

Imagem corporal do personal trainer relacionada à credibilidade profissional

Body image of personal trainer related to professional credibility

Imagen corporal del entrenador personal relacionado con la credibilidad profesional



André Wagner Dantas-Rodrigues

Centro Universitário de Patos, Patos, Paraíba, Brasil
andredantas1.0@hotmail.com



Leandro Sávio Oliota-Ribeiro

Centro Universitário de Patos, Patos, Paraíba, Brasil
prof.oliota@gmail.com



Enneo Arthur Aires Porto Ferreira

Universidade Estadual da Paraíba, Patos, Paraíba, Brasil
enneoarthur@hotmail.com



João Ferreira Lima Neto

Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Alto Douro, Portugal
joaobt33@gmail.com



Giovani Amado Rivera

Centro Universitário de Patos, Patos, Paraíba, Brasil
giovani.amado@gmail.com

Resumo: O objetivo do artigo foi analisar a relação da imagem corporal com a credibilidade profissional do personal trainer na escolha do aluno. É uma pesquisa descritiva e quantitativa, com 1000 indivíduos praticantes de musculação das cidades Patos-PB e João Pessoa-PB. Foi utilizado o questionário de autoimagem Escala de Silhuetas. 17,7%

e 29,6% escolheram mulheres, enquanto 15,4% e 17,1% escolheram homens na cidade de Patos e João Pessoa, respectivamente. Observa-se que o desejo da imagem corporal está relacionado à idealização da imagem corporal do personal trainer ($p < 0,001$). Conclui-se que a imagem corporal do personal trainer pode ser um fator influente em sua escolha pelos alunos, e a exigência nesse tocante pode divergir pela diferença regional da população.

Palavras-chave: Imagem corporal. Personal trainer. Marketing social. Profissionalismo.

Abstract: The objective was to analyze the relationship of body image with the professional credibility of the personal trainer in the student's choice. It is a descriptive and quantitative research, with 1000 individuals practitioners weight training in the cities Patos-PB and João Pessoa-PB. The self-image questionnaire Scale of Silhouettes was used. 17,7% and 29,6% chose women, while 15,4% and 17,1% chose men in the city of Patos and João Pessoa, respectively. It is observed that the desire for body image is related to the idealization of the body image of the personal trainer ($p < 0.001$). It is concluded that the body image of the personal trainer can be an influential factor in the choice of students, and the requirement in this regard may diverge due to the regional difference of the population.

Keywords: Body image. Personal trainer. Personal marketing. Professionalism.

Resumen: El objetivo fue analizar la relación de la imagen corporal con la credibilidad profesional del entrenador personal en la elección del alumno. Es una investigación descriptiva y cuantitativa, con 1000 individuos practicantes en entrenamiento con pesas en las ciudades Patos-PB y João Pessoa-PB. Se utilizó el cuestionario de autoimagen Escala de siluetas. 17,7% y 29,6% eligieron mujeres, mientras que el 15,4% y 17,1% eligieron hombres en la ciudad de Patos y João Pessoa, respectivamente. Se observa que el deseo de imagen corporal está relacionado con la idealización de la imagen corporal del entrenador personal ($p < 0,001$). Se concluye que la imagen corporal del entrenador

personal puede ser un factor influyente en la elección de los estudiantes, y el requisito a este respecto puede divergir debido a la diferencia regional de la población.

Palabras-clave: Imagen corporal. Entrenador personal. Mercadotecnia personal. Profesionalismo.

Submetido em: 21-07-2019

Aceito em: 23-06-2020

Introdução

A atividade física é conceituada como qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos que resultem em algum gasto calórico que seja maior que o estado de repouso (CASPERSEN *et al.*, 1985; GUEDES, D., GUEDES, J., 1995; MATSUDO, S., MATSUDO, V., BARROS-NETO, 2001).

Nos últimos anos há um crescimento no número de praticantes de atividades físicas que procuram um treinamento orientado com a finalidade de obterem resultados referentes ao corpo, assim como para a saúde e lazer. Dessa forma, é habitual encontrar pessoas realizando seus treinamentos acompanhados de um personal trainer, seja na caminhada, na corrida, na musculação, entre outros exercícios físicos (OLIVEIRA, 2000; VASCONCELOS, 2016).

Deliberador (1998) e Domingues Filho (2006) apontam que o treinamento personalizado começou a ganhar destaque a partir da década de 1990 devido a alguns famosos de Hollywood que começaram a usar os serviços particulares de pessoais para o treinamento de ginástica. Artistas como Madona e Demi Moore começaram a exibir resultados estéticos relacionados ao treinamento com o personal, o que contribuiu para a mídia dessa profissão. No Brasil, segundo Garay, Silva e Beresford (2008), o personal trainer surgiu ainda na década de 1990, influenciado por profissionais dos Estados Unidos da América. Rodrigues e Contursi (1998) complementam que o avanço científico relacionado ao exercício realizado de maneira sistematizada e a divulgação da mídia sobre a importância de praticar exercício físico acompanhado por um profissional também impulsionaram o mercado do personal.

