

Motivos dos clientes aderir e permanecer nos serviços prestados por profissionais do treinamento individualizado

Reasons why clients choose to subscribe to and adhere to services provided by personal trainers

Motivos por los cuales clientes de profesionales de entrenamiento individual adhieren y permanecen contratando sus servicios

Mondstock, Luís F.¹; Harnisch, Gabriela S.²; Förner Flores, Lucinar J.³; Silva Piovani, Verónica G.⁴; & Both, Jorge⁵

Mondstock, L.F., Harnisch, G.S., Förner Flores, L.J., Silva Piovani, V.G., & Both, J. (2026). Motivos dos clientes aderir e permanecer nos serviços prestados por profissionais do treinamento individualizado. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(2), 76-90. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.2.6>

RESUMO

O objetivo do estudo foi de identificar os motivos de adesão e permanência em um programa de exercício físico orientado por um profissional do treinamento individualizado. A pesquisa descritiva-exploratória teve como amostra clientes de profissionais do treinamento individualizado que atuam na cidade de Santa Helena – Paraná (Brasil). A coleta de dados ocorreu em dois momentos, sendo que no primeiro foi encaminhado um instrumento composto por duas partes, sendo um questionário sociodemográfico e um questionário aberto onde o participante do estudo deveria elencar os motivos que fizeram ele buscar a prestação de serviço de um personal trainer, bem como, os motivos que faziam ele se manter buscando a prestação de serviço do personal trainer. Após a análise dos dados da primeira etapa foi criado um segundo instrumento fechado o qual buscou confirmar os resultados apresentados na primeira etapa do estudo. A análise dos dados da segunda etapa da investigação utilizou a estatísticas descritiva e inferencial, sendo que toda as análises adotaram um nível de significância de 95% ($p \leq 0,05$). Os resultados identificaram que os indicadores que mais chamaram atenção dos clientes de profissionais de Educação Física que atuavam como *personal trainer* era a orientação correta na execução dos movimentos, auxílio na motivação e na disciplina para a prática do exercício físico. Por outro lado, os critérios relacionados à saúde, resultados estéticos, acompanhamento profissional e melhora na motivação e disciplina foram mais elencados em relação à aderência.

Palavras chave: Prestação de Serviço; Treinamento Individualizado; Profissional; Educação Física.

¹ Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas, Brasil. <https://orcid.org/0009-0006-0684-8717>, luisfmondstock@outlook.com.

² Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-2928-062X>, gabriela.harnisch@unioeste.br.

³ Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-4010-7596>, lucinar.flores@unioeste.br.

⁴ Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-4451-8229>, veronica.piovani@unioeste.br.

⁵ Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-8238-5682>, jorge.both@unioeste.br.



ABSTRACT

The aim of the study was to identify the reasons to subscribe to and adhere to a physical exercise program guided by a personal trainer. The descriptive-exploratory research sample was composed by clients of personal trainers who work in the city of Santa Helena – Paraná (Brazil). Data collection occurred in two phases. In the first phase, an instrument composed of two parts was distributed: a sociodemographic questionnaire and an open-ended questionnaire where the study participant had to list the reasons that led them to seek the services of a personal trainer, as well as the reasons that made them continue to seek the services of a personal trainer. After analyzing the data from the first stage, a second closed instrument was created which sought to confirm the results presented in the first stage of the study. Data analysis from the second stage of the investigation used descriptive and inferential statistics, with all analyses adopting a significant level of 95% ($p < 0.05$). The results identified that the indicators that most caught the attention of clients of Physical Education professionals working as personal trainers were correct guidance in the execution of movements, assistance with motivation, and discipline for the practice of physical exercise. On the other hand, criteria related to health, aesthetic results, professional monitoring, and improvement in motivation and discipline were more frequently cited in relation to adherence.

Key words: Service provision; Individualized training; Professional; Physical education.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue identificar los motivos para la adhesión y permanencia en un programa de ejercicio físico orientado por un entrenador personal. La investigación descriptiva tuvo como muestra clientes de profesionales de entrenamiento individual que actúan en la ciudad de Santa Helena – Paraná (Brasil). La recolección de datos ocurrió en dos momentos. En el primer momento fue enviado un instrumento compuesto de dos partes: un cuestionario sociodemográfico y un cuestionario con preguntas abiertas donde el participante del estudio debería citar los motivos que lo llevaron a buscar los servicios de un entrenador personal, así como los motivos que lo llevaban a permanecer buscando ese servicio. Luego de analizar las informaciones de la primera etapa, fue creado un segundo cuestionario con preguntas cerradas que buscaban confirmar los resultados obtenidos en la primera fase del estudio. El análisis de los datos de la segunda etapa utilizó la estadística descriptiva e inferencial, siendo que todos los análisis adoptaron un nivel de confianza de 95% ($p < 0,05$). Los resultados mostraron que los indicadores más citados para adherir a los servicios de un entrenador individual por los participantes del estudio fueron: la orientación correcta en la ejecución de los movimientos, auxilio en la motivación y en la disciplina para la práctica de ejercicio físico. Por otro lado, los criterios relacionados a la salud, resultados estéticos, seguimiento profesional y mejora en la motivación y disciplina fueron citados para la permanencia con ese servicio.

Palabras clave: Prestación de servicio; Entrenamiento individual; Profesional; Educación Física.

