



B1

ISSN: 2595-1661

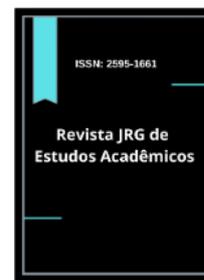
ARTIGO ORIGINAL

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Um estudo sobre os fatores que levam os clientes a desistência do treinamento físico personalizado

A study on the factors that lead clients to drop out of personalized fitness training

DOI: 10.55892/jrg.v8i18.1828

ARK: 57118/JRG.v8i18.1828

Recebido: 12/01/2025 | Aceito: 08/02/2025 | Publicado *on-line*: 13/02/2025

Bianca Nataly Henkel¹

<https://orcid.org/0009-0001-7267-3584>

<http://lattes.cnpq.br/4164387003520288>

Ugv Centro Universitário, PR, Brasil

E-mail: edf-biancahenkel@uniguacu.edu.br

Rafael Gemin Vidal²

<https://orcid.org/0000-0002-5173-1095>

<http://lattes.cnpq.br/6058590769924611>

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, PR, Brasil

E-mail: rafaelgemin@hotmail.com

Andrey Portela³

<https://orcid.org/0009-0008-8093-3631>

<http://lattes.cnpq.br/1207756862946274>

Ugv Centro Universitário, PR, Brasil

E-mail: andreyportela@hotmail.com



Resumo

O estudo teve como objetivo identificar e descrever os fatores que levam os clientes a desistirem dos serviços do *Personal Trainer*. A pesquisa aplicada, de campo, quantitativa, descritiva, investigou 10 ex-praticantes de treinamento personalizado, dos municípios de Porto União - SC e União da Vitória - PR, de ambos os sexos, independentemente da idade e do objetivo com a prática, todos da modalidade de musculação, caracterizando uma amostra do tipo não probabilística intencional. Como instrumento de pesquisa foi aplicado um questionário, construído pelos próprios pesquisadores especificamente para este estudo. Primeiramente o estudo foi aprovado pelo Núcleo de Ética e Bioética da Uniguacu, seguindo com o contato dos ex-alunos/praticantes, convidando-os a participar do estudo, sendo familiarizados com os objetivos da pesquisa e com o instrumento utilizado. A coleta de dados se deu em um lugar reservado, individualmente. Os dados foram tabulados, analisados e interpretados a partir da estatística descritiva, utilizando-se o software Microsoft Excel, e apresentados em gráficos e quadros. Ao final considera-se que os principais fatores

¹ Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário Vale do Iguaçu.

² Graduado em Educação Física pelas Faculdades Integradas Vale do Iguaçu; Mestre em Desenvolvimento e Sociedade pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe; Doutorando do programa de Ensino de ciência e Tecnologia pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

³ Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Catarina; Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Estadual de Santa Catarina; Doutor em Atividade Física e Saúde pela Universidade Federal de Santa Catarina.

que levaram os alunos a desistência da prática do treinamento físico personalizado foi a falta de motivação pela prática e questões financeiras.

Palavras-chave: Exercício Físico. Treinamento Personalizado. Aderência.

Abstract

The study aimed to identify and describe the factors that lead clients to give up on Personal Trainer services. The applied, field, quantitative, descriptive research investigated 10 former personalized training practitioners from the cities of Porto União - SC and União da Vitória - PR, of both sexes, regardless of age and purpose with the practice, all of them in the bodybuilding modality, characterizing an intentional non-probabilistic sample. As a research instrument, a questionnaire was applied, constructed by the researchers themselves specifically for this study. First, the study was approved by the Ethics and Bioethics Center of Uniguaiçu, followed by contacting the former students/practitioners, inviting them to participate in the study, being familiarized with the research objectives and the instrument used. Data collection, which took place during August 2019, took place in a reserved place, individually. The data were tabulated, analyzed and interpreted from descriptive statistics, using Microsoft Excel software, and presented in graphs and charts. In the end, it is considered that the main factors that led students to give up on practicing personalized physical training were the lack of motivation for the practice and financial issues.

Keywords: Physical Exercise. Personal Training. Grip.

