto foi analisado e autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade Federal de Minas Gerais. Parecer Ético n° 02880203000-09.

#### **3.3 Materiais e Métodos**

A coleta de dados foi realizada mediante aplicação de questionário (anexos II) e posteriormente analisado com base na estatística não paramétrica – análise de percentil.

#### **3.4 Procedimentos**

A pesquisa em questão foi desenvolvida utilizando recursos da análise qualitativa e quantitativa obtidas a partir dos questionários aplicados aos profissionais de Educação Física que atuam como *Personal Trainer*.

Foi agendado previamente com cada voluntário um horário e um local para a aplicação do questionário. Essas pessoas receberam esclarecimento a respeito da pesquisa no momento em que foi agendado o encontro. No momento que antecedeu a aplicação do questionário, cada pesquisado autorizou por escrito a utilização de suas falas e informações. Todos os participantes são voluntários, guardando-se assim o direito de querer ou não participar, bem como o direito de desistir em qualquer fase do processo. Foi mantida em sigilo a identidade de todos os participantes. O modelo da autorização está anexo ao projeto.

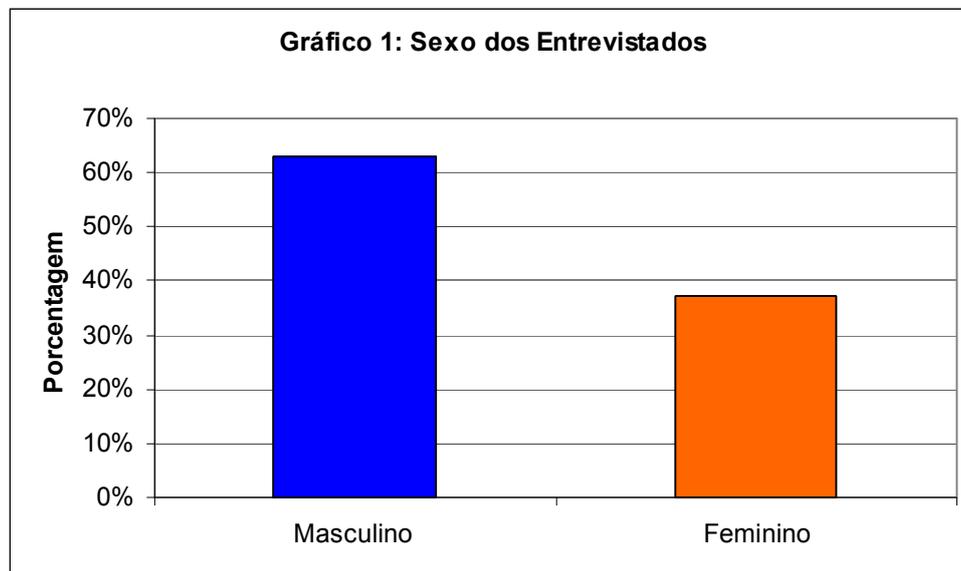
### **3.5 Análise dos dados**

Após a aplicação dos questionários, os dados foram reunidos e inseridos no programa Excel, e foi analisada a porcentagem (SIEGEL; CASTELAN, 2006) e os termos mais frequentes nos questionários, sendo estes agrupados em questões.

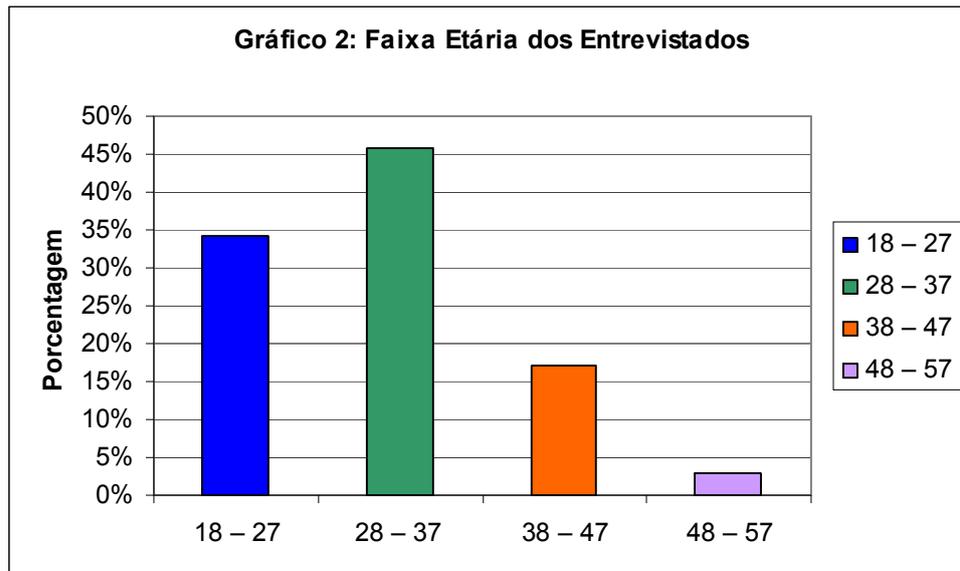
#### 4. RESULTADOS

No presente estudo, de acordo com a coleta dos dados dos 35 questionários aplicados, os resultados obtidos foram transformados em gráficos explicativos.

