

# PERSONAL TRAINER: ATUAÇÃO EM ACADEMIA E DOMICILIO

AUTOR: RAFAEL SILVA OLIVEIRA  
C.AUTOR: JAIRO DE SOUZA SANTIAGO  
PROF. ORIENT. DR. DALTON RIBEIRO DE CARVALHO  
Universidade de Itaúna

## 1. INTRODUÇÃO

Geralmente, nota-se no mercado do *fitness* uma tendência à utilização dos serviços de treinamento personalizado, prestados pelo *personal trainers* (PTs). As pessoas que buscam esse tipo de atendimento para o desenvolvimento de um programa personalizado de atividade física (PPAF) o fazem por motivos variados. Estes podem estar relacionados à manutenção ou melhora das capacidades físicas; ao alcance de resultados mais positivos em relação à estética; à necessidade de motivação para a prática de uma atividade física estruturada, seja por cansaço ou por não estarem acostumados à prática rotineira de exercícios físicos, ou ainda, por visarem um acompanhamento mais eficaz durante a prática deste tipo de atividade, o que se traduz em necessidade de orientações mais seguras (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

A influência sobre a imagem corporal na sociedade atual leva os indivíduos a uma busca pela perfeição. Essa crescente comercialização do corpo tão incutida na cultura atual produz um paradoxo entre a beleza corporal e o artificial, aderindo suavemente à imagem corporal, a relacionando a um padrão corporal pré-definido como referência de saúde, qualidade de vida e beleza. A atividade física como meio para desenvolver no indivíduo habilidades e capacidades tanto físicas, mentais e sociais, tem muito contribuído para esta formação (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

### 1.1. O Profissional

1.1.1. Realizar uma revisão atualizada sobre a atuação do *personal trainer* em academias e domicílio.

### 1.2. Seu Papel junto a Sociedade

1.2.1. Verificar como surgiu o *personal trainer*,

1.2.2. Conhecer as áreas de atuação do *personal trainer*,

1.2.3. Verificar quais são as dificuldades encontradas pelo *personal trainer* atualmente.

## 1.2 A 'PRÁTICA' NA PRÁTICA

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 o acompanhamento de um *personal trainer* (SALCEDO, 2010).

Atualmente podemos ver que a prática de atividade física com acompanhamento de um *personal trainer* se tornou em uma prática de grande procura. Com esse crescente número de pessoas adeptas ao treinamento personalizado, cresce conseqüentemente o número de profissionais, sendo assim faz-se de grande importância o estudo da atuação do *personal trainer* em academias e domicílio.

## 2. BASES PARA O NOVO PROFISSIONAL

### 2.1. *Personal trainer*

O *Personal trainer*, consiste em um profissional licenciado ou bacharel em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado. Portanto, o *personal trainer* é um profissional que acompanha e interfere no dinâmico funcionamento do corpo com planejamento e controle de treino visando conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos (SALCEDO, 2010).

Este acompanhante é reconhecido nas academias de ginástica e musculação como *personal trainer* ou treinador personalizado, que trabalha com treinamento personalizado ou *personal training*. A bibliografia especializada sobre essa temática apresenta várias definições para *personal trainer* e *personal training*.

O *personal trainer* é definido como um “profissional formado/graduado em educação física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno”. Já para Domingues Filho (2006, p.19), o *personal trainer* é “o profissional de Educação Física que atua como professor particular de atividade física” (BOSSLE, 2009).

O *personal trainer* é usualmente encontrado atuando em academias de ginástica e atendendo individualmente uma pessoa de cada vez, através de um treinamento personalizado e voltado exclusivamente às necessidades dessa pessoa. “O treinamento personalizado como é a nova força do Fitness no seguimento das academias”. Essa definição, além de ligar o treinamento personalizado realizado pelo *personal trainer* a um trabalho de desenvolvimento de aptidão física (*fitness*), conecta-o a um local determinado: a academia de ginástica. Além disso, o *personal trainer* também parece funcionar como uma espécie de extensão da academia, transportando-a até o aluno e sintetizando todas as modalidades de aulas de ginástica em um atendimento personalizado. Desse modo, a figura do *personal trainer* parece estar relacionada a um conjunto de práticas corporais entendidas como ginástica (BOSSLE, 2009).

