



## SATISFAÇÃO NO TRABALHO: A VISÃO DO *PERSONAL TRAINER*

Vinicius Almeida Calesco (UEL), Daniela Mitsuyo Nakano (UEL), Jorge Both (UEL)

---

### RESUMO

O objetivo do estudo foi avaliar o nível de satisfação dos profissionais que atuam como *personal trainer* nas academias e condomínios residenciais. A amostra foi constituída por 28 *personais trainers* que atuam na cidade de Londrina/Paraná. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário construído especialmente para esta investigação, o qual utilizava a matriz de análise de Walton para avaliar a satisfação no trabalho. Na análise dos resultados empregou-se o teste Prova U de Mann-Whitney para avaliar a satisfação no trabalho dos grupos evidenciados nos dados sócio demográficos da amostra. Os resultados demonstraram diferenças significativas em relação à faixa etária, formação acadêmica e o número de academias e condomínios em que prestam serviços, sendo que os profissionais com até 30 anos de idade e que trabalham em um número reduzido de academias e condomínios se apresentam mais satisfeitos. Por outro lado, os profissionais que realizaram pós-graduação se mostram mais insatisfeitos. Palavras-chave: Educação Física; Personal Trainer; Satisfação.

---

### INTRODUÇÃO

A oferta do bacharelado em Educação Física se deu na tentativa de reconhecimento da área como campo de conhecimentos científicos, sistematizados e embasados na prática profissional nos diversos contextos de mercado (SOUZA NETO et al., 2004). Assim, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2002) através da Resolução nº 046 de 2002, aponta que o profissional bacharel em Educação Física passa a ser habilitado a desenvolver e aplicar programas de atividade física de forma individualizada, oferecendo o serviço de treinamento físico personalizado.

Destaca-se que este tipo de treino ganhou popularidade mundial a partir da exposição da mídia de estrelas de *Hollywood* e do *showbusiness*, as quais adotavam o serviço de instrutores particulares de ginástica por falta de tempo para irem à academia e/ou evitar o assédio dos fãs (GOMES; CAMINHA, 2014).

No momento atual, observa-se que o grande número de profissionais formados na área do Bacharelado de Educação Física acarreta em um mercado de trabalho mais competitivo, restrito e com baixo nível salarial. Tais fatores torna a atividade de *Personal Trainer* uma opção mais rentável da área (OLIVEIRA, 1999). Os próprios profissionais viram nesse mercado uma autonomia e um bom retorno financeiro. Mais especificamente no seguimento das academias, pois muitos professores de ginástica e de musculação migram para o treinamento personalizado (DOMINGUES, 2006; BOSSLE, 2009).

A jornada de trabalho desses profissionais não é pré-determinada, seus atendimentos se adaptam aos horários disponíveis de seus clientes. Sendo assim, não se sabe quando se inicia ou termina o expediente, podendo se estender de segunda feira até domingo e incluir feriados

(BOSSLE, 2009; RODRIGUES; CONTURSI, 1998). Desta forma, a rotina de trabalho possui como características gerais, uma ampla carga horária, elevado esforço físico (em condições nem sempre adequadas) e incertezas pela informalidade de trabalho (PALMA, 2006).

Essas incertezas se dão devido à falta de direitos trabalhistas. O *personal trainer* não possui vínculo empregatício com seus clientes, na qual a maioria das contratações é realizada de maneira informal, podendo ser modificadas de acordo com a necessidade dos clientes (BOSSLE, 2009). Além disso, esta rotina é emocional e fisicamente estressante, caracterizando um esgotamento profissional, no qual é apontado como uma das causas das longas horas de trabalho, da satisfação das necessidades dos clientes, da qualificação deficiente para o atendimento de clientes específicos e aos excessos de trabalho, tal esgotamento acarreta na falta de satisfação (BROOKS, 2007).

A satisfação profissional é um aspecto que pode influenciar no nível de percepção de bem estar geral do indivíduo por possuir grande influência na determinação dos níveis de estresse (MARQUEZE; CASTRO, 2005). Além disso, pode ser intimamente ligada a fatores, como: valores, atitudes, percepção de justiça de remuneração e jornada de trabalho (SIQUEIRA; GOMIDE JÚNIOR, 2004). Contudo, pouco se sabe sobre os aspectos psicossociais da satisfação no ambiente de trabalho e a percepção de bem estar do profissional da academia, o que nos leva a investigar as percepções do *personal trainer* frente a seu trabalho.

Sendo assim, a investigação sobre a satisfação no trabalho desse profissional pode auxiliar os profissionais a refletir sobre uma organização mais autônoma, no sentido da auto regulação de seu trabalho, construindo uma estratégia para a promoção da satisfação e conseqüentemente na promoção de saúde do trabalhador. Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar o nível de satisfação dos profissionais de Educação Física que trabalhavam com o treinamento personalizado nas academias e condomínios residenciais de Londrina, Paraná.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa foi do tipo descritiva, com objetivo de: descrever, registrar, analisar e interpretar características atuais de determinada população (GIL, 1991; MARCONI; LAKATOS, 2002), além de descobrir associações entre variáveis (GIL, 1991).

