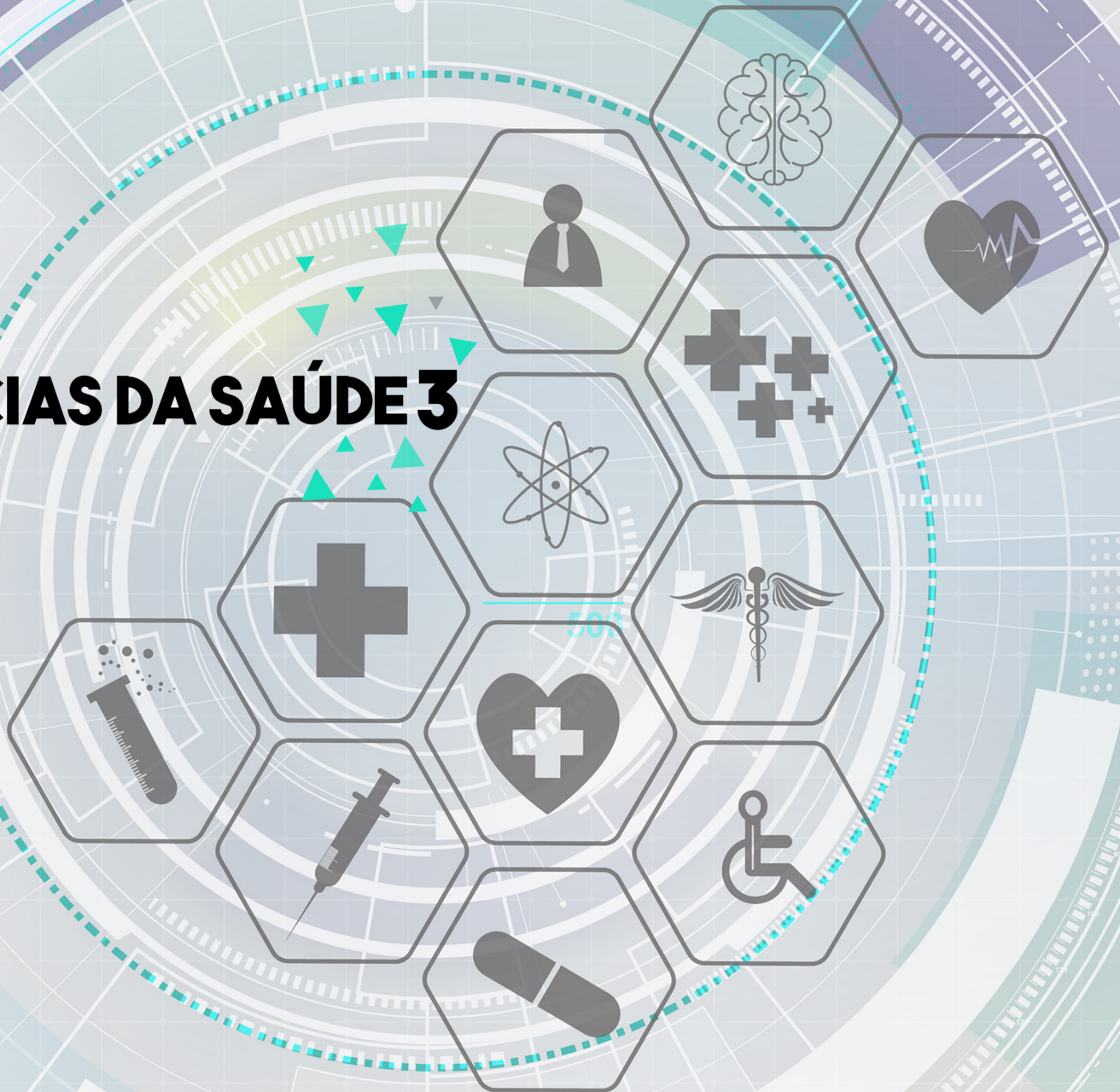


**Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha
(Organizadores)**

CIÊNCIAS DA SAÚDE 3



Atena
Editora

Ano 2019

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonaly Rocha
(Organizadores)

Ciências da Saúde 3

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Geraldo Alves e Natália Sandrini

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

C569 Ciências da saúde 3 [recurso eletrônico] / Organizadores Nayara Araújo Cardoso, Renan Rhonalty Rocha. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019. – (Ciências da Saúde; v. 3)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-7247-128-2

DOI 10.22533/at.ed.282191802

1. Qualidade de vida. 2. Prática de exercícios físicos. 3. Saúde – Cuidados. I. Cardoso, Nayara Araújo. II. Rocha, Renan Rhonalty. III. Série.

