



International Physical And Sport Education Federation  
FIEP Bulletin On-line  
ISSN-0256-6419 - Impresso  
ISSN 2412-2688 - Eletrônico  
[www.fiepbulletin.net](http://www.fiepbulletin.net)



## Review Article

EDILSON FERNANDO DE BORBA

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná – Brasil  
Email: [borba.edi@gmail.com](mailto:borba.edi@gmail.com)

### THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL: A NARRATIVE REVIEW

#### Summary

**Introduction:** Unhealthy behaviors, such as lack of exercise, inadequate nutrition, smoking, and excessive alcohol consumption, play a significant role in health problems and mortality. The pursuit of physical activity is often driven by the need to mitigate the negative health impacts of inactivity. In this context, the physical education professional plays an essential role in promoting people's health and well-being.

**Objective:** The purpose of this article is to analyze the fundamental role of the physical education professional as a crucial element in the preservation of the health of individuals practicing a physical activity.

**Methods:** This article brings a synthesis, through a narrative review, of the importance of the physical education professional, through searches in the literature on the importance of knowledge and the contribution of the professional to the student.

**Results:** According to the results of the literature searches and in agreement with the theoretical and practical knowledge of the author, it is evident the importance of a professional accompanying the training in an individualized way, so that the objectives can be achieved safely and that can be evidenced in each phase of training.

**Conclusion:** The search for the professional in sports practice ceased to be a way to achieve maximum performance in the activity and became the search for well-executed exercise and health care of individuals.

**Keywords:** Physical education, Motivation, Training, Physical education professional.

### L'IMPORTANCE DU PROFESSIONNEL DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE : UN EXAMEN NARRATIF

#### Résumé

**Introduction:** Les comportements malsains, tels que le manque d'exercice, une alimentation inadéquate, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool, jouent un rôle important dans les problèmes de santé et la mortalité. La pratique de l'activité physique est souvent motivée par la nécessité d'atténuer les effets négatifs de l'inactivité sur la santé. Dans ce contexte, le professionnel de l'éducation physique joue un rôle essentiel dans la promotion de la santé et du bien-être des personnes.

42 **Objetivo:** Le but de cet article est d'analyser le rôle fondamental du professionnel de  
43 l'éducation physique comme élément crucial dans la préservation de la santé des individus  
44 pratiquant une activité physique.

45 **Méthodes:** Cet article apporte une synthèse, à travers une revue narrative, de l'importance  
46 du professionnel de l'éducation physique, à travers des recherches dans la littérature sur  
47 l'importance des connaissances et la contribution du professionnel à l'élève.

48 **Résultats:** Selon les résultats des recherches documentaires et en accord avec les  
49 connaissances théoriques et pratiques de l'auteur, il est évident l'importance d'un  
50 professionnel accompagnant la formation de manière individualisée, afin que les objectifs  
51 puissent être atteints en toute sécurité et que cela puisse être mis en évidence dans chaque  
52 phase de la formation.

53 **Conclusion:** La recherche du professionnel dans la pratique sportive a cessé d'être un moyen  
54 d'atteindre une performance maximale dans l'activité et est devenue la recherche d'exercices  
55 bien exécutés et de soins de santé des individus.

56

57 **Mots-clés :** Éducation physique, Motivation, Entraînement, Professionnel de l'éducation  
58 physique.

59

## 60 LA IMPORTANCIA DEL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: UNA REVISIÓN 61 NARRATIVA

62

### 63 Resumen

64

65 **Introducción:** Los comportamientos poco saludables, como la falta de ejercicio, la nutrición  
66 inadecuada, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, desempeñan un papel  
67 importante en los problemas de salud y la mortalidad. La búsqueda de actividad física a  
68 menudo está impulsada por la necesidad de mitigar los impactos negativos de la inactividad  
69 en la salud. En este contexto, el profesional de la educación física juega un papel esencial en  
70 la promoción de la salud y el bienestar de las personas.

71 **Objetivo:** El propósito de este artículo es analizar el papel fundamental del profesional de la  
72 educación física como elemento crucial en la preservación de la salud de los individuos que  
73 practican una actividad física.

74 **Métodos:** Este artículo trae una síntesis, a través de una revisión narrativa, de la importancia  
75 del profesional de la educación física, a través de búsquedas en la literatura sobre la  
76 importancia del conocimiento y la contribución del profesional al estudiante.

77 **Resultados:** De acuerdo con los resultados de las búsquedas bibliográficas y de acuerdo con  
78 los conocimientos teóricos y prácticos del autor, es evidente la importancia de que un  
79 profesional acompañe la formación de forma individualizada, para que los objetivos puedan  
80 alcanzarse de forma segura y que puedan evidenciarse en cada fase de la formación.