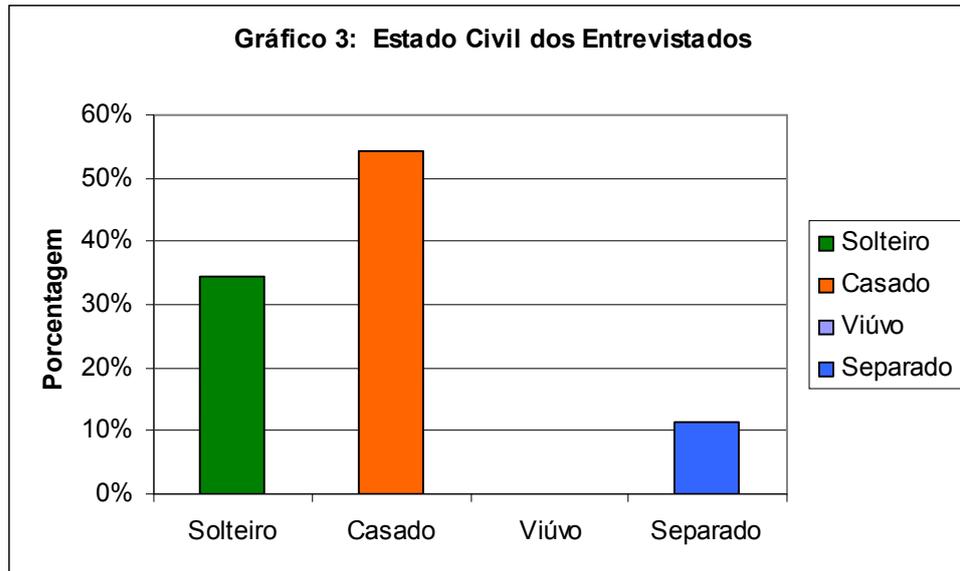
No Gráfico 1, pode-se observar que, 63% dos entrevistados pertencem ao sexo masculino e 37% ao sexo feminino.



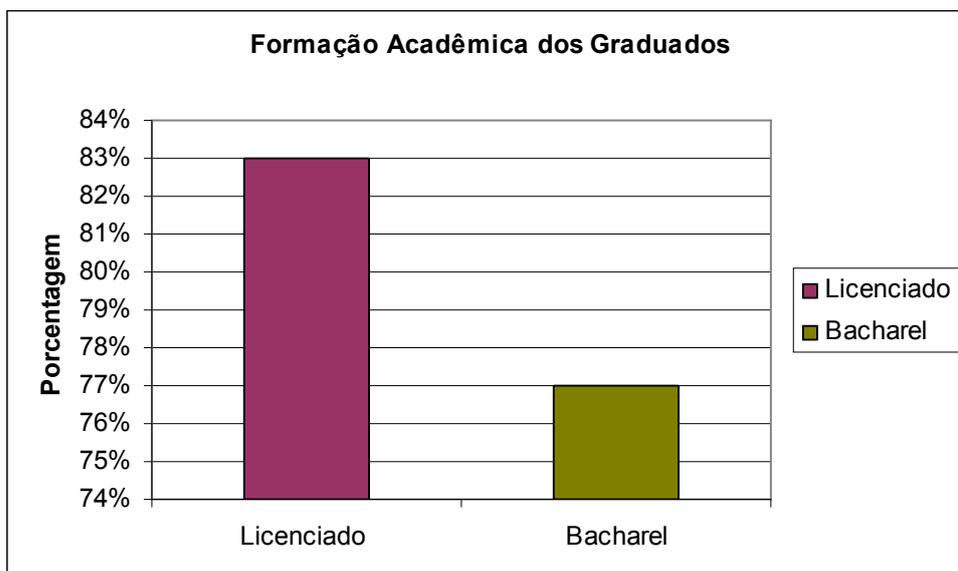
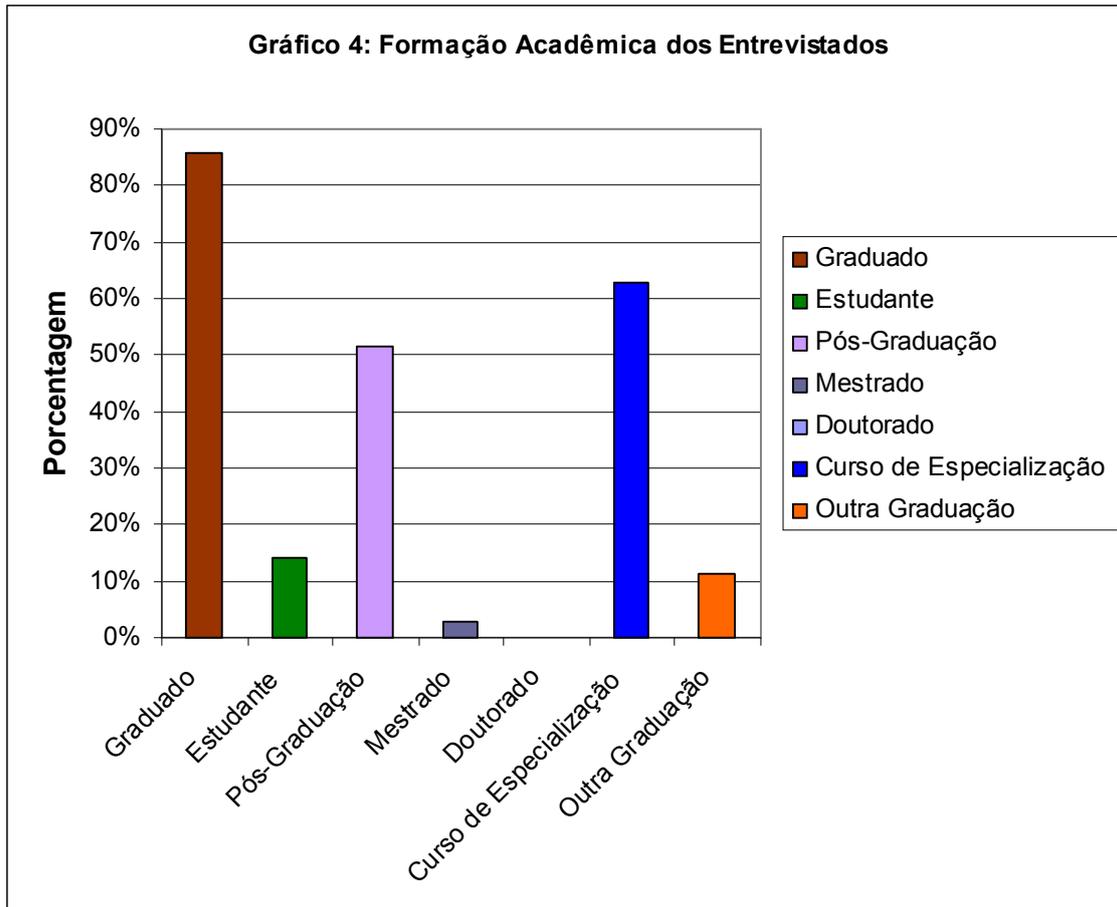
O Gráfico 2 mostra a variabilidade das faixas etárias dos profissionais de Educação Física que atuam como *Personal Trainer*, 34% tem entre 18 e 27 anos, 46% entre 28 e 37, 17% tem entre 38 e 47 e 3% tem entre 48 e 57 anos.