INTRODUCCIÓN

Academias de ginástica são comumente conhecidas como centros de prática e promoção do exercício físico orientado, onde as pessoas cuidam do corpo e de sua saúde, considerando vários objetivos diferentes, como perder peso, alívio de estresse, estética corporal, entre outros (Moura et al., 2023). Com a conscientização a respeito dos exercícios físicos as academias têm aumentado no número de opções de modalidades oferecidas aos seus clientes, bem como, no número de frequentadores. Apesar do crescente número de academias e das informações a respeito da importância da prática de exercícios físicos, observa-se que diversas pessoas que iniciam um programa de treinamento não conseguem aderência a prática, ou seja, não conseguem ter a manutenção da atitude de realizar exercícios físicos por um longo período (Brawley & Culos-Reed, 2000; Fontana & Traina, 2022).

Devido ao maior número de adeptos e necessidade da prática de exercícios físicos, novas possibilidades de atendimento e ambientes de prática são criadas e modificadas para atender as particularidades de cada cliente. É imprescindível que o treinamento seja monitorado por um profissional da educação física que conheça as especificidades do cliente, por isto é importante que o profissional seja capacitado tecnicamente (Calesco & Both, 2023). A participação efetiva de um profissional capacitado possibilita que ele identifique reduções na motivação, riscos de lesões, diminuição do desempenho e outras variáveis que influenciam o treinamento (Rodrigues & Brandão, 2017). Contudo, a grande maioria das academias não conseguem dar a devida atenção aos alunos pelo fato do grande volume de usuários, o que gera maior curiosidade por parte dos clientes em relação ao atendimento personalizado.

O treinamento personalizado envolve exercícios sistematizados, planejados e repetitivos, que buscam o atendimento diferenciado e individualizado. Essa modalidade de atendimento tem se tornado cada vez mais comum na sociedade, pois, a busca por uma motivação diferenciada faz com que os alunos procurem lugares que os motivem para uma prática permanente de exercícios físicos (De Paula Rodrigues & Calvancanti Brandão, 2017; Calesco & Both, 2023). De fato, o profissional nominado como *personal trainer* executa o serviço de acompanhamento particular no treinamento, com o objetivo de atender as demandas específicas dos seus clientes, que podem abranger manutenção da saúde, perda de peso, ganho de massa magra, correção postural, lesões, status, fatores motivacionais, entre outros motivos. Assim, é necessário saber claramente as necessidades pessoais, a história, as condições clínicas e fisiológicas do cliente para prescrever o exercício físico de forma segura e adequada (Souza et al., 2019).

A adesão é caracterizada pelo ato de iniciar uma prática, sendo que a permanência está associada a realização dessa prática considerando um período considerável, sendo que para a determinar a mudança de comportamento, estudos tem reportado a prática sistemática do comportamento, no mínimo, de seis meses (Tessaro et al., 2021). Portanto, a adesão e a permanência na prática de um exercício sistematizado nas academias de ginástica podem se dar por diversos fatores, sendo os mais comuns: saúde, localização, aparência idealizada, socialização, melhoria da condição física, bem-estar e prazer proporcionado pela prática (Liz et al., 2010; Brito et al., 2021). Entretanto, quando se trata de treinamento personalizado, os aspectos associados a escolha, adesão e permanência a participação de um programa de exercícios ofertados por um profissional que desempenha uma ação personalizada são escassos na literatura. Contudo, o entendimento desses fatores pode auxiliar os profissionais de

educação física que atuam com o treinamento personalizado a compreender as demandas e os anseios dos clientes, o que pode gerar a melhor interação profissional-cliente. Além disso, aspectos vinculados as questões culturais e pessoais podem interferir nas demandas dos alunos e dos profissionais. Portanto, compreender o endereço social de intervenção também é um aspecto importante ser considerando no trabalho do personal trainer, pois tal fator pode interferir no próprio desenvolvimento da carreira profissional (Calesco & Both, 2022).

Assim, tendo em vista os efeitos benéficos decorrentes da prática regular de exercícios físicos são constatados a décadas é crescente a busca dos serviços prestados pelo personal trainer (Oliveira et al., 2020; Enriquez-del Castillo et al., 2022). Pois, o treinamento personalizado é vantajoso porque possibilita identificação de necessidades específicas do aluno e o desenvolvimento de um programa específico de treinamento, com foco nos resultados e no prazer (Souza et al., 2019). Assim, ao considerar a importância da realização de exercícios físicos, bem como, a maior procura da prática de exercícios físicos por meio do treinamento individualizado, o objetivo da pesquisa foi de identificar os motivos de adesão e permanência a um programa de exercício físico orientado por um profissional do treinamento individualizado.

MÉTODOS

Tipo de estudo

O estudo foi caracterizado como descritiva, de corte transversal e de abordagem mista, considerando que a pesquisa adotou o método de pesquisa DELPHI em duas etapas, sendo a primeira etapa apresentou abordagem qualitativa e segunda etapa da investigação apresentou a abordagem quantitativa. Destaca-se que o método DELPHI favorece o diálogo de ideias entre grupos especialistas sobre um tema específico, bem como, permite consensos de opiniões de forma anônima, evitando conflitos e constrangimentos, sendo que cada etapa da investigação é realizada o refinamento do consenso de ideias. Ressalta-se que é comum que estudos dessa natureza iniciem com instrumentos que apresentam perguntas abertas, sendo que nas próximas etapas são empregados questionários que utilizam escalas Likert para confirmação das informações (Varanda Marques & de Freitas, 2018).

