

## MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A ADERIREM AO TREINAMENTO PERSONALIZADO E INDIVIDUALIZADO NA CIDADE DE TRÊS CORAÇÕES-MG

**Emerson dos Santos FRANCISCO<sup>1</sup>, Anderson MASSAHUD<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> - Estudante de Educação Física/UNINCOR - e-mail: [ed\\_fisica2011@hotmail.com](mailto:ed_fisica2011@hotmail.com)

<sup>2</sup> - Orientador e Professor do Curso de Educação Física/UNINCOR - e-mail: [prof.anderson.massahud@unincor.edu.br](mailto:prof.anderson.massahud@unincor.edu.br)

**Palavras-chave:** Personal Trainer, Aderência á prática Física, Motivação.

### RESUMO

Com a melhora no nível educacional e maior acesso às informações referente ao grande desenvolvimento na área da saúde, especificamente na área de Educação física, a sociedade, adepta do sedentarismo, passou a buscar nas atividades físicas e praticas esportivas o equilíbrio necessário para a qualidade de vida, aumentando a procura por uma assistência individualizada de saúde, e por consequência, emergindo o especialista em Personal trainer e as clinicas mediadoras deste serviço. A prática do treinamento personalizado vem crescendo muito nos últimos anos. Diversas pessoas estão procurando essa forma de treinamento para atingirem os seus objetivos relacionados ao corpo. Atualmente podemos ver uma demanda alta de pessoas treinando musculação, corrida, caminhada, entre outros exercícios físicos, com acompanhamento de um personal trainer. Este por sua vez, consiste em um profissional de Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição e treinamento individualizado. Com esse crescente numero de pessoas adeptas ao treinamento personalizado, faz-se de grande importância o estudo sobre motivos que levam as pessoas a ingressarem na pratica da atividade física personalizada, assim como a continuidade da mesma. Sendo assim, o conhecimento acerca da motivação auxilia em conhecer quais são as dimensões que mais levam as pessoas a ingressarem no treinamento personalizado. A presente pesquisa terá como objetivo identificar os motivos que levam as pessoas a aderirem ao treinamento personalizado e individualizado na cidade de Três Corações, MG e as expectativas em relação aos objetivos a serem atingidos. A pesquisa é descritiva do tipo estudo de caso quanto aos objetivos, pois se procura num primeiro momento identificar “Os motivos que levam as pessoas a aderirem ao treinamento personalizado e individualizado na cidade de Três corações-Mg”, para num segundo momento, identificar as características pessoais dos clientes/alunos, (idade; sexo; formação; estado civil), verificar os motivos de aderência e tempo de permanência dos clientes. A pesquisa visa apresentar a descrição detalhada dos fenômenos, mas não tenta testar ou construir modelos teóricos e são realizados com o propósito de alcançar melhor compreensão da situação presente.

**APOIO:** O aluno Emerson dos Santos Francisco agradece a Bolsa de Iniciação Científica fornecida pela Universidade Vale do Rio Verde - UNINCOR.