



PERFIL MOTIVACIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO COM PERSONAL TRAINER: UM ESTUDO EM UMA ACADEMIA DE CURITIBA

Resumo

SUZUKI, Diego Fujimoto
BRAUER JUNIOR, André Geraldo (Orientador)

A prática de exercícios físicos paulatinamente sofreu mudanças da revolução industrial aos dias atuais, passando de práticas de grandes massas em busca de um corpo forte, saudável para o trabalho, para a prática voltada ao indivíduo, seja por estética, saúde ou qualidade de vida. Na década de 90 algumas estrelas de *Hollywood* sentiram a necessidade de contratar instrutores de ginástica/musculação particulares, devido à falta de tempo e para evitar o assédio dos fãs, a partir desse momento surgiu o treinamento personalizado “*personal trainer*” tendo seu mercado estabelecido. Pesquisas apontam que treinar com acompanhamento de um *personal trainer* é mais seguro além de ser mais efetivo, o treinamento personalizado vem ganhando espaço e aumentando a sua participação no mercado da atividade física. Diante desse contexto, e a falta de pesquisas no Brasil relacionadas a fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a contratar o serviço de *personal trainer* surge o seguinte questionamento: Quais os principais fatores motivacionais que levam praticantes de musculação a contratar o serviço do *personal trainer*. Trate-se de uma pesquisa exploratória e descritiva com obtenção de dados por meio de questionário que busca entender os principais motivos que levam praticantes de musculação em uma academia de Curitiba-PR a contratar treinamento personalizado. Para este estudo foram selecionados 40 alunos de uma academia de médio porte de classe econômica A de Curitiba-PR e foram avaliados praticantes de musculação com acompanhamento de *personal trainer* e praticantes sem acompanhamento, o instrumento utilizado foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-132) que avalia as dimensões motivacionais controle de stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Os resultados constataram que não houve diferença significativa entre os grupos pesquisados, sendo as dimensões motivacionais mais relevantes para prática de musculação a Saúde, Estética e Prazer para ambos os grupos.

Palavras-chave: personal trainer; treinamento personalizado; motivação; musculação.