Amostra

A amostra foi constituída na primeira fase do estudo por 50 clientes de profissionais que atuavam com o treinamento individualizado na cidade de Santa Helena, estado do Paraná (Brasil). Na segunda fase do estudo participaram 45 clientes, o que demonstrou uma evasão de 10% da amostra inicial. Destaca-se que o município de Santa Helena tem uma população estimada de 26.341 habitantes (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2024) e o índice de desenvolvimento dos municípios brasileiros da Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro (Firjan, 2025) foi de 0,7919, o qual é considerado moderado, próximo ao ponto de corte considerado alto (0,8000). A cidade está localizada no extremo oeste do estado do Paraná, sendo margeada pelo Lago de Itaipu, o qual delimita a fronteira do Brasil com a República do Paraguai (IBGE, 2023). Os critérios de inclusão dos participantes da pesquisa foram: o aluno deveria estar sendo orientado na prática de exercícios físicos por um personal trainer por um tempo mínimo de três meses ininterruptos, ter idade superior a 18 anos e aceitar em fazer parte da investigação.

Instrumentos de Coleta de Dados

Na primeira etapa do estudo foi encaminhado um instrumento composto por duas partes. A primeira parte foi um questionário sociodemográfico, o qual perguntava nome e contato do cliente, idade, escolaridade, estado civil e ocupação. A segunda parte era um questionário aberto onde o participante do estudo deveriam elencar os motivos que fizeram ele buscar a prestação de serviço de um personal trainer, bem como, os motivos que fazem ele manter a contratação da prestação de serviço do profissional do treinamento individualizado. Destaca-se que os temas identificados nessa fase do estudo foram avaliados por quatro professores doutores de Educação Física que possuíam experiência sobre o tema de intervenção do profissional de Educação Física no mercado de trabalho.

Na segunda etapa da pesquisa foi utilizado um questionário fechado que foi criado a partir dos resultados apresentados na primeira coleta de dados, conforme recomendação de Varanda Marques & Freitas (2018). A redação dos itens do instrumento para essa fase do estudo foi avaliada por os mesmos quatro professores pesquisadores que participaram da primeira fase do estudo, sendo que as perguntas necessitavam apresentar clareza na linguagem por todos os avaliadores para serem aceitas, conforme preconizado por Cassepp-Borges et al. (2010). Além disso, nesta etapa os clientes preencheram um questionário sociodemográfico que buscava investigar as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, formação, frequência semanal, tempo de prática de exercícios orientados, tempo de vínculo com os serviços prestados por profissionais do treinamento individualizado.

Procedimentos de coleta de dados

Os pesquisadores entraram em contato com os profissionais que atuavam com treinamento personalizado através de contatos que esses profissionais indicaram nas academias da cidade investigada. Destaca-se que o critério para eleger a academia foi de que o estabelecimento comercial deveria ter 50 ou mais alunos ativos. Após o contato com o personal trainer, os investigadores pediram a autorização e auxílio para entrar em contato com seus clientes, o que resultou em 60 clientes de profissionais do treinamento individualizado elegíveis para realizar o contato na primeira fase do estudo. Contudo, após a efetivação da abordagem da pesquisa junto aos clientes na primeira fase do estudo, apenas 50 clientes preencheram o primeiro instrumento, o qual teve duas perguntas abertas, uma sobre adesão e outra sobre a permanência aos serviços prestados por um profissional do treinamento individualizado.

Após a sistematização dos resultados da primeira etapa, através da análise de conteúdo de Bardin (2011), foi criado um instrumento com perguntas fechadas que continham os critérios citados na primeira etapa do estudo, sendo 11 critérios para adesão e 17 critérios para aderência. Esses critérios foram avaliados por meio de uma escala de concordância do tipo Likert de 1 a 5, sendo: "1" Discordo totalmente; "2" Discordo parcialmente; "3" Nem concordo e nem discordo; "4" Concordo parcialmente; "5" Concordo totalmente. Ressalta-se que este instrumento foi ofertado novamente aos participantes da pesquisa, dos quais, 45 clientes preencheram o segundo instrumento de forma espontânea.

Análise dos dados

A análise de dados da primeira etapa do estudo foi realizada por meio da análise do conteúdo de Bardin (2016) dos itens elencados pelos participantes do estudo. Destaca-se que as respostas diferentes com conteúdo similar foram normatizadas em uma redação comum para facilitar a

criação do segundo instrumento de investigação, sendo que a avaliação da redação dos itens deveria ter clareza na linguagem, conforme reportado anteriormente.

A análise dos dados da segunda etapa do estudo foi realizada com o auxílio da estatística, sendo que foi empregada tanto a estatísticas descritiva (média, desvio padrão, mediana e intervalo interquartil) quanto a estatística inferencial, por meio dos testes Qui-Quadrado para grupo único, Prova U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. Ressalta-se que para indicar a validade do item que estava sendo analisado na segunda etapa da investigação a somatória da média e da mediana da questão deveria alcançar, no mínimo, 8 pontos (Mendes et al., 2006). Por fim, em todas as análises estatísticas do estudo adotou-se um nível de significância de 95% ($p \leq 0,05$).

Aspectos éticos

Os participantes desta pesquisa foram convidados a participar voluntariamente, sendo que antes de iniciar a investigação os entrevistados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Destaca-se que antes da realização da coleta de dados o projeto de pesquisa foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE) (Parecer nº 6.236.367 e CAAE nº 71516523.7.0000.0107).

RESULTADOS

Na primeira fase do estudo, na avaliação das características sociodemográficas da amostra, constatou-se que a maioria dos participantes conviviam com companheiro (68,0%) ($p=0,011$) e só trabalhavam (54,0%) ($p=0,002$) (Tabela 1).

