



# Aspectos relacionados à intenção de contratar o serviço de treinamento personalizado: pesquisa de acordo com o sexo, a idade e o interesse para a prática de exercícios físicos

*Aspects related to the intention of hiring personalized training service: a survey according to sex, age, and interest in physical activity practice*

*Aspectos relacionados con la intención de contratar el servicio de entrenamiento personalizado: encuesta según sexo, edad e interés para la práctica de ejercicios físicos*

João Luiz Andrella

Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. [joao.andrella@usp.br](mailto:joao.andrella@usp.br)

Vinícius Siqueira Serrano

Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. [viniciusserrano22@usp.br](mailto:viniciusserrano22@usp.br)

Gabriel Peinado Costa

Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. [costa.gabriel@usp.br](mailto:costa.gabriel@usp.br)

Milton José de Azevedo

Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. [miltonjazevedo@usp.br](mailto:miltonjazevedo@usp.br)

Elisângela Aparecida da Silva Lizzi

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil. [elisangelalizzi@utfpr.edu.br](mailto:elisangelalizzi@utfpr.edu.br)

Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. [atrapé@usp.br](mailto:atrapé@usp.br)

10.31668/praxia.v4i0.13039

**Resumo:** Esse estudo investigou aspectos que podem impactar na intenção de contratação do serviço de *personal trainer*, de forma específica com relação ao sexo, idade e objetivo para a prática de exercícios físicos (estética, saúde ou condicionamento físico). Para a coleta dos dados, foram utilizados formulários online e uma escala validada (PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017). Foram analisadas as seguintes categorias: intenção de compra, habilidades sociais, aparência física e familiaridade. Participaram 313 pessoas sem o serviço contratado, sendo que destas 223 apresentaram a intenção de contratar. Os resultados mostraram maior intenção de contratar pelas mulheres, bem como pelos participantes com idade igual ou maior a 40 anos, que também ressaltaram a importância da aparência física e condicionamento físico do profissional. Dentre os que têm a “saúde” como objetivo, foi verificada a preferência de treinar ao ar livre e menor familiaridade com o exercício físico quando comparados aos outros objetivos “estética” e “condicionamento físico”.

## Palavras-chave:

Educação Física e treinamento.  
Prática individual.  
Estudos transversais.

**Keywords:**

Physical Education and training.  
Private practice.  
Cross-sectional studies.

**Palabras clave:**

Educación y entrenamiento físico.  
Práctica privada.  
Estudios transversales.

**Abstract:** This study investigated aspects that may impact the intention of hiring a personal trainer service specifically in relation to gender, age, and the objective for the practice of physical exercises (aesthetics, health, or conditioning). For data collection, an online form and a validated scale were used (PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017). The following categories were analyzed: purchase intention, social skills, physical appearance, and familiarity. 313 people participated without a hired service, of which 223 intended to do so. The results showed a greater interest to hire by women and participants aged 40 years or older, who also highlighted the importance of the professional's physical appearance and conditioning. In addition, among those who have 'health' as a goal, a preference for training outdoors and a smaller familiarity with physical exercise were verified compared to the other goals of "aesthetics" and "physical conditioning".

**Resumen:** Este estudio investigó aspectos que pueden impactar la intención de contratar el servicio del entrenador personal, específicamente en relación al género, edad y objetivo para la práctica de ejercicios físicos (estética, salud o acondicionamiento). Para la recolección de datos se utilizó un formulario en línea y una escala validada (PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017). Se analizaron las siguientes categorías: intención de compra, habilidades sociales, apariencia física y familiaridad. Participaron 313 personas sin el servicio contratado, de las cuales 223 tenían intención de contratarlo. Los resultados mostraron mayor intención de contratación por parte de las mujeres y de los participantes con 40 años o más, quienes también destacaron la importancia de la apariencia física y el acondicionamiento del profesional. Entre aquellos que tienen como objetivo la "salud", se verificó una preferencia por el entrenamiento al aire libre y una menor familiaridad con el ejercicio físico en comparación con los otros objetivos de "estética" y "acondicionamiento físico".

## Introdução

Desde 2012, a inatividade física é descrita como uma pandemia, responsável por grandes encargos econômicos e de saúde (SALVO *et al.*, 2021), agravados ainda mais pela Covid-19 (VARELA *et al.*, 2021). A Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico constatou que a inatividade física no tempo livre chega a 61%, enquanto a prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares como excesso de peso, obesidade e hipertensão chegam a aproximadamente 55, 19 e 30%, respectivamente (BRASIL, 2021).

Diante desse contexto, problemas com o acúmulo de comportamento sedentário, sobrepeso, obesidade, distúrbios alimentares e ansiedade estão cada vez mais evidentes, o que valoriza dentre outros aspectos a mudança no estilo de vida, especialmente o engajamento com a prática regular de atividades físicas no tempo de lazer (KANDOLA *et al.*, 2021). Uma rotina de exercícios físicos se apresenta portanto, como objeto de desejo e aquisição, associado a uma crescente demanda por saúde, estética e qualidade de vida (CARVALHO; FREITAS; AKERMAN, 2021).

Nessa lógica, a valorização atual atribuída à atividade física implica indubitavelmente na atuação do profissional de Educação Física, aumentando a importância deste profissional no mercado, por apresentar uma atuação específica nesse seguimento e promover a oferta de serviços para a sociedade (SANTOS; FRANÇA, 2020). E de acordo com as necessidades e interesses de cada pessoa, observa-se o crescimento na busca por um serviço individualizado, como o de um *personal trainer* (PINTO; KROCHINSKI; PEREIRA, 2020).