Os serviços de personal trainer têm aumentado também devido às mudanças ocorridas na sociedade, com a população em busca de resultados rápidos e eficazes, principalmente para fins estéticos (BARROS *et al.*, 2015). Para atuar como treinador personalizado deve-se ter graduação em educação física, encontrar-se

apto a planejar e prescrever treinamentos de forma individualizada, com um bom conhecimento de fisiologia para adequação dos exercícios físicos, do esporte, da dança, da luta para cada indivíduo na sua faixa etária (OLIVEIRA, 1999; VARGAS, 2014).

Pollock e Wilmore (1993) e Nascimento (1999) ressaltam que, ao iniciar o trabalho como personal, o professor tem que se preocupar em observar as características dos seus clientes, como: idade, sexo, porcentagem de gordura, fatores que levaram à prática, disponibilidade de tempo para a prática de exercício, objetivos e demais restrições possíveis, além de avaliações médicas sobre as condições do sujeito, dados que farão com que o profissional desenvolva um trabalho mais eficaz.

Alguns requisitos para a contratação de personal trainer são citados nos trabalhos de Rodrigues e Brandão (2017) e Souto *et al.* (2010), dentre os quais são destacados a formação acadêmica, que inclui pós-graduação e cursos relacionados a área da prática esportiva; capacidade técnica do profissional; indicação de amigos/familiares; valor da hora/aula; metodologia de trabalho e compatibilidade de horários; além disso, também é citado o marketing, que inclui, nesse contexto, o aspecto físico do personal trainer. Assim, esses profissionais muitas vezes são obrigados a possuir um corpo musculoso ou mesmo um físico atlético devido à grande procura de homens e mulheres por uma estética corporal chamativa, fazendo do personal trainer uma espécie de espelho, um exemplo a ser atingido (KUNZLER, 2013).

A imagem corporal desse profissional pode ser o aspecto decisivo para conseguir trabalhos nessa área tão concorrida, o que faz com que alguns procurem uma estética chamativa para poder assim aumentar a procura por seus serviços (CARMO JUNIOR; GOBBI; TEIXEIRA, 2013). Nesse aspecto, o corpo pode atingir um grau de superioridade no que se refere à escolha do público que vai utilizar os serviços desse profissional. A Imagem Corporal é a forma como o indivíduo se vê e se sente em relação ao seu próprio corpo, e esta por sua vez é mutável, sendo instigada por diversos fatores: sentimentais, fisiológicos e sociais (COSTA; MACHADO, 2014). As

As pessoas são influenciadas pelas opiniões da sociedade em relação ao seu físico, com isso só estarão satisfeitas com seu corpo se seguirem os padrões considerados belos pelos grupos sociais, já que tais modelos mudam a cada época (SANTOS *et al.*, 2013).

Nos últimos anos há uma supervalorização pelo baixo índice de percentual de gordura e ampla hipertrofia muscular, tanto para homens como para mulheres, buscando-se assim uma estética corporal (ALVES *et al.*, 2017). A musculação é uma das modalidades de atividade física mais praticada pela população (REIS, 2015). Tanto homens quanto mulheres estão inseridos em programas de treinamento buscando, principalmente, um corpo saudável, um físico condicionado, preparado organicamente, bem esteticamente e livre de doenças (SANTOS, 2016).

Essa supervalorização da imagem corporal pode influenciar o aluno na escolha do personal trainer, depositando credibilidade no corpo deste, o qual o aluno almeja alcançar.

Foi possível identificar vários estudos na literatura referentes ao personal trainer, com destaque a fatores que levam à busca por um personal trainer (WING *et al.*, 1996; SILVA; BOSSLE; FRAGA, 2016; RODRIGUES; BRANDÃO, 2017), ao marketing empregado nas mídias para atrair clientes (GARIBA, 2002; BOSSLE, 2009; BOSSLE; FRAGA, 2011; PALITÓ, 2012; LOPES; ROCCO; LOPES, 2017) ou até mesmo sobre seu perfil de trabalho (SOUSA *et al.*, 2011; MINEIRO *et al.*, 2013; SILVA, 2013; PEDROSO, 2016), mas nenhum estudo foi encontrado abordando a credibilidade que se dá à imagem corporal do personal trainer para contratação dos seus serviços. Assim, gera-se a seguinte questão problema: será que a imagem corporal do personal trainer influencia em sua escolha pelos clientes?