1. Introdução

Cada vez mais a sociedade se conscientiza da importância que tem o exercício físico para saúde de um modo geral, fazendo com que as pessoas busquem diferentes práticas de exercícios e conciliem este com a sua rotina diária/semanal. Neste contexto, é de conhecimento popular que o treinamento personalizado existe no sentido de auxiliar cada indivíduo a atingir seus objetivos, conforme suas particularidades biológicas, seus interesses, suas experiências prévias e seus níveis de aptidão.

A procura por um treinamento personalizado pode estar ligado a busca por saúde, manutenção ou melhora das capacidades físicas, sociabilidade, combate a doenças, alívio da tensão / estresse do dia a dia, alcance por resultados positivos em relação a estética, entre outros que, diante da atuação de um profissional de Educação Física que personalize todo o treinamento de forma individualizada, tais resultados tendem a ser mais precisos e rápidos. Alguns indivíduos também contratam este tipo de serviço para obter uma maior motivação para a prática, que pode ser prejudicada pelo cansaço ou por não estarem acostumados à prática rotineira de exercícios físicos, visando um acompanhamento mais eficaz durante a prática, o que se traduz na necessidade de orientações mais seguras (Mota, 2002).

Portanto, nota-se que são inúmeros os motivos que podem levar as pessoas a procurarem por um acompanhamento profissional personalizado na prática de exercícios físicos (independentemente da modalidade), comumente conhecido como *Personal Trainer*.

Segundo Prestes *et al.* (2016), atualmente é comum que frequentadores de academias acreditem que os resultados são decorrentes apenas da prática regular de exercícios físicos. Porém, o resultado dessa crença é que muitas pessoas não atingem os resultados desejados e, com isso, abandonam a prática. Ou seja, mesmo

com muitos fatores positivos destacando-se a partir da prática de exercícios, percebe-se um alto índice de desistência por parte dos praticantes.

Outro ponto interessante é que muitas pessoas têm dificuldade de mudar e sustentar novos comportamentos, inclusive de aderir ao exercício físico (praticá-lo, regularmente, por pelo menos 6 meses). De fato, mudar hábitos e sustentar novos comportamentos são tarefas desafiadoras e exigem abordagem adequada dos profissionais da saúde, pois inclui uma alimentação adequada, repouso, planejamento do treinamento... onde, ao incluir o profissional de Educação Física, em um acompanhamento personalizado, este irá administrar tal rotina.

Mesmo assim, percebe-se que muitos indivíduos, mesmo treinando com a supervisão/acompanhamento de um *personal trainer*, o que teoricamente parece ser mais eficaz principalmente no que diz respeito a aderência ao exercício, acabam desistindo da rotina de treinamento, muitas vezes treinando por poucos meses (Pompeo, 2019).

Sendo assim, elaborou-se o seguinte problema de pesquisa: Quais são os fatores que levam os indivíduos/clientes a desistência do treinamento físico personalizado? Este estudo teve como objetivo identificar e descrever os fatores que levam os clientes a desistirem do treinamento, mesmo sendo acompanhado/supervisionado por um *personal trainer*.

A elaboração de tal estudo justifica-se a partir do momento que, detectado os possíveis fatores intrínsecos e/ou extrínsecos que levam os alunos a desistência da prática de exercícios físicos, os profissionais poderão lançar estratégias para driblar tais situações e garantir a aderência de seus clientes.

2. Metodologia

A presente pesquisa se caracteriza como aplicada, de campo, quantitativa, descritiva. A população investigada foram ex-praticantes de treinamento personalizado que se mantiveram na prática por pelo menos 3 meses, nos municípios de Porto União - SC e União da Vitória - PR. A amostra do tipo não probabilística intencional foi composta por 10 ex-alunos praticantes de treinamento personalizado, de ambos os sexos, independentemente da idade e do objetivo com a prática, todos da modalidade de musculação.

Como instrumento de pesquisa foi aplicado um questionário, construído pelos próprios pesquisadores especificamente para este estudo, de acordo com os objetivos propostos. Este foi avaliado por três professores de Educação Física com experiência em pesquisa, quanto a clareza e a validade das perguntas, alcançando conceitos máximos e demonstrando-se apto a ser cientificamente aplicado.