O *personal trainer* assume, portanto, *status* de um treinador físico individualizado e com a competência para trabalhar com atividades físicas e esportivas. Este profissional necessita ser bacharel em Educação Física, estar em dia com suas obrigações estatutárias do conselho de classe, encontrar-se hábil a planejar e prescrever treinos de forma individualizada, deter conhecimento das bases e princípios do treinamento para adequação dos treinos, esportes, danças, lutas e exercícios, respeitando a individualidade biológica e especificidade de cada indivíduo (DANTAS RODRIGUES *et al.*, 2020).

O avanço da área de *personal trainer* é nítida e apontada como uma das maiores tendências de negócio no setor *fitness* em âmbito mundial (THOMPSON, 2017), acompanhando também, o aumento da expectativa de vida das pessoas e a procura por uma vida saudável (SOUZA; DRUMMOND; SALGADO, 2019). Neste sentido, essa projeção no mercado de *personal trainer* intensifica a concorrência, elevando os requisitos cobrados dos consumidores em relação a este profissional/serviço que compreende não somente a competência na prescrição e elaboração de programas de



treinamento físico, mas também considera aspectos alusivos à aparência física, expertise, relações com o cliente e marketing (DANTAS RODRIGUES *et al.*, 2020; PINTO; KROCHINSKI; PEREIRA, 2020).

É inexorável que com o aumento do número de profissionais, aumenta-se também a demanda de novos clientes para cada *personal trainer*. Nesse momento, identificar os aspectos que conduzem à decisão para contratação deste profissional/serviço pode ser crucial (ALVES *et al.*, 2019; PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017). Essa estratégia possibilita ao *personal trainer* apresentar as competências e características que são consideradas mais relevantes para o cliente, logo, pode se beneficiar o profissional que conhecer o perfil do público que ambiciona esse tipo de serviço, como suas motivações, necessidades, limitações e particularidades (PINTO; KROCHINSKI; PEREIRA, 2020; SANTOS; FRANÇA, 2020).

Estudos neste segmento mostraram que os contratantes do serviço de *personal trainer* prezam pela qualidade, comodidade e segurança do serviço, já o custo deste serviço não foi o fator determinante para a contratação (ALVES *et al.*, 2019; RODRIGUES; BRANDÃO, 2017). Outros achados apresentaram a aparência física como um dos fatores responsáveis na intenção de contratar o serviço do *personal trainer* (DANTAS RODRIGUES *et al.*, 2020; PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017; SANTOS; FRANÇA, 2020), e outros, por sua vez, revelaram que a formação e a metodologia do profissional são os fatores decisivos na contratação de seus serviços (ALVES *et al.*, 2018; RODRIGUES; BRANDÃO, 2017).

Também há preocupação sobre o que motiva ou quais objetivos levam as pessoas a procurarem por um serviço de treinamento personalizado. Os principais aspectos encontrados na literatura são, a estética (GUIMARÃES, 2012), saúde (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; SOUZA; DRUMMOND; SALGADO, 2019) e condicionamento físico (PRADO; LIBERALI, 2011).

Alguns estudos (ALVES *et al.*, 2019; DANTAS RODRIGUES *et al.*, 2020; PRADO; LIBERALI, 2011; RODRIGUES; BRANDÃO, 2017; SANTOS; FRANÇA, 2020; SOUZA; DRUMMOND; SALGADO, 2019), apresentados anteriormente, buscaram investigar sobre os fatores, requisitos e características para a contratação ou lealdade ao *personal trainer*. No intuito de entender como o mercado se comporta em relação aos aspectos que os consumidores buscam no treinamento personalizado, se faz necessário um estudo com dados atuais, já que muitos comportamentos, formas de trabalho e motivações mudaram em virtude da realidade de pandemia atual. Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar os aspectos que podem impactar na intenção de contratação do serviço de *personal trainer* por consumidores no estado de São Paulo, de forma específica com relação com o sexo,

idade e o objetivo para a prática de exercícios físicos (estética, saúde ou condicionamento físico).

## **Aspectos Metodológicos**

### **Cuidados éticos**

A presente pesquisa foi desenvolvida a partir das informações do ofício circular 2/2021/CONEP/SECNS/MS, que apresenta orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual, sendo aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo (CAAE: 47533021.4.0000.5659). As coletas iniciaram somente após esta aprovação. Todos os participantes foram orientados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e haviam os contatos dos pesquisadores no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que pudessem esclarecer eventuais dúvidas. Todos aceitaram o termo e receberam uma cópia por e-mail.

### **Participantes**

Como critério de inclusão, os participantes deveriam ser residentes no estado de São Paulo e ter idade igual ou superior a 18 anos (critérios de inclusão). Foram excluídos da análise, os participantes que não responderam completamente o formulário online e/ou possuíam a contratação do serviço de *personal trainer*. O convite para participação foi realizado eletronicamente por meio de divulgações em Universidades, redes sociais, páginas da internet da área de Educação Física, Imprensa da USP, entre outros. O convite para participação na pesquisa não foi feito com a utilização de listas que permitiam a identificação dos convidados nem a visualização dos seus dados de contato (e-mail, telefone, etc.) por terceiros. Qualquer convite individual enviado por e-mail só poderia ter um remetente e um destinatário, ou ser enviado na forma de lista oculta. A presente pesquisa foi respondida por 408 participantes, todavia, os dados utilizados para gerar a parte principal dos resultados representam 313 participantes, sendo estes, os que não possuíam o serviço de *personal trainer*.