A realização da pesquisa é de grande relevância diante da necessidade de se analisar a importância da credibilidade associada à imagem corporal do personal trainer na influência de sua escolha pelos alunos devido à escassez de pesquisas com esse foco. Assim, este trabalho pode contribuir especificamente com os profissionais da área para encontrarem formas de atrair clientes, au-

xiliando-os por apresentar uma base de como é visto e escolhido o personal trainer, partindo do contexto de padrão de corpo exigido pelos praticantes de atividade física nas duas cidades estabelecidas pelo estudo, uma região mais litorânea e outra localizada mais no interior. Adicionalmente, esta pesquisa pode servir como fonte inspiradora para novas pesquisas, visando um estudo mais detalhado, aprofundando os conhecimentos sobre a busca do personal trainer pelo biótipo apresentado ao aluno. Sugere-se futuros estudos que abordem outras variáveis, como aspectos sociodemográficos, tempo de prática, regularidade e vivência com o personal trainer, além de pesquisas que relacionem o objetivo do aluno com o biótipo do profissional, podendo trazer contribuições para o tema.

O estudo teve como objetivo geral analisar a relação da imagem corporal com a credibilidade profissional do personal trainer na escolha pelo aluno, e como objetivos específicos: descrever a silhueta da imagem corporal idealizada e sexo do personal trainer; correlacionar a silhueta da imagem corporal desejada pelo aluno com a silhueta da imagem corporal idealizada do personal trainer; comparar se há divergência quanto à influência da imagem corporal e a credibilidade do profissional no personal trainer em diferentes regiões.

Materiais e métodos

O estudo foi desenvolvido através de uma pesquisa de campo, pois se observa fatos e fenômenos da forma como realmente acontecem com base em um forte fundamento teórico com o objetivo de compreender e explicar a pesquisa (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

A pesquisa é do tipo descritiva, pois nesse tipo de pesquisa se observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou variáveis sem manipulá-los; procura-se descobrir, com precisão possível, a frequ-

ência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características (MANZATO; SANTOS, 2012).

Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa, onde se quantifica a extensão da variação de um fenômeno, situação e problema. Os meios de coleta de dados são geralmente estruturados através de questionários, entrevistas individuais e outros recursos que contenham perguntas claras e objetivas (MARUJO, 2013).

A proposta do presente estudo foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos – FIP, conforme a resolução número 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, na qual todos os princípios éticos foram respeitados, sob o CAAE: 80585917.8.0000.5181, parecer n. 2.438.054. A amostra foi selecionada de forma aleatória. A participação foi comprovada a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A pesquisa apresentou riscos mínimos de constrangimento ao responder o questionário, pois foram atenuados pelos pesquisadores. Os benefícios da pesquisa se justificam pelo desvendamento dos motivos que levam as pessoas a procurarem um personal trainer, constituindo-se como uma ótima fonte para auxiliar profissionais da área na qualificação e utilização de recursos para conseguir suas clientelas.

A população foi formada por indivíduos praticantes de musculação das cidades de Patos e João Pessoa, na Paraíba. Os autores fizeram um breve contato com o Conselho Regional de Educação Física (CREF10-PB) solicitando o número de academias registradas nas duas cidades foco do estudo. Foi então realizado um cálculo amostral para definição dos conglomerados através da seguinte equação:

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{p \cdot q \cdot z^2 + (N - 1) \cdot E^2}$$

onde:

NN = número total de academias;

zz = quantil da distribuição normal;

pp = percentual de indivíduos que possuem o desfecho de interesse;

qq = percentual de indivíduos que não possuem o desfecho de interesse;

EE = margem de erro.

A cidade de Patos possuía cerca de 57 academias registradas. Após a realização desse cálculo, obteve-se uma amostra de conglomerados de aproximadamente 18 academias. Já em João Pessoa, tinha-se cerca de 417 academias registradas e, após o cálculo, obteve-se uma amostra de conglomerados de 124 academias. Dessa forma, foi realizado um sorteio simples por meio de uma lista das academias de cada cidade encontrada na internet que continha o nome, endereço e telefone dos estabelecimentos. Após selecionadas, os pesquisadores entraram em contato com a recepção das academias e perguntaram sobre o número de praticantes cadastrados. Partindo disso, foi realizado um novo cálculo amostral através da equação acima para identificar quantos indivíduos seriam selecionados de cada academia. Chegou-se a um *n* de 155 indivíduos na cidade de Patos e 385 indivíduos na cidade de João Pessoa. Por motivos burocráticos em ter acesso ao cadastro dos alunos para selecioná-los de forma probabilística, os autores resolveram optar por uma amostragem não probabilística por conveniência, porém mantendo a proporcionalidade de alunos calculados para academias de maior porte.