CDD 614.4

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A obra “*As Ciências da Saúde*” aborda uma série de livros de publicação da Atena Editora, em seus 23 capítulos do volume III, apresenta a importância do estilo de vida e da inserção da atividade física e cuidados com a saúde em um mundo de rotinas pesadas e pré-definidas, como: a correria do dia a dia, a quantidade crescente de tarefas e responsabilidades, o cansaço no fim de uma jornada de trabalho.

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde. Dessa forma, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências do sedentarismo, como, por exemplo, a probabilidade aumentada de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual.

Colaborando com essa transformação de pensamentos e ações, este volume III é dedicado aos pesquisadores, educadores físicos, desportistas, professores e estudantes de saúde em geral trazendo artigos que abordam: análise do conhecimento cognitivo do profissional de educação física sobre treinamento de força em crianças e adolescentes; perfil bioquímico e imunológico de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico em um projeto de promoção da saúde; prevalência de lesões em atletas profissionais durante o primeiro turno da liga ouro de basquete; relação entre força muscular e distribuição plantar após corrida de rua; Características sociodemográficas e estilo vida de usuários de uma clínica de atenção especializada em oncologia.

Por fim, esperamos que este livro possa melhorar a relação com a prática do exercício, colaborando com praticantes, professores e pesquisadores, e abordando sobre as práticas corretas, achados importantes, sentimentos e opiniões alheias, visando o entendimento e a qualidade de vida dos leitores.

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
ANÁLISE DO CONHECIMENTO COGNITIVO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE TREINAMENTO DE FORÇA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
Jonathan Moreira Lopes Gabriela de Almeida Barros Vanessa da Silva Lima	
DOI 10.22533/at.ed.2821918021	
CAPÍTULO 2	9
ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DA CADEIA POSTERIOR EM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FORÇA	
Júlio César Chaves Nunes Filho Robson Salviano de Matos Marília Porto Oliveira Nunes Matheus Magalhães Mesquita Arruda Carina Vieira de Oliveira Rocha Gabrielle Fonseca Martins Rodrigo Vairam Guimarães Fisch Elizabeth de Francesco Daher	
DOI 10.22533/at.ed.2821918022	
CAPÍTULO 3	18
ANÁLISE DA INSATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A REPRODUÇÃO DE EXERCÍCIOS DISPONIBILIZADOS EM MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL	
Welton Daniel Nogueira Godinho Ana Neydja Angelo da Silva Guilherme Lisboa de Serpa Jonathan Moreira Lopes Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho Paula Matias Soares	
DOI 10.22533/at.ed.2821918023	
CAPÍTULO 4	32
AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE FÍSICA E DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM HEMODIALÍTICOS QUE REALIZARAM EXERCÍCIO FÍSICO DE RESISTÊNCIA DURANTE A HEMODIÁLISE	
Cíntia Krilow João Victor Garcia de Souza Matheus Pelinski da Silveira Pedro Augusto Cavagni Ambrosi Cristiane Márcia Siepko Débora Tavares de Resende e Silva	
DOI 10.22533/at.ed.2821918024	

CAPÍTULO 5 40

O ADOLESCENTE QUE CONVIVE COM HIV E SEU COTIDIANO TERAPÊUTICO

Camila da Silva Marques Badaró
Zuleyce Maria Lessa Pacheco
Camila Messias Ramos
Renata Cristina Justo de Araújo
Natália de Freitas Costa
Ana Claudia Sierra Martins

DOI 10.22533/at.ed.2821918025

CAPÍTULO 6 53

PERFIL BIOQUÍMICO E IMUNOLÓGICO DE IDOSAS PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UM PROJETO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

David Michel de Oliveira
Rodrigo Paschoal Prado
Daniel dos Santos
Daniel Côrtes Beretta
Eliane Aparecida de Castro
Makus Vinícius Campos Souza
Cléria Maria Lobo Bittar

DOI 10.22533/at.ed.2821918026

CAPÍTULO 7 71

OS CRITÉRIOS PARA ESCOLHA DE UM PERSONAL TRAINER POR MULHERES

João Bosco de Queiroz Freitas Filho
Ângela Maria Sabóia de Oliveira
Eduardo Jorge Lima
Jarde de Azevedo Cunha
Dionísio Leonel de Alencar
Davi Sousa Rocha
Cláudia Mendes Napoleão
Celito Ferreira Lima Filho
Sérgio Franco Moreira de Souza
Danilo Lopes Ferreira Lima

DOI 10.22533/at.ed.2821918027

CAPÍTULO 8 79

O USO DA LUDOTERAPIA EM CRIANÇAS HOSPITALIZADAS

Hennes Gentil de Araújo
Diana Kadidja da Costa Alves
Francisco Ewerton Domingos Silva
Míria Medeiros Dantas