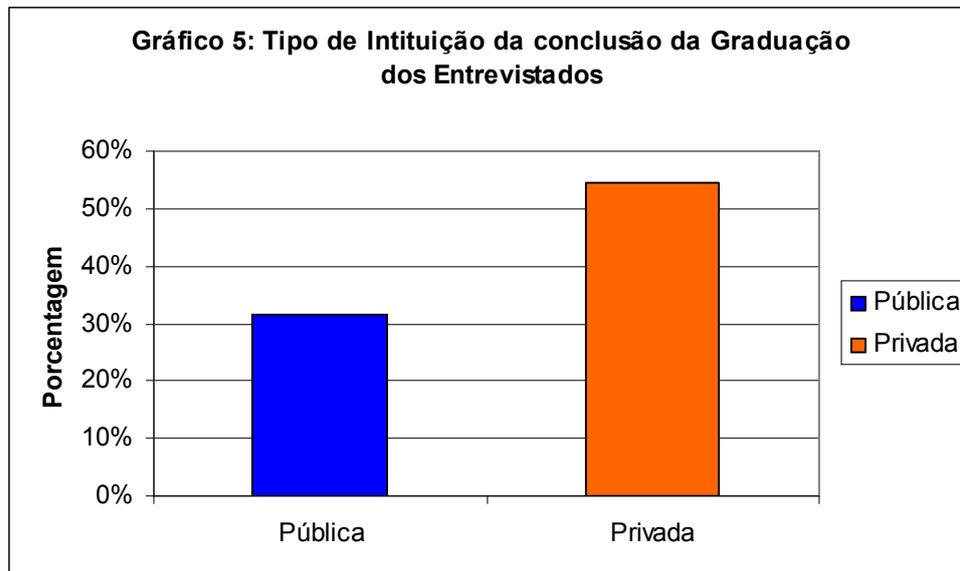
O Gráfico 3 mostra o estado civil dos entrevistados. 34% são solteiros, 54% casados, 11% separados e nenhum é viúvo.



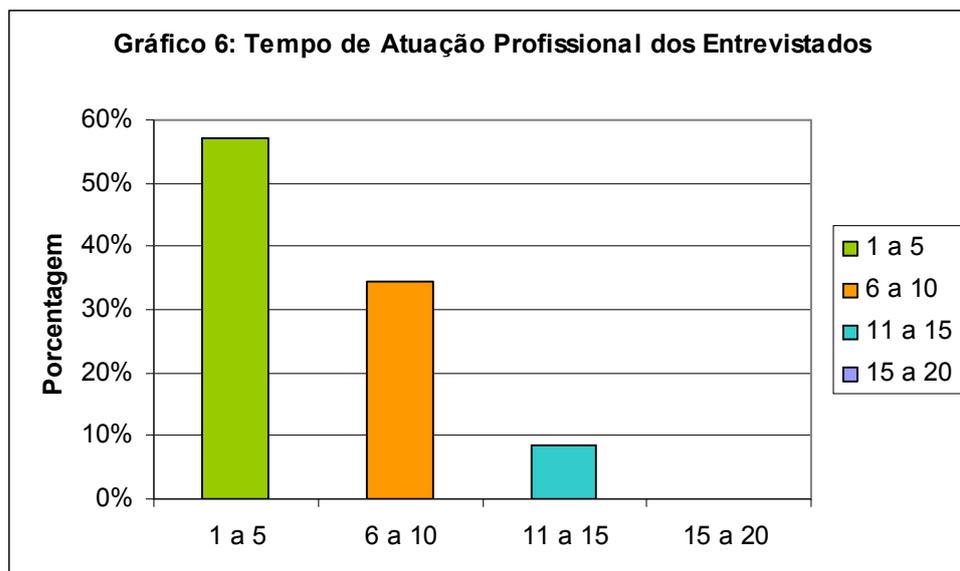
O Gráfico 4 apresenta a formação acadêmica do *Personal Trainer*. 14% são estudantes, 86% são graduados em Educação Física sendo que destes, 83% são licenciados e 77% bacharéis. 51 % têm Pós-Graduação, 3% mestrado e nenhum possui doutorado. 63% fizeram alguma especialização e 11 % fizeram outro curso, como, Nutrição, Direito, Gastronomia.



