

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RYAN AUGUSTO DO MONTE**

**A IMPORTÂNCIA DA INDIVIDUALIZAÇÃO NO TREINAMENTO  
RESISTIDO EM ACADEMIAS: COMO PROGRAMAS INDIVIDUALIZADOS  
PODEM CONTRIBUIR NA MAXIMIZAÇÃO DOS RESULTADOS**

**JOÃO PESSOA  
2025**

RYAN AUGUSTO DO MONTE

**A IMPORTÂNCIA DA INDIVIDUALIZAÇÃO NO TREINAMENTO  
RESISTIDO EM ACADEMIAS: COMO PROGRAMAS INDIVIDUALIZADOS  
PODEM CONTRIBUIR NA MAXIMIZAÇÃO DOS RESULTADOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
apresentado à Faculdade Nova Esperança como  
parte dos requisitos exigidos para a conclusão do  
curso de Bacharelado em Educação Física.

**Área de pesquisa:** Construção do Conhecimento em Educação Física

**Orientador:** Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite

JOÃO PESSOA  
2025

M769i

Monte, Ryan Augusto do

A importância da individualização no treinamento resistido em academias: como programas individualizados podem contribuir na maximização dos resultados / Ryan Augusto do Monte. – João Pessoa, 2025.

22f.

Orientador: Prof.º D.º Theodan Stephenson Cardoso Leite.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Treinamento Resistido. 2. Academias. 3. Treinadores Pessoais. I. Título.

CDU: 796.414

RYAN AUGUSTO DO MONTE

**A IMPORTÂNCIA DA INDIVIDUALIZAÇÃO NO TREINAMENTO  
RESISTIDO EM ACADEMIAS: COMO PROGRAMAS INDIVIDUALIZADOS  
PODEM CONTRIBUIR NA MAXIMIZAÇÃO DOS RESULTADOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado pelo aluno Ryan Augusto do Monte, do curso de Educação Física, tendo obtido o conceito \_\_\_\_\_ conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Aprovada em: \_\_/\_\_/2025

---

Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite  
(Orientador – FACENE)

---

Prof. Dr. Lucas Dantas Maia Forte  
(Membro – Facene)

---

Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago  
(Membro – Facene)

*A minha avó e aos meus tios, cujos incansáveis sacrifícios me permitiram chegar até aqui. À minha mãe e ao meu avô (in memoriam), com amor e gratidão, que essa conquista seja motivo de orgulho para vocês.*

*Dedico.*

## AGRADECIMENTOS

*Primeiramente, agradeço a Deus, pilar da minha vida, fonte de força e perseverança na busca pelos meus sonhos. Tudo tem dado certo porque o Senhor está comigo em cada passo do caminho.*

*Agradeço à minha família, por todo apoio e amor incondicional. Estiveram ao meu lado em todos os momentos, nos felizes e nos difíceis, sempre me incentivando a seguir em frente. Tudo o que sou hoje devo a vocês. Os valores morais que carrego foram aprendidos com cada exemplo e ensinamento. Serei eternamente grato.*

*À Valeska Freire, uma mulher incrível que me inspira diariamente a ser uma pessoa e um profissional melhor. Obrigado por acreditar em mim e por estar presente em todos os momentos.*

*À minha turma da faculdade, por tornarem esses quatro anos mais leves, divertidos e inesquecíveis. Esse ciclo se encerra, mas as lembranças e amizades permanecem.*

*À Emanuel Ienon, proprietário da academia Arena Fitness, pela contribuição significativa na minha vida pessoal e profissional, e pelo apoio essencial na execução desta pesquisa.*

*Aos meus companheiros de trabalho por todo conhecimento compartilhado.*

*Ao professor Theodan, meu orientador, por compartilhar seus conhecimentos e por acreditar em meu potencial durante a jornada.*

*Aos professores da banca, pela disponibilidade, pelas valiosas observações e pelas contribuições que enriqueceram este trabalho.*

*E, por fim, a mim mesmo, por nunca ter desistido. Cada noite voltando de João Pessoa para Pedras de Fogo foi um desafio que fortaleceu minha determinação. Todo o esforço valeu a pena. Hoje, sigo com a certeza de estar na profissão que sempre quis, comprometido em dar o meu melhor com responsabilidade, ética e respeito aos meus futuros alunos.*

*“A educação é o nosso passaporte para o futuro, pois o amanhã pertence às pessoas que se preparam hoje.”*