DOI 10.22533/at.ed.2821918028

CAPÍTULO 9 87

PREVALÊNCIA DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES EM ESTAGIÁRIOS DE FISIOTERAPIA DA FACULDADE LEÃO SAMPAIO

Thamires Bezerra Bispo
Évelim Soleane Cunha Ferreira
Ana Lulsa Ribeiro Arrais
Rebeka Boaventura Guimarães

DOI 10.22533/at.ed.2821918029

CAPÍTULO 10 96

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS PROFISSIONAIS DURANTE O PRIMEIRO TURNO DA LIGA OURO DE BASQUETE

Wasington Almeida Reis
Natiely Costa da Silva
João Paulo Campos de Souza
Luiz Arthur Cavalcanti Cabral

DOI 10.22533/at.ed.28219180210

CAPÍTULO 11 98

PREVALÊNCIA DE CASOS DE CEFALEIA TENSIONAL NOS ALUNOS DO PRIMEIRO SEMESTRE DO CURSO DE DIREITO DA UNILEÃO

Erisleia de Sousa Rocha
Cicera Geovana Gonçalves de Lima
Crissani Cassol
Rejane Cristina Fiorelli de Mendonça
Paulo César de Mendonça

DOI 10.22533/at.ed.28219180211

CAPÍTULO 12 107

PREVALÊNCIA DE PROBLEMAS RELACIONADOS AO SONO EM IDOSOS

Maria Valeska de Sousa Soares
Maria Gessilania Rodrigues Silva
Maria Misleidy Da Silva Félix
José Willyam De Sousa Silva
Lara Belmudes Botcher
Marcos Antônio Araújo Bezerra
João Marcos Ferreira de Lima Silva

DOI 10.22533/at.ed.28219180212

CAPÍTULO 13 113

QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DE UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA

Francisco Rodrigo Sales Bacurau
Alexandre José de Melo Neto
Fernanda Burle de Aguiar
Cristine Hirsch-Monteiro

DOI 10.22533/at.ed.28219180213

CAPÍTULO 14 127

RELAÇÃO ENTRE FORÇA MUSCULAR E DISTRIBUIÇÃO PLANTAR APÓS CORRIDA DE RUA

Rayane Santos Andrade Tavares
Midian Farias de Mendonça
Ian Paice Moreira Galindo
Jammison Álvaro da Silva
Felipe Lima de Cerqueira

DOI 10.22533/at.ed.28219180214

CAPÍTULO 15 140

TREINAMENTO RESISTIDO E QUALIDADE DO SONO – UM ESTUDO DE 116 INDIVÍDUOS

Robson Salviano de Matos
Júlio César Chaves Nunes Filho
Carina Vieira de Oliveira Rocha
Gabrielle Fonseca Martins
Mateus Alves Rodrigues
Gervânio Francisco Guerreiro da Silva Filho
Marília Porto Oliveira Nunes

DOI 10.22533/at.ed.28219180215

CAPÍTULO 16 151

EFEITO DO TREINO PROPRIOCEPTIVO NO EQUILÍBRIO E POSTURA DOS ATLETAS DE BADMINTON

Gabriele Cavalcante Pereira
Edilson dos Santos Souza
Larissa Cristiny Gualter da Silva Reis
Monize Tavares Galvão
Ludmila Brasileiro do Nascimento
Diego Miranda Mota

DOI 10.22533/at.ed.28219180216

CAPÍTULO 17 162

EFEITOS DA FISIOTERAPIA MOTORA NA PARALISIA BRAQUIAL OBSTÉTRICA DO TIPO ERB-DUCHENNE: RELATO DE CASO

Rayane Santos Andrade Tavares
Iandra Geovana Dantas dos Santos
Jamilly Thais Souza Sena
Aida Carla Santana de Melo Costa

DOI 10.22533/at.ed.28219180217

CAPÍTULO 18 167

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CINESIOTERAPIA EM PACIENTE COM SEQUELA ORTOPÉDICA APÓS PARALISIA CEREBRAL

José Edson Ferreira da Costa
Márcia da Silva
Cícera Kamilla Valério Teles
Nara Luana Ferreira Pereira
Maria de Sousa Leal
Ivonete Aparecida Alves Sampaio
José Nielyson de Souza Gualberto
Elisangela de Souza Pereira

DOI 10.22533/at.ed.28219180218

CAPÍTULO 19 175

INFLUÊNCIA DA CORRIDA DE RUA NA DISTRIBUIÇÃO PLANTAR E FORÇA MUSCULAR DE CORREDORES AMADORES

Midian Farias de Mendonça
Rayane Santos Andrade Tavares
Juliana Souza Silva
Karoline de Brito Tavares
Felipe de Lima Cerqueira