Decidiu-se então, por se tratar de uma amostra não probabilística, entrevistar um número maior de indivíduos e com um n igual nas duas cidades, porém, padronizando um horário definido para as visitas nos estabelecimentos evitando um possível viés estatístico. Com isso, totalizou-se uma amostra de 1000 sujeitos, sendo 500 em João Pessoa-PB e 500 em Patos-PB, entre homens e mulheres, com idade acima de 18 anos. Foram inclusos no estudo os indivíduos com idade maior que 18 anos e que apresentaram condições cognitivas para preencher o questionário. Foram excluídos aqueles indivíduos que não preencheram completamente os questionários.

Para recolhimento de dados foi utilizado como instrumento o questionário de autoimagem Escala de Silhuetas, que se trata de uma escala visual de silhuetas que varia de -7 a 7, tem 0 como ponto central, os valores negativos representam o aumento da gordura e os positivos representam o aumento da massa muscular (DAMASCENO *et al.*, 2011). Foram utilizadas as questões padrões do questionário: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente, silhueta atual (SA), e qual é a silhueta que você gostaria de ser, silhueta ideal (SI)? Para responder ao objetivo do estudo, foram criadas mais três perguntas relacionadas à Escala de Silhuetas: Prefere um personal de que sexo? Qual silhueta melhor representa um personal trainer para você? E se todos fossem pessoais trainers, qual você escolheria?

Os pesquisadores se postaram nas entradas das academias onde abordaram os indivíduos que entravam ou saíam, convidando-os a participar do estudo. Inicialmente, foi questionado ao indivíduo se era aluno ou profissional de Educação Física, posteriormente foi solicitado que os alunos respondessem o questionário. Em um segundo momento, os dados foram tabulados e realizadas as análises estatísticas.

Foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 21, um software do tipo científico destinado à realização de testes estatísticos, que possibilitam a aferição dos dados a partir da formulação de hipóteses, ou seja, para a análise da estatística des-

critiva, auxiliando o pesquisador na contagem de frequência, na ordenação dos dados e no processo de reorganização das informações. Foi realizada uma análise descritiva (frequência, porcentagem, média, desvio padrão), em seguida, um teste de normalidade entre as variáveis “Qual é a silhueta que você gostaria de ser?” e “Qual silhueta melhor representa um personal trainer pra você?”, para assim poder utilizar um teste de correlação de Pearson e perceber se o desejo da imagem corporal do aluno (homens e mulheres) está relacionado com a idealização da imagem corporal do personal trainer. O teste *t* de *student* de amostras independentes também foi utilizado para saber se há diferença significativa em relação às respostas das duas cidades.

Resultados

A pesquisa foi realizada com 1000 indivíduos praticantes de musculação, sendo 500 (50,0%) da cidade Patos-PB e 500 (50,0%) da cidade João Pessoa-PB. Em Patos, 280 (56,0%) eram do sexo masculino e 220 (44,0%) do sexo feminino, com média de idade de 26,64 anos. Já em João Pessoa, 244 (48,8%) eram do sexo masculino e 256 (51,2%) do sexo feminino, com média de idade de 26,50 anos.

As tabelas 1 e 2 mostram os resultados sobre a escolha do personal trainer de acordo com o sexo, em que 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.

Tabela 1: Respostas dos indivíduos do sexo masculino (n= 524) das cidades de Patos e João Pessoa.

Variáveis			F	%
Patos (n=280)	Prefere um personal de que sexo?	Masculino	52	18,5
		Feminino	54	19,2
		Indiferente	174	62,3
João Pessoa (n=244)	Prefere um personal de que sexo?	Masculino	38	15,5
		Feminino	56	22,9
		Indiferente	150	61,6

*n: número de indivíduos; F: frequência.
Fonte: Elaborada pelos autores.*

Tabela 2: Respostas dos indivíduos do sexo feminino (n=476) das cidades de Patos e João Pessoa.

Variáveis			F	%
Patos (n=220)	Prefere um personal de que sexo?	Masculino	34	15,4
		Feminino	39	17,7
		Indiferente	147	66,9
João Pessoa (n=256)	Prefere um personal de que sexo?	Masculino	44	17,1
		Feminino	76	29,6
		Indiferente	136	53,1

*n: número de indivíduos; F: frequência.
Fonte: Elaborada pelos autores.*

Tabela 3: Resultados das cidades de Patos e João Pessoa em relação ao corpo do personal trainer.