**Malcom X**

## RESUMO

A crescente busca por qualidade de vida e bem-estar tem levado um número cada vez maior de indivíduos a procurarem academias para a prática de atividades físicas. Estudos recentes destacam que a presença de um personal trainer é um dos principais fatores que motivam os indivíduos a frequentarem academias e a se manterem engajados nos programas de treinamento. Por outro lado, a falta de motivação e as questões financeiras são apontadas como os principais motivos que levam os clientes a desistirem do treinamento individualizado. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar a importância da individualização do treinamento em academias, investigando como programas individualizados podem contribuir para a maximização dos resultados e para a manutenção da motivação dos praticantes. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, contendo perguntas voltadas à compreensão da relevância do treino individualizado. A amostra foi composta por 10 alunos, obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: ser praticante de treinamento há pelo menos seis meses, ter maioria etária, estar matriculado na academia Arena Fitness e treinar com treinador pessoal. Como critérios de exclusão, consideraram-se: alunos que treinam de forma esporádica, matriculados em outras academias e aqueles que possuam condições de saúde que impeçam a realização de exercícios físicos. Para viabilizar a obtenção do material, foi utilizado para a coleta de dados a técnica de entrevista semiestruturada norteada por um roteiro contendo questões pertinentes ao estudo. A coleta foi formalizada mediante aprovação do comitê de ética. As categorias de análise elencadas foram: (1) frequência de treino e adesão; (2) influência do treinador pessoal na motivação para a prática de exercícios; e (3) planejamento e ajustes do treinamento com base nas necessidades dos alunos. Os relatos dos participantes evidenciam a relevância da atuação do treinador pessoal como elemento fundamental para a adesão, motivação e continuidade da prática de exercícios físicos. O planejamento individualizado dos treinos, aliado à presença constante e ao acompanhamento direto do profissional, proporciona maior satisfação e comprometimento por parte dos alunos, contribuindo para a criação de uma rotina consistente de treinos. O estudo revelou que a atenção às necessidades de cada aluno fortalece o vínculo entre profissional e praticante, favorecendo não apenas o desempenho físico, mas também a percepção de satisfação com o processo. Assim, reforça-se a importância do papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde, na constância e na qualidade de vida por meio do treinamento individualizado.

**Palavras-chave:** treinamento resistido; academias; treinadores pessoais

## ABSTRACT

The growing pursuit of quality of life and well-being has led an increasing number of individuals to join gyms for physical activity. Recent studies highlight that the presence of a personal trainer is one of the main factors motivating individuals to attend gyms regularly and remain engaged in training programs. On the other hand, lack of motivation and financial issues are identified as the main reasons that lead clients to discontinue individualized training.

In this context, the present study aimed to analyze the importance of individualized training in gyms, investigating how individualized programs can contribute to maximizing results and maintaining practitioners' motivation. This is a qualitative study, conducted through semi-structured interviews containing questions designed to understand the relevance of individualized training.

The sample consisted of 10 participants, following these inclusion criteria: practicing training for at least six months, being of legal age, being enrolled at Arena Fitness Gym, and training with a personal trainer. Exclusion criteria included: individuals who train sporadically, those enrolled in other gyms, and those with health conditions that prevent the performance of physical exercises.

Data collection was approved by the Ethics Committee. The categories of analysis were: (1) training frequency and adherence; (2) influence of the personal trainer on motivation for exercise; and (3) training planning and adjustments based on students' needs.

The participants' statements highlight the relevance of the personal trainer's role as a fundamental element for adherence, motivation, and continuity of physical exercise practice. The individualized training planning, combined with the trainer's constant presence and direct supervision, provides greater satisfaction and commitment among students, contributing to the establishment of a consistent training routine. The study revealed that attention to each student's needs strengthens the bond between professional and practitioner, promoting not only physical performance but also satisfaction with the process. Thus, it reinforces the importance of the physical education professional in promoting health, consistency, and quality of life through individualized training.

**Keywords:** resistance training; gyms; personal trainers

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>12</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>4 CONCLUSÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>17</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>19</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A crescente busca por qualidade de vida e bem-estar tem levado um número cada vez maior de indivíduos a procurarem academias para a prática de atividades físicas. Nesse contexto, a utilização de treinamentos individualizados surge como uma estratégia fundamental para atender às necessidades específicas de cada praticante, visando otimizar os resultados e promover maior adesão aos programas de exercícios.