DOI 10.22533/at.ed.28219180219

CAPÍTULO 20 189

NÍVEIS DE PROTEINÚRIA EM PRATICANTES RECREACIONAIS DE TREINAMENTO RESISTIDO

Júlio César Chaves Nunes Filho
Carina Vieira de Oliveira Rocha
Robson Salviano de Matos
Marília Porto Oliveira Nunes
Levi Oliveira de Albuquerque
Daniel Vieira Pinto
Karísia Santos Guedes
Mateus Henrique Mendes
Elizabeth de Francesco Daher

DOI 10.22533/at.ed.28219180220

CAPÍTULO 21 197

ANÁLISE DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA ESCOLA DE POSTURAS DA UFPB:
COMPARAÇÃO ENTRE TESTES DE FLEXIBILIDADE DA COLUNA VERTEBRAL E AVALIAÇÃO
FOTOGRAMÉTRICA NA POSIÇÃO DE FLEXÃO ANTERIOR DO TRONCO

Tiago Novais Rocha
Maria Cláudia Gatto Cardia

DOI 10.22533/at.ed.28219180221

CAPÍTULO 22 212

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E ESTILO VIDA DE USUÁRIOS DE UMA CLÍNICA DE
ATENÇÃO ESPECIALIZADA EM ONCOLOGIA

Bruna Matos Santos
Julita Maria Freitas Coelho
Carlos Alberto Lima da Silva
Caroline Santos Silva
Samilly Silva Miranda
Êlayne Mariola Mota Santos
Lorena Ramalho Galvão

DOI 10.22533/at.ed.28219180222

CAPÍTULO 23 223

DOENÇA DE FREIBERG EM ATLETAS: EVIDÊNCIAS ATUAIS

Mariana Almeida Sales
José Sales Sobrinho
Bruna Caldas Campos
Renato Sousa e Silva

DOI 10.22533/at.ed.28219180223

SOBRE OS ORGANIZADORES..... 225

OS CRITÉRIOS PARA ESCOLHA DE UM PERSONAL TRAINER POR MULHERES

João Bosco de Queiroz Freitas Filho

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Ângela Maria Sabóia de Oliveira

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Eduardo Jorge Lima

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Jarde de Azevedo Cunha

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Dionísio Leonel de Alencar

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Davi Sousa Rocha

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Cláudia Mendes Napoleão

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Celito Ferreira Lima Filho

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Sérgio Franco Moreira de Souza

Centro Universitário Estácio do Ceara, Fortaleza
– CE.

Danilo Lopes Ferreira Lima

Universidade de Fortaleza, Fortaleza – CE.

de musculação e os espaços para a prática de exercícios físicos começaram a ser utilizados rotineiramente pelas mulheres, muitas buscam os serviços especializados de Personal Trainer para orientação em seus treinamentos. O presente estudo teve por objetivo investigar os critérios considerados relevantes pelas mulheres ao contratar um serviço personalizado do Personal Trainer. Trata-se de um estudo observacional, transversal com abordagem quantitativa, realizado em academias da cidade de Fortaleza-Ceará. A amostra por conveniência contou com 35 indivíduos do sexo feminino, com idades entre 20 e 39 anos e que aderiram ao treinamento personalizado há, pelo menos, 6 meses. Observou-se que 21(60%) das entrevistadas já tinham contratado pelo menos dois Personal Trainer. Enquanto 14(40%) relataram estar com o seu primeiro Personal Trainer. O conhecimento técnico (CT) foi o critério onde a maioria das mulheres optou pela avaliação extremamente importante (51,1%), que somada ao quesito muito importante abrangeu 85,4% das entrevistadas. Seguido pelo atendimento (AT), com 45,7% optando pelo item extremamente importante, 37,1% por muito importante e com um somatório de 82,8% desses dois itens. A postura profissional (PP), com 80% das entrevistadas considerando-a muito ou extremamente importante, e o currículo profissional (CP), com uma frequência de

RESUMO: Nos últimos anos, as academias

27(77,1%) optando por esses itens ficaram em terceiro e quarto lugar respectivamente. Concluiu-se que o CT, o AT e a PP são atributos bastante considerados por mulheres que treinam com o Personal Trainer. Tais atributos fazem com que o local onde ele atende e o valor cobrado, sejam menos importantes.

PALAVRAS-CHAVE: Mulheres, Assistência individualizada de saúde, Exercício.