### **Tipo de estudo e procedimentos**

Estudo transversal em que os participantes responderam ao formulário online (*Google Forms*) entre agosto e setembro de 2021. Na primeira parte foram apresentadas orientações sobre objetivos, procedimentos e demais informações relevantes, para depois o participante poder informar o consentimento à pesquisa. O consentimento



foi informado após frase: “Sabendo que o único objetivo deste projeto é a utilização dos resultados para pesquisa sem fins lucrativos, entendendo que sou livre para participar desta pesquisa e solicitar informações sobre os resultados, bem como retirar meu consentimento a qualquer momento”, marcando a caixa ( ) “Concordo participar do estudo mencionado acima”.

Na sequência, o questionário apresentou questões criadas pelos pesquisadores que abordaram aspectos sociodemográficos como sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade e renda familiar; ainda, aspectos relacionados com a prática de exercícios físicos como frequência, volume semanal, objetivos e se possuía *personal trainer* contratado. Por último, foi utilizado o instrumento desenvolvido e validado por Palazzi Junior e Cardoso (2017) sobre fatores que impactam na intenção de contratar ou lealdade do consumidor do serviço de *personal trainer*. Para este estudo, foram analisadas as seguintes categorias: intenção de compra, habilidades sociais, aparência física do (a) *personal trainer* e a familiaridade do consumidor com os exercícios físicos.

A estratégia de amostragem foi não-probabilística, ou seja utilizou-se o método bola de neve para divulgação e coleta, enviando e compartilhando o *link* do formulário via redes sociais em grupos de contato de aplicativos de mensagens. Por se tratar de um estudo com delineamento transversal, para a análise estatística, utilizou-se métodos descritivos e analíticos para uma análise condizente com o desenho do estudo. Deste modo, para atingir os objetivos propostos, foram feitas tabelas descritivas com o objetivo básico de sumarizar os valores. As categorias de informação foram expressas em termos de frequência e percentual (PAGANO, MARCELLO; GAUVREAU, 2004). Foram realizados testes Qui-Quadrado para verificar as associações entre as variáveis categóricas. Em todas as análises considerou-se um nível de significância de 5% e utilizou-se o software SAS (versão 9.2).

## Resultados

A idade dos participantes foi de 33,6 anos (D.P.=13,5). A partir da caracterização dos participantes (tabela 1), é possível observar que a maioria tem idade menor que 40 anos, é do sexo feminino e relatou estado civil solteiro. As categorias da renda familiar e prática de exercícios apresentaram distribuição similar, mas a maior frequência esteve entre quatro e oito salários mínimos e três a quatro dias na semana, respectivamente. Observou-se também que a maioria tem o ensino superior completo e apresentaram “saúde” como principal objetivo para a prática.

**Tabela 01 – Caracterização da amostra total.**

Variável	(n = 313)	%
<b>Idade</b>		
<40	228	72,8
>40	85	27,2
<b>Sexo</b>		
Feminino	195	62,3
Masculino	118	37,7
<b>Estado civil</b>		
Solteiro(a)	191	61,0
Casado(a)	88	28,1
União Estável	20	6,4
Viúvo(a)	3	1,0
Separação legal (judicial ou divórcio)	11	3,5
<b>Renda familiar</b>		
até 2 SM	45	14,4
2 a 4 SM	76	24,3
4 a 8 SM	99	31,6
Maior que 8 SM	93	29,7
<b>Escolaridade</b>		
Ensino superior completo	182	58,1
Ensino médio completo	126	40,3
Ensino fundamental completo	5	1,6
<b>Quantidade dias exercícios/semana</b>		
Nenhum	25	6,1
1 – 2 dias	58	14,2
3 – 4 dias	170	41,7
5 ou mais	155	38,0
<b>Objetivos para a prática</b>		
Estética	62	15,2
Saúde	275	67,4
Condicionamento físico	71	17,4

Fonte: elaboração dos autores. Legenda: salário mínimo (SM).

Os resultados das perguntas desenvolvidas pelos autores para este estudo encontram-se disponíveis estratificadas, de acordo com o sexo e idade dos participantes, nas tabelas 2 e 3, respectivamente. É possível observar que as mulheres preferem treinar mais ao livre do que os homens (49,7% e 35,6%, respectivamente) e se sentem mais confortáveis treinando com um *personal trainer* do mesmo sexo (30,8% e 16,9%, respectivamente) (tabela 2). De acordo com a idade dos participantes, verifica-se que os participantes com idade igual ou maior a 40 anos preferem treinar em grupo (29,4% versus 16,7%) e ao ar livre (52,9% versus 41,2%) quando comparado aos participantes com idade menor do que 40 anos. Entretanto, para o fato de se sentir mais confortável com um *personal trainer* do mesmo sexo, os participantes com idade menor do que 40 anos, apresentaram maior preferência (29,4% versus 15,3 %) comparado com os participantes com idade igual ou maior a 40 anos (tabela 3).