Os motivos que levam os alunos a praticar musculação variam de acordo com seus objetivos pessoais. Um dos principais fatores é a busca por melhorias estéticas. Outros são movidos pela preocupação com a saúde e o bem-estar. Também há o foco no desempenho esportivo, que busca aprimorar habilidades em determinadas modalidades ou alcançar metas específicas de treinamento. Por fim, a reabilitação é outra razão relevante, especialmente para pessoas em processo de recuperação de lesões, que utilizam a musculação como parte do tratamento fisioterapêutico.<sup>1</sup>

O treinamento individualizado é caracterizado por um programa de exercícios adaptado às necessidades e objetivos de cada indivíduo. Este programa é elaborado com base em avaliações iniciais e contínuas, levando em consideração aspectos como aptidão física, histórico de saúde, metas pessoais e preferências individuais. Para realização de tal individualização é necessário que o profissional de educação física tenha conhecimentos em biomecânica, fisiologia, anatomia e outras cadeiras do curso, onde o profissional estará capacitado a fazer um treinamento seguro e competente.<sup>2</sup>

Por outro lado, a falta de motivação e questões financeiras são apontadas como os principais fatores que levam os clientes a desistirem do treinamento personalizado. Compreender esses aspectos é essencial para o desenvolvimento de estratégias que visem aumentar a retenção de alunos e a eficácia dos programas de treinamento.<sup>3</sup>

Além disso, a motivação desempenha um papel crucial na continuidade da prática de exercícios físicos. Pesquisas indicam que a atuação do personal trainer vai além da prescrição de exercícios, englobando também aspectos motivacionais que influenciam diretamente a aderência dos alunos ao treinamento.<sup>4</sup>

A busca por resultados eficazes na prática de exercícios físicos em academias tem crescido nos últimos anos, impulsionada pelo desejo de melhorar a saúde, a estética e o desempenho físico. No entanto, muitos praticantes enfrentam dificuldades para atingir seus objetivos, seja pela falta de acompanhamento adequado, programas de treinamento genéricos ou baixa adesão às rotinas de exercícios. Essa realidade levanta um questionamento essencial: a individualização

dos programas de treinamento pode realmente maximizar os resultados e melhorar a experiência dos praticantes?

De acordo com Brasil *et al*<sup>5</sup>, os programas de treinamento adaptados ao perfil do aluno tendem a ser mais eficazes do que modelos genéricos, justamente por levarem em conta fatores individuais, como condição física, limitações, metas e preferências. Apesar disso, muitas academias ainda operam com modelos padronizados, sem levar em conta as particularidades de cada aluno, o que pode comprometer a efetividade do treinamento e desmotivar os praticantes.

Além disso, a adesão ao treinamento é um fator determinante para o sucesso na obtenção de resultados. Pesquisas sugerem que alunos que recebem atenção personalizada apresentam maior motivação e continuidade nos treinos, reduzindo as taxas de desistência.<sup>6</sup> Assim, torna-se necessário investigar até que ponto o treinamento individualizado influencia na adesão e motivação dos alunos.

A individualização dos programas de treinamento em academias tem sido apontada como um fator crucial para a obtenção de melhores resultados e para o aumento da adesão dos praticantes à prática regular de exercícios físicos. Nesse contexto, este estudo se tornou relevante ao investigar na percepção do aluno como os programas de treinamento individualizados podem maximizar os resultados dos praticantes, em termos de motivação, engajamento e desempenho físico.

A literatura científica destaca que programas individualizados proporcionam benefícios superiores quando comparados a treinos genéricos. Brasil *et al*<sup>5</sup> demonstraram que a adaptação dos treinos às necessidades individuais melhora significativamente indicadores de saúde, como glicemia e composição corporal. Além disso, Souza, Drummond e Salgado<sup>6</sup> apontam que a personalização do treinamento tem impacto direto na satisfação dos alunos, aumentando sua fidelização à academia.

Dessa forma, esta pesquisa contribuiu para o campo da Educação Física e do treinamento esportivo ao fornecer evidências científicas sobre a importância da individualização dos treinos, além de oferecer subsídios para academias e profissionais de Educação Física melhorarem suas práticas, garantindo um atendimento mais eficiente e individualizado aos alunos.