Tabela 1

Características sociodemográficas dos participantes na primeira fase do estudo

Variável	Categorias	N (%)	p*
Faixa etária	Até 29 anos	11(22,0)	0,715
	30 a 39 anos	16(32,0)	
	40 a 49 anos	12(24,0)	
	50 anos ou mais	11(22,0)	
Escolaridade	Ensino Médio	9(18,0)	0,062
	Graduação	19(38,0)	
	Pós-Graduação	22(44,0)	
Estado Civil	Casado/União Estável	34(68,0)	0,011
	Sem Companheiro	16(32,0)	
Ocupação	Não Trabalha nem estuda	7(14,0)	0,002
	Só trabalha	27(54,0)	
	Trabalha e Estuda	16(32,0)	

Nota. *Probabilidade estimada pelo teste Qui-quadrado para grupo único com proporções iguais.

Destaca-se que na primeira fase do estudo observou-se que os indicadores que mais chamaram atenção dos clientes de profissionais de Educação Física que atuavam como personal trainer era a orientação correta na execução dos movimentos (48,0%), auxílio na motivação (44,0%) e na disciplina para a prática do exercício físico (44,0%). Por outro lado, ao constatar os critérios relacionados à permanência observou-se que apenas os aspectos relacionados à saúde, resultados estéticos, acompanhamento profissional e melhora na motivação e disciplina obtiveram índices acima de 10% nas indicações dos clientes (Tabela 2).

Tabela 2

Critérios elencados por clientes para a contratação de um personal trainer

Critérios	N (%)
Contratação de um personal trainer	
Orientação correta na execução dos movimentos	24(48,0)
Auxílio na minha motivação	22(44,0)
Auxílio na minha disciplina para a prática do exercício físico	22(44,0)
Promoção da saúde	10(20,0)
Auxílio nos resultados estéticos	9(18,0)
Oferta de programa personalizado de exercícios físicos	4(8,0)
Auxílio na reabilitação de lesões	4(8,0)
Auxílio na correção postural	3(6,0)
Prevenção de lesões osteomusculares	3(6,0)
Conhecimento especializado do profissional habilitado	1(2,0)
Melhora da capacidade funcional do corpo	1(2,0)
Manter os serviços prestados por um personal trainer	
Melhora na motivação na prática do exercício físico	19(38,0)
Melhora na disciplina na prática do exercício físico	19(38,0)
Acompanhamento técnico-profissional diário	18(36,0)
Resultados estéticos obtidos	12(24,0)
Diminuição de dores osteomusculares	10(20,0)
Melhora na saúde	6(12,0)
Conhecimento profissional do personal trainer	4(8,0)
Melhora da percepção da qualidade de vida	4(8,0)
Melhora da postura corporal	3(6,0)
Postura profissional do personal trainer	2(4,0)
Orientação de treino adequado para objetivos específicos	2(4,0)
Diminuição de lesões osteomusculares	2(4,0)
Melhora da força	2(4,0)
Melhora da resistência	1(2,0)
Melhora da funcionalidade	1(2,0)
Melhora da mobilidade	1(2,0)
Melhora da flexibilidade	1(2,0)

Em relação a segunda fase do estudo, ao avaliar as características sociodemográficas dos participantes, novamente constatou-se que apenas as variáveis: estado civil ($p=0,005$) e ocupação ($p=0,002$) apresentaram associação significativa, sendo que a maioria dos participantes da investigação eram casados ou possuíam união estável (71,1%) e só trabalhavam (55,6%) (Tabela 3).

Tabela 3

Perfil dos clientes que participaram da segunda fase do estudo.

Variável	Categorias	N (%)	p*
Faixa etária	Até 29 anos	9(20,0)	0,532
	30 a 39 anos	15(33,3)	
	40 a 49 anos	12(26,7)	
	50 anos ou mais	9(20,0)	
Escolaridade	Ensino Médio	8(17,8)	0,057
	Graduação	16(35,6)	
	Pós-Graduação	21(46,7)	
Estado Civil	Casado/União Estável	32(71,1)	0,005
	Sem Companheiro	13(28,9)	
Ocupação	Não Trabalha nem estuda	6(13,3)	0,002
	Só trabalha	25(55,6)	
	Trabalha E Estuda	14(31,1)	
Tempo de treino Orientado por Personal Trainer	Até 6 meses	7(15,6)	0,893
	7 a 12 meses	10(22,2)	
	13 a 36 meses	9(20,0)	
	37 a 72 meses	8(17,8)	
	73 meses ou mais	11(24,4)	
Número de Profissionais Contratados	1 Profissional	22(48,9)	0,074
	2 Profissionais	13(28,9)	
	3 Profissionais ou mais	10(22,2)	

Nota. *Probabilidade estimada pelo teste Qui-quadrado para grupo único com proporções iguais.

Sobre a avaliação dos critérios de importância em relação à adesão e aderência dos serviços prestados por personal trainer, constatou-se que todos os indicadores identificados na primeira fase do estudo obtiveram concordância aceitável na segunda fase da investigação onde o menor índice evidenciado na somatória da média e da mediana entre os itens da adesão foi de 9,64 e entre as questões sobre a permanência foi de 9,47 (Tabela 4).