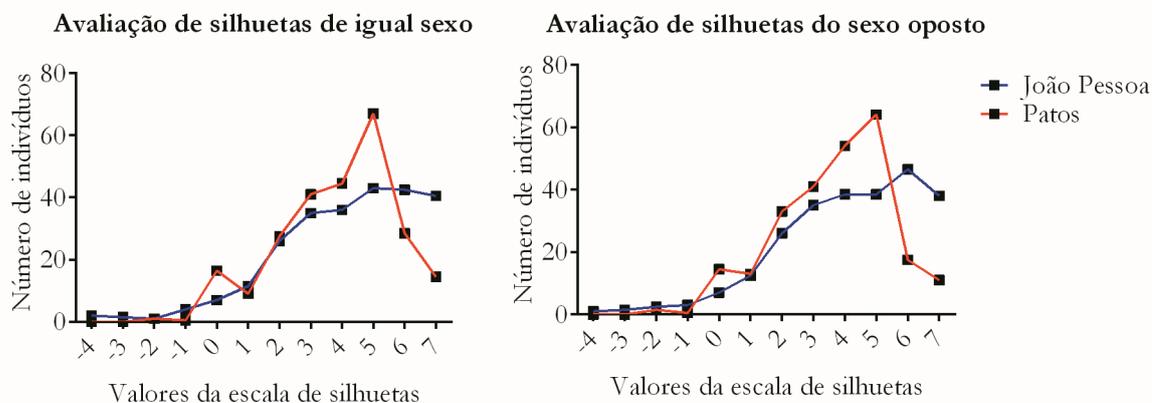
Variáveis	Patos		João Pessoa	
	Média	DP	Média	DP
Se todas as mulheres da imagem fossem pessoais, qual você escolheria?	4,02	1,36	5,08	1,27
Se todos os homens da imagem fossem pessoais, qual você escolheria?	4,27	1,42	5,59	1,24

*DP: desvio padrão.
Fonte: Elaborada pelos autores.*

Na comparação entre as cidades, João Pessoa e Patos, a análise apontou significância estatística ($p \leq 0,00$), mostrando assim que houve diferença significativa entre as duas cidades. Ao observarmos a média a partir do teste *t* de *student* de amostras independentes entre as duas cidades, pode-se perceber uma exigência maior em relação ao perfil corporal do profissional na cidade de João Pessoa.

A Figura 1 demonstra as respostas dos participantes de acordo com o sexo na preferência dos profissionais relacionados com o biótipo. 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.

Figura 1: Respostas dos participantes na preferência dos profissionais relacionados com o biótipo de acordo com o sexo.



Fonte: Elaborada pelos autores.

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, ou seja, nas duas cidades, o teste apontou uma correlação forte e bastante significativa ($r = 0,89$; $p \leq 0,001$), demonstrando assim que o desejo da imagem corporal do aluno

(homens e mulheres) está relacionado com a idealização da imagem corporal do personal trainer.

Discussão

No presente estudo, percebe-se que as mulheres pessoais podem estar em vantagem no mercado de trabalho voltado para os treinamentos personalizados, uma vez que a escolha do público foi mais voltada para o sexo feminino nas duas cidades fontes da pesquisa. Além disso, foi encontrada uma forte exigência em relação ao corpo do personal trainer, tanto para homens quanto para mulheres, mostrando assim que a imagem corporal está totalmente ligada ao interesse dos alunos para contratar o professor. Outro ponto observado foi a diferença encontrada entre as duas cidades quanto à idealização da imagem corporal do personal trainer, sendo que os indivíduos da cidade de João Pessoa-PB apontaram uma exigência maior nesse aspecto.

Em relação à idade dos indivíduos praticantes de musculação, este estudo está em acordo com outros encontrados na literatura. Saba (1999) relata que é normal que a média de idade entre os frequentadores de academia seja em torno de 26 anos, resultados encontrados também no estudo de Oliveira (2011), que observou que a maior proporção de praticantes de academia se encontra na faixa de 18 a 30 anos de idade.

Ainda sobre o aspecto da idade, nos trabalhos de Silva e Rech (2019) e Oliveira (2014), nos quais a amostra foi composta por uma média de idade na faixa de 35,7 anos, percebeu-se que há uma exigência maior na questão estética relacionada ao personal trainer, inclusive influenciando no momento de escolher seus serviços, o que corrobora os resultados do presente estudo em ambas as cidades. Porém, no estudo de Aguiar, Soares e Guimarães (2008), realizado com uma amostra de idosos na média de 68 anos, demonstrou-se que o aspecto físico não influencia no momento de

escolha do personal trainer, o que pode gerar reflexões sobre esse aspecto.