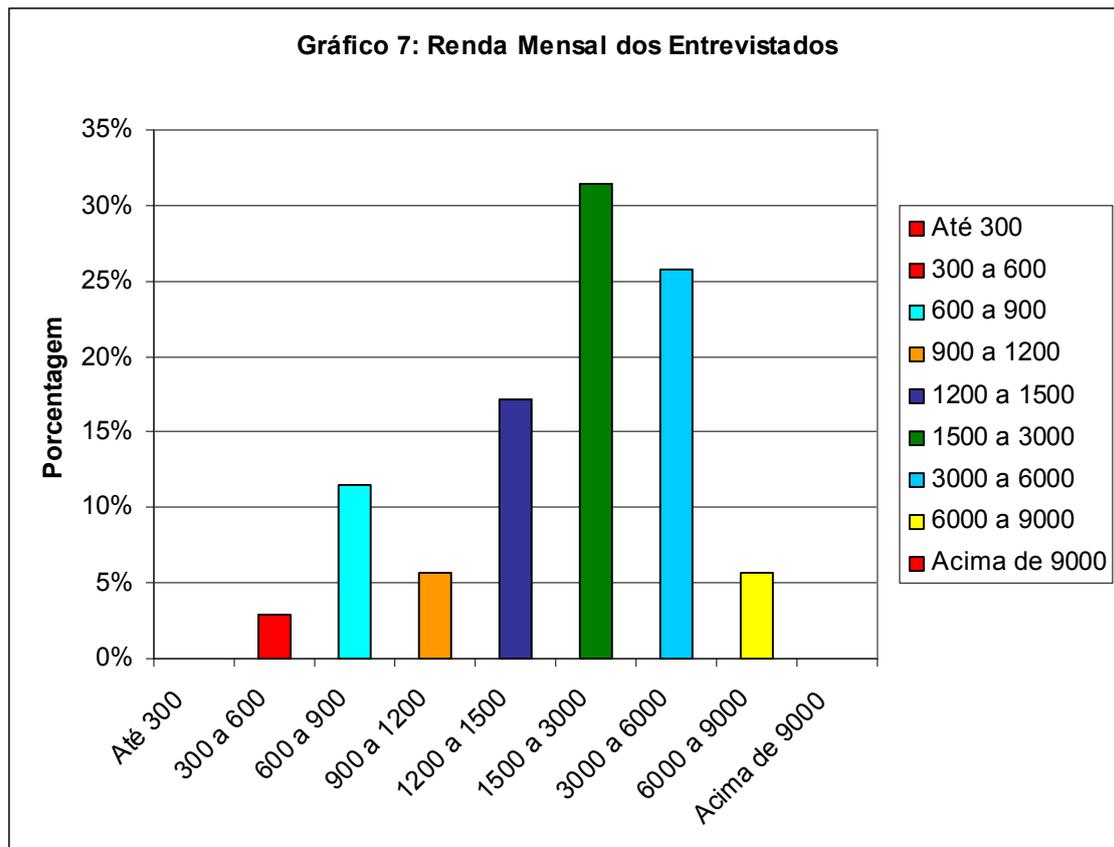
No Gráfico 5 pode-se observar que quanto ao tipo de Instituição de formação dos entrevistados, 31% graduaram-se em instituição pública e 54 % em instituição privada.



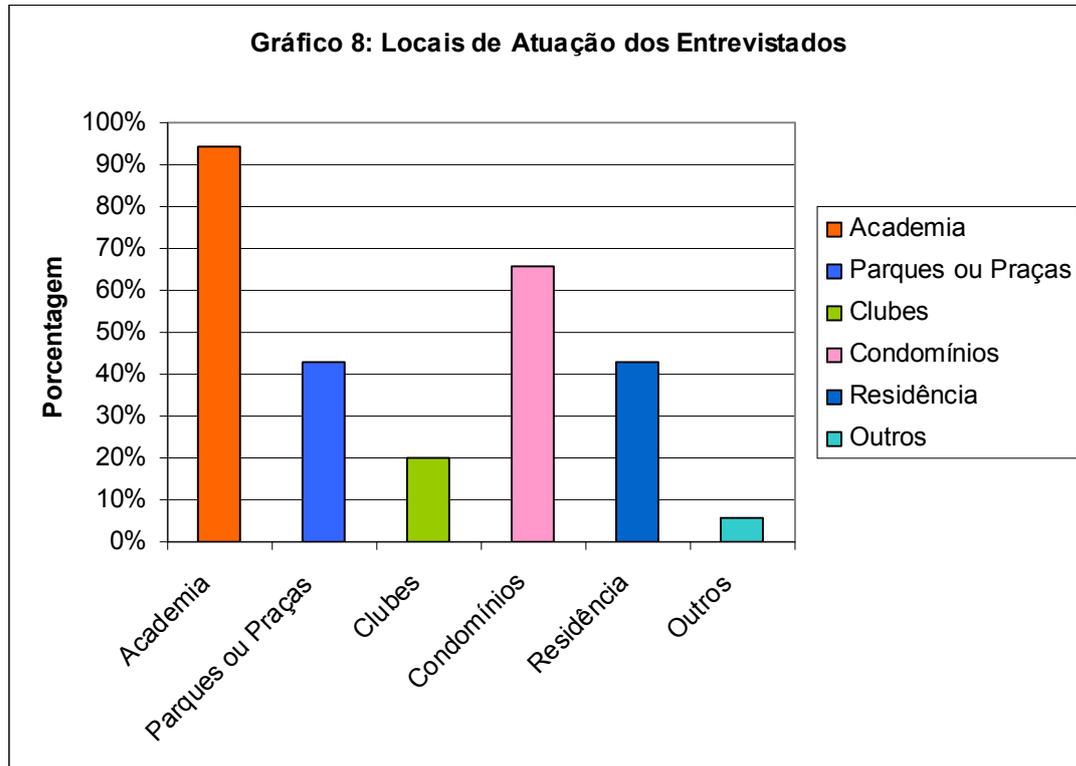
O gráfico 6 apresenta o tempo de atuação dos Profissionais de Educação Física que trabalham como *Personal Trainer*, 57% tem de 1 a 5 anos de atuação, 34% de 6 a 10, 9% de 11 a 15 anos e nenhum teve mais de 15 anos de atuação.



