

ESTILO E QUALIDADE DE VIDA DO *PERSONAL TRAINER* DA CIDADE DE JOÃO PESSOA

GLÊBIA ALEXA CARDOSO CREF: 003392-G/CE

DIEGO GOMES GALLO CREF: 003492-G/PB

RAQUEL SUELEN BRITO DA SILVA CREF: 003180-G/PB

WLLIANE SILVA SOARES CRN: 17378/PB

IANA RAFAELLA DE SANTIAGO SILVA CREF: 1115-G/PB

Faculdade Maurício De Nassau, João Pessoa, PB, Brasil.

E-mail: gacbrasil@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: *Personal Trainer*, estilo de vida, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO: Estilo de vida de uma pessoa pode interferir consideravelmente em sua Qualidade de Vida (QV), tanto de forma positiva quanto negativa. O *personal trainer*, pode ser considerado um profissional liberal e não dispõe de uma carga horária fixa de trabalho, sendo este, um dos fatores que podem influenciar em sua QV. **OBJETIVOS:** Analisar o estilo e a qualidade de vida do *personal trainer* da cidade de João Pessoa. **METODOLOGIA:** Tratou-se de um estudo descritivo e quantitativo de caráter transversal. Participaram da pesquisa 48 *personal trainer* (24 homens e 24 mulheres). Para a coleta de dados, foi utilizado o questionário de QV, WHOQOL-BREF, constituído de 26 perguntas, sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral e 24 facetas, as quais compõem quatro domínios, físico, psicológico, social e ambiental. Para avaliar o estilo de vida, foi utilizado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI que possui 15 questões e estão divididos em cinco domínios: nutrição, relacionamentos, atividade física e comportamentos preventivos. Os dados são apresentados com valores absolutos. **RESULTADOS:** A faixa etária dos participantes foi entre 21 e 40 anos, a maioria trabalha de 2 a 7 dias por semana com uma carga de trabalho entre 4 e 10 horas/dia. Com relação ao estilo de vida individual, homens e mulheres obtiveram respectivamente média geral de 2,1 e 2,0, o que compreende as médias dos componentes de nutrição (2,0 e 2,0), atividade física (2,0 e 1,9), comportamento preventivo (2,3 e 2,5), relacionamento (2,4 e 2,5), controle do stress (2,0 e 2,0). Os domínios da QV para ambos os sexos obtiveram a classificação “regular” referentes aos domínios físico (3,90) e meio ambiente (3,77). As melhores classificações da QV foram os domínios psicológico (4,06) e relações social (4,16), apresentando o conceito “bom”, com média geral foi de 3,97, classificado como “regular”. A percepção dos participantes quanto à qualidade de vida obteve uma média de 4,12 o que é classificado como “bom” e a satisfação com a saúde (média= 3,90) considerado “regular”. **CONCLUSÕES:** Os *Personal trainers* da cidade de João Pessoa apresentam um bom estilo de vida e uma qualidade de vida regular de acordo com a média geral obtida.

REFERÊNCIAS

- ADRIANO, J. R. et al. A construção de cidades saudáveis: uma estratégia viável para a melhoria da qualidade de vida? **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 53-62, 2000.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Manual operacional para comitês de ética em pesquisa**. Brasília – DF: Ministério da Saúde, 2002.
- DANTAS, E.H.M. Aptidão física total. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 5, n. 1, p. 45-55, 1997.
- FLECK, M. P. A. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21, n. 1, p. 19-28, 1999.

GARAY, L. C.; SILVA, I. L. O Treinamento Personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.4, n.1, janeiro/junho, 2008.

HASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health readapted recommendation for adults from the American College of sports Medicine and the American Hearth Association. **Circulation**, v. 116, p. 1081-93, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

SOUSA, M. S. C. **Treinamento físico individualizado (*Personal Training*): Abordagem nas diferentes idades. Situações especiais e avaliação física**. João Pessoa: Editora universitária, 2008.