ABSTRACT: In recent years, bodybuilding gyms and physical exercise spaces have been routinely used by women, many seek the specialized services of Personal Trainer for guidance in their training. The present study aimed to investigate the criteria considered relevant by women when hiring a personalized Personal Trainer service. It is an observational, cross-sectional study with a quantitative approach, carried out in gyms in the city of Fortaleza-Ceará. The convenience sample consisted of 35 female subjects, aged between 20 and 39 years old, who adhered to the personalized training for at least 6 months. It was observed that 21 (60%) of the interviewees had already hired at least two Personal Trainer. While 14 (40%) reported being with their first Personal Trainer. Technical knowledge (TC) was the criterion where the majority of women opted for the extremely important evaluation (51.1%), which, together with the very important question, comprised 85.4% of the interviewees. Followed by attendance (AT), with 45.7% opting for the extremely important item, 37.1% for very important and with a sum of 82.8% of these two items. The professional position (PP), with 80% of the interviewees considering it very or extremely important, and the professional curriculum (CP), with a frequency of 27 (77,1%) opting for these items were in third and fourth place respectively. It was concluded that TC, AT and PP are attributes considered by women who train with the Personal Trainer. Such attributes make the place where it meets and the amount charged, are less important.

KEYWORDS: Women; Personal Health Services; Exercise.

1 | INTRODUÇÃO

Exercitar-se de maneira regular proporciona inúmeros benefícios sobre o estado de saúde mental do indivíduo, tais como a redução do estresse, redução dos sintomas da depressão e promoção do aumento da sensação de bem-estar contribuindo, dessa forma, para uma maior autoconfiança (SCHNOHR, 2005). Além disso, promove a diminuição do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade.

A prática regular de exercício tem sido apontada como intervenção não medicamentosa na prevenção e tratamento de doenças e é associada a amplos benefícios sobre os sistemas fisiológicos que exibem deterioração funcional e estrutural com o curso do envelhecimento (ACSM, 2009).

Embora seja de conhecimento da maior parte da população que a prática regular de exercício físico contribua para manutenção da saúde (SIQUEIRA et al. 2009), uma grande parcela não o realiza com a mínima frequência recomendada para o alcance

dos diversos benefícios, muitas vezes por falta de motivação. Na área da Psicologia do Esporte, a motivação tem sido um dos principais temas pesquisados (GOMES et al., 2007). As investigações conduzidas nessa área ao longo das últimas décadas têm como principal objetivo compreender os fatores sociais e individuais que inibem ou facilitam a motivação para a prática de exercícios físicos (BLANCHARD et al., 2007).

Os motivos que levam à inatividade são multifatoriais. O desconhecimento sobre como se exercitar e/ou os benefícios do movimento corporal sobre a saúde do indivíduo é um dos principais fatores (NAHAS, 2006; GUEDES et al., 2001). De acordo com Anversa e Oliveira (2011), com a melhora no nível educacional e o maior acesso às informações, a sociedade sedentária passou a buscar nas atividades físicas e práticas esportivas o equilíbrio necessário para a qualidade de vida, aumentando a procura por uma assistência individualizada de saúde e, por consequência, emergindo a figura do *Personal Trainer* (PT) e dos espaços mediadores deste serviço.

No Brasil, a prática de exercícios físicos sob supervisão de um profissional especializado tem se tornado uma realidade cada vez mais presente na vida das pessoas. Segundo Teixeira et al. (2012), vem crescendo o número de adeptos dos programas de treinamento personalizado (TP), serviço também conhecido como *Personal Training* e aqueles que se inserem nessa proposta iniciam o programa de treinamento físico com os mais diversos objetivos.

De acordo com Barbosa (2008), o treinamento personalizado chegou ao Brasil por volta de 1980 e seu auge, aconteceu na década de 1990, em virtude dos avanços científicos sobre os benefícios do exercício orientado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física sob os cuidados de um profissional capacitado.

O *Personal Trainer* é um profissional que deve ser graduado em Educação Física e atua na avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de um programa de exercícios físicos. O *Personal Trainer* atua como um professor particular que deve agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico para otimizar os resultados de seus clientes de acordo com seus objetivos, necessidades e nível de condicionamento físico (PANCINHA, 2005).

Segundo Guedes (2008), todos que desejam ter uma vida saudável, seja uma única pessoa ou um grupo com o mesmo objetivo são os clientes do PT e são considerados consumidores, que, motivados pela qualidade de vida, estética, auto realização, saúde e outros fatores buscam o serviço deste profissional. Como nos últimos anos as academias de musculação e os espaços para a prática de exercícios físicos começaram a ser utilizados rotineiramente pelas mulheres, muitas buscam os serviços especializados para orientação em seus treinamentos. A exigência feminina é marcante e elas formam um grande público consumidor. Assim, o objetivo do presente estudo foi investigar os critérios considerados relevantes por mulheres ao se contratar um *Personal Trainer*.

2 | METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal com abordagem quantitativa, que foi realizado entre os meses de agosto e outubro de 2015 em academias da cidade de Fortaleza-Ceará, nas quais encontramos grande quantidade de profissionais da Educação Física atuando como *Personal Trainer*. A amostra por conveniência contou com 35 indivíduos do sexo feminino, com idades entre 20 e 39 anos e que aderiram ao treinamento personalizado há, pelo menos, 6 meses.