Para a realização do estudo, primeiramente este foi aprovado pelo Núcleo de Ética e Bioética da Uniguaçu (Protocolo nº 2019/190). Após aprovação do Núcleo de ética, os ex-alunos foram convidados a participar do estudo, sendo familiarizados com os objetivos da pesquisa e com o instrumento utilizado. Estes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido autorizando a divulgação dos resultados, entre outros quesitos. A coleta de dados se deu em um lugar reservado, individualmente, conforme disponibilidade dos pesquisados.

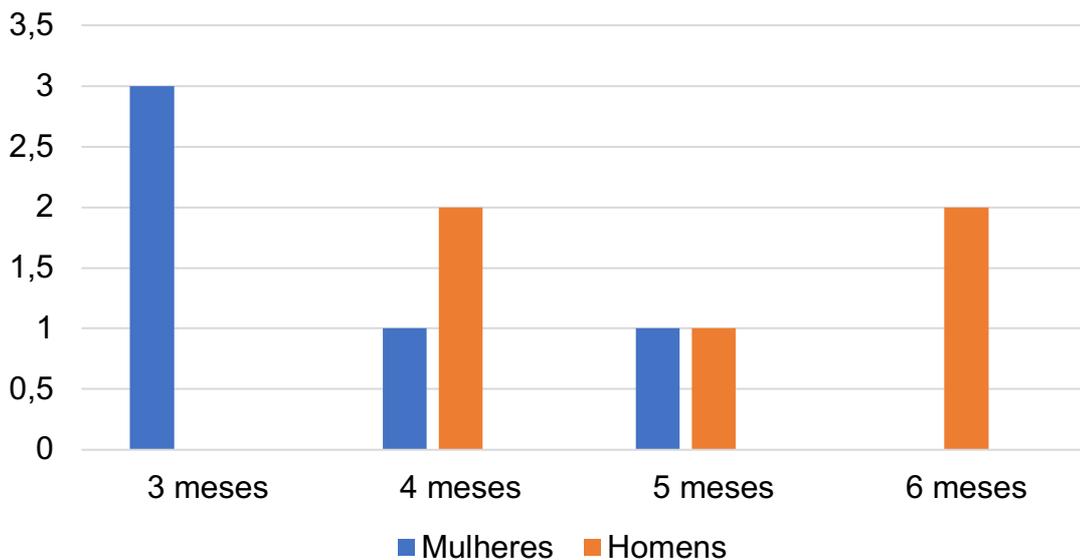
Coletados os dados, estes foram tabulados, analisados e interpretados a partir da estatística descritiva, utilizando-se o software Microsoft Excel, facilitando o trabalho de interpretação dos mesmos a partir de gráficos e quadros.

3. Resultados e Discussão

Após organização e análise dos dados coletados, fruto do questionário aplicado com os participantes da pesquisa, segue a apresentação dos resultados, suas interpretações e discussão.

Participaram da coleta de dados 10 sujeitos com idade cronológica entre 20 e 55 anos, sendo 5 participantes do sexo feminino e 5 do sexo masculino, moradores dos municípios de Porto União - SC e União da Vitória - PR. Uma das informações prestadas pelos sujeitos investigados foi sobre o tempo que treinaram com o acompanhamento de um *personal trainer*, conforme apresentado no gráfico 1.

Gráfico 1. Tempo de prática com acompanhamento do *personal trainer*



Fonte: Elaboração própria.

Através da análise dos dados apresentados no gráfico 1, percebe-se que nenhum dos praticantes participantes da pesquisa ultrapassaram seis meses de contrato/trabalho de treinamento personalizado. As mulheres, em sua maioria, desistiram antes do que os homens, onde todas relataram falta de motivação por não verem resultados “significativos” em curto prazo.

Isto vai de encontro com o relatado por Prestes *et al.* (2016), que coloca como comum aos frequentadores de academias a crença de que os resultados são decorrentes apenas da prática regular de exercícios físicos, ou seja, frequentar a academia. É certo que este é o primeiro passo para a mudança esperada, mas, infelizmente, o resultado dessa única crença é que muitas pessoas não atingem os resultados esperados e, com isso, abandonam a prática frustrados. O autor ainda aponta a dificuldade que os indivíduos possuem em sustentar novos hábitos de vida, como, por exemplo, permanecer na prática de exercícios físicos de forma assídua por mais de seis meses.