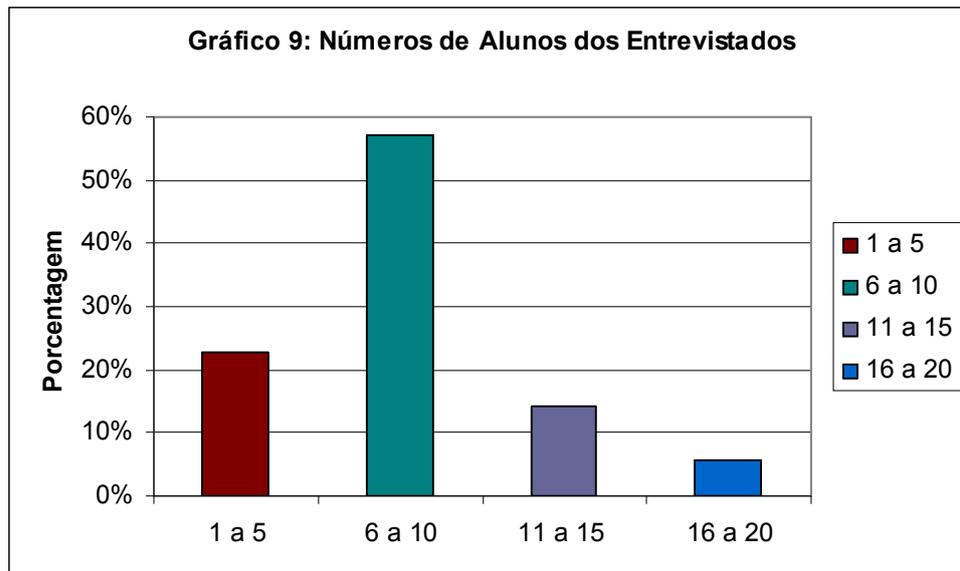
O Gráfico 7 aponta a renda mensal dos entrevistados. Nenhum deles recebe menos que R\$300, 3% recebe de R\$300 a R\$600, 11% de R\$ 600 a 900, 6% de R\$ 900 a R\$1200, 17% de R\$1200 a R\$1500, 31% de R\$1500 a R\$3000, 26% recebe de R\$3000 a R\$ 6000, 6% de R\$6000 a R\$ 9000, e nenhuma recebe acima de R\$ 9000.



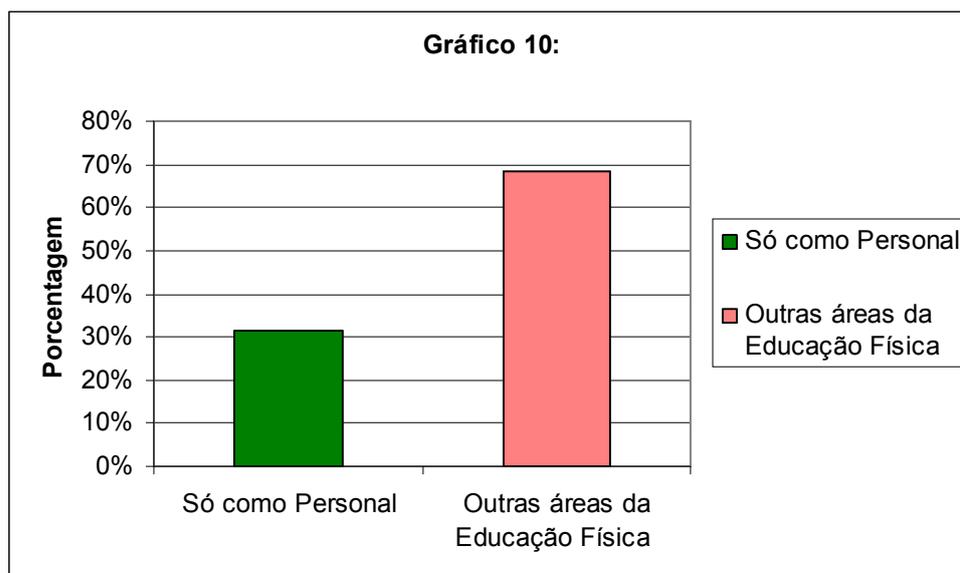
O Gráfico 8 apresenta os locais de atuação do *Personal Trainer*. 94% dos entrevistados dão aula em academias, 43% em parques ou praças, 20% em clubes, 66% em condomínios, 43% em residências e 6% em outros locais.



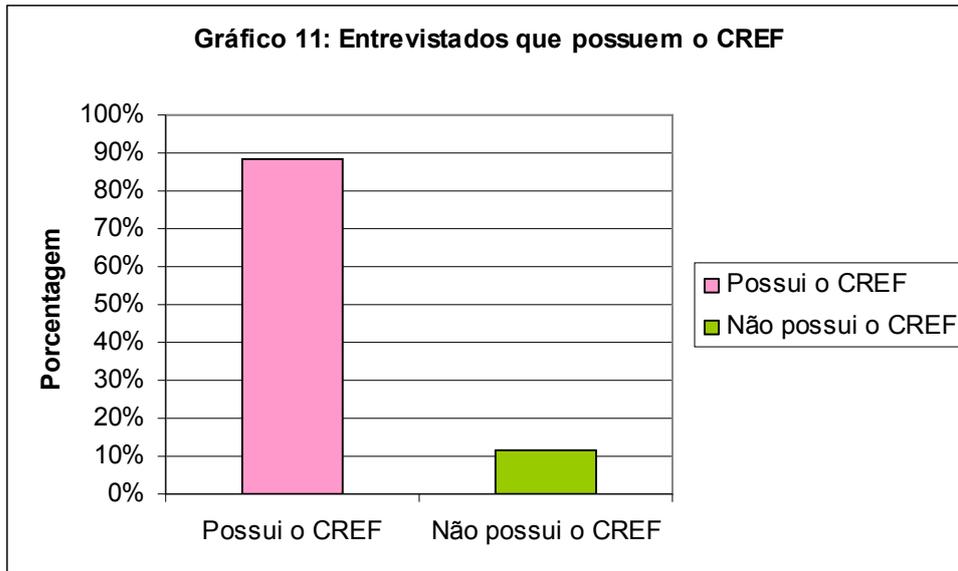
O Gráfico 9 aponta o número de alunos que cada entrevistado possui. 23% tem de 1 a 5 alunos, 57% tem de 6 a 10 alunos, 14% de 11 a 15, e 6% tem mais de 16 alunos.