81 **Conclusión:** La búsqueda del profesional en la práctica deportiva dejó de ser una forma de  
82 lograr el máximo rendimiento en la actividad y se convirtió en la búsqueda de ejercicio bien  
83 realizado y cuidado de la salud de los individuos.

84

85 **Palabras clave:** Educación física, Motivación, Entrenamiento, Profesional de la educación  
86 física.

87

88

89

## 90 A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA REVISÃO

### 91 NARRATIVA

92 EDILSON FERNANDO DE BORBA

93 Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná – Brasil

94 Email: borba.edi@gmail.com

95

96

### 97 **Resumo**

98 **Introdução:** Comportamentos prejudiciais à saúde, como falta de exercícios, alimentação  
99 inadequada, tabagismo e consumo excessivo de álcool, desempenham um papel significativo  
100 nos problemas de saúde e na mortalidade. A busca por atividade física é frequentemente  
101 impulsionada pela necessidade de mitigar os impactos negativos da inatividade sobre a  
102 saúde. Nesse contexto, o profissional de educação física desempenha um papel essencial  
103 na promoção da saúde e bem-estar das pessoas.

104 **Objetivo:** O propósito deste artigo é analisar o papel fundamental do profissional de  
105 educação física como um elemento crucial na preservação da saúde dos indivíduos  
106 praticantes de uma atividade física.

107 **Métodos:** Esse artigo traz uma síntese, através de uma revisão narrativa, da importância do  
108 profissional de educação física, através de buscas na literatura sobre a importância do  
109 conhecimento e da contribuição do profissional para o aluno.

110 **Resultados:** De acordo com os resultados das buscas pela literatura e em concordância com  
111 o conhecimento teórico-prático do autor fica evidente a importância de um profissional  
112 acompanhando o treinamento de forma individualizada, assim os objetivos podem ser  
113 alcançados de forma segura e que possam ser evidenciados em cada fase de treinamento.

114 **Conclusão:** A busca pelo profissional na prática esportiva deixou de ser uma forma de  
115 alcançar o máximo desempenho na atividade e tornou-se a busca pelo exercício bem  
116 executado e aos cuidados com a saúde dos indivíduos.

117 **Palavras-chave:** Educação física, Motivação, Treinamento, Profissional de educação física.

118

### 119 **Introdução**

120

121 Os comportamentos de saúde, como a inatividade física, alimentação pouco saudável,  
122 tabagismo e consumo excessivo de álcool são os principais contribuintes para a morbidade  
123 e mortalidade, devido ao desenvolvimento de doenças não transmissíveis (Samdal et al.,  
124 2017). Entretanto, há um aumento gradual no estudo de teorias e métodos para modificar o  
125 comportamento de pessoas que são aconselhadas a se envolver em atividades físicas para  
126 diminuir os efeitos prejudiciais de condições médicas ou enfermidades, bem como de  
127 indivíduos saudáveis, visando a promoção geral da saúde (Michie et al., 2014).

128 Os fatores que influenciam o comportamento variam em diferentes etapas da  
129 mudança comportamental. Portanto, as técnicas de intervenção que auxiliam o início da  
130 mudança podem não ter o mesmo efeito em diferentes pessoas. Por isso, é crucial reforçar  
131 periodicamente as instruções, vinculando-as ao nível de atividade física praticada pelo  
132 indivíduo (Williams; French, 2011). Há evidências que indicam que profissionais de saúde

133 podem melhorar sua eficácia ao influenciar a motivação dos clientes, resultando em  
134 comportamentos mais autônomos e valorizados (Fortier et al., 2012).

135 Uma atividade muito utilizada como forma de mudança de hábito e melhoria da  
136 qualidade de vida é a musculação, ela é uma atividade que de forma rotineira pode contribuir  
137 para a saúde, e por sua capacidade de aumentar a massa magra pode ser utilizada em  
138 modelos de treinamento voltados a reabilitação (Brasil; Saúde, 2021). A musculação também  
139 aparece como uma das atividades físicas mais praticadas nos últimos anos (Ferreira et al.,  
140 2009).

141 A musculação possui métodos de treinamento que são utilizados por profissionais,  
142 praticantes de musculação e atletas para otimizar a resposta ao exercício e reduzir as  
143 chances de danos a saúde, esses métodos normalmente são direcionados para as  
144 necessidades individuais, só assim eles podem promover as alterações buscadas com o  
145 treinamento, como a reabilitação (Fleck; Kraemer, 2017).

146 As principais dificuldades de quem pratica musculação de forma independente é a  
147 falta de informações confiáveis, já que na grande maioria das vezes os modelos criados são  
148 fornecidos em larga escala, como uma receita pronta para o treinamento e mudança de  
149 hábitos e rotinas. Grande parte desses tipos de treinamento também prometem entregar  
150 resultados baseados na experiência empírica do indivíduo, sem se preocupar com as  
151 individualidades.