**Tabela 02** – Análise específica de acordo com o sexo, nas perguntas desenvolvidas pelo autor sobre particularidades no serviço de *personal trainer*. Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

	Mulheres			Homens			p valor
	Sim	Não	Tanto Faz	Sim	Não	Tanto Faz	
Você acredita que o(a) <i>personal trainer</i> deve ser ativo nas redes sociais?	116 (59,5%)	7 (3,6%)	72 (36,9%)	73 (61,9%)	11 (9,3%)	34 (28,8%)	0,06
Preferiria um(a) profissional que apresente parcerias com outros(as) profissionais da saúde?	134 (68,7%)	7 (3,6%)	54 (27,7%)	76 (64,4%)	7 (5,9%)	35 (29,7%)	0,54
Preferiria aulas em grupo?	37 (19,0%)	106 (54,4%)	52 (26,6%)	26 (22,0%)	64 (54,0%)	28 (24,0%)	0,74
Preferiria treinar ao ar livre?	97 (49,7%)	38 (19,5%)	60 (30,8%)	42 (35,6%)	39 (33,0%)	37 (31,4%)	0,01
Se sentiria mais confortável treinando com um(a) <i>personal trainer</i> do mesmo sexo?	60 (30,8%)	8 (4,1%)	127 (65,1%)	20 (16,9%)	4 (3,4%)	94 (79,7%)	0,02

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %).

**Tabela 03** – Análise específica de acordo com a idade, nas perguntas desenvolvidas pelo autor sobre particularidades no serviço de *personal trainer*. Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

	Idade < 40 anos			Idade > 40 anos			p valor
	Sim	Não	Tanto Faz	Sim	Não	Tanto Faz	
Você acredita que o(a) <i>personal trainer</i> deve ser ativo nas redes sociais?	134 (58,8%)	13 (5,7%)	81 (35,5%)	55 (64,7%)	5 (5,9%)	25 (29,4%)	0,59
Preferiria um(a) profissional que apresente parcerias com outros(as) profissionais da saúde?	155 (68,0%)	7 (3,1%)	66 (28,9%)	55 (64,7%)	7 (8,2%)	23 (27,1%)	0,14
Preferiria aulas em grupo?	38 (16,7%)	126 (55,2%)	64 (28,1%)	25 (29,4%)	44 (51,8%)	16 (18,8%)	0,02
Preferiria treinar ao ar livre?	94 (41,2%)	64 (28,1%)	70 (30,7%)	45 (52,9%)	13 (15,3%)	27 (31,8%)	0,04
Se sentiria mais confortável treinando com um(a) <i>personal trainer</i> do mesmo sexo?	67 (29,4%)	6 (2,6%)	155 (68,0%)	13 (15,3%)	6 (7,1%)	66 (77,6%)	0,01

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %).

Os resultados das perguntas utilizadas no instrumento desenvolvido e validado por Pallazzi Junior e Cardoso (2017), estão apresentadas de acordo com o sexo (tabela 4) e idade (tabela 5). É possível observar que as mulheres apresentam maior intenção na contratação do *personal trainer* em relação aos homens (76,4 e 62,7 %, respectivamente). Ainda, os homens apresentaram maior familiaridade com a prática, apresentando porcentagens mais elevadas nas três afirmações apresentadas (“Me considero experiente em musculação/exercício físico”; “Eu tenho familiaridade com musculação / exercício físico”; “Acredito que tenho bastante conhecimento sobre musculação/exercício físico”) em relação as mulheres (66,1% versus 44,6%; 87,3% versus 75,9%; 71,2% versus 45,6%) (tabela 4). O grupo com idade igual ou maior a 40 anos, quando comparado ao grupo com idade menor de 40 anos, apresentou maior intenção de contratar um *personal trainer* (80,0% versus 68,0%), maior conhecimento sobre musculação ou exercícios físicos (65,9% versus 51,3%), bem como ressaltou a importância da aparência física, tanto no condicionamento (94,1% versus 83,3 %) como na boa forma (85,9% versus 64,0%) (tabela 5).

Na análise de associação entre as categorias formadas pelo sexo (tabela 6) de acordo com as categorias formadas pelo objetivo para a prática (estética, saúde e condicionamento físico), não foi possível observar evidência estatística ( $p = 0,06$ ), entretanto, descritivamente, observa-se maior proporção de homens indicando “condicionamento físico” e mulheres indicando “saúde” como objetivo principal para a prática. Esta mesma análise foi realizada com as categorias formadas pela idade (tabela 7), sendo possível observar a predominância de “saúde” como objetivo para a prática no grupo com idade igual ou maior a 40 anos quando comparado ao grupo com idade menor a 40 anos (82,1% versus 61,1%), bem como maior proporção de “estética” e “condicionamento físico” (19,6% versus 4,9 %; 19,3% versus 13%, respectivamente).