Foi aplicado um questionário que investigou as seguintes informações: idade, grau de escolaridade, tempo que utiliza o treinamento personalizado, quantidade de profissionais por ela contratados e o tempo que está com o atual *Personal Trainer*. Além disso, cada investigada assinalou o grau de importância (NI para nenhuma importância, PI para pouco importante, I para importante, MI para muito importante e EI para extremamente importante) para os seguintes critérios: currículo profissional; conhecimento técnico-específico; postura profissional; aparência; atendimento inicial; custo do serviço; referências (indicações) e local das aulas.

Para a realização da estatística descritiva foi utilizado o Programa SPSS 22.0®. Foi também utilizado o Teste Qui-quadrado com nível de significância $p < 0,05$.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigadas 35 mulheres, que utilizam o treinamento personalizado a pelo menos 6 meses, nas academias da cidade de Fortaleza-CE. As idades variaram entre 20 e 39 anos, com média de idade de $29,20 \pm 5,8$ anos.

Quando questionadas a respeito da quantidade de *Personal Trainers* que já tinham sido por elas contratados, 14(40%) relataram estar com o seu primeiro *Personal Trainer*, 10(28,5%) com o seu segundo *Personal Trainer*, 8(22,9%) estavam no seu terceiro *Personal Trainer* e 3(8,6%) já haviam contratado mais de 3 profissionais. O tempo em que estavam com o atual personal variou entre 3 e 48 meses com média de $11,9 \pm 9,7$ meses.

O conhecimento técnico (CT) foi critério onde a maioria das mulheres optou pela avaliação extremamente importante (51,1%), que somada ao quesito muito importante abrangeu 85,4% das entrevistadas. Tal critério foi seguido pelo atendimento (AT), com 45,7% optando pelo item extremamente importante, 37,1% por muito importante e com um somatório de 82,8% desses dois itens. A postura profissional (PP), com 80% das entrevistadas considerando-a muito ou extremamente importante, e o currículo profissional (CP), com uma frequência de 27(77,1%) optando por esses itens ficaram em terceiro e quarto lugar respectivamente.

GRAU DE AVALIAÇÃO	CT*	AT**	PP***	CP****
Nada importante	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Pouco importante	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Importante	3(8,6%)	6(17,2%)	7(20,0%)	8(22,9%)
Muito importante	12(34,3%)	13(37,1%)	11(31,4%)	16(45,7%)
Extremamente importante	20(51,1%)	16(45,7%)	17(48,6%)	11(31,4%)
Total	35(100%)	35(100%)	35(100%)	35(100%)

Tabela 1- Grau de importância dos critérios conhecimento técnico, atendimento, postura e currículo para contratação do personal trainer.

*CT= conhecimento técnico; **CT= atendimento; ***CT= postura profissional; ****CT= currículo profissional.
Fonte: elaborada pelos autores.

Segundo estudo de Teixeira et al. (2012), 96% do total amostral de 33 indivíduos relatou ser o conhecimento técnico-específico do profissional critério considerado muito importante para a escolha do *Personal Trainer*, concordando com os achados do presente estudo.

De acordo com estudo realizado por Anversa e Oliveira (2011), o mercado de trabalho de *Personal Trainer* exige profissionais com graduação em Educação Física que ofereçam conhecimento além do curso básico. Assim, há uma demanda por profissionais que tenham um conhecimento especializado na área e que apresentem competências de conhecimento técnico, além de perfil proativo, marketing pessoal e conhecimentos de gestão. Logo, fica evidente que apenas os conhecimentos base da graduação, tais como anatomia, fisiologia e cinesiologia, não são suficientes para uma boa atuação como *Personal Trainer*.

De acordo com Geres (2000), o atendimento inicial é considerado para muitos um artigo de luxo na atualidade. Além disso, é característica do perfil dos alunos do *Personal Trainer* a valorização e a busca por um atendimento excelente conforme observado nesta pesquisa.

Ainda no estudo conduzido por Teixeira et al. (2012), o currículo foi considerado fator muito importante para a escolha do *Personal Trainers* para 72,8 % do total amostral dessa pesquisa. Mostrando, assim, que a qualificação profissional escrita formalmente (currículo) é levada em consideração na contratação de tais profissionais. Esses resultados corroboram com o 77,1% encontrado neste estudo.

Segundo Baldez (2008) existe a necessidade do *Personal Trainer* apresentar uma postura ética que alimente ótimas relações interpessoais com seus alunos/clientes, criando, assim, um diálogo qualitativo, o qual seja capaz de formar novas e duradouras amizades. Ao lado disso, Anversa e Oliveira (2011) destacam a ética profissional como um dos perfis do personal trainer.