Atualmente, quando os meios de comunicação de grande circulação destacam a atividade física orientada e individualizada, logo emerge o “especialista” em forma física, ou seja, o *personal trainer* ou treinador personalizado (BOSSLE, 2008).

Com ares de “modismo”, esta perspectiva de atividade foi introduzida no Brasil no início dos anos 90 do século XX. Entendo que esta perspectiva parece ter agregado novos papéis às corriqueiras atividades exercidas pelo professor de Educação Física no segmento do *Fitness*. Desta forma, o profissional *Personal Training* é como uma “super microempresa” que vende serviços de aptidão e visa conquistar o cliente, satisfazê-lo e mantê-lo fiel (BOSSLE, 2008).

O treinamento personalizado chegou no Brasil em meados dos anos 1980 e que o seu “boom”, ocorreu na década de 1990, em razão dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por profissionais. O *personal training* emergiu como um “novo modismo” (BOSSLE, 2009).

A procura por profissionais competentes e habilitados da área de educação física, a busca de resultados significativos em curto prazo, a exigência de privacidade, a falta de tempo, a busca por melhor atendimento, recomendações médicas e treinamentos específicos são alguns dos motivos para a procura de um *personal trainer* no Brasil. Diferentemente das aulas de ginástica aeróbica, onde o aluno devia se adaptar aos exercícios pré-estabelecidos pelo professor visando o grupo todo, as sessões de *personal training* objetivam atender à necessidade individual de treinamento de cada aluno (BOSSLE, 2009).

“Adquirir” um treinador personalizado parece ter passado a ser símbolo de *status* social, indispensável signo de sucesso. A modalidade se popularizou na década seguinte e passou a atingir diversas camadas sociais, deixando de “ser para poucos” e propiciando ao *personal trainer* um mercado de atuação profissional maior e mais abrangente (BOSSLE, 2009).

A popularização do treinamento personalizado também parece ter acarretado no aumento do número de profissionais atuando no mercado de trabalho e em um incremento da disputa entre eles. Ser *personal trainer* passou a significar o sonho de maior rentabilidade na área da educação física, mais especificamente no seguimento das academias, pois muitos professores de ginástica e de musculação migraram para o treinamento personalizado. O mercado de trabalho, cada vez mais competitivo e restrito, no qual há um número crescente de profissionais formados em educação física e um baixo nível salarial, tornou esta atividade a opção mais rentável da área (BOSSLE, 2009).

A população de *personal trainers* cresceu vertiginosamente e seu campo de atuação se diversificou. O perfil do público alvo do treinador personalizado envolve: pessoas que buscam estética, atletas, idosos, obesos, crianças e jovens, grávidas, cardiopatas, diabéticos, doentes respiratórios, doentes neurológicos, entre outros. Vencer a “guerra entre os concorrentes”, passou a ser uma condição essencial no trabalho como treinador personalizado (BOSSLE, 2009).

A emergência do *personal trainer* parece estar ligada, de um modo mais geral, ao processo de individualização da vida, a um espírito contemporâneo cada vez menos gregário, e, ao mesmo tempo, à precarização das condições de trabalho (BOSSLE, 2009).

## 2.2. Treinamento personalizado: origem e bases conceituais

A atividade física personalizada existe desde a Grécia antiga onde soldados eram treinados por seus comandantes para as batalhas através de caminhadas e corridas. Nesta época, a atividade física era decorrente unicamente do empirismo, ou seja, não possuía o auxílio e o acompanhamento necessário para um resultado mais eficiente. Com o passar do tempo, surgiram métodos para desenvolver a performance centrada no ideal da especificidade e da individualidade atlética (DELIBERADOR, 1998).

Diante desta realidade, surge um profissional disposto a oferecer atividades físicas voltadas para a qualidade de vida ou ao rendimento de alto nível que, por meio de programas de treinamento individualizado, poderia proporcionar às pessoas um acompanhamento diário com maior sustentação teórico-prática no desenvolvimento destas atividades (SCHERER *et al.*, 2004). Domingues Filho (2006) conceitua *personal training* como:

...atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde (DOMINGUES FILHO, 2006, p. 19).

Segundo Deliberador (1998) *personal training* compreende uma programação de treinamento que respeita a individualidade e busca alcançar os objetivos em um período curto de tempo com uma margem de segurança calcada em princípios científicos. Com relação ao treinamento personalizado, Novaes e Vianna (1998) o define como:

[...] um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizados de maneira sistemática e individualizada, sendo a sua utilização baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do aluno ou atleta (NOVAES; VIANNA, 1998, p. 5).