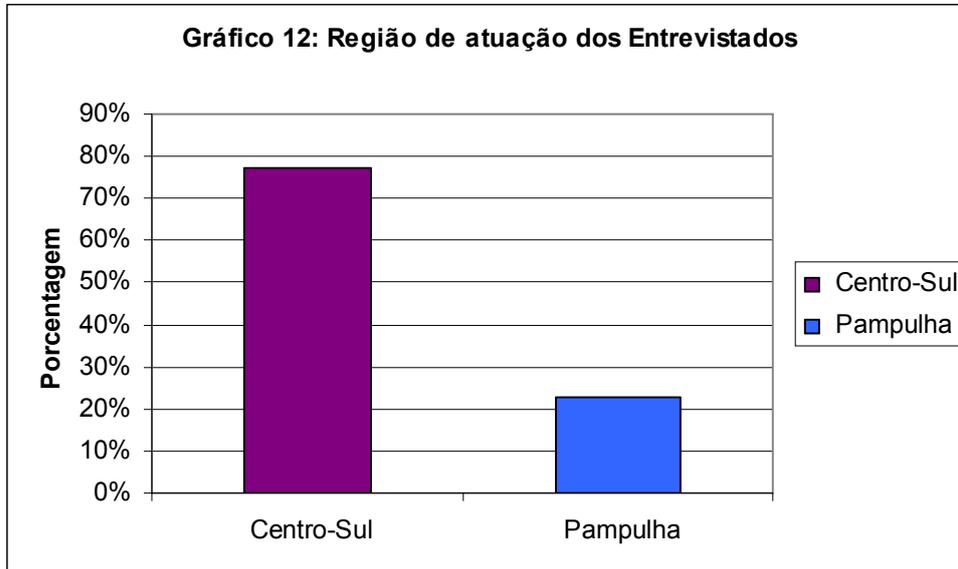
O Gráfico 10 mostra se o entrevistado vive exclusivamente como *Personal Trainer* ou atua dentro de outra área da Educação Física. 31 % atua apenas como Personal Trainer e 69 % atua em outra área como ginástica coletiva, gestão, entre outras.



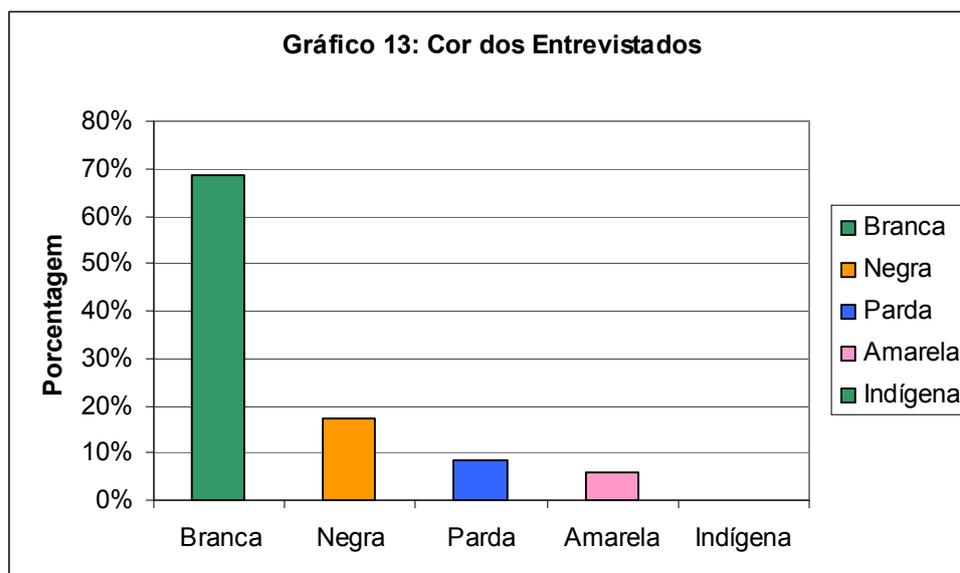
O Gráfico 11 aponta os profissionais que possuem registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF/MG). 89% possuem o registro no CREF e 11% não.



O Gráfico 12 apresenta a região de atuação dos entrevistados. 77 % atuam na região Centro-Sul e 23% na Região da Pampulha.



O Gráfico 13 apresenta a opção que os entrevistados marcaram para definirem sua cor levando em consideração a classificação usada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). 69% se consideram brancos, 17% negros, 9% pardos, 6% amarelo e nenhum indígena.



## 5 DISCUSSÃO

Analisando os resultados encontrados na pesquisa podemos observar e discutir diversos aspectos encontrados:

De acordo com o gráfico 3 podemos observar que a maioria dos entrevistados são casados e esse resultado pode ser relacionado com a faixa etária encontrada no gráfico 2, sendo que a maioria tem de 28 a 37 anos.

O gráfico 4 apresenta a formação acadêmica dos entrevistados e mostra que a maioria é licenciada e não bacharel. Esse resultado é surpreendente, pois de acordo com as especificidades da intervenção profissional, encontrados na RESOLUÇÃO CONFEF nº 046/2002, o licenciado não é habilitado para intervir com a especificidade do trabalho do Personal Trainer.

O gráfico 5 aponta que a maioria dos profissionais graduaram-se em Instituição privada, isso pode ser explicado pelo fato de que na Região Metropolitana de Belo horizonte existe um número bem maior de universidades privadas de Educação física do que Universidades públicas, ou seja o número de profissionais graduados em Instituições privadas é muito maior que em públicas.