**Tabela 04** – Análise específica de acordo com o sexo, nas perguntas relacionadas ao serviço de *personal trainer* do instrumento validado por Palazzi Junior e Cardoso (2017). Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

Fatores relacionados à intenção de contratar	Mulheres sem <i>personal trainer</i>		Homens sem <i>personal trainer</i>		<i>p</i> valor
	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	
<b>Intenção de compra</b>					
Eu pretendo contratar e treinar com um(a) <i>personal trainer</i> no futuro	149 (76,4%)	46 (23,6%)	74 (62,7%)	44 (37,3%)	<b>0,009</b>
<b>Habilidades sociais</b>					
O(a) <i>personal trainer</i> deve ser amigável e gostar de falar com as pessoas	185 (61,9%)	10 (5,1%)	114 (96,6%)	4 (3,4%)	0,47
O(a) <i>personal trainer</i> deve estabelecer uma relação pessoal com o cliente	97 (49,7%)	98 (50,3%)	65 (55,1%)	53 (44,9%)	0,35
<b>Familiaridade</b>					
Me considero experiente em musculação / exercício físico	87 (44,6%)	108 (55,4%)	78 (66,1%)	40 (37,7%)	<b>0,002</b>
Eu tenho familiaridade com musculação / exercício físico	148 (75,9%)	47 (24,1%)	103 (87,3%)	15 (12,7%)	<b>0,01</b>
Acredito que tenho bastante conhecimento sobre musculação / exercício físico	89 (45,6%)	106 (54,4%)	84 (71,2%)	34 (28,8%)	<b>&lt;0,001</b>
<b>Aparência física</b>					
O(a) <i>personal trainer</i> deve estar bem condicionado(a) para dar aula	170 (87,2%)	25 (12,8%)	100 (84,8%)	18 (15,2%)	0,54
O(a) <i>personal trainer</i> deve apresentar boa forma (aparência física)	129 (66,2)	66 (33,8%)	90 (76,3%)	28 (23,7%)	0,06

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %).

**Tabela 05** – Análise específica de acordo com o sexo, nas perguntas relacionadas ao serviço de *personal trainer* do instrumento validado por Palazzi Junior e Cardoso (2017). Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

Fatores relacionados à intenção de contratar	Idade < 40 anos <i>personal trainer</i>		Idade > 40 anos <i>personal trainer</i>		<i>p</i> valor
	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	
<b>Intenção de compra</b>					
Eu pretendo contratar e treinar com um(a) <i>personal trainer</i> no futuro	155 (68%)	73 (32%)	68 (80%)	17 (20%)	<b>0,03</b>
<b>Habilidades sociais</b>					
O(a) <i>personal trainer</i> deve ser amigável e gostar de falar com as pessoas	215 (94,3%)	13 (5,7%)	84 (98,8%)	1 (1,2%)	0,08
O(a) <i>personal trainer</i> deve estabelecer uma relação pessoal com o cliente	115 (50,4%)	113 (49,6%)	47 (55,3%)	38 (44,7%)	0,44
<b>Familiaridade</b>					
Me considero experiente em musculação / exercício físico	115 (50,4%)	113 (49,6%)	50 (58,8%)	35 (41,2%)	0,18
Eu tenho familiaridade com musculação / exercício físico	186 (81,6%)	42 (18,4%)	65 (76,5%)	20 (23,5%)	0,31
Acredito que tenho bastante conhecimento sobre musculação / exercício físico	117 (51,3%)	111 (48,7%)	56 (65,9%)	29 (34,1%)	<b>0,02</b>
<b>Aparência física</b>					
O(a) <i>personal trainer</i> deve estar bem condicionado(a) para dar aula	190 (83,3%)	38 (16,7%)	80 (94,1%)	5 (5,9%)	<b>0,01</b>
O(a) <i>personal trainer</i> deve apresentar boa forma (aparência física)	146 (64,0%)	82 (36,0%)	73 (85,9%)	12 (14,1%)	<b>0,002</b>

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %).

**Tabela 06** – Análise específica de acordo com o sexo e objetivo para a prática, nas perguntas relacionadas ao serviço de *personal trainer* do instrumento validado por Pallazzi Junior e Cardoso (2017). Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

	Sexo		p valor
	Mulheres sem <i>personal trainer</i>	Homens sem <i>personal trainer</i>	
<b>Estética</b>	38 (14,7%)	24 (16,1%)	
<b>Saúde</b>	184 (71,0%)	91 (61,1%)	0,06
<b>Condicionamento</b>	37	34	
<b>Físico</b>	(14,3%)	(22,8%)	

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %).

**Tabela 07** – Análise específica de acordo com a idade e objetivo para a prática, nas perguntas relacionadas ao serviço de *personal trainer* do instrumento validado por Pallazzi Junior e Cardoso (2017). Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

	Sexo		p valor
	Mulheres sem <i>personal trainer</i>	Homens sem <i>personal trainer</i>	
<b>Estética</b>	56 (19,6%)	6 (4,9%)	
<b>Saúde</b>	174 (61,1%)	101 (82,1%)	<0,001
<b>Condicionamento</b>	55	16	
<b>Físico</b>	(19,3%)	(13,0%)	

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %)

A tabela 8 apresenta o resultado das perguntas desenvolvidas pelos autores, de acordo com o objetivo para a prática dos participantes. Observa-se que daqueles que responderam ter estética como objetivo apenas 26% preferem treinar ao ar livre, enquanto, quem tem saúde e condicionamento físico com objetivo, apresentaram 49,3% e 40,0% de concordância, respectivamente, para a mesma pergunta.

A tabela 9 apresenta os resultados das perguntas utilizadas do instrumento desenvolvido e validado por Pallazzi Junior (2017), de acordo com o objetivo para a prática. É possível observar que os participantes que apresentaram o objetivo para a prática “saúde” apresentaram menor familiaridade com a musculação e o exercício físico quando comparados com “estética” e “condicionamento físico” (75,1 versus 87,0 e 96,0 %, respectivamente).