Destaca-se o fato de que nenhum dos sujeitos investigados optou por contratar um outro profissional da área, em substituição ao anterior, para planejar e acompanhá-lo nos treinamentos, dando continuidade ao processo. Inclusive, praticamente todos os investigados não só interromperam o treinamento personalizado, mas também pararam de se exercitar. Ou seja, ao que parece o descontentamento com o acompanhamento personalizado teve um impacto maior do que o fato de interrupção

da parceria entre cliente e profissional de Educação Física, o que levou a questionar os investigados sobre como era a relação deles com os seus *personais trainers*.

Quadro 1. Como era a relação do praticante com o *personal trainer*

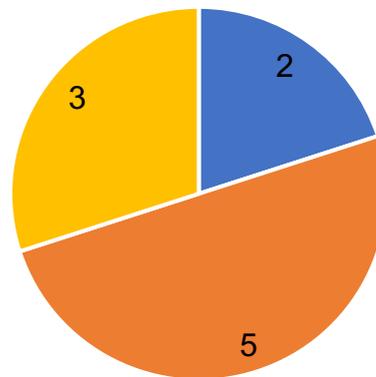
Sujeitos	Avaliação geral da relação
1	Nossa relação era boa.
2	Era uma relação normal entre aluno e professor.
3	Nossa relação era maravilhosa, conversávamos sobre os resultados, ele tirava minhas dúvidas, adorava treinar com ele.
4	Não considero ser uma relação boa, pois como namorávamos, muitas vezes discordávamos de assuntos paralelos durante o treino. Se eu contratar novamente um profissional, será alguém com menos intimidade. O ponto positivo é que eu treinava com maior intensidade quando tinha esse acompanhamento.
5	Era normal, profissional.
6	Relação profissional, sem muita intimidade, conversávamos apenas sobre os treinos.
7	Considero que era uma relação amigável, eu gostava de ter um acompanhamento profissional.
8	Muito boa, relação profissional.
9	Nossa relação era profissional, ele tirava todas as minhas dúvidas, eu gostava muito do acompanhamento.
10	Profissional.

Fonte: Elaboração própria.

De acordo com o quadro 1, percebe-se que quatro clientes participantes da pesquisa relataram que a relação com o profissional era boa, onde, somado a estes, oito também relataram ser uma relação profissional, sendo que cinco desses clientes possuíam apenas o convívio profissional dentro da academia. Somente um cliente relatou que a relação não era boa, devido ao profissional contratado ser também o seu parceiro amoroso, o que acabava por gerar alguns atritos durante o treino, possivelmente, devido ao excesso de intimidade e conversas paralelas que havia entre eles.

Segundo Edmunds, Ntoumanis e Duda (2009), é importante o profissional fazer com que o aluno se sinta integrado e que faça parte daquele meio. Sendo assim, quando o profissional promove a “alimentação” das necessidades de competência e autonomia (dar escolhas aos alunos, perceber e falar sobre as melhorias já obtidas, estar aberto para as opiniões e reclamações, fornecer explicação e justificativa ao aluno), automaticamente cria um ambiente positivo para bons resultados, e, por consequência, aderência e permanência à prática.

Ao que parece, a relação com o *personal trainer* não foi um fator importante para os indivíduos interromperem a parceria de treinamento. Salienta-se que não só o nível de conhecimento técnico do *personal trainer* é fator para angariar novos alunos, mas, a relação interpessoal deste profissional com seus clientes é algo que repercute muito na hora de escolher um profissional. O gráfico 2 nos apresenta como isto ocorreu para os sujeitos da amostra.

Gráfico 2. Sobre como ocorreu a escolha do profissional

- Indicação de amigos/familiares ■ Mídia
- Indicação da academia ■ Outros (preço acessível)

Fonte: Elaboração própria.

Sobre a escolha do profissional, 20% dos participantes buscaram e/ou acataram a recomendação de amigos e/ou familiares; 50% escolheram o profissional através de divulgações em mídias sociais e; 30% se basearam em outros quesitos menos citados, destacando-se o fato de buscarem um profissional com valores mais acessíveis.