Portanto, o objetivo geral foi a análise de como a individualização do treinamento resistido pode maximizar os resultados dos praticantes, considerando aspectos motivacionais e de adesão, já os objetivos específicos foram: Análise da influência da individualização na motivação, satisfação e adesão dos alunos nos treinos, avaliação da melhoria do desempenho físico na percepção do aluno e exploração da percepção dos alunos sobre os benefícios do

treinamento individualizado.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório com abordagem qualitativa, constituído por 10 alunos que treinam com treinadores pessoais na academia Arena Fitness, com funcionamento de segunda a sexta-feira, das 08h às 17h, e nos finais de semana das 09h às 13h, no mês de Setembro de 2025. Os critérios de inclusão foram: praticantes regulares de treinamento há no mínimo 6 meses; ter maioridade etária; matriculado na academia Arena Fitness; alunos que treinam com treinador pessoal. Como critério de exclusão: alunos que treinam de forma esporádica; matriculados em outras academias; possua condição de saúde que impeça realização de exercícios físicos.

A coleta de dados foi formalizada mediante aprovação do comitê de ética sob CAEE: 89643225.3.0000.5179 e realizada através de uma entrevista semiestruturada norteada por um roteiro composto por duas partes: a primeira com dados de caracterização e a segunda com os dados relacionados ao objetivo da pesquisa.

Para a análise dos resultados, foi empregada a técnica de Análise de Conteúdo Temática proposta por Bardin, com a comparação entre três categorias. Essa técnica busca, por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição das mensagens, identificar indícios que permitam a dedução de conhecimentos sobre as condições de produção e recepção dessas mensagens. Assim, o processo descritivo tem como finalidade identificar, registrar e analisar as características, fatores e variáveis relacionadas ao fenômeno estudado, possibilitando novas interpretações e perspectivas sobre uma realidade já conhecida.<sup>7</sup>

Tratando-se de uma pesquisa que envolve diretamente seres humanos, o presente estudo respeitou os aspectos éticos da pesquisa preconizados pela Resolução 466/12, no Art. III do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde – CNS/MS, que implica no respeito ao participante da pesquisa em sua dignidade e autonomia, reconhecendo sua vulnerabilidade, assegurando sua vontade de contribuir e permanecer, ou não, nesta pesquisa; Além disso, serão considerados os preceitos do Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, conforme disposto pelo CONFEF (Conselho Federal de Educação Física), que orienta a conduta ética no exercício da profissão, especialmente no que se refere à responsabilidade com a integridade física e psicológica dos participantes.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 10 alunos que treinam com treinador pessoal com idades de 18 a 31 anos. O conteúdo das falas dos participantes foi analisado a partir das transcrições das entrevistas. Após uma leitura do material, foi feita a avaliação dos conteúdos, possibilitando a identificação dos principais temas emergentes nas entrevistas. A seguir, apresentam-se as categorias temáticas designadas.

#### **Categoria Temática 1 – Frequência de Treino e Adesão**

Quando o treino é planejado especificamente para o aluno, ele se sente mais satisfeito, o que o incentiva a frequentar a academia com mais regularidade. Dessa forma, cria-se uma rotina consistente de treinos, favorecendo o aumento da frequência e da adesão à prática.

*“Me sinto melhor para realizar o treino, tanto no dia, como semanalmente. Fechar uma rotina de treino, por assim dizer.” (P1)*

*“ [...] Se dependesse de mim, eu nem estaria aqui. Como é com Personal, eu venho bem certinho, nunca parei.” (P9)*

Diante das dificuldades e da falta de motivação, saber que existe um profissional dedicado, que reservou um tempo exclusivo e está à espera na academia, torna-se um fator de compromisso evidente. Isso faz com que o aluno se sinta mais responsável, tanto consigo mesmo quanto com o profissional, aumentando sua constância e comprometimento nos treinos.

*“Venho treinar sabendo que eu tenho aquele compromisso com outra pessoa, acaba tornando mais sério, mais fácil de cumprir aquela meta, aquele objetivo.” (P5)*

*“ [...] Tem dia que estou com preguiça, mas pelo fato de ter uma pessoa me esperando, isso já me dar mais comprometimento com a outra pessoa, às vezes muito mais com ela do que comigo. Isso faz com que eu seja mais constante.” (P6)*

De modo consistente com os achados desta pesquisa, Queiroz *et al*<sup>8</sup> ressaltam a relevância da atuação do treinador pessoal. Os autores evidenciam que a presença desse profissional contribui significativamente para a adesão ao treinamento, aspectos fundamentais para a manutenção da prática regular de exercícios físicos.