A aparência (APARÊNCIA) foi o quinto critério, onde 71,5% das mulheres avaliou como extremamente importante ou muito importante seguido da indicação (INDICA) com 60%. Os critérios local (LOCAL) e custo (CUSTO), apesar da maioria ter optado pelo item importante com 51,4% de ambos, foram os que tiveram mais classificações

de pouco importante, que somadas geraram um percentual de 11,4% para local e 17,2% para custo. O item nada importante não foi mencionado por nenhuma das participantes em algum dos critérios (Tabela 2).

	APARÊNCIA	INDICA	LOCAL	CUSTO
Nada importante	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Pouco importante	2(5,7%)	2(5,7%)	4(11,4%)	6(17,2%)
Importante	8(22,9%)	12(34,3%)	18(51,4%)	18(51,4%)
Muito importante	17(48,6%)	13(37,1%)	7(20,0%)	7(20,0%)
Extremamente importante	8(22,9%)	8(22,9%)	6(17,2%)	4(11,4%)
Total	35(100%)	35(100%)	35(100%)	35(100%)

Tabela 2- Grau de importância dos critérios aparência, indicação, local e custo.

De acordo com Domingues Filho (2012), mesmo que a obtenção do arcabouço teórico pelo *Personal Trainer* seja imprescindível para a sua atuação, a aparência na atualidade ganha cada vez mais espaço e poderá determinar em muitas situações o sucesso ou fracasso das ações desse prestador de serviços no seu exercício profissional. Contudo, ao lado disso, o autor fomenta que apenas o conhecimento e a aparência sem que se tenha experiência e bom senso, não qualifica ninguém para fazer qualquer coisa nesta área.

Para Muller (2008), o profissional deve estabelecer o valor a ser cobrado por seus serviços, tendo em vista a quantidade de aulas no mês, horário ou grupos e condições de pagamento, além do estado clínico do cliente. Ao lado disso, em estudo realizado por Souto et al. (2010) o critério preço ou contenção de despesas destacou-se como principal fator para o cancelamento das aulas personalizadas, pois o cliente, ao passar por qualquer tipo de dificuldade financeira, encara os serviços prestados pelo *Personal Trainer* como não prioritários. Tal assertiva não vai de acordo com o que foi achado no presente estudo onde o valor cobrado como pagamento pelos serviços de *Personal Trainer* não são tão importantes, valendo mais outros atributos.

Quando se utilizou o Teste Qui-quadrado para verificar a significância entre as faixas etárias (20-29 e 30-39) com os graus de importância, comparando o extremamente importante e os outros, observou-se significância $p < 0,05$ para o grupo mais velho e o critério indicação.

4 | CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o conhecimento técnico, o atendimento e a postura profissional são atributos bastante considerados por mulheres que treinam com um *Personal Trainer*. Tais atributos fazem com que o local onde ele atenda e o valor cobrado seja menos importante. Contudo, podemos afirmar que mulheres mais velhas levam bastante em consideração a indicação do profissional.

REFERÊNCIAS

- ANVERSA, A. L. B.; OLIVEIRA, A. A. B. **Personal Trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho**. Pensar a Prática, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 1-17, set./dez. 2011. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/14418>>. Acesso em: 03 mai. 2018.
- BARBOSA, M. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado**. Phorte. São Paulo, v.1, p.67-89, 2008.
- BALDEZ, Tiago. O personal trainer e as possibilidades de atuação. 2008. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/2012/08/personal-trainer-e-suas-possibilidades.html>>. Acesso em: 03 mai. 2018.
- BLANCHARD, C. M. ; MASK, L. ; VALLERAND, R. J. ; SABLONNIÈRE, R. ; PROVENCHER, P. **Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting**. Psychology Of Sport And Exercise, San Francisco, v. 5, n. 8, p.854-873, set. 2007. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029207000258>>. Acesso em: 03 mai. 2018.
- DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. 4 ed. revista e ampliada. São Paulo. Ícone, 2012.
- GERES E. A. C. **Ferramentas para qualidade do atendimento ao cliente**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - UDESC. Florianópolis: 2000.
- VILARINO, G. T. ; DOMINSK, F. H. ; ANDRADE, R. D. ; FELDEN, É. P. G. ; ANDRADE, A. **Análise da produção científica em Psicologia do Esporte no Brasil e no exterior**. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte, São Paulo, v. 2, n. 1, p.25-40, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892017000400371&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 03 mai. 2018.
- GUEDES, D. P. ; GUEDES, J. E. R. P. ; BARBOSA, D. S. ; OLIVEIRA, J. A. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, n. 7, p. 187-199, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000600002&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 03 mai. 2018.
- GUEDES, D. P.; JUNIOR, T. P. S.; ROCHA, A. C. **Treinamento Personalizado em Musculação**. Phorte. Ed. 1, p. 45-52, São Paulo, 2008.
- GUEDES Jr, D. P.; SOUZA Jr., T. P.; ROCHA, A. C. **Treinamento Personalizado na musculação**. São Paulo: Phorte, 2006.
- MONTEIRO, A.G. **Treinamento personalizado: uma abordagem didático-metodológica**. Phorte editora, ed. 3, p.76-89, São Paulo, 2006.
- MÜLLER, A.J. **Personal Trainer e seu marketing pessoal**. Revista Digital. Buenos Aires, v. 13 n. 126 Novembro de 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd126/personal-trainer-e-seu-marketing-pessoal.htm>>. Acesso em: 03 mai. 2018.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf, Londrina, v.4, n. 2, p. 256-277, 2006. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/atividade-fisica-saude-qualidade-vida-conceitos-sugestoes-para-um-estilo-vida-ativo/>>. Acesso em: 03 mai. 2018.
- NOVAES, Jefferson S; VIANNA, Jeferson M. **Personal training e condicionamento físico em academia**. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2003.