Tabela 4

Avaliação de importância dos critérios de adesão e aderência do Profissional de educação física

Questões	Média	Desvio Padrão	Mediana	Intervalo Interquartil	Somatória Média Mediana
Adesão					
Orientação correta na execução dos movimentos	4,91	0,36	5	5-5	9,91
Conhecimento especializado do profissional habilitado	4,91	0,36	5	5-5	9,91
Auxílio na correção postural	4,91	0,47	5	5-5	9,91
Auxílio na minha disciplina para a prática do exercício físico	4,89	0,38	5	5-5	9,89
Prevenção de lesões osteomusculares	4,80	0,50	5	5-5	9,80
Oferta de programa personalizado de exercícios físicos	4,78	0,56	5	5-5	9,78
Auxílio na minha motivação	4,78	0,56	5	5-5	9,78
Melhora da capacidade funcional do corpo	4,76	0,61	5	5-5	9,76
Promoção da saúde	4,76	0,65	5	5-5	9,76
Auxílio na reabilitação de lesões	4,69	0,56	5	4-5	9,69
Auxílio nos resultados estéticos	4,64	0,61	5	4-5	9,64
Permanência					
Orientação de treino adequado para objetivos específicos	4,93	0,33	5	5-5	9,93
Melhora da postura corporal	4,93	0,33	5	5-5	9,93
Conhecimento profissional do personal trainer	4,89	0,38	5	5-5	9,89
Melhora da força	4,89	0,38	5	5-5	9,89
Melhora da saúde	4,89	0,38	5	5-5	9,89
Melhora da funcionalidade	4,89	0,38	5	5-5	9,89
Melhora na disciplina na prática do exercício físico	4,88	0,38	5	5-5	9,88
Postura profissional do personal trainer	4,87	0,40	5	5-5	9,87
Melhora da mobilidade	4,87	0,40	5	5-5	9,87
Melhora da percepção da qualidade de vida	4,84	0,47	5	5-5	9,84
Melhora na resistência	4,84	0,47	5	5-5	9,84
Diminuição de lesões osteomusculares	4,80	0,59	5	5-5	9,80
Melhora na flexibilidade	4,82	0,49	5	5-5	9,82
Diminuição de dores osteomusculares	4,78	0,47	5	5-5	9,78
Acompanhamento técnico-profissional diário	4,76	0,57	5	5-5	9,76
Melhora na motivação na prática do Exercício Físico	4,73	0,65	5	5-5	9,73
Resultados estéticos obtidos	4,47	0,81	5	4-5	9,47

Quando avaliadas as questões relacionadas aos motivos de adesão e aderência para a contratação de personal trainer considerando as variáveis sociodemográficas investigadas na segunda etapa da pesquisa (Tabela 5), observou-se que:

- Clientes com 50 anos ou mais apresentavam menores índices em relação as afirmativas orientação correta na execução de movimentos ($p=0,006$) e prevenção de lesões osteomusculares ($p=0,039$);
- Clientes que não trabalhavam apresentaram menores índices nos indicadores: auxílio nos resultados estéticos ($p=0,046$), orientação correta na execução dos movimentos ($p=0,017$) e conhecimento especializado do profissional habilitado ($p=0,017$);
- Clientes que possuíam contrato com personal trainer de até 6 meses apresentaram menores índices no critério de prevenção de lesões osteomusculares ($p=0,010$);

- Clientes que contrataram três ou mais profissionais do treinamento individualizado relataram menores índices em relação ao auxílio na disciplina para a prática do exercício físico ($p=0,035$).

Tabela 5

Associação de variáveis sociodemográficas com critérios de adesão e aderência

Variáveis	Categorias	Md (Q1-Q3)	P
Orientação correta na execução dos movimentos	Até 29 Anos	5,0(5,0-5,0)	0,006
	30 a 39 anos	5,0(5,0-5,0)	
	40 a 49 anos	5,0(5,0-5,0)	
	50 anos ou mais	5,0(4,0-5,0)	
Prevenção de lesões osteomusculares	Até 29 Anos	5,0(5,0-5,0)	0,039
	30 a 39 anos	5,0(5,0-5,0)	
	40 a 49 anos	5,0(5,0-5,0)	
	50 anos ou mais	5,0(3,5-5,0)	
Auxílio nos resultados estéticos	Não trabalha nem estuda	4,0(3,0-5,0)	0,046
	Só trabalha	5,0(5,0-5,0)	
	Trabalha e Estuda	5,0(4,0-5,0)	
Orientação correta na execução dos movimentos	Não trabalha nem estuda	5,0(3,8-5,0)	0,017
	Só trabalha	5,0(5,0-5,0)	
	Trabalha e Estuda	5,0(5,0-5,0)	
Conhecimento especializado do profissional habilitado	Não trabalha nem estuda	5,0(3,8-5,0)	0,017
	Só trabalha	5,0(5,0-5,0)	
	Trabalha e Estuda	5,0(5,0-5,0)	
Prevenção de lesões osteomusculares	Até 6 meses	4,0(4,0-5,0)	0,010
	7 a 12 meses	5,0(5,0-5,0)	
	13 a 36 meses	5,0(5,0-5,0)	
	37 a 72 meses	5,0(4,3-5,0)	
	73 meses ou mais	5,0(5,0-5,0)	
Auxílio na minha disciplina para a prática do exercício físico	1 Profissional	5,0(5,0-5,0)	0,035
	2 Profissionais	5,0(5,0-5,0)	
	3 Profissionais ou mais	5,0(4,0-5,0)	

DISCUSIÓN

Ao considerar que o objetivo do estudo foi de identificar os motivos de adesão e aderência a um programa de exercício físico orientado por um profissional do treinamento individualizado, constatou-se que os aspectos relacionados à saúde, execução correta dos exercícios e motivação foram os fatores que mais influenciaram os clientes investigados a contratarem um profissional da Educação Física. Por outro lado, os critérios relacionados à aderência que apresentaram elevadas citações estavam vinculados à saúde, resultados estéticos, acompanhamento profissional para o desenvolvimento de um treino adequado e melhora na motivação. Destaca-se que o estudo de Salcedo (2010) encontrou resultados semelhantes, sendo disciplina, prazer e estética como os três aspectos mais importantes para a contratação de um personal trainer. Neste aspecto, Rojas (2003) e Sarkis (2009) identificaram que pessoas motivadas pelo prazer tem o exercício físico presente nas atividades do seu cotidiano, sem a finalidade esportiva, e não pensam em desistir de realizar exercícios físicos. Pois, a realização correta dos movimentos está atrelada ao monitoramento do profissional de Educação Física, sendo que a realização adequada dos exercícios promove resultados adequados e seguros, favorecendo a saúde (Benavides-Villanueva & Ramirez-Campillo, 2022).