A presença desse treinador favorece um maior comprometimento com a prática de exercícios físicos. Quando o praticante tem ciência de que o seu plano de treinamento foi

elaborado de forma individualizada e conta com o acompanhamento exclusivo de um profissional, a probabilidade de adesão ao programa aumenta de maneira significativa, contribuindo assim para melhores índices de sucesso e maior satisfação dos praticantes.<sup>9</sup>

É fundamental destacar a importância do treinador pessoal como facilitador e orientador no processo de treinamento individualizado, uma vez que esse profissional desempenha um papel essencial no acompanhamento do aluno durante os treinos. Sua presença contribui diretamente para a eficácia e a eficiência do treinamento, além de favorecer a adesão e a progressão dos alunos em direção aos seus objetivos.<sup>10</sup>

## **Categoria Temática 2 – Influência do Treinador Pessoal na Motivação para Prática de Exercícios**

Um dos principais aspectos evidenciados nesta pesquisa foi a questão da motivação, tanto pela presença do próprio treinador, quanto pela capacidade de manter a prática de exercícios dentro das possibilidades da rotina de cada aluno. Observou-se que os treinos são planejados de acordo com os objetivos e a disponibilidade de tempo, o que contribui para o desenvolvimento físico e mental, já que possibilita a percepção de progresso e o alcance das metas estabelecidas.

*“Me sinto bem motivada e satisfeita treinando com o personal, consigo treinar três vezes na semana com ele, estou tentando manter isso [...]” (P4)*

*“ [...] Tenho uma motivação maior porque consigo treinar no meio da correria e me sentir melhor fisicamente e mentalmente. O personal faz muita diferença para mim.” (P7)*

Além de possibilitar o atendimento a objetivos e rotinas específicas, observou-se que a presença do profissional de forma presencial proporciona maior segurança ao aluno, servindo inclusive como estímulo durante a execução dos exercícios. Essa supervisão direta também atua como um fator motivacional, uma vez que garante a correta realização dos movimentos, sendo esses de maneira eficaz e adequada.

*“Me sinto melhor, sozinha a gente desiste na primeira repetição e com alguém ali do lado dar realmente mais motivação para concluir o treino com segurança” (P6)*

*“ [...] Percebo que tive um desempenho maior quando comecei a treinar com o personal, porque antes eu treinava muito solto.” (P8)*

A presença do treinador pessoal está muito relacionada com a motivação que é passada para o aluno, atrelada a prática correta dos exercícios. Essas duas variáveis trazem uma grande melhora no bem estar e na qualidade de vida. Sendo assim, compreende-se que a importância do profissional de Educação Física é fundamental para uma intervenção adequada na saúde e motivação da população para a prática de exercícios físicos.<sup>4</sup>

Alguns alunos relatam que essa presença fornece motivação adicional, contribuindo para a manutenção da consistência nos treinos. A responsabilidade desse profissional, decorrente da elaboração de um treinamento individualizado e específico para cada aluno, configura-se como um fator determinante na escolha e contratação desse serviço.<sup>2</sup>

A motivação destacada nos estudos pesquisados corrobora com os achados desta pesquisa ao indicar que o acompanhamento personalizado, aliado à execução adequada dos exercícios, não apenas favorece a obtenção dos resultados desejados, mas também exerce impacto positivo na qualidade de vida e na saúde dos praticantes.<sup>8</sup>

É válido salientar que os resultados alcançados, combinados com características pessoais do treinador, como empatia e principalmente a capacidade de motivar, são fatores extremamente relevantes para a fidelização dos alunos.<sup>11</sup>

### **Categoria Temática 3 – Planejamento e Ajustes do Treinamento com Base nas Necessidades dos Alunos**

Quando o treinador pessoal faz o treino de acordo com a necessidade do aluno, faz com que ele se sinta melhor ao realizá-lo, e não só isso, mas em concluí-lo e segui-lo sem desistir do processo. Além disso, como é visando também o objetivo pessoal, o rendimento aumenta, já que o treino trará resultados esperados.

*“Eu acredito que quando você toma a percepção de que o treino foi feito sob suas circunstâncias, suas necessidades, pensado para você, você adquire uma satisfação maior em concluir o treino, um entusiasmo maior em iniciar o treino [...]” (P1)*

*“ Quando o treino é específico para mim, acredito que meu rendimento será maior, porque o personal vai direcionar para o objetivo que eu quero alcançar [...]” (P2)*

Além do fator estético, alguns alunos buscam o treinamento individualizado devido à algumas limitações físicas. Esse atendimento permite que os exercícios sejam adaptados às condições e necessidades de cada praticante, promovendo segurança, prevenção de lesões e

otimização dos resultados, mesmo diante de restrições físicas.