O gráfico 6 mostra que a maioria dos entrevistados tem de 1 a 5 anos de atuação como Personal Trainer, isso pode ser justificado pelo fato de ser um campo de atuação da Educação física relativamente novo e que na atual sociedade problemas como o sedentarismo, obesidade, entre outros, estão cada vez mais presentes, e a atividade física torna-se objeto de desejo e consumo.

Considerando dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2005) pode-se classificar as classes sociais em: - “Classe alta alta” (A1): Composta por pessoas consideradas elite que normalmente são proprietários de empresas. Média salarial de R\$ 9.733

- “Classe alta” (A2): Composta por pessoas que se tornam ricas por bons salários, como os políticos. Média salarial de R\$ 6.563.34

- “Classe média alta” (B1): Composta por pessoas com salários razoáveis como médicos, advogados, executivos, etc. Média salarial de R\$ 3.479.

- “Classe média” (B2): Composta por pessoas que recebem salários medianos como gerentes, arquitetos, professores, etc. média salarial de R\$ 2.012.

- “Classe média baixa” (C): Composta por pessoas que recebem salários mais baixos como policiais, secretárias, recepcionistas, etc. Média salarial de R\$ 1.194.

- “Classe baixa” (D): Composta por trabalhadores braçais como operários, serventes, marceneiros, garis, etc. Média salarial de R\$ 484.
- “Miseráveis” (E): Composta por pessoas desempregadas. Média salarial de R\$ 286.

Assim podemos observar que a maioria dos Profissionais pertencem a classe B2, o que se relaciona com a média de alunos de cada profissional e pode justificar o fato de a maioria trabalhar com outra área da Educação Física.

Partindo das estatísticas da Prefeitura de Belo Horizonte (PBH) a região com maior dimensão econômica é a região Centro-sul, isso pode explicar o resultado do gráfico 12, que aponta essa região como a de maior atuação dos *Personal Trainer*. Nessa Região encontram-se as pessoas com maior poder aquisitivo e maior poder de compra.

Seguindo o mesmo raciocínio pode-se afirmar que o fato de 94% dos entrevistados terem a academia como a maior local atuação se dá pelo fato de que seus clientes têm alto poder aquisitivo, pois tanto o custo da academia quanto do *Personal Trainer* é relativamente alto.

A maior parte da população mineira é descendente de colônias portuguesas, o que de certa forma pode comprovar o fato de 69% terem se classificado como brancos.

## 6 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos no estudo e com a análise de dados conclui-se que o perfil dos Profissionais de Educação Física que atuam como Personal Trainer na região Metropolitana de Belo Horizonte, geralmente é do sexo masculino, com idade entre 28 e 37 anos, casado, com classe social média (B2). Esse profissional é graduado em instituição privada, tem como tempo de atuação de 1 a 5 anos, sendo que a maioria já fez alguma especialização. Além de *Personal Trainer*, esse profissional atua em outras áreas da Educação Física e na região Centro-Sul é onde localiza sua maior área de atuação.

A atuação do Personal Trainer está em ascensão no mercado, e de acordo com PINHEIROS (2000) “o *Personal Trainer* surge como um indicativo de que a Educação Física está acompanhando a evolução social – a Era da Personificação”. A mesma autora ainda afirma que a Era da Personificação é onde o “valor fundamental é o da realização pessoal e o respeito pela singularidade subjetiva, onde o indivíduo tem valor principal não somente na esfera econômica, política e do saber, mas nos costumes e no cotidiano”. Essa evolução social faz com que as pessoas busquem cada vez mais o serviço do Personal Trainer impulsionados por diferentes objetivos e em busca de diferentes realizações pessoais. Assim é relevante pensar que uma boa formação e o conhecimento do mercado de trabalho são necessários para o profissional de Educação Física, uma vez que a concorrência vem aumentando e o público está cada vez mais exigente.

## REFERÊNCIAS

Conselho Federal de Educação Física.  
[http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=82](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82) Acesso em:  
24/05/2010 às 22:45 horas.

Manifesto mundial de Educação Física da Federação Internacional de Educação Física – FIEP. Revista Brasileira de Educação Física e Desportiva, ano 4, nº10, 1971. <http://www.efmuzambinho.org.br/manifesto/manifesto70.htm> Acesso em:  
2/10/2009 às 11:48 horas.

Conselho Regional de Educação Física. Rio de Janeiro.  
[http://www.cref1.org.br/estatuto\\_TIT\\_II.php](http://www.cref1.org.br/estatuto_TIT_II.php) Acesso em:2/10/2009 às 12:02 horas.

Federação Internacional de Educação Física - FIEP  
[http://www.fiepbrasil.org/index.asp?c=manifestomundial\\_c7](http://www.fiepbrasil.org/index.asp?c=manifestomundial_c7) (28/03/2010 – 21:05)

Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. São Paulo.  
[http://www.ibope.com.br/calandraWeb/servlet/CalandraRedirect?  
temp=0&proj=PortallBOPE&pub=T&db=caldb](http://www.ibope.com.br/calandraWeb/servlet/CalandraRedirect?temp=0&proj=PortallBOPE&pub=T&db=caldb) Acesso em: 24/05/2010 às 22:15  
horas.

Saúde em movimento.  
[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.asp?  
cod\\_noticia=172#C A P ? T U L O II](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=172#C A P ? T U L O II) Acesso em:2/10/2009 às 11:53 horas

BOUCHARD, C;SHEPARD, R. J.;STEPHENS, T. et al. Exercise, fitness and health: the consensus statement. Champaign, IL, Human Kinetics, 1990.

DANTAS, E. H. M. (Organizador). Pensando o Corpo e o Movimento. Rio de Janeiro: Shape, 1994

GUEDES, D.P., JUNIOR, T. P. S., ROCHA, A. C., Treinamento Personalizado em Musculação. Phorte editora, São Paulo, 2008.