O treinamento personalizado (*personal training*) é:

[...] atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica preparada e acompanhada por profissional de Educação Física realizada em horários preestabelecidos com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção de saúde (DOMINGUES FILHO, 2006, p.19).

A atuação do *Personal Trainer* abrange diferentes atividades; inicia pelos processos de avaliação física, passa pela prescrição do treinamento, pelo acompanhamento pessoal das atividades e finaliza pela análise dos resultados. Este trabalho pode ocorrer em diferentes locais, tais como academias, clubes, parques, residências, entre outros. A musculação, no entanto, parece ser uma atividade culturalmente imprescindível na concepção das pessoas que procuram este profissional, porque elas desejam alcançar objetivos estéticos mais concretos através do exercício físico (SCHERER *et al.*, 2004).

O trabalho do *Personal Trainer* vai além do desenvolvimento de capacidades cognitivas e motoras, porque ele cria uma proposta de atividades que estimula a afetividade através de uma melhor aptidão física. Este fato não o caracteriza somente como um técnico que atua sobre o corpo dos outros, mas ele é também responsável por parte da interação social dos indivíduos com quem trabalha (PINHEIRO; MALHEIRO JÚNIOR, 1998).

Devido ao grande desenvolvimento na área da saúde, especificamente na Educação Física, presencia-se um comportamento de um determinado grupo de indivíduos em torno de uma melhoria da estética, da performance e do bem-estar, dentre outras; conseqüentemente o profissional de Educação Física cada vez mais aperfeiçoa seus conhecimentos através de pesquisas e avaliações para melhor suprir as carências de seus clientes. Estes por sua vez envolvidos em parte com a grande propaganda de um corpo saudável e perfeito buscam, em certos casos, o treinamento personalizado como um veículo dentre as opções oferecidas no mercado (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

O treinador personalizado (PT) apareceu no Brasil acerca de duas décadas sob influência de profissionais oriundos dos Estados Unidos da América do Norte (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

O mercado brasileiro do *fitness* tem crescido muito nos últimos anos estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas cada vez mais desejarem ter ao seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado. Nos primeiros anos de tal atividade o PT prestava serviço a um público elitizado e selecionado, como artistas, grandes empresários e pessoas com um alto poder aquisitivo que tinham a sua imagem corporal como um dos instrumentos de trabalho, o que não é diferente dos dias atuais. O PT inicialmente prescrevia exercícios com o objetivo de manutenção da saúde física de forma geral e especificamente a imagem corporal (LUBISCO, 2005; GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

Atualmente este serviço é extensivo a pessoas da classe-média, estudantes, profissionais liberais, aposentados, ou seja, grupos variados buscando melhoria de vida com qualidade. Junto com este crescimento surgiu uma grande preocupação, o que significa realmente um atendimento personalizado e o quanto os profissionais que se propõem a ministrar tal atendimento estão capacitados para fazê-lo. (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

Segundo Brooks (2000), um dos primeiros *personal trainers* nos Estados Unidos, o atendimento personalizado deve constar de um programa versátil e eficaz que requer uma combinação de atividades que satisfaçam especificamente as necessidades de saúde e mudanças de níveis de aptidão física do cliente.

O uso dos termos “cliente” e “aluno” podem vir causar alguma polêmica, pois os dois são utilizados por autores durante o texto. Com o intuito de um maior esclarecimento torna-se necessário a definição de ambos, pois é muito comum se utilizar o termo “cliente” ao invés de “aluno” para se falar ou se dirigir ao indivíduo que utiliza os serviços de um PT (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

“Aluno” é uma palavra originária do latim e significa a pessoa que recebe instrução e/ou educação de algum mestre, ou mestres, em estabelecimento de ensino ou particularmente. Já o termo “cliente” é designado para caracterizar aquele que consome o produto ou serviço de uma determinada empresa ou profissional, de forma habitual. Portanto, a palavra cliente é bastante pertinaz para designar a pessoa atendida por um PT (FERREIRA, 1999).