No trabalho de Fisher, Platts e Stopforth (2013) mostrou-se que houve uma diferença significativa quanto à escolha de homens e mulheres pessoais em relação à prática de exercícios, sendo que para os exercícios aeróbicos apresentou-se uma preferência maior pelo sexo feminino; já no treinamento de força, o personal de sexo masculino era o mais escolhido. Tal informação pode sugerir que os homens visem a um maior volume muscular. De toda forma, poucos estudos foram encontrados na literatura relacionados à preferência do personal pelo gênero.

De acordo com os resultados encontrados relacionados à imagem corporal do personal trainer, observa-se que esse quesito influencia diretamente na escolha dos clientes. Alguns estudos 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 (RIBEIRO, 2013). Em Lopes, Rocco e Lopes (2017) foram analisados os efeitos de propaganda na intenção de uso de serviços de personal trainer, e a amostra apontou resultados semelhantes ao presente estudo, uma preferência por um personal trainer com perfil hipertrofiado.

No estudo de Carmo-Junior, Gobbi e Teixeira (2013) mostra-se 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. Essa ideia de supervalorização do fitness segue o contexto histórico da Grécia antiga, onde a idealização do corpo correspondia ao conceito de cidadão, exigindo um corpo modelado por meio de exercícios e meditações. Dessa forma, o corpo era observado como elemento de glorificação (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011).

Oliveira (2014), analisando os fatores de fidelização ao serviço do personal trainer, verificou que a maioria dos alunos participan-

tes citava a aparência física como fator mais importante para a escolha desse profissional. A aparência física do personal trainer é de suma importância principalmente para os futuros clientes que ainda não experimentaram os serviços do profissional. Assim o corpo pode ser o aspecto decisivo na escolha se possuir as características geralmente procuradas pela sociedade, o que faz do seu corpo uma meta a ser atingida pelo aluno (PALAZZI; CARDOSO, 2017), confirmando os dados do presente estudo com relação ao desejo da imagem corporal do aluno à idealização da imagem corporal do personal trainer.

Em contrapartida, os estudos de Voser *et al.* (2017), Teixeira *et al.*, (2012) e Bardini (2017) mostram que a aparência do personal não é um fator estatisticamente considerado importante no momento da contratação de serviços, porém Bossle (2009) reafirma que esse fator não aponta um consenso na literatura.

Adicionalmente, o presente estudo mostra que, na cidade de João Pessoa-PB, a exigência por um perfil corporal mais hipertrofiado foi maior do que na cidade de Patos-PB, o que pode se dar devido à cultura encontrada nesses locais, uma vez que João Pessoa se situa no litoral, onde a exibição do corpo se torna constante, principalmente nas praias. Resultados semelhantes mostram que, no que diz respeito à escolha de um físico mais “sarado” (perfil que indica uma maior quantidade de massa magra e menor quantidade de gordura), em duas determinadas regiões de uma mesma cidade, o bairro que possuía praia apresentou maior exigência em relação ao bairro mais ao sul, longe da praia, também apontando essa diferença por influência da cultura nesses locais (ROSA; ASSIS, 2013).

Na mesma linha, o estudo de Hansen e Vaz (2004), intitulado “Treino, culto e embelezamento do corpo”, realizado também em academias de musculação, aponta que os indivíduos que moram no interior geralmente se dedicam à academia visando o verão, período em que geralmente vão de férias para a capital, com foco de exibir um corpo esculpido, sendo ele um objeto de desejo, ou seja, a exigência do corpo não assume um papel tão importante

durante o ano, mas sim por um período específico; já na capital, essa exposição é constante, assim o cuidado com o corpo se torna uma exigência diária.

Conclusão

De acordo com todos os dados levantados, pode-se concluir que a imagem corporal do personal trainer pode influenciar em sua escolha pelos alunos, mesmo sabendo que ainda não há um consenso na literatura sobre esse aspecto. Foi notório perceber que a aparência física é exaltada em muitos estudos como uma questão decisiva para o aluno escolher o personal trainer, compreendendo que muitas vezes a primeira impressão que o futuro cliente terá do professor será justamente através da sua imagem. A forte correlação encontrada neste estudo entre a idealização da imagem que o aluno deseja ter e a idealização da imagem do personal trainer comprova essa ideia.

Adicionalmente, percebe-se ainda que o padrão de corpo idealizado pelos alunos praticantes de musculação deste estudo, de acordo com as silhuetas, é de um perfil mais hipertrofiado em ambos os sexos, o que demonstra essa supervalorização dada à imagem corporal, ou seja, a exigência de um corpo belo, com traços corporais expressivos, o que está de acordo com o conceito de fitness nos últimos anos como observado nos estudos discutidos.