PANCINHA, Jane. **Personal Trainer**. Disponível em: <www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf>. Acesso em: 03 mai. 2018.

SCHNOHR, P. ; KRISTENSEN, T. S. ; PRESCOTT, E. ; SCHARLING, H. **Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time: The Copenhagen City Heart Study**. *Scand. J. Med. Sci. Sports.*, London, v. 2, n. 15, p.12-107, 2005.

SIQUEIRA, F. C. V. ; FACCHINI, L. A.; AZEVEDO JÚNIOR, M. R.; REICHERT, F. F. ; BASTOS, J. P. ; SILVA, M. C. ; DOMINGUES, M. R.; DUMITH, S. C.; HALLAL, P. R. C. **Prática de atividade física na adolescência e prevalência de osteoporose na idade adulta**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 27-30, 2009. Disponível em: <<http://repositorio.furg.br/handle/1/3045>>. Acesso em: 03 mai. 2018.

SOUTO, R. C. M; DINARDI, R. R; RIBEIRO, J.R.C; ANDRADE, A.G.P. **Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer**. *Pesquisa em Educação Física*, Belo Horizonte, v.9, n.5, 2010.

STAND, American College Of Sports Medicine Position. **Exercise and physical activity for older adults**. *Medicine and science in sports and exercise*, Madison. 2009. Disponível em: <[://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/07000/Exercise_and_Physical_Activity_for_Older_Adults.20.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/07000/Exercise_and_Physical_Activity_for_Older_Adults.20.aspx)>. Acesso em: 03 mai. 2018.

TEIXEIRA, C. V. L. S.; KONDA, K.M; ROCHA, A. C. **Fatores determinantes para a contratação do serviço de treinamento personalizado na cidade de Santos, SP**. *EFDeportes*, Buenos Aires, v. 17, n. 174, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd174/contratacao-do-servico-de-treinamento-personalizado.htm>>. Acesso em: 03 mai. 2005.

ZAIMERMAN, G. I. Velhice: aspectos biopsicossociais. *Artes Médicas Sul*; v.1, p. 89-102, Porto Alegre, 2000.

SOBRE OS ORGANIZADORES

NAYARA ARAÚJO CARDOSO Graduada com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada – INTA. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia – ESAMAZ. Mestre em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará – *Campus* Sobral. Membro do Laboratório de Fisiologia e Neurociência, da Universidade Federal do Ceará – *Campus* Sobral, no qual desenvolve pesquisas na área de neurofarmacologia, com ênfase em modelos animais de depressão, ansiedade e convulsão. Atualmente é Farmacêutica Assistente Técnica na empresa Farmácia São João, Sobral – Ceará e Farmacêutica Supervisora no Hospital Regional Norte, Sobral – Ceará.

RENAN RHONALTY ROCHA Graduado com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Especialista em Gestão da Assistência Farmacêutica e Gestão de Farmácia Hospitalar pela Universidade Cândido Mendes. Especialista em Análises Clínicas e Toxicológicas pela Faculdade Farias Brito. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia - ESAMAZ. Especialista em Micropolítica da Gestão e Trabalho em Saúde do Sistema Único de Saúde pela Universidade Federal Fluminense. Farmacêutico da Farmácia Satélite da Emergência da Santa Casa de Sobral, possuindo experiência também em Farmácia Satélite do Centro Cirúrgico. Membro integrante da Comissão de Farmacovigilância da Santa Casa de Misericórdia de Sobral. Farmacêutico proprietário da Farmácia Unifarma em Morrinhos. Foi coordenador da assistência farmacêutica de Morrinhos por dois anos. Mestrando em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-128-2