**Tabela 08** – Análise específica de acordo com o objetivo para a prática, nas perguntas desenvolvidas pelo autor sobre particularidades no serviço de *personal trainer*. Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

	Estética			Saúde			Condicionamento Físico			p valor
	Sim	Não	Tanto Faz	Sim	Não	Tanto Faz	Sim	Não	Tanto Faz	
Você acredita que o(a) <i>personal trainer</i> deve ser ativo nas redes sociais?	30 (65,2%)	2 (4,4%)	14 (30,4%)	130 (59,9%)	12 (5,5%)	75 (34,6%)	29 (58%)	4 (8%)	17 (34%)	0,90
Preferiria um(a) profissional que apresente parcerias com outros(as) profissionais da saúde?	35 (76,1%)	1 (2,2%)	10 (21,7%)	139 (64,1%)	12 (5,5%)	66 (30,4%)	36 (72%)	14 (2%)	89 (26%)	0,41
Preferiria aulas em grupo?	6 (13,1%)	26 (56,5%)	14 (30,4%)	46 (21,2%)	122 (56,2%)	49 (22,6%)	11 (22%)	22 (44%)	17 (34%)	0,27
Preferiria treinar ao ar livre?	12 (26,1%)	23 (50%)	11 (23,9%)	107 (49,3%)	43 (19,8%)	67 (30,9%)	20 (40%)	11 (22%)	19 (38%)	<b>0,004</b>
Se sentiria mais confortável treinando com um(a) <i>personal trainer</i> do mesmo sexo?	11 (23,9%)	0	35 (76,1%)	61 (28,1%)	9 (4,2%)	147 (67,7%)	8 (16%)	3 (6%)	39 (78%)	0,22

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %).

**Tabela 09** – Análise específica de acordo com o objetivo para a prática, nas perguntas relacionadas ao serviço de *personal trainer* do instrumento validado por Pallazzi Junior e Cardoso (2017). Somente participantes que não possuíam *personal trainer* (n = 313).

Fatores relacionados à intenção de contratar	Estética		Saúde		Condicionamento Físico		p valor
	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	
<b>Intenção de compra</b>							
Eu pretendo contratar e treinar com um(a) <i>personal trainer</i> no futuro	36 (78,3%)	10 (21,7%)	157 (72,4%)	60 (27,6%)	30 (60,0%)	20 (40,0%)	0,11
<b>Habilidades sociais</b>							
O(a) <i>personal trainer</i> deve ser amigável e gostar de falar com as pessoas	46 (100%)	0	203 (93,6%)	14 (6,4%)	50 (100%)	0	0,06
O(a) <i>personal trainer</i> deve estabelecer uma relação pessoal com o cliente.	25 (54,4%)	21 (45,6%)	114 (52,5%)	103 (47,5%)	23 (46,0%)	27 (54,0%)	0,65
<b>Familiaridade</b>							
Me considero experiente em musculação / exercício físico	23 (50,0%)	23 (50,0%)	110 (50,7%)	107 (49,3%)	32 (64,0%)	18 (36,0%)	0,21
Eu tenho familiaridade com musculação / exercício físico	40 (87,0%)	6 (13,0%)	163 (75,1%)	54 (24,9%)	48 (96,0%)	2 (4,0%)	<b>0,001</b>
Acredito que tenho bastante conhecimento sobre musculação / exercício físico	22 (47,8%)	24 (52,2%)	118 (54,4%)	99 (45,6%)	33 (66,0%)	17 (34,0%)	0,18
<b>Aparência física</b>							
O(a) <i>personal trainer</i> deve estar bem condicionado(a) para dar aula	40 (87,0%)	6 (13,0%)	195 (88,5%)	25 (11,5%)	38 (76,0%)	12 (24,0%)	0,06
O(a) <i>personal trainer</i> deve apresentar boa forma (aparência física)	33 (71,7%)	13 (28,3%)	153 (70,5%)	64 (29,5%)	33 (66,0%)	17 (34,0%)	0,78

Fonte: elaboração dos autores. Frequência absoluta (Frequência relativa em %).

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal verificar os aspectos relacionados à intenção de contratar o serviço de treinamento personalizado, se propondo a verificar a proporção e testando de forma específica a associação entre esses aspectos do serviço de *personal trainer* com variáveis sociodemográficas, como a idade, o sexo, e também o principal objetivo para a prática de exercício físico.

Foi possível identificar associações com a familiaridade na análise pelo sexo (sendo o sexo masculino com maior familiaridade para a prática) e com a aparência física do (a) *personal trainer* na análise pela idade (sendo o grupo com idade igual ou maior a 40 anos com resultados mais expressivos neste item), ressaltando que estes aspectos podem influenciar na intenção de compra dos participantes. Os achados do presente estudo são semelhantes aos encontrados por Palazzi Junior e Cardoso (2017), entretanto, o presente estudo realizou análises separadas por grupos de acordo com o sexo, idade ou objetivo para a prática, enquanto o estudo citado levou em conta a amostra total.