*“O treino é individualizado de acordo com as limitações que eu tenho, alguns problemas, tanto no ombro, quadril, joelho, tenho também escoliose, então ele é adequado para as minhas limitações [...]” (P4)*

*“ Quando o treino é montado especificamente para mim, faz toda a diferença, né? Vai de acordo com o que eu consigo fazer e as minhas limitações.” (P9)*

Carvalho *et al*<sup>12</sup> afirmam que é recomendada a procura por um treinador pessoal, uma vez que esse profissional é capaz de explorar as especificidades de cada aluno, oferecendo um treinamento orientado e adaptado às necessidades do praticante, o que pode potencializar a qualidade do serviço prestado.

A prescrição de treinamentos para alunos com necessidades específicas requer do profissional conhecimento científico e capacidade de adaptação. O desafio vai além da aplicação de exercícios, abrangendo o desenvolvimento de estratégias individualizadas que conciliem segurança, eficácia e inclusão. O treinamento de força, quando adequadamente planejado, pode ser realizado de forma segura por praticamente todos os grupos populacionais, desde que sejam respeitadas as particularidades fisiológicas e funcionais de cada indivíduo. Esse contexto reforça a importância da elaboração de programas individualizados, fundamentados em avaliações físicas detalhadas e continuamente atualizadas.<sup>13</sup>

Atualmente, a saúde deve ser priorizada em relação aos aspectos estéticos, exigindo que o profissional de Educação Física esteja preparado para atender a essa nova demanda. Torna-se essencial que o treinador pessoal diversifique suas estratégias, adotando abordagens que integrem a orientação individualizada e o acompanhamento constante dos alunos.<sup>14</sup>

Os dados desta pesquisa revelam que a atuação do treinador pessoal exerce influência significativa na adesão, motivação e continuidade da prática de exercícios. A elaboração de treinos individualizados e a atenção às necessidades de cada aluno fortalecem o vínculo entre profissional e praticante, favorecendo não apenas o desempenho físico, mas também a percepção de satisfação com o processo. Assim, reforça-se a importância do papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde, na constância e na qualidade de vida por meio desse treinamento.

#### **4 CONCLUSÃO**

Os resultados desta pesquisa evidenciam a relevância da atuação do treinador pessoal como elemento fundamental para a adesão, motivação e continuidade da prática de exercícios físicos.

Observou-se que o planejamento individualizado dos treinos, aliado à presença constante e ao acompanhamento direto do profissional, proporciona maior satisfação e comprometimento por parte dos alunos, contribuindo para a criação de uma rotina consistente de treinos.

A relação estabelecida entre o treinador e o praticante se mostra determinante para o sucesso do processo de treinamento, uma vez que o aluno passa a reconhecer o compromisso e o apoio oferecido pelo profissional como fatores de incentivo à frequência e ao cumprimento das metas estabelecidas. Essa interação promove não apenas o desenvolvimento físico, mas também o bem-estar mental e emocional dos praticantes, fortalecendo o vínculo entre ambos.

Verificou-se que a motivação gerada pela presença do treinador pessoal, somada à adaptação dos treinos às necessidades e limitações individuais, favorece a percepção de progresso e o alcance dos objetivos propostos. Tal abordagem individualizada reforça o papel do profissional de Educação Física como mediador do processo de transformação do aluno, garantindo segurança, eficácia e resultados duradouros.

Dessa forma, conclui-se que o trabalho do treinador pessoal vai além da prescrição de exercícios: ele atua como agente motivador e facilitador do processo de mudança de hábitos, impactando diretamente na qualidade de vida e na promoção da saúde. Assim, destaca-se a importância de valorizar a prática profissional qualificada, baseada em conhecimento científico e na compreensão das particularidades de cada indivíduo, como meio essencial para o sucesso e a continuidade da prática de atividade física.

## REFERÊNCIAS

1. Mendes MR, Silva CB. Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica. Santa Catarina: UNISUL; 2020.
2. Lehn PVG, Moreira RS. O personal trainer: possíveis fatores que levam à contratação do serviço. *Rev Ibero-Am Humanid Cienc Educ.* 2023;9(6):2182–94.
3. Henkel BN, Vidal RG, Portela A. Um estudo sobre os fatores que levam os clientes à desistência do treinamento físico personalizado. *Rev JRG Estud Acad.* 2025;8(18).
4. Daniele TMC, Nunes CV, Teixeira DM, Almeida RA, Lima LV. A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação. *Rev Interdisciplin Promoc Saude.* 2019;2(3).
5. Brasil JE, Burgos MS, Reuter CP, Moraes GG, Reckziegel MB. Efeitos de um programa de treinamento físico personalizado sobre variáveis bioquímicas, indicadores antropométricos e de saúde: um estudo de caso no município de Estrela, RS. *EFDeportes.com Rev Digit.* 2011 Jan;15(152).