Oliveira (1999) coloca que o *personal trainer* é um profissional que, com boa dose de criatividade, tornará as aulas/treinamentos motivantes e com resultados positivos. Torna-se um profissional diferenciado quando cria condições para o aluno desenvolver a atividade com segurança e prazer. Sendo assim, a criatividade também é uma aliada na hora de atrair novos clientes, junto com o conhecimento da modalidade, e, dessa forma, tendo resultados para que possa realizar um bom marketing profissional, como relatado no quadro 2.

Quadro 2. Fatores que os clientes levaram em consideração na escolha do profissional

Sujeitos	Fatores considerados
1	Levei em consideração apresentação, valor, conhecimento do profissional.
2	Levei em consideração a aparência do profissional, conhecimento na área, e preço.
3	Certamente a aparência do profissional e os resultados que outros clientes já obtiveram treinando com ele.
4	Levei em consideração a proximidade com a pessoa.
5	A melhora na qualidade de vida de uma amiga minha que treinava com ele.
6	Conversei com outros clientes e eles me mostraram os resultados obtidos.
7	Levei em consideração o nível de conhecimento e experiência do profissional.

8	O custo mensal.
9	Levei muitos itens em consideração, principalmente o que ouvia falar sobre ele.
10	Considero que entre algumas coisas, o valor foi o que contou um pouco mais.

Fonte: Elaboração própria.

É possível notar que muito além de gerar resultados em outrem, é preciso sentir na prática o dia a dia dos treinos, saber o que está passando para os clientes. Isso gera resultados visíveis pelos quais os clientes levam em consideração na hora de indicar e/ou escolher qual profissional irá contratar, indo de encontro com o que afirma Rodrigues (2024), colocando que um aluno possui motivação para a prática de exercícios físicos referenciada na sua aparência estética, por exemplo. Com isso ele possui referências estereótipos de “personalidades”, consideradas esteticamente “dentro” dos padrões de beleza, uma imagem que o aluno utiliza como objetivo.

O *personal trainer* acaba se tornando essa referência para muitos praticantes de atividades físicas, podendo levar esses a sua contratação. Ainda, e importante, destaca-se novamente que 30% dos clientes relataram que o preço é um fator a se considerar.

Na comparação feita entre treinar acompanhado e treinar sozinho, houve duas variações de respostas. A primeira apresentada por 4 clientes foi que os resultados apareceram com maior rapidez com acompanhamento do *personal trainer*, principalmente pelo fator motivacional. A segunda variação de resposta obtida foi relacionada a intensidade, onde 6 entrevistados relataram ter adquirido maior força e resistência muscular quando possuía incentivo e ajuda durante a execução dos exercícios.

Mesmo com benefícios apontados por todos os sujeitos investigados, no que diz respeito ao acompanhamento de um treinamento físico personalizado, todos acabaram desistindo deste tipo de serviço. O quadro 3 nos apresenta os motivos para tais desistências.

Quadro 3. Motivos para desistência do treinamento personalizado

Sujeitos	Motivos
1	Pouco resultado para muito investimento.
2	O fato é que os resultados apenas com o treinamento não são tanto quanto com o acompanhamento de uma equipe de <i>personal trainer</i> mais um nutricionista. Eu não estava tendo condições financeiras para manter ambos, não vendo o resultado esperado, desisti.
3	Questão financeira.
4	Motivação, muita conversa durante o treinamento.
5	Falta de motivação/incentivo para voltar a vida ativa.
6	O profissional fazia sua parte, o problema para mim foi a questão do dinheiro.
7	Para ser sincera, havia muita conversa para pouco treino.
8	Desisti, pois não notava resultado.
9	Não consigo me manter focado em algo por muito tempo, e acabei buscando uma atividade mais dinâmica.
10	Sai do meu trabalho, não havia como manter o pagamento em dia.

Fonte: Elaboração própria.