Tendo-se em vista que essa exigência corpórea se assemelha nas duas cidades estudadas, percebe-se que há forte relação entre o desejo da imagem que o aluno gostaria de ter com a idealização de imagem do professor, notando-se uma exigência ainda maior na cidade de João Pessoa devido à diferença cultural entre as duas regiões. Dessa forma, percebe-se que é de extrema importância para o personal trainer o cuidado com o seu corpo, uma vez que a procura de mercado por uma estética chamativa é cada vez maior, tornando-se um ponto chave na tangente de atrair clientes.

Diante disso, aponta-se que o presente estudo atingiu todos os objetivos propostos pelos autores, com uma única limitação observada. Essa limitação se deu pelo fato de a pesquisa ter sido realizada através de uma seleção amostral não probabilística, uma vez que os autores não conseguiram o acesso ao cadastro dos alunos de cada academia para serem sorteados aleatoriamente, o que acarretou em uma mudança na tomada de decisão por parte da autoria do estudo.

Agradecimentos

Agradecimento aos voluntários da pesquisa e ao Centro Educacional de Ensino Superior de Patos-PB.

Conflito de interesses

Os autores declaram que não houve conflito de interesses.

Referências

AGUIAR, D. L.; SOARES, A.; GUIMARÃES, A. C. Personal trainer e o idoso. **Fitness e Performance**, Rio de Janeiro-RJ, v. 7, n. 3, p. 185-194, 2008.

ALVES, F. R. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul-RS, v. 18, n. 3, p. 204-209, 2017.

BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Revista de Psicologia e Sociedade**, Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 24-34, 2011.

BARDINI, A. B. **Fatores que influenciam o cliente no momento da escolha do seu personal trainer**. 2017. Trabalho

de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2017.

BARROS, G. R. *et al.* Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, Ji-Paraná, v. 5, n. 1, p. 66–75, 2015.

BOSSLE, C. B. **Personal trainer e cia: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado**. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

BOSSLE, C. B.; FRAGA, A. B. O personal trainer na perspectiva do marketing. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 149-162, 2011.

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. 6, n. 1, p. 248–266, 2013.

CASPERSEN, C. J. *et al.* Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, Nova York, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

COSTA, S. D. M. B.; MACHADO, M. T. C. O. Corpo e a imagem corporal em adolescentes: perspectivas a partir do cuidado integral à saúde. **Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 19–24, 2014.

DAMASCENO, V. O. *et al.* Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. **Revista de Psicología del Deporte**, Palmas de Mallorca-Baleares, v. 20, n. 2, p. 367–382, 2011.

DELIBERADOR, A. P. **Metodologia do desenvolvimento: personal training**, Londrina: 1. ed. Midiograf, 1998.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**, São Paulo: 5. ed. Ícone, 2006.

FISHER, J.; PLATTS, C.; STOPFORTH, M. Attitudes toward and preferences for male and female personal trainers. **International Journal of Exercise Science**, Bowling Green-Kentucky, v. 6, n. 4, p. 256-268, 2013.

GARAY, L. C; SILVA, I. L.; BERESFORD, H. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bemestar. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 144-159, 2008.

GARIBA, C. M. S. **Personal dance: uma proposta empreendedora**. 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Faculdade de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. Atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina-PA, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginastica e musculação. **Revista Brasileira de Ciencia do Esporte**, Campinas-SP, v. 26, n. 1, p. 135-152, 2004.

KUNZLER, F. B. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de aulas de ginástica em grupo x personal trainer: uma revisão de literatura**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

LOPES, V. O.; ROCCO, A. J.; LOPES, E. L. Um estudo experimental sobre os efeitos da propaganda na intenção de uso de serviços de personal trainer. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 242-262, 2017.

MANZATO, A. J.; SANTOS, A. B. A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa. Departamento de Ciência de Computação e Estatística. **Departamento de Ciência de Computação e Estatística-IBILCE-UNESP**, São Paulo-SP, v. 1, n. 1, p. 1-17, 2012.

MARUJO, N. A. Pesquisa em turismo: reflexões sobre as abordagens qualitativa e quantitativa. **Revista de investigación en turismo y desarrollo local**, Texcoco-México, v. 6, n. 14, p. 1-16, 2013.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS-NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói-RJ, v. 7, n. 1, p. 560-573, 2001.

MINEIRO, L. et al. Perfil dos pessoais trainer atuantes na cidade de Caçador/SC. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo-SP, v. 7, n. 41, p. 477-483, 2013.

NASCIMENTO, J.V.A. As competências específicas do profissional de Educação Física e Desportos: um estudo Delphi. **Revista Horizonte**, v. 15, n. 87, p 1-12, 1999.