Os resultados mostraram que as mulheres possuem maior preferência para *personal trainer* do mesmo sexo, treinar ao ar livre e apresentaram maior intenção de contratar um *personal trainer* e menor familiaridade com a prática de exercícios físicos em relação aos homens. Os participantes com idade igual ou maior que 40 anos, quando comparados aos com idade menor que 40 anos, apresentaram preferência em treinar em grupo e ao ar livre; também apresentaram maior intenção de contratar um *personal trainer* e ressaltaram a importância do condicionamento e boa forma do profissional; foi possível observar ainda maior conhecimento sobre musculação ou exercícios físicos. Os participantes com idade menor que 40 anos mostraram preferência em treinar com *personal trainer* do mesmo sexo. Observou-se predominância de “saúde” como objetivo principal para a prática em ambos os grupos divididos pela idade. Entretanto, aqueles que têm a saúde como objetivo, preferem treinar mais ao ar livre e mostraram ter menor familiaridade com a musculação e o exercício físico quando comparados com os que apresentaram objetivos “estética” e “condicionamento físico”.

Apesar dos resultados deste trabalho mostrarem associação pela preferência para contratação de *personal trainer* do mesmo sexo entre as mulheres, a pesquisa de Dantas Rodrigues *et al.*, (2020) não apresentou essa inclinação em nenhum dos sexos.

É importante destacar que na racionalidade mercadológica, alguns profissionais acreditam que a aparência física pode atuar positivamente para a promoção pessoal, certos de que “a primeira impressão é a que fica” (ALVES *et al.*, 2019; PINTO; KROCHINSKI; PEREIRA, 2020). De fato, o estudos de Dantas



Rodrigues *et al.*, (2020) e Santos e França (2020) encontraram uma forte exigência em relação ao corpo do *personal trainer*, tanto para homens quanto para mulheres, mostrando assim que a imagem corporal do *personal trainer* pode estar ligada ao interesse dos alunos para contratar o profissional. Porém, na análise realizada neste estudo a partir do sexo e objetivo para a prática, não há evidência estatística na associação com aparência física do *personal trainer*. Estes achados são similares aos encontrados também por Pinto, Krochinski e Pereira (2020).

Sobre as “Habilidades Sociais” que o *personal trainer* deve ter, este trabalho não encontrou evidencia estatística em nenhuma das análises, todavia, considerando que este profissional atua diretamente com o público, espera-se que naturalmente ele já apresente essa essas habilidades, demonstrando que esse aspecto é algo valorizado pelos clientes e também já observado pela literatura (ANVERSA; OLIVEIRA, 2011). As perguntas relacionadas às habilidades sociais, também podem ser interpretadas como uma afirmação, pois, assim como em outras áreas o *personal trainer* tem no seu relacionamento interpessoal um alto potencial para captar e manter seus clientes, podendo intervir de forma motivacional também em seu bem estar (RIBEIRO, 2020).

Conhecer os objetivos para a prática de atividade física possibilita identificar os motivos pelos quais os clientes buscam um trabalho personalizado, o que impacta na intenção de contratação deste profissional. Diante disso, os resultados desse estudo apresentaram a saúde como objetivo mais apontado para a prática de exercícios físicos na análise a partir da idade, com números mais expressivos no grupo com idade igual ou maior a 40 anos. Outros estudos apresentam resultados similares a estes encontrados por essa pesquisa (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; SOUZA; DRUMMOND; SALGADO, 2019).

Este estudo teve uma forte fundamentação no trabalho de Palazzi Júnior e Cardoso (2017), mas trouxe de inovador algumas análises – a exemplo, foram analisadas de forma específica, cada questão do instrumento citado com grupos formados por sexo (masculino e feminino), idade (<40 e >40 anos) e objetivo para a prática de exercício físico (estética, saúde e condicionamento físico). Alguns estudos apresentados anteriormente, buscaram investigar sobre os fatores, requisitos e características para a contratação ou lealdade ao *personal trainer* (ALVES *et al.*, 2018; PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017; PRADO; LIBERALI, 2011). Entretanto, não foram encontrados estudos que buscaram verificar estes aspectos importantes para o consumidor de acordo com o objetivo que apresentam para a prática de exercícios físicos (estética, saúde ou condicionamento físico) em uma análise que envolva uma possível contratação deste profissional.

Há de se destacar, que este estudo apresenta resultados valiosos para as áreas do *fitness* e *personal trainer*, sob uma perspectiva analítica profissional e de mercado, entretanto, reconhece-se suas limitações. Por se tratar de um estudo observacional e transversal, limita a capacidade de estabelecer inferências causais, sendo apontadas algumas associações. Ainda, a amostra não probabilística, mas pelo método bola de neve, solicitando que o respondente compartilhasse com seus contatos, logo a amostra apresenta uma característica bem específica e não representa a população. O desenho do estudo inicial não previu a criação de categorias com a interação de duas variáveis, por exemplo, sexo e idade. Para isto, sugere-se a realização de estudos com tamanhos amostrais maiores, para favorecerem esse tipo de análise, com maior possibilidade de frequência de respostas, mesmo com a formação de subgrupos.

## **Considerações finais**

Em virtude da grande atenção oferecida à área da Saúde, a prática regular de atividade física tem sido tratada de forma recorrente quando se aborda uma vida ativa e saudável – e nessa lógica a Educação Física, em especial o segmento de treinamento personalizado vem se destacando. Para tanto, é plausível conhecer os objetivos que movem os interesses das pessoas com a prática de atividade física e como eles se relacionam com o interesse na contratação de um *personal trainer*.