6. Souza MTS, Drummond LR, Salgado JVV. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis-MG. *Rev Bras Cienc Mov.* 2019;27(4).
7. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas; 2018.
8. Queiroz KA, Rocha PECP, Nascimento MAM, Ribeiro CVG. A importância do personal trainer na visão do aluno de musculação. *Rev Multisertão.* 2024 Oct–Dec;6(4):502–15.
9. Silva DL. A importância do personal training para a qualidade de vida do idoso. Teresina (PI): Faculdade Laboro; 2019.
10. Costa VS. A importância do personal trainer no treinamento de força: uma revisão da literatura. *Rev Fac Trab.* 2019;2(41).
11. Oliveira JAF, Santos PLPG, Claro RFT. Benefícios do atendimento personalizado e fatores relacionados à busca, contratação e fidelização. *MotriSaúde.* 2020;2(1).
12. Carvalho SA. Personal trainer: potencializador de resultados ou artigo de luxo? Uma breve revisão. São Paulo; 2023.
13. Andrade SA. Treinamento de força e inclusão: estratégias do personal trainer para a saúde de idosos e pessoas com necessidades especiais. 2021;1(1).
14. Matos DAB, Pereira PVN, Pereira CAH. Entre a saúde e a estética: qual a identidade profissional do personal trainer nos dias atuais? *Rev Saúde Foco.* 2021;1(1).

**APÊNDICES**  
**APÊNDICE A**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Prezado(a) Senhor(a),

Estamos convidando o senhor(a) a participar do projeto intitulado A IMPORTÂNCIA DA INDIVIDUALIZAÇÃO NO TREINAMENTO RESISTIDO EM ACADEMIAS: COMO PROGRAMAS INDIVIDUALIZADOS PODEM CONTRIBUIR NA MAXIMIZAÇÃO DOS RESULTADOS, desenvolvido pelo discente Ryan Augusto do Monte, do curso de Educação Física da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE, João Pessoa, sob orientação do Professor Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite.

Destacamos que sua participação nesta pesquisa será de forma voluntária, e que você possui liberdade para decidir participar do estudo, bem como retirar-se a qualquer momento sem prejuízos a você, de qualquer natureza.

O objetivo desta pesquisa é analisar os efeitos da individualização do treinamento resistido nos resultados dos alunos considerando fatores, motivacionais e de adesão, como também o impacto no desempenho físico e percepção dos alunos sobre os benefícios do treinamento. Após assinatura deste termo, você responderá uma entrevista semiestruturada composto por perguntas sociodemográficas e questões específicas sobre o tema de nosso estudo. Após a conclusão do estudo, os resultados serão encaminhados para publicação em revistas científicas, divulgados em eventos científicos e periódicos, tanto a nível nacional, quanto internacional.

A pesquisa pode acarretar riscos como o desconforto ao expor opiniões pessoais e a limitação de tempo. Apesar disto, através de sua participação, terá a valorização de suas experiências e a promoção de reflexões sobre sua prática profissional ou rotina de treinos. Você não terá qualquer tipo de despesa por participar desta pesquisa, como também não receberá remuneração por sua participação. Informamos ainda que os resultados deste estudo poderão ser apresentados em eventos da área de saúde, publicados em revista científica nacional e/ou internacional, bem como apresentados nas instituições participantes. Contudo, asseguramos o sigilo quanto às informações que possam identificá-lo, mesmo em ocasião de publicação dos resultados.

Caso necessite qualquer esclarecimento adicional, ou diante de qualquer dúvida, você poderá solicitar informações ao pesquisador responsável<sup>1</sup>. Também poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE<sup>2</sup>. Este documento está elaborado em duas vias, uma delas ficará com você e a outra com a equipe de pesquisa.

**Consentimento**

Fui devidamente esclarecido sobre a pesquisa, seus riscos e benefícios, os dados que serão coletados e procedimentos que serão realizados além da garantia de sigilo e de esclarecimentos sempre que necessário. Aceito participar voluntariamente e estou ciente que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento sem prejuízos de qualquer natureza. Receberei uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e outra via ficará com o pesquisador responsável.