OLIVEIRA, A. A. B. de. Mercado de trabalho em educação física e a formação profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 4, p.45-50, 2000.

OLIVEIRA J., J. **Motivos de adesão aos programas de exercícios físicos**: um estudo exploratório com praticantes de academias de musculação e

ginástica na cidade de Criciúma-SC. 2011. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.

OLIVEIRA, P. S. **Fatores de fidelização com o serviço de personal trainer**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

OLIVEIRA, R. C. de. Personal training. São Paulo: 1. ed. Atheneu, 1999.

PALAZZI, C. A. J.; CARDOSO, M. V. Fatores que Impactam a Intenção de Compra do Consumidor do Serviço de Personal Trainer. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo-SP, v. 6, n. 4, p. 310-332, 2017.

PALITÓ, J. **Os desafios do personal trainer e o seu marketing pessoal**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, 2012.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. São Paulo: 2. ed. Médica e Científica, 1993.

PEDROSO, L. G. Programas individuais de treinamento de força e a inserção do personal trainer: alguns apontamentos sobre a composição e organização para os trabalhos ofertados. **Revista ENAF Science**, Rio Pardo-SP, v. 11, n. 1, p. 291-298, 2016.

REIS, L. B. D. **Preditores motivacionais da Teoria da Autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academias de ginástica na cidade de Sombrio (SC)**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina, Criciúma, 2015.

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, A. L. P; BRANDÃO, D. C. Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos a procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia na cidade de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo-SP, v. 11, n. 62, p. 168-175, 2017.

RODRIGUES, C. E. C.; CONTURSI, E. B. **Manual do Personal Trainer**. Rio de Janeiro: 4. ed. Sprint, 1998.

ROSA, J. T. V; ASSIS, M. R. A expectativa dos frequentadores de academia em relação ao corpo do professor de educação física. **Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro-RJ, v. 9, n. 1, p. 79–88, 2013.

SABA, Fábio. **Determinantes da prática de exercícios físicos em academias de**

ginástica. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física e Esporte) - Escola de

Educação Física e Esporte da USP, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

SANTOS, A. A. D. **Os objetivos dos (as) praticantes de musculação da academia do clube Antônio Ferreira Pacheco.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2016.

SANTOS, A. R. M. et al. A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília-DF, v. 21, n. 2, p. 135–142, 2013.

SILVA, A. X. D. **O perfil do personal trainer e de seus alunos da região de São Luiz de Montes Belos.** 2013. Trabalho de Conclusão de Curso, (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Goiás, São Luiz de Montes Belos-GO, 2013.

SILVA, M. L.; BOSSLE, C. B.; FRAGA, A. B. Em companhia do personal trainer: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado. **Motrivivência**, Florianópolis-SC, v. 28, n. 49, p. 26-37, 2016.

SILVA, M. P.; RECH, A. **Imagem corporal do personal trainer e sua influência na escolha por parte de contratantes do serviço na serra gaúcha.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso, (Bacharelado em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2019.

SOLTO, R. C. M. *et al.* Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, São Paulo-SP, v. 9, n. 4, p 61-68, 2010.

SOUSA, L. P. H. *et al.* Perfil profissional de personal trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-TO. **Revista Cereus**, Gurupi, v. 3, n. 1, p. 2011-2175, 2011.

TEIXEIRA, C. V. S. *et al.* Fatores determinantes para a contratação do serviço do treinamento personalizado na cidade de Santos, SP.

Lecturas Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 17 n. 2, p. 260-268, 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. S.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VARGAS, Â. Aspectos jurídicos da intervenção do profissional de educação física. Rio de Janeiro: Sistema CONFEF/CREFS. Conselhos Federal e Regionais de Educação Física, 2014. p 27-32.
Rio de Janeiro: Sistema Confef/Crefs. Conselhos Federal e Regionais de Educação Física, 2014.

VASCONCELOS, M. B. A. V. **Adesão a prática de atividade física em academia**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande-PB, 2016.

VOSER, V. C. G. *et al.* Análise da percepção do serviço de treinamento físico personalizado sob a ótica do aluno/cliente e do personal trainer, **Revista Intercontinental de Gestão Desportiva**, Rio de Janeiro-RJ, v. 7, n. 1, p. 16-27, 2017.

WING, R. R. *et al.* Effects of a personal trainer and financial incentives on exercise adherence in overweight women in a behavioral weight loss program. **Pesquisa em Obesidade**, Pittsburgh, v. 4, n. 5, p. 457-462, 1996.

Aprovação de comitê de ética em pesquisa

Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética da xxxxxxxx. Título:

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.