Há uma preocupação entre os profissionais da área de saúde de conscientizar a população sobre a importância da prática de atividade física, principalmente como prevenção primária de saúde, ou seja, uma ação destinada a impedir a ocorrência de determinadas doenças (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

A recomendação é que a atividade física seja praticada de forma regular e com a adoção de um estilo de vida ativo para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Embora os fatores fisiológicos e as doenças impeçam que muitos indivíduos participem de programas de condicionamento físico, segundo os autores são os fatores psicológicos e sociais que levam a maior parte dos indivíduos, principalmente os idosos, a uma vida inativa (ARAGÃO *et al.*, 2002).

O PT deve orientar seus clientes na busca de melhores condições de trabalho nos locais de treino e manter uma constante preocupação quanto ao atendimento do mesmo. O treinamento personalizado é um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizados de maneira sistemática e individualizados. Vários estudiosos e especialistas da área do *fitness* concordam quanto aos requisitos ideais para se atuar como PT. A partir desta preocupação para com o cliente, o PT cria um elo de compromisso profissional e pessoal com o mesmo (ACSM, 2006; BROOKS, 2000; LUBISCO, 2005; MELHER, 2000; MONTEIRO, 2002; NOVAES E VIANNA, 1998, p.08; OLIVEIRA, 1999).

Um estilo de vida fisicamente ativo proporciona proteção parcial contra várias doenças crônicas significativas, por isso o exercício regular é benéfico na prevenção primária da doença coronariana (DC) e na redução da mortalidade após infarto do miocárdio. Ajudar os clientes a iniciarem e manterem uma mudança no comportamento relacionado à saúde constitui um desafio até mesmo para o PT qualificado mais experiente (ACSM, 2006).

O programa de treinamento físico deve ser permanente e com estímulos de motivação e determinação, promovendo o bem-estar físico e mental do aluno e sua utilização deve ser baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do cliente (PINHEIRO, 2000).

### **2.3 Formas e locais de atuação do *personal trainer***

Normalmente, o *personal trainer* atende individualmente. Mas mesmo se tratando de um treinador personalizado, ele pode atender a mais de um aluno, em grupos pequenos formados por afinidade, objetivos, gênero, idade ou disponibilidade de horário. Há, também, empresas compostas por equipes de treinadores contratados. Nesse caso, o aluno contrata a empresa e esta empresa é que vai indicar um treinador que compõe a sua equipe para o trabalho com este aluno (BOSSLE, 2009).

O atendimento particular consiste no contrato entre professor e aluno, pois o *personal trainer* tem o trabalho inicial de avaliar fisicamente e elaborar um programa de treinamento de acordo com as necessidades fisiológicas do aluno. Neste caso, o professor pode aplicar de maneira mais segura e eficiente todo o seu conhecimento, e o aluno é beneficiado, por alcançar seus resultados de maneira mais eficiente, segura e rápida. É muito importante também o envolvimento total do *personal trainer* com o aluno, é determinante que a trabalho seja todo e exclusivo do treinador, não tendo interferência dos outros professores da academia. Esse atendimento atinge um público mais restrito devido ao alto preço (SALCEDO, 2010).

Não há limite de faixa etária para esta modalidade: crianças, adolescentes, adultos e idosos fazem parte do público atendido pelo *personal trainer*. As aulas ou treinamentos precisam ser

flexibilizados e diversificados pelo *personal trainer* para que estejam adequados às características de cada faixa etária, seus objetivos e preferências (BOSSLE, 2009).

Para Bossle (2009), a jornada de trabalho do treinador personalizado não é pré-determinada, seus horários se modificam e se adaptam de acordo com as datas e os horários que o aluno dispõe. Portanto, a jornada não tem horário fixo para iniciar ou terminar, podendo se estender de segunda-feira até domingo e incluir férias e feriados. Segundo Domingues Filho (2006), os horários mais procurados para o treinamento personalizado são pela manhã, das 06h às 10h, e pela noite, das 18h às 22h.

O *personal trainer* também não possui local fixo de trabalho, pois o que determina a atividade a ser realizada não é o lugar onde acontecem as aulas, mas as necessidades individuais de treinamento que cada aluno apresenta. Assim, ele se desloca para atender o seu aluno na academia de ginástica e de musculação, no ambiente de trabalho, na residência, no clube, no parque, na pista de corrida, ao ar livre, em condomínios (BOSSLE, 2009).