João Pessoa-PB, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante da pesquisa

<sup>1</sup>Pesquisador Responsável: Theodan Stephenson Cardoso Leite. Endereço: Rua Antônio Gama, 125 apto 403. Expedicionários – João Pessoa – Paraíba – Brasil, CEP: 58041-110. Fone: (83)999710716. E-mail: theodanstephenon1@hotmail.com,

<sup>2</sup>Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O Comitê de Ética, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012, é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo e educativo, criado para defender os direitos dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos. CEP FACENE/FAMENE - Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa -Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106-4790. Horário de atendimento: segunda à sexta, das 08h às 17h. E-mail: cep@facene.com

**APÊNDICE B**  
**ROTEIRO DE ENTREVISTA**

**Parte 1 – Identificação e Perfil**

**Participante n°:**

- 1. Idade:**
- 2. Sexo:**
- 3. Há quanto tempo você pratica musculação?**

**Parte 2 – Percepção, motivação, adesão**

- 1. Como você percebe e sente quando o treino é direcionado especificamente para você?**
- 2. Como você descreveria sua motivação, satisfação e compromisso em relação aos treinos atualmente?**
- 3. Como você avalia sua melhora em relação ao desempenho físico?**
- 4. Na sua opinião, quais são os benefícios do treinamento individualizado?**

**APÊNDICE C**  
**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

Declaro que conheço e cumprirei as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/2012 e suas Complementares em todas as fases da pesquisa Intitulada “A IMPORTÂNCIA DA INDIVIDUALIZAÇÃO NO TREINAMENTO RESISTIDO EM ACADEMIAS: COMO PROGRAMAS INDIVIDUALIZADOS PODEM CONTRIBUIR NA MAXIMIZAÇÃO DOS RESULTADOS”.

Comprometo-me em submeter o protocolo à Plataforma Brasil, devidamente instruído ao CEP, aguardando o pronunciamento do mesmo, antes de iniciar a pesquisa, a utilizar os dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo, e que os resultados desta investigação serão tornados públicos tão logo sejam consistentes e que será enviado o Relatório Final pela Plataforma Brasil, Via Notificação, ao Comitê de Ética em Pesquisa FACENE/FAMENE até (31/12/2025), como previsto no cronograma.

Em caso de alteração do conteúdo do projeto (número de sujeitos de pesquisa, objetivos, título etc.), comprometo-me em comunicar o ocorrido em tempo real, através da Plataforma Brasil, via Emenda.

Declaro que irei encaminhar os resultados da pesquisa para publicação em eventos ou periódicos relacionados à temática, com os devidos créditos aos pesquisadores integrantes do projeto, como também, os resultados do estudo serão divulgados na (Faculdades de Enfermagem e Medicina Nova Esperança), como preconiza a Resolução 466/2012 MS/CNS e a Norma Operacional N° 001/2013 MS/CNS.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer, caso infrinja quaisquer itens da referida Resolução.

João Pessoa-PB, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_



---

Theodan Stephenson Cardoso Leite  
Assinatura do pesquisador responsável

**ANEXOS**  
**ANEXO A**  
**TERMO DE ANUÊNCIA**



**CARTA DE ANUÊNCIA**

Declaramos, para os devidos fins, que concordamos em receber Theodan Stephenson Cardoso Leite (Professor orientador) e Ryan Augusto do Monte (Discente orientado), autorizando-os a desenvolver o projeto de pesquisa intitulado “**A importância da individualização no treinamento resistido em academias: como programas individualizados podem contribuir na maximização dos resultados**”, com dias e horários a combinar com a gerência da Academia Arena Fitness. Salienta-se que o referido projeto não caracteriza vínculo empregatício e nem remuneração por sua execução. Adicionalmente, os pesquisadores se responsabilizarão por qualquer dano decorrente de ações ilícitas ou em discordância com os princípios éticos e normativos da referida instituição.

Outrossim, informamos que para dar início à coleta de dados nesta instituição fica condicionada a apresentação do referido projeto e da certidão de aprovação do mesmo por um Comitê de Ética em Pesquisa, além das demais pactuações que se façam necessárias.

João Pessoa, (22) de (Julho) de (2025).

Emanuel Ienon Oliveira de Lima

**Responsável técnico – Arena Fitness**

☎ 28.984.788/0001-37  
OLIVEIRA & LIMA ACADEMIA LTDA-ME  
RUA MANUEL ALVES, 176  
CENTRO - PEDRAS DE FOGO-PB  
CEP: 58328-000