Além disso, a estética obteve elevado indicador de citação, o que vai de encontro das evidências apresentadas por Amorin (2010), o qual relatou que a sociedade tem grande influência da mídia, e a busca de um corpo magro e definido parece ser o “sonho de consumo” de inúmeras pessoas. Com isso, pode-se constatar que, atualmente, as pessoas que procuraram o treinamento personalizado pelo motivo da estética o fazem porque o discurso da beleza e do corpo ideal está associado a prática de atividade física, independente do gênero, classe social ou idade (Silva et al., 2022). Contudo, o

aspecto motivacional que o personal trainer pode fornecer para o cliente é importante para a manutenção para a prática do exercício físico. Assim, informações que são repassadas pelo profissional devem ser refletidas ao ponto de considerar quais as implicações de suas ações frente ao aluno (Silva et al., 2020).

Quando considerado a confirmação dos critérios de adesão e permanência em um programa orientado por um profissional de educação física que atua com treinamento individualizado, observou-se que todos os itens identificados na primeira fase do estudo apresentaram índices superiores ao ponto de corte preconizado na pesquisa (Mendes et al., 2006) na segunda etapa da pesquisa. Tal resultado pode estar associado ao fato de que todos os indicadores encontrados no questionário fechado eram influentes na percepção geral das pessoas na hora de aderir/contratar e manter/continuar com o profissional escolhido. Portanto, aspectos associados a orientação, conhecimento, motivação, saúde, estética e comportamento do profissional foram relevantes para adesão e permanência do cliente em atividades orientadas por personal trainers, sendo que tais informações também foram reportadas por Silva et al. (2020) em uma investigação realizada na cidade de Juiz de Fora, estado de Minas Gerais (Brasil), embora que aspectos sobre pontualidade e flexibilidade no atendimento não foram identificadas nesse estudo.

Sobre a associação das variáveis sociodemográficas com critérios de adesão e permanência para os serviços prestados por personal trainer, ressalta-se a escassez de pesquisas que buscaram avaliar a relação entre clientes de profissionais que orientam treinamento personalizado com faixa etária, orientação correta de movimentos e prevenção de lesões osteomusculares. Porém, pode-se entender que os clientes deste estudo não levaram tanto em consideração esses fatores por estarem mais preocupados com a motivação para a prática de exercício físico (ver Tabela 2 e 4). De fato, Vilela Junior et al. (2022) ressaltaram que o exercício físico orientado por um profissional da educação física pode levar o idoso a diminuir a chance de adquirir lesões por treinamento indevido, além de ter efetividade nos objetivos traçados, o que pode estar atrelado ao fato da atividade física estar associada a orientação e informação (Mamani-Contreras et al., 2023).

Em relação ao fato dos clientes que não trabalhavam terem menores índices nos indicadores citados podem estar associado ao fato dos participantes do estudo serem aposentados, os quais tendem a não buscar resultados estéticos, o que explicaria os escores mais baixos no conhecimento técnico e execução correta dos movimentos. De fato, idosos tendem a não valorizar tanto o conhecimento teórico por necessitarem mais de outros aspectos, como a motivação, por exemplo. Segundo Buch Filho e Bagnara (2011) é importante envolver os idosos em diferentes exercícios físicos que ajudem a se sentirem melhores e a aceitar a si mesmo e aos demais. Assim, as atividades devem ter por objetivo melhorar a agilidade do idoso, além de fazê-lo sentir, valorizar e conhecer o próprio corpo (de Oliveira et al., 2020).

Sobre o fato dos clientes que tinham menor tempo de vínculo contratual com os profissionais que orientava o treinamento individualizado terem apresentado menor índice no critério de prevenção de lesões osteomusculares, destaca-se que tal ação pode estar vinculada a questão que estes usuários poderiam ter maior entusiasmo inicial e confiança no acompanhamento do profissional que estava a orientando os exercícios físicos (Weinberg & Gould, 2023). De fato, o entusiasmo inicial pode interferir na avaliação do serviço prestado, bem como, a percepção positiva do cliente frente ao acompanhamento do profissional é um dos fatores que pode maximizar o entusiasmo inicial para a

prática de exercícios físicos (Cardoso da Silva et al., 2016). Mas, por outro lado, ressalta-se que clientes que contrataram três ou mais profissionais que orientam o treinamento individualizado relataram menores índices em relação ao auxílio na disciplina para a prática do exercício físico, o que pode estar vinculado ao histórico de profissionais contratados. Esses clientes não procuravam disciplina na prática da musculação, porque praticavam a modalidade de forma recorrente, por um período prolongado, o que facilita a aderência da modalidade. Assim, entende-se que possivelmente, esses clientes procuravam por um atendimento especializado que ajudasse na obtenção de resultados, e não em sua motivação em si. De fato, Calesco & Both (2021) identificaram que pessoas que realizavam exercícios físicos durante mais tempo eram mais críticas em relação a prestação dos serviços pelas academias de ginástica. Portanto, os clientes mais experientes tendem a buscar o serviço que atendam os objetivos almejados, conforme as suas expectativas.