O trabalho de treinamento individualizado se difundiu muito, levando os profissionais da área procurar outros locais para atender seus clientes. O atendimento domiciliar já é muito comum atualmente, nesse caso também é estruturado como nas academias, em grupos reduzidos, particular e supervisão. O atendimento domiciliar caracteriza-se pela ausência ou muito pouca utilização de aparelhos, geralmente o *personal trainer* procura outros meios como musculação de pesos livres que se baseia na utilização de halteres, anilhas, barras, bancos, etc. Outros aparelhos que são fáceis de utilizar nas aulas em domicílio são as bolas suíças e bandas elásticas. As razões as quais o cliente procura o *personal trainer* para ser atendido em sua própria casa devem-se ao fato de que pode não gostar de treinar em academia e prefere ficar em um ambiente mais reservado. Outra razão é por ser uma boa opção quando o mesmo não tem tempo de se deslocar e treinar em uma academia e assim prefere que o treinador vá a sua casa para remir o tempo (SALCEDO, 2010).

Alguns alunos possuem em suas casas o material necessário para o seu treinamento, mas quando isso não acontece o *personal trainer* fica responsável pela adequação do local e, para tanto, precisa dispor de uma série de equipamentos, como: colchonetes, halteres, caneleiras, extensores de borracha, step, bolas de diversos tamanhos, bastões, arcos, apitos, cronômetros, monitor de frequência cardíaca, aparelho de pressão, palm top, adipômetro, balança, entre outros (NOVAES; VIANNA, 1998).

Além do investimento que demanda a aquisição desse material, há a necessidade de transportá-lo até a casa do aluno. Porém, esse transporte pode causar transtornos, como o desgaste físico do profissional. É muito cansativo carregar uma bolsa pesada cheia de equipamentos de casa em casa (BOSSLE, 2009).

O treinador personalizado pode improvisar os equipamentos segundo sua criatividade, local e materiais encontrados na residência do aluno, planejando o treinamento de forma a adequar o uso de materiais como: sofá, cama, cadeira, degrau, toalha, cabo de vassoura, piscina ou banheira (DOMINGUES FILHO, 2006).

Nesse sentido, o treinador personalizado poderia ser pensado como uma “academia ambulante”, pois oferece o transporte do material necessário para o treinamento específico de cada aluno, a montagem, a adequação desse material ao treinamento e a supervisão durante a realização dos exercícios (BOSSLE, 2009).

Segundo Salcedo (2010), o trabalho do *personal trainer* estrutura-se de formas diferentes para atender melhor o seu cliente, sendo a academia o local de atendimento mais comum, onde se encontram vários tipos de aparelhos e possibilidades para trabalhar os grupos musculares e realizar exercícios aeróbicos nas esteiras. Para Guedes e Guedes (1998) nas academias, a musculação vem se tornando o carro chefe para os alunos que procuram melhorar a estética corporal e a qualidade de vida. Para Hansen e Vaz (2004), as academias de ginástica e musculação são espaços de tecnificação corporal, lugares onde o treinamento desportivo encontra terreno fértil para seus discursos e práticas, espalhando-se, em suas conhecidas

consequências, por um universo antes insuspeito porque supostamente “livre” dos imperativos da competição.

Quando o treinamento do aluno é realizado em academias de ginástica, a necessidade de transportar equipamento extra é reduzida. No entanto, as academias costumam cobrar taxas para o uso do local e dos equipamentos. Essas taxas variam conforme o tamanho da academia, *status* e localização, marca e qualidade do equipamento que oferece e número de alunos de cada treinador personalizado. Tem academias que exigem o repasse de até 60% do valor que o *personal trainer* cobra do aluno. Essa cobrança reduz os ganhos do *personal trainer*, que passa a precisar obter mais alunos, aumentando a sua carga de trabalho (BOSSLE, 2009).

Nas academias tem de adaptar e modificar os equipamentos disponíveis, moldando-os conforme as características do aluno, altura, peso e particularidades do treinamento. É importante também que o *personal trainer* mescle as aulas com as novidades do mercado, tais como: funk/street dance, bodypump, ciclismo indoor, aeroboxe, fitball, circuito/interval training, gap, triathlon indoor, hidrogenástica, hidrostep, hidrotraining, cama elástica, remo estacionário, treinamento de força funcional entre outras (DOMINGUES FILHO, 2006).