Os resultados apresentaram que as mulheres e os participantes com idade maior ou igual a 40 anos apresentaram maior intenção de contratar o *personal trainer*. Ainda, foram observadas associações nos aspectos relacionados à familiaridade na análise pelo sexo e pelo objetivo com a prática, além da aparência física na análise pela idade, fatores que podem influenciar esta intenção de compra dos participantes. Por fim, é pertinente que outros estudos sejam realizados buscando amostras maiores e contemplando diferentes cidades, estados e realidades. Esses novos dados fundamentarão com clareza quais os principais objetivos com a prática de atividades físicas e como estes se relacionam com a contratação do *personal trainer*, além do que esse público espera deste profissional.

## **Referências**

ALVES, Felipe Fernando Marques; MAGALHÃES NETO, Aníbal Monteiro de; DAVID, Flávia Lúcia; TEIXEIRA, Cauã Vasquez La Scala; PEREIRA, Cássio Adriano; DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. Personal Training: Fatores Relevantes Para Contratação Do Serviço. **Revista Brasileira de fisiologia e precrição de exercício** , v. 8, n. 2, p. 221–232, 2018.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli De. PERSONAL TRAINER: COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS DEMANDADAS



PELO MERCADO DE TRABALHO. **Pensar a Prática**, v. 14, n. 3, 2011. DOI: 10.5216/rpp.v14i3.14418.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica . **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63–80, 2008. DOI: 10.1590/S1807-55092008000100006.

**BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília: Ministério da Saúde, , 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf>. Acesso em: 5 out. 2022.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; FREITAS, Débora Duarte; AKERMAN, Marco. O “Novo Normal” Na Atividade Física E Saúde: Pandemias E Uberização? **Movimento**, v. 27, p. e27022, 2021. DOI: 10.22456/1982-8918.105524.

DANTAS RODRIGUES, André Wagner; OLIOITA-RIBEIRO, Leandro Sávio; AIRES PORTO FERREIRA, Enneo Arthur; LIMA NETO, João Ferreira; RIVERA, Giovani Amado. Imagem corporal do personal trainer relacionada à credibilidade profissional. **Pensar a Prática**, v. 23, 2020. DOI: 10.5216/rpp.v23.59595.

GUIMARÃES, Jéssica Melo. Perfil de aderência e permanência de alunos de personal trainer da cidade de Cuiabá. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 33 p. 241-245, 2012.

KANDOLA, A. A.; DEL POZO CRUZ, B.; OSBORN, D. P. J.; STUBBS, B.; CHOI, K. W.; HAYES, J. F. Impact of replacing sedentary behaviour with other movement behaviours on depression and anxiety symptoms: a prospective cohort study in the UK Biobank. **BMC Medicine**, v. 19, n. 1, p. 1–12, 2021. DOI: 10.1186/s12916-021-02007-3.

PAGANO, Marcello; GAUVREAU, Kimberlee. **Princípios de Bioestatística**. São Paulo: Cengage Learning, 2004.

PALAZZI JUNIOR, Carlos Augusto; CARDOSO, Marcos Vinicius. Fatores que Impactam a Intenção de Compra do Consumidor do Serviço de Personal Trainer. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, v. 6, n. 4, p. 310–332, 2017. DOI: 10.5585/podium.v6i4.248.

PINTO, Marcelo de Oliveira; KROCHINSKI, Matheus Luiz. PEREIRA, Suzana Matheus. Personal trainer: fatores que influenciam a contratação deste profissional no litoral de Santa Catarina. **Revista Carioca de Educação Física**, v. 15, n. 2, p. 85–93, 2020.

PRADO, Alexandre Oberti Veiga; LIBERALI, Rafaela. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. **RBPTEX**, v. 2, n. 11, 2011.

RIBEIRO, Jose Roberto. **Os significados da relação aluno-personal trainer : aspectos para uma relação duradoura José Roberto Ribeiro**. 2020. Escola Superior de Propaganda e Marketing, 2020. Disponível em: <https://tede2.espm.br/handle/tede/511>. Acesso em 5 out. 2022.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula; BRANDÃO, Demétrius Cavalcanti.

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**, v. 11, n. 62, p. 168–175, 2017.

SALVO, Deborah; GARCIA, Leandro; REIS, Rodrigo S.; STANKOV, Ivana; GOEL, Rahul; SCHIPPERIJN, Jasper; HALLAL, Pedro C.; DING, Ding; PRATT, Michael. Physical Activity Promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: Building Synergies to Maximize Impact. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 18, n. 10, p. 1163–1180, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0413>.

SANTOS, Thiago Seixas; FRANÇA, Jefferson Veira Silva. Personal Trainer De Excelência: Um Olhar Sobre A Gestão Da Qualidade Dos Serviços Prestados. **Revista Intercontinental De Gestão Desportiva-Rigd**, v. 10, n. 1, p. e10028, 2020.

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, 2019. DOI: [10.31501/rbcm.v27i4.10246](https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10246).

THOMPSON, Walter R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. **ACSM's Health and Fitness Journal**, v. 21, n. 6, p. 10–19, 2017. DOI: [10.1249/FIT.0000000000000631](https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000631).

VARELA, Andrea Ramirez; PRATT, Michael; KOHN, Eduardo Ribes; HALLAL, Pedro Curi. O Observatório Global de Atividade Física: um panorama sobre duas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1–3, 2021. DOI: [10.12820/rbafs.26e0205](https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0205).

Recebido em: 19/04/2022  
Aprovado em: 13/09/2022  
Publicado em: 16/10/2022