Por fim, ressalta-se que a amostra foi composta, na sua maioria, por pessoas casadas e que apenas trabalhavam, sendo que tais características sociodemográficas também foram identificadas por Sombrio (2011), em um estudo desenvolvido na cidade de Criciúma, estado de Santa Catarina (Brasil), o que leva a crer que indivíduos que possuem companheiros e que trabalham tendem a ter melhores condições, tanto financeiras quanto de tempo, o que faz com que esse grupo seja o que mais contratem profissionais de Educação Física para o treinamento personalizado. Assim, sugere-se que tais fatores podem ser balizadores no perfil de clientes de profissionais que atuam no treinamento personalizado. Contudo, novas investigações são importantes para confirmar tal ilação.

CONCLUSIÓN

Ao considerar que o estudo buscou investigar os fatores de adesão e permanência para a contratação do serviço de profissionais que atuam com o treinamento individualizado, observou-se que questões associadas a permanência foram mais presentes do que os itens vinculados a adesão para a prática de exercícios físicos orientados por personal trainers. Entretanto, destaca-se ambos os fatores estavam alicerçados no acompanhamento técnico-profissional diário, saúde, disciplina, resultados estéticos, orientação de treino adequado para objetivos específicos. Assim, percebeu-se um público exigente por acompanhamento diário e necessitado de motivação para se manter no programa de exercícios físicos.

Embora existissem questões mais lembradas pelos clientes no primeiro momento da coleta de dados, todos os pontos abordados sobre a adesão e a permanência no estudo foram considerados importantes, o que mostra conscientização a respeito de todos os aspectos do exercício físico. Além disso, é importante destacar que algumas características sociodemográficas podem interferir na opinião dos clientes a respeito da adesão e permanência à prática de exercícios físicos orientados por um profissional que atue de maneira individualizada.

Assim, sugere-se que os personal trainers tenham uma visão mais geral sobre a forma de abordar e trabalhar com o cliente, entendendo que o aluno possui uma demanda principal que é reportada em um primeiro momento, considerando os aspectos sociais e pessoais. Mas, que outros fatores secundários são importantes para a manutenção do cliente, os quais devem ser considerados. Por fim, outra sugestão está associada a realização de novas investigações sobre o tema para que sejam confirmadas evidências desse estudo, bem como, exista a maior compreensão frente aos aspectos que interferem na intervenção do profissional que orienta exercícios físicos de forma individualizada.

AGRADECIMIENTO

Os autores agradecem a bolsa de pesquisa ofertada pelo Programa de Iniciação Científica da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – Recurso Reitoria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amorin, D.P. (2010). *Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos*. [Tese de graduação Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/24911>
- Bardin L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70. <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>
- Benavides-Villanueva, J., & Ramírez-Campillo, R. (2022). Entrenamiento con sobrecarga, duración de la repetición e hipertrofia: una revisión de la literatura. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.1.12>
- Brawley, L.R., & Culos-Reed, N. (2000). Studying adherence to therapeutic regimens: overview, theories, recommendations. *Controlled Clinical Trials*, 21(5), 5156-5163. [https://doi.org/10.1016/S0197-2456\(00\)00073-8](https://doi.org/10.1016/S0197-2456(00)00073-8)
- Brito, G.C., Bernaldino, E.S., Almeida, E.A., Santos, L.J.A.M., Antunes, B.F., Silva, O.G., Rodrigues, M.A.M., Oliveira, J. R. L., Oliveira, H.F.R., Pereira, A.A., Lima, B.N., Fileni, C.H.P., Martins, G.C., Camargo, L.B., Carvalho, A.F., Passos, R.P., Vilela Junior, G.B., & Silio, L. F. (2021). Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. *Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 13(1), 1-7. <https://doi.org/10.36692/v13n1-2>
- Buch Filho, J.G., & Bagnara, I.C. (2011). Metodologia da atividade física na terceira idade. *EFDeportes Revista Digital* 16(155). <https://www.efdeportes.com/efd155/atividade-fisica-na-terceira-idade.htm>
- Calesco, V.A., & Both, J. (2021). Qualidade dos serviços prestados pelas academias de ginástica. *Retos*, 39, 18-23. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77659>
- Calesco, V.A., & Both, J. (2022). Os ciclos de desenvolvimento da carreira do personal trainer. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 44, 1-8. <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e008821>
- Calesco, V.A., & Both, J. (2023). O profissional de educação física inserido no mercado de trabalho como personal trainer. *Educación Física y Ciencia*, 25(3), 1-12. <https://doi.org/10.24215/23142561e270>
- Cardoso da Silva, F.I., Luz Santos, A.M. & Emérito de Araújo, D.M.E. (2016). Perfil profissional do personal trainer atuante em academias de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 10(61), 634-644. <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1043/834>
- Cassepp-Borges, V., Balbinotti, M., & Teodoro, M. (2010). Tradução e Validação de Conteúdo: Uma proposta para a adaptação de instrumentos. Pasquali, L. (Ed.). *Instrumentação Psicológica: Fundamentos e prática*.