O trabalho na academia pode ser em grupos reduzidos que variam de duas a quatro pessoas, ou seja, o *personal trainer* elabora o treinamento e acompanha um determinado grupo sendo muito comum famílias aderirem esse trabalho. Essa é uma possibilidade que normalmente é cobrado um valor reduzido para os alunos, devido não ser um trabalho especificamente individualizado (SALCEDO, 2010).

Outra maneira de atendimento personalizado dentro das academias é a de supervisão que consiste na montagem da periodização do treinamento, sem o acompanhamento das sessões, mas com revisões periódicas. O cliente procura um *personal trainer* por motivos variados como, a falta de tempo do aluno ou do *personal trainer* para firmar um compromisso. Outra razão pode ser porque o aluno tem a preferência de treinar sozinho, mas necessita de uma elaboração com qualidade do programa de treinamento. Um fator determinante para essa forma de treinamento é o preço cobrado, o treinador cobra muito menos comparado às outras formas (SALCEDO, 2010).

Condomínios também é um local muito comum atualmente para realizar treinamento, devido ao crescimento de condomínios nas principais cidades do Brasil. Muitos são construídos com uma academia de ginástica para os moradores desfrutarem, e, nesse caso, o *personal trainer* tem que possuir um contrato com o condomínio para poder ter livre acesso, e o trabalho em pequenos grupos são mais comuns (SALCEDO, 2010).

Parques e ruas são locais cada vez mais utilizados pelos treinadores de atendimento personalizado. Muitos clientes têm a preferência de utilizar um espaço ao ar livre por não gostarem de academia. Dentro desse tipo de treino individualizado se formou uma ramificação denominada *personal runner* que se baseia no atendimento de alunos que querem principalmente uma elaboração de um programa de treinamento aeróbico podendo utilizar pesos livres, sendo a corrida e a caminhada exercícios muito utilizados para o emagrecimento, saúde, bem-estar, estética, alta performance, participação de provas físicas em concursos e metas pessoais. Vale lembrar que a caminhada e a corrida podem se transformar em atitudes adequadas para a melhora da saúde, pois são movimentos essenciais para manter o funcionamento metabólico para o organismo, proporcionando bem-estar físico e mental (SALCEDO, 2010).

### **3. ANÁLISE DAS PESQUISAS E RESULTADOS**

#### **3.1. Tipo de estudo**

Trata-se de uma revisão abrangente, não sistemática da literatura sobre a atuação do *Personal trainer* em academia e domicílio. A revisão de literatura abrange pontos-chaves sobre a

pesquisa detalhada que se pretende investigar onde o assunto em pauta deve constar uma evolução clara e de maneira integrada. O trabalho analisado deve se enquadrar nas normas técnico-científicas, na qual o trabalho situa-se dentro da área ampla de pesquisa. Através da revisão de literatura é que se apura o conhecimento gerado em pesquisas prévias observando conclusões relevantes, discussões, resultados, procedimentos e conceitos.

### 3.2. Procedimento para coleta de dados

A coleta dos dados foi realizada através dos bancos de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e *Pan American Health Organization* (PAHO) no período de maio a julho de 2011. A busca restringiu-se aos artigos científicos indexados em revistas científicas, publicados entre os anos 1998 e 2010, em língua portuguesa, tendo sido utilizadas as seguintes palavras-chave: *Personal trainer*, treinado personalizado; treinamento personalizado e academia.

### 3.3. Instrumentos de coleta de dados

Foi utilizado fichamento dos artigos através dos itens: título, autores, data de publicação, nome da revista, livro ou site, com análise descritiva exploratória do conteúdo, feita localização das informações lidas que foram relevantes para engrandecer o trabalho, elaborações de críticas, reação adversa em estudo e resultados alcançados. Os artigos selecionados foram separados por categoria de definição do tema, os artigos que continham o assunto treinamento personalizado relacionado com a atuação do *personal trainer*, foram incluídos neste estudo, origem e bases conceituais, formas e locais de atuação até finalizar com o objetivo proposto.

## 4. CONSIDERAÇÕES

O *Personal Trainer* atua em muitos locais diferentes, como academias, estúdios especializados, residências, parques ou praças, clubes e condomínios, e lida com um público variado, considerados clientes ou alunos, podendo ser crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Na sociedade contemporânea, problemas como o sedentarismo, obesidade, distúrbios alimentares são cada vez mais comuns, assim a atividade física torna-se objeto de desejo e consumo vinculado a uma crescente busca por saúde e qualidade de vida. O profissional de Educação Física que trabalha como *Personal Trainer* tem como um dos seus objetivos prescrever treinamentos ou exercícios físicos para seu diversificado público em suas várias áreas de atuação, objetivando a melhora da saúde, qualidade de vida, estética entre outros.