KOMI, P. V., Força e Potência no esporte - 2, ed. - Porto Alegre: Artemed, 2006

MCARDLE, W. D., Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

NAHAS, M. V., Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. – 3. ed. rev. e atual. - Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V., Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. – 4. ed. rev. e atual. - Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, R. C. Personal Training – uma abordagem metodológica. São Paulo: Atheneu, 1999

OLIVEIRA, R. J. Saúde e atividade física: algumas abordagens sobre atividade física relacionada á saúde/ Ricardo Jacó de Oliveira. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PINHEIRO, D. R. V. O Perfil do Personal Trainer na Perspectiva de Um Treinamento Físico Orientado para Saúde, Estética e Esporte. Rio de Janeiro 2000/2.

TUBINO, M. J. G. Esporte Cultura e Paz/ Monoel José Gomes Tubino, Kenia Maynard da Silva. – Rio de Janeiro: Shape 2006.

VIANNA & NOVAES, Personal Training & Condicionamento Físico em Academia, Editora SHAPE - 1998 p.5

## ANEXO I

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisa: Perfil de profissionais de Educação Física que atuam como *Personal trainer* e de seus clientes

Esta é uma pesquisa que visa conhecer o perfil do *Personal trainer* que se caracteriza como sendo “o profissional de Educação Física capacitado e habilitado com diversas funções” tais como: avaliar o cliente nos aspectos fisiológicos e biomecânicos de acordo com as características individuais; prescrever planos de exercícios de acordo com os objetivos do cliente levando em consideração sua individualidade biológica; fazer reavaliações periódicas para diagnósticos de resultados e possíveis mudanças no treinamento; entre outros. E também visa conhecer o perfil dos clientes desses profissionais de Educação Física que trabalham como *Personal trainer*. Esses clientes podem ser uma única pessoa (treinamento personalizado), pós-lesionados, atletas, pessoas com necessidades especiais (diabéticos, hipertensos, obesos, etc.), ou seja, todos que desejam ter uma vida saudável ou pequenos grupos com o mesmo objetivo. O convite para a participação centra-se na importância de se conhecer uma maneira de contribuir sobremaneira na formação dos profissionais, no estabelecimento do seu perfil e no conhecimento do mercado de trabalho. E conhecer quem é o seu cliente, para dessa forma poder se qualificar para um melhor atendimento. Serão aplicados questionários individuais e sigilosos, os quais vão ser analisados e as conclusões serão divulgadas.

Desta forma, convidamos você a participar desta pesquisa, coordenada pela Profa. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – UFMG. Sua participação é voluntária.

O encontro será conforme disponibilidade e será previamente agendado. Todos os procedimentos que envolvem esta pesquisa serão previamente esclarecidos e deixamos claro que não há riscos. Informamos, ainda, que o (a) voluntário (a) pode se recusar a participar deste estudo ou que pode abandoná-lo a qualquer momento, sem precisar se justificar e sem qualquer constrangimento.

Será garantido o anonimato quanto à sua participação e os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa coordenada pela pesquisadora.

Informamos que não está previsto qualquer forma de remuneração e que todas as despesas relacionadas com o estudo são de responsabilidade da pesquisadora.

Tendo todas as dúvidas sido esclarecidas e se durante o andamento da pesquisa, novas dúvidas surgirem, o (a) voluntário (a) tem total liberdade para esclarecê-las com a equipe responsável. Os pesquisadores podem decidir sobre a exclusão do (a) voluntário (a) do estudo por razões científicas, sobre as quais será o mesmo devidamente informado.

Os dados serão coletados por meio de questionário, não havendo gravação ou filmagens.

Após o que foi exposto acima e o (a) voluntário (a) dá o seu consentimento,

Belo Horizonte, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2009.

Assinatura \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_ (a)  
voluntário(a) \_\_\_\_\_

Telefone do pesquisador: 3409 2343. Comitê de Ética em Pesquisa (UFMG).  
Unidade Administrativa II, 2º andar, sala 2005. Telefone: 3409-4592.

## ANEXO II

### QUESTIONÁRIO DO PERSONAL TRAINER

1. Gênero
  - Feminino
  - Masculino
  
2. Idade
  
3. Estado civil
  - Solteiro(a)
  - Casado(a)
  - Viúvo(a)
  - Separado(a) judicialmente ou divorciado(a)
  - Outros. Especifique:
  
4. Qual a sua formação Acadêmica?
  - Doutorado
  - Mestrado
  - Pós-graduação
  - Graduação em Educação Física (Sim) (Não)se sim: Bacharel( ) licenciado ( )
  - Outra Graduação; Qual?
  - Curso de especialização
  
5. Formou-se em Instituição pública ou privada?
  
6. Há quantos anos atua como Personal Trainer?
  
7. Renda mensal
  - Até R\$300,00
  - De R\$300,00 a R\$600,00
  - De R\$600,00 a R\$900,00
  - De R\$900,00 a R\$1.200,00

- De R\$1.200,00 a R\$1.500,00
- De R\$1.500,00 a R\$3.000,00
- De R\$3.000,00 a R\$6.000,00
- De R\$6.000,00 a R\$9.000,00
- Acima de R\$9.000,00

8. Em qual local você desenvolve a atividade de Personal Trainer?

- Academia
- Residência
- Parques ou Praças
- Clubes
- Condomínios
- Outros. Quais?

9. Quantos alunos você tem?

10. Você vive exclusivamente como Personal Trainer? Ou atua dentro de outra área da Educação Física? (se sim, em qual?)

11. Possui registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF/MG)?

12. Em qual região de Belo Horizonte você mais atua?

13. Levando em conta a classificação usada pelo IBGE, como você definiria a sua cor?

- Branca
- Preta
- Parda
- Amarela
- Indígena