Mondstock, L.F., Harnisch, G.S., Förner Flores, L.J., Silva Piovani, V.G., & Both, J. (2026). Motivos dos clientes aderir e permanecer nos serviços prestados por profissionais do treinamento individualizado. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(2), 76-90. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.2.6>

https://www.researchgate.net/publication/303284886_Traducao_e_validacao_de_conteudo_Um_a_proposta_para_a_adaptacao_de_instrumentos

De Paula Rodrigues, A.L., & Cavalcanti Brandão, D. (2017). Fatores motivacionais que levam mulheres entre 18 e 30 anos à procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia na cidade de Fortaleza. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(62), 168-175. <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/750/619>

De Oliveira, J.C., Vinhas, W., & Rabello, L.G. (2020). Benefícios do exercício físico regular para idosos. *Brazilian Journal of Development*, 6(3), 15496-15504. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8157>

Enriquez-del Castillo, L.A., González-Bustos, J. B., Flores, L. A., Domínguez Esparza, S., Cervantes Hernández, N., & Viera Ponce, A. J. (2022). Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores? *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23 (Especial IHMN), 1-13. https://doi.org/10.29035/rcaf.23.Especial_IHMN.2

Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro. (2025). *Índice Firjan de Desenvolvimento Municipal*. <https://www.firjan.com.br/ifdm/consulta-ao-indice/>

Fontana Luiz, W.A., & Traina Gama, M.C. (2022). A eficiência da utilização de ferramentas motivacionais para o desempenho e aderência na ginástica coletiva em academias brasileiras. *Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 14(3), 1-15. <https://doi.org/10.36692/v14n3-11R>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). *Área territorial brasileira - 2022*. [PDF]. <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/pr/santa-helena.html>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2024). *Estimativas da população brasileira - 2024*. [PDF]. https://ftp.ibge.gov.br/Estimativas_de_Populacao/Estimativas_2024/POP2024_20241230.pdf.

Liz, C.M., Crocetta, T.B., Viana, M.S., Brandt, R., & Andrade, A. (2010). Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, 16(1), 181-188. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n1p181>

Mamani Contreras, R. M., Roque Guerra, E., Colque Machacca, N. M., & Solorzano Aparicio, M. L. (2023). Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.8>

Mendes, E.H., Vieira, J., Nahas, M.V., Fensterseifer, A., & Jesus, J. (2006). Avaliação da formação inicial em Educação Física: um estudo Delphi. *Revista da Educação Física/UEM*. 17(1), 53-64. https://www.researchgate.net/publication/277059931_AVALIACAO_DA_FORMACAO_INICIAL_EM_EDUCACAO_FISICA_UM_ESTUDO_DELPHI

Mondstock, L.F., Harnisch, G.S., Förner Flores, L.J., Silva Piovani, V.G., & Both, J. (2026). Motivos dos clientes aderir e permanecer nos serviços prestados por profissionais do treinamento individualizado. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(2), 76-90. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.2.6>

Moura, M. R., dos Santos, N.T., & Longhini, T.M. (2023). Melhoria contínua de serviços prestados por academia de musculação em município da região do Vale do Aço-MG. *Brazilian Journal of Development*, 9(12), 31407-31427. <https://doi.org/10.34117/bjdv9n12-058>

Rojas, P.N.C. (2003). *Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na Cidade de Curitiba – PR*. [Dissertação Mestrado em Educação Física Universidade Federal de Santa Catarina]. <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/server/api/core/bitstreams/c99ec3e1-2bea-404f-8985-47757eae2455/content>

Salcedo, J.F. (2010). *Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer*. [Tesina de Grado Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Repositorio digital LUME. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/27743>

Sarkis, M. (2009). *A construção do corredor: dos primeiros passos à alta performance*. São Paulo: Editora Gente.

Silva, C. da, Pavanello, A.L., & Costa, F. (2022). Aspectos que influenciam na adesão e fidelização de personal trainer. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(292), 36-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8677879>

Silva, J.N.P., da Lima, L.C., & Coelho Filho, C.A. (2020). Adesão ao trabalho do personal trainer. *Kinesis*, 38, 1-14. <https://doi.org/10.5902/2316546434199>

Sombrio, D.A. (2011). *Motivos de adesão e aderência à prática de exercício físico do cliente/aluno de Personal Trainer no Município de Criciúma – SC*. [Tesina de grado Universidade do Extremo Sul Catarinense]. Repositorio UNESC. <http://repositorio.unesc.net/handle/1/84>

Souza, M.T.S., Drummond, L.R., & Salgado, J.V.V. (2019). Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27(4), 199-206. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10246>

Tessaro, V.C.Z., Silva, A.M.R., & Loch, M.R. (2021). Estágios de mudança de comportamento para atividade física no lazer em adultos brasileiros: estudo longitudinal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(8), 2969-2980. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021268.18022020>

Varanda Marques, J.B., & de Freitas, D. (2018). Método DELPHI: caracterização e potencialidades na pesquisa em educação. *Pro-posições*, 29(2), 389-415. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2015-0140>

Vilela Junior, G.B., Carvalho, A.S., Pereira, A.A., Carvalho, A.F., Martelli, A., Lima, B.N., Martins, G.C., Oliveira, H.F.R., Oliveira, J.R.L., Almeida, K.S., Silio, L.F., Rodrigues, M.F., Maneschy, M.S., Guedes, U.I.S., Cavaco, P.M.B., Abdalla, P.P., & Passos, R.P. (2022). Exercício físico para saúde de idosos e o papel do personal trainer. *Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 14(2), 1-9. <https://doi.org/10.36692/v14n2-03R>

Mondstock, L.F., Harnisch, G.S., Förner Flores, L.J., Silva Piovani, V.G., & Both, J. (2026). Motivos dos clientes aderir e permanecer nos serviços prestados por profissionais do treinamento individualizado. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(2), 76-90. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.2.6>

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*, 8ed., Champaign: Human Kinetics.

Dirección para correspondencia

Both, Jorge

Doutor

Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas.

Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-8238-5682>

jorge.both@unioeste.br

Recibido: 05-01-2026

Aceptado: 27-06-2026



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.