A atuação do *Personal Trainer* está em alta no mercado, surgindo como um indicativo de que a Educação Física está acompanhando a evolução social – a Era da Personalização, onde o valor essencial é o da realização pessoal e o respeito pela singularidade subjetiva, onde o indivíduo tem valor principal não apenas no âmbito econômico, político e educacional, mas nos costumes e no dia-a-dia. Essa evolução social leva as pessoas a buscarem cada vez mais o atendimento do *Personal Trainer* impulsionados por diferentes objetivos e em busca de diferentes realizações pessoais.

## REFERÊNCIAS

ACSM. **Diretrizes do American College of Sports Medicine:** para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000, p. 239.



ARAGÃO, J. C. B. *et al.* **RML e autonomia**: efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, Maio. 2002.

BOSSLE, Cibele Biehl. O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 187-198, janeiro/abril de 2008. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1153/115316019009.pdf>>. Acesso em: 31 maio 2011.

BOSSLE, Cibele Biehl. “**Personal trainer & Cia**”: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18271/000728290.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 31 maio 2011.

BROOKS, D. **Manual do personal trainer**: um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artmed. 2000. 256 p.

DELIBERADOR, Ângelo Peruca. **Metodologia do desenvolvimento: personal training**. Londrina: Midiograf, 1998.

DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio**: o dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira: 110 p. 1999.

GARAY, Laura Castro de; SILVA, Íris Lima e; BERESFORD, Heron. 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. Disponível em: <<http://vomer2.eefd.ufrj.br/~revista/index.php/EEFD/article/view/180/130>>. Acesso em: 31 maio 2011.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal**. Londrina: MMidiograf, 1998.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. **Treino, culto e embelezamento do corpo**: um estudo em academias de ginástica e musculação. Revista Brasileira em Ciências do Esporte, Campinas, v. 24, n. 1, p. 135-152, 2004. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/viewFile/109/119>>. Acesso em: 15 jun. 2011.

LUBISCO, C. **Personal training**. 2005. Disponível em: <[http://www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04\\_PERSONAL\\_TRAINING.pdf](http://www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf)>. Acesso em: 03 maio 2011.

MELHER, L. I. A. Aumenta a procura por *personal trainer*. **Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília-UNISANTA-Esporte** 2000.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado**: uma abordagem didático-metodológica. São Paulo: Phorte. 2002. 191 p.

NOVAES, J. S.; VIANNA, J. M. **Personal training e condicionamento físico**: em academia. Rio de Janeiro: Shape. 1998. 250 p.

OLIVEIRA, R. **Personal trainer**: uma abordagem metodológica. São Paulo: Atheneu. 1999.

PINHEIRO, D. R. V. **O perfil do personal trainer**: na perspectiva de um treinamento físico orientado para saúde, estética e esporte. Dissertação (Mestrado). 179 f. Ciência da Motricidade Humana, Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2000.

PINHEIRO, Dayse; MALHEIRO JÚNIOR, Sylvio. **Personal Trainer**: um surgimento inevitável. Opinião de Especialistas. 1998. Disponível em: <<http://www.personaltraining.com.br/opiniao.html>>. Acesso em: 23 jun. 2011.

SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado**: um estudo com alunos de personal trainer. 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/27743/000766493.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 31 maio 2011.

SCHERER, Alexandre; KRUSE, Daniel Ricardo; FERENCI, Deninson Nunes; ROCHA, Gustavo Jacques; SILVA, João Paulo Falavigna da; SILVA, João José Cunha da. **O conhecimento do profissional de educação física em seus diferentes mercados de trabalho**: o personal trainer. 2004. Disponível em: <[http://www.metodistadosul.edu.br/redessociais/geef/wp-content/themes/paint-job/documentos/resumo\\_ampliado\\_alexandre\\_scherer.pdf](http://www.metodistadosul.edu.br/redessociais/geef/wp-content/themes/paint-job/documentos/resumo_ampliado_alexandre_scherer.pdf)>. Acesso em: 31 maio 2011.