A amostra do estudo foi constituída por 28 profissionais que atuam como *Personal Trainer* nas academias e condomínios residenciais de Londrina/Paraná. Destaca-se que os participantes do estudo deveriam ser graduados em Educação Física e registrados no Conselho Regional de Educação Física.

Para a coleta de dados, empregaram-se questionários como instrumentos de pesquisa, os quais aumentam a validade das respostas, visto que os entrevistados apresentam maior confiança em seu anonimato (SELLTIZ, 1994). O instrumento apresentou duas seções, sendo que a primeira buscava evidenciar os dados sócio-demográficos e a segunda a satisfação no trabalho, conforme a matriz de análise de Walton (1973), a qual descreve as dimensões: remuneração,

condições de trabalho, autonomia de trabalho, progressão na carreira, integração social, leis e normas do trabalho, tempo equilibrado entre lazer e trabalho e relevância social do trabalho.

A primeira seção buscou evidenciar as seguintes variáveis: sexo, idade, formação acadêmica (curso superior), se possuía pós-graduação, o tempo em que já trabalha como *personal trainer*, em quantas academias/condomínios prestava serviços, se possuía emprego fixo em alguma academia, se possuía algum emprego fixo não relacionado a área de Bacharel em Educação Física, quantas horas trabalhava por semana e quantas horas de sono tinha por noite. Em relação à seção que abordava sobre a satisfação no trabalho, o questionário foi elaborado pelos pesquisadores, apresentando uma breve introdução sobre os objetivos do estudo, seguido de 10 perguntas direcionadas a satisfação no trabalho de *Personal Trainer*. Nesta seção, as questões deveriam ser respondidas conforme uma escala Likert, numeradas de 1 a 5 (BRANDALISE, 2005), sendo que as possíveis respostas eram: 1 - Discordo totalmente, 2 - Discordo parcialmente, 3 - Nem discordo e nem concordo, 4 - Concordo parcialmente e 5 - Concordo totalmente.

Para análise dos resultados do instrumento foi utilizado a estatística descritiva, onde se avaliou a mediana (Md) e o intervalo interquartil (Q1-Q3) das respostas das questões. Para avaliar as diferenças de percepções de *personais trainers* conforme as variáveis sócio demográficas utilizou-se o teste não paramétrico Prova U de Mann-Whitney, tendo como nível de significância 95% ( $p < 0,05$ ).

## RESULTADOS

No que se refere ao questionário de avaliação da satisfação no trabalho, às questões que obtiveram índices de satisfação mais elevados estavam associadas com a autonomia no trabalho do *personal trainer*, com a integração social com os clientes, demais profissionais da área e administradores das academias e clubes onde trabalhavam, relevância social do trabalho desempenhado e condições de trabalho. Em oposição, as questões que obtiveram índices mais baixos de satisfação relacionam-se com as leis e normas que norteiam o trabalho de *personal trainer*, com a relação entre tempo para o trabalho e tempo para o lazer e com as oportunidades de progredir na carreira (Tabela 1).

**Tabela 1.** Percepções sobre a satisfação no trabalho de *Personais Trainers*.

| Questões   | Md (Q1 - Q3) |
|--|--------------|
| Estou satisfeito com a integração social que tenho com meus clientes.  | 5 (4 - 5)    |
| Estou satisfeito com a integração social que tenho com os demais profissionais da área.  | 4 (4 - 5)    |
| Estou satisfeito com a autonomia no meu trabalho.  | 4 (4 - 5)    |
| Estou satisfeito com a integração social que tenho com os administradores/gestores das academias/clubes onde presto serviços.                      | 4 (2 - 5)    |
| Estou satisfeito com minha remuneração.  | 4 (3 - 4)    |
| Estou satisfeito com a relevância social do meu trabalho.  | 4 (3 - 4)    |
| Estou satisfeito com minhas condições de trabalho.   | 4 (2 - 4)    |
| Estou satisfeito com as oportunidades de progredir na carreira.  | 3 (2 - 4)    |
| Estou satisfeito com a relação que consigo fazer entre tempo para o trabalho e tempo para o lazer.   | 2 (2 - 4)    |
| Estou satisfeito com as leis e normas que norteiam o trabalho de Personal Trainer (Seguro Desemprego, Aposentadoria, Licença Maternidade, etc...). | 1 (1 - 2)    |

Na análise dos dados da satisfação no trabalho dos profissionais conforme as variáveis sócias demográficas evidenciaram associações significativas em relação à Faixa Etária, Formação Acadêmica e Número de Academias e/ou Condomínios que Prestavam Serviços. Os resultados foram:

- **Faixa Etária:** profissionais que apresentaram idade até 30 anos evidenciaram ser mais satisfeitos com a integração social no ambiente de trabalho que os profissionais que possuíam idade igual ou superior a 31 anos ( $p=0,04$ ).
- **Formação Acadêmica:** profissionais que possuíam apenas a graduação em Educação Física eram mais satisfeitos com a integração social no ambiente de trabalho ( $p=0,02$ ) e com as garantias legais do *personal trainer* referente a seguro desemprego, aposentadoria, licença maternidade, entre outras ( $p=0,02$ ) quando comparados com os profissionais que realizaram pós-graduação na área.
- **Número de Academias e/ou Condomínios que Prestavam Serviços:** profissionais que atuavam em até 3 locais de trabalho apresentavam-se mais satisfeitos com a possibilidade de progressão na carreira que os profissionais que atuam em 4 ou mais ambientes laborais ( $p=0,01$ ).

## CONCLUSÃO

Ao considerar as variáveis sócio demográficas, observa-se que com o passar do tempo os profissionais se tornam mais críticos com as suas relações pessoais estabelecidas no(s) ambiente(s) de trabalho. Bem como, a busca da formação acadêmica realça a reflexão sobre as garantias legais que os profissionais autônomos possuem frente a sua função laboral. Além disso, o menor número de locais de trabalho durante a semana reflete maior sentimento de possibilidade de progressão na carreira.

A menor satisfação profissional é em relação às leis e normas que norteiam o trabalho de *Personal Trainer*, na relação do tempo para o trabalho e tempo para o lazer e oportunidades de

progredir na carreira, o que a falta de amparo trabalhista. Neste sentido, observa-se a necessidade de serem criadas leis e normas que garantam um equilíbrio entre a obrigação e a compensação da função do *Personal Trainer*. Para finalizar, é importante destacar que a profissão é relativamente nova no mercado de trabalho, o que de certa forma acarreta em uma falta de entendimento entre os próprios profissionais sobre o amparo legal ofertado pelas leis do trabalho e pelo sistema CONFEF/CREF.

---

## JOB SATISFACTION: THE PERSONAL TRAINER VIEW

### ABSTRACT

The aim of the study was to evaluate the level of satisfaction of the professionals who work as personal trainer in the gyms and residential condominiums. The sample was formed by 28 personal trainers that work in Londrina city - Paraná. For data collect was used a questionnaire specially built for this research, which used the Walton pattern for evaluating the job satisfaction. In data analysis was used the U de Mann-Whitney Test for evaluating the job satisfaction of the groups evidenced at the socio-demographic information of the sample. The results showed significant differences related to age group, academic formation and number of gyms and condominiums where they worked, since the professionals that were till 30 years and worked in a reduced number of gyms and condominiums showed to be more satisfied. On the other hand, the professionals who done post-graduation evidenced to be more unsatisfied.

**Key-words:** physical education; Personal Trainer; Satisfaction.

---

### REFERÊNCIAS

BOSSLE, C. B. **“Personal trainer & Cia”**: noções de marketing na literatura sobre **treinamento personalizado**. 2009. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.

BRANDALISE, L. T.; BERTOLINI, G. R. F. Instrumentos de medição de percepção e comportamento: uma revisão. **Revista de Ciências Empresariais UNIPAR**, v. 14, n. 1, p. 7-34, 2013.

BROOKS, D.S. **O livro completo do treinamento personalizado**. São Paulo: Phorte, 2007.

CONFEF. **Resolução nº 046/2020**. [lei]. 2002. Disponível em: [http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=82](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82). Acesso em: 31 jan. 2011.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

GOMES, I. S; CAMINHA, I. O. Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: o caso dos personal trainers. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 2, p. 560-577, 2014.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. São Paulo: Atlas, 2002.

MARQUEZE, E. C; MORENO, C. R. C. Satisfação no trabalho: uma breve revisão. **Revista brasileira de saúde ocupacional**. v. 30, n. 112, p. 69-79, 2005.

OLIVEIRA, R.C. **Personal Training**. São Paulo: Atheneu, 1999.

PALMA A.; AZEVEDO, A. P. G.; RIBEIRO, S. S. M.; SANTOS, T. F.; NOGUEIRA, L. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com atividades aquáticas. **Arquivos em Movimento**. v.2, n.2, p.81-101, 2006

RODRIGUES. C. E. C; CONTURSI, E. B. **Manual do Personal Trainer**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

SELLTIZ; JAHODA; DEUTSCH; COOK. **Métodos de pesquisa nas relações sociais**. São Paulo: E.P.U., 1974.

ZANELLI, J. C; BORGES-ANDRADE, J. E; BASTOS, A . V. B. **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

SOUZA NETO, S; ALEGRE, A. N; HUNGER, D; PEREIRA, J. M. A formação do profissional de Educação Física no Brasil: uma história sob a perspectiva da legislação federal no século XX. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 25, n. 2, p. 113-128, 2004.

WALTON, R. E. Quality of working life: what is it? **Sloan Management Review**, v. 1, n. 15, p. 11-21, 1973.