No geral, a questão financeira foi um fator importante para a desistência, tendo o profissional pouco controle sobre isso. Mas, ainda assim, pode-se notar que as respostas dos sujeitos têm relação com o que afirma Oliveira (1999), dizendo que para ser um bom *personal trainer* é necessário, primeiramente, qualidades básicas como gentileza, ser amigo, humilde, cortês, pontual, simpático, educado, atencioso, preocupado, respeitoso, motivado, criativo, seguro e confiante, além de tantas outras qualidades indispensáveis como, por exemplo, conhecimento técnico.

Se o profissional não possuir tais qualidades, pode acabar perdendo o aluno, e, no caso do abandono da prática devido a questões financeiras, pode ter faltado para os profissionais um pouco de criatividade e experiência administrativa/financeira, agindo neste momento com outras propostas de serviços e/ou pacotes de pagamento, que possivelmente tornaria viável a continuidade da parceria com seus clientes, somando isso a motivação dos sujeitos, aderindo os mesmos a prática de exercícios físicos.

4. Considerações Finais

Seguindo os objetivos propostos, e a análise e interpretação dos dados coletados, ao final considera-se que os principais fatores que levaram os alunos/clientes a desistência da prática do treinamento físico personalizado foi a falta de motivação para se exercitar, justificando isto pelo fato de não alcançarem os resultados esperados em curto espaço de tempo. Outro fator colocado pelos sujeitos está ligado a questão financeira, justamente pelo treinamento personalizado representar um maior custo.

Em relação a questão financeira, infelizmente trata-se de algo que não possuímos controle, mas, em relação a manter o aluno motivado, sugere-se que os profissionais transmitam frequentemente aos sujeitos os benefícios adquiridos com a prática, não somente estéticos, mas também fatores como, por exemplo, a melhora do sono, mais disposição para atividades rotineiras, entre outras diversas melhorias que podem ser notadas no dia a dia do praticante, além de auxiliá-los a sobrepor barreiras que possam dificultar ou impedir a prática contínua, inclusive, apresentando outras propostas de serviços e/ou pacotes de pagamento que superem a barreira financeira.

Referências

ARAGÃO, J. C. B. *et al.* RML e autonomia: efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v. 1, n. 3, mai. 2002.

CHIAVENATO, I. **Gerenciando com as pessoas**. 2.ed. Rio de Janeiro: Campus, 2005.

DELGADO, R. R. R. **A importância da motivação para o processo da organização**. Trabalho de conclusão de Curso, 2011.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. Helping your clients and patients take ownership over their exercise: fostering exercise adoption, adherence, and associated well-being. **ACSM's Health & Fitness Journal**, 2009.

FLAUSINO, N. H.; NOCE, F.; MELLO, M. T.; FERREIRA, R. M.; PENNA, E. P.; COSTA, V. T. Estilo de vida de adolescente de uma escola pública e de uma

particular. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, Edição Especial, n. 1. p. 491-500, 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 2002.

KNUTH, A. G.; MALTA, D. C.; DUMITH, S. C.; PEREIRA, C. A.; NETO, O. L. M.; TEMPORÃO, J. G.; PENNA, G.; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD). **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 2008.

MAGIL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. 5.ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

MAXIMIANO, A. C. **Teoria geral da administração**. São Paulo: Atlas, 1997.

MEDINA, F. **O papel do *personal trainer***. 2017.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado: uma abordagem didático-metodológica**. São Paulo: Phorte, 2006.

MOTA, J. **Envelhecimento e exercício: atividade física e qualidade de vida na população idosa**. Barueri: Manole, 2002.

OLIVEIRA, R. **Personal trainer: uma abordagem metodológica**. São Paulo: Atheneu, 1999.

POMPO, C. **Na “Era Fitness”, apenas 3,7% dos alunos permanecem um ano na academia**. 2019. Gazeta do Povo.

PRESTES, J. *et al.* **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2.ed. Barueri: Manole, 2016.

RODRIGUES, Alex Nogueira. Motivação em praticantes de exercício físico em uma academia de Campo Grande/MS. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 28, n. 309, 2024.

SAMPEDRO, L. B. R. *et al.* Dimensões motivacionais associadas às práticas corporais no contexto escolar. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, n. 1, 2012.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

SANCHES, E. W. **Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do *personal trainer***. São Paulo: Juarez de Oliveira, 2006.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloiza; FISBERG, Mauro. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, v. 3, n. 1, p. 1, 2002.