152 Procurar a orientação de um profissional se torna uma solução para preencher as  
153 lacunas no treinamento de musculação, abrangendo tanto o desempenho de alto nível quanto  
154 a saúde e o bem-estar. A motivação para aderir a hábitos saudáveis é um dos principais  
155 motivos para recorrer a um profissional, o que, por sua vez, contribui para a melhoria da  
156 saúde. Dificuldades individuais que levam à busca por um profissional incluem a falta de  
157 companhia, carência de conhecimento, preocupações com lesões e a necessidade de  
158 descanso, especialmente relacionada à recuperação após o exercício. Quando os alunos são  
159 recomendados a buscar treinamento personalizado por razões médicas, isso é altamente  
160 aconselhável (Dopp, 2019).

161 Em nossa breve introdução exploramos pontos que consideramos cruciais para  
162 mudança de hábitos e manutenção da saúde, seja ele na adesão ou na manutenção do  
163 programa. Nesse contexto, nossa intenção é investigar a crucial função do profissional de  
164 educação física como um elemento essencial no acompanhamento, abarcando todas as  
165 habilidades e metas individuais ligadas à atividade.

166

167 **Métodos**

168

169 Esta revisão narrativa de natureza exploratória se concentra na análise da atuação e  
170 da significância do profissional de educação física. Os termos "*personal trainer*", "cuidados",  
171 "treinamento" e "musculação" foram empregados para conduzir uma pesquisa abrangente de  
172 materiais publicados, visando extrair informações relevantes. A busca por esses termos foi  
173 realizada através do Google Acadêmico, abrangendo referências em diversos idiomas. Na  
174 abordagem de revisão narrativa, foram selecionados textos que melhor se alinhavam com o  
175 foco da pesquisa, proporcionando percepções significativas sobre o tema. Além disso, a  
176 vivência prática na atuação profissional foi incorporada como um elemento crucial para  
177 enriquecer a literatura abordada.

## 178 Resultados e Discussão

179 Abaixo iremos discorrer sobre o tema segmentando os resultados para que possamos olhar  
180 individualmente para cada ponto de forma a compreender melhor todo o ambiente.

### 181 *O Personal Trainer*

182 O *personal trainer* tem seu papel sendo evidenciado no Brasil a partir de meados  
183 dos anos 1990 (Fernandes, 2008). No Brasil, para que o profissional possa exercer sua  
184 atividade é necessário além da sua formação em educação física, seja ela bacharel ou  
185 licenciatura plena, o registro nos órgãos reguladores, que através de seu estatuto (Confef,  
186 2010) determinam as regras para a atuação do profissional. Com esse registro fica suposto  
187 que o profissional tem condições de atuar baseado em conhecimento científico, aplicando  
188 na prática diária ferramentas que possam colaborar para o desenvolvimento do seu aluno.

189 Embora seja comum nos depararmos com profissionais sem formação atuando no  
190 mercado devemos sempre mencionar que esse profissional não tem condições de atuar de  
191 forma completa, seja ele um ex-atleta ou um fisiculturista. A formação fornece ao *personal*  
192 *trainer* bases teóricas e práticas para orientar de forma correta e seguindo nessa linha de  
193 pensamento, Cossenza e Contursi (2000) afirmam que: "Embora existam leigos, geralmente  
194 ex-atletas, fisiculturistas, seguranças de boate, alunos de academia, que acreditam que suas  
195 experiências sejam suficientes para dar aulas, na verdade, seu despreparo técnico  
196 impossibilita que possam montar e conduzir um plano de condicionamento físico para  
197 sedentários."

198 A competência criada pela formação não é substituível, é necessário fiscalizar para poder  
199 fornecer a instrução adequada aos alunos, e é necessária a qualificação contínua do  
200 profissional para aprofundamento nas áreas de atuação.

### 201 *A Musculação*

202 As informações descritas sobre a musculação podem ser encontradas de diversas formas,  
203 boa parte delas faz parte do senso comum, entretanto os detalhes que cercam a fisiologia do

204 treinamento de musculação precisam ser buscados e atualizados pelo profissional que aplica  
205 o treinamento.

206 Ao longo dos anos a adesão pela prática de alguma atividade física vem aumentando  
207 gradativamente, podendo ser caracterizada por aspectos físicos e psicológicos, perda de  
208 massa magra, pela busca na redução da massa gorda (Coutinho, 2001) diminuição de dores  
209 lombares e melhora do sono (Vieira, 1996), redução da ansiedade e da depressão (Pontes,  
210 2019) entre tantos outros fatores.

211 A musculação vem ganhando muitos adeptos, em todo mundo, por apresentarem um baixo  
212 índice de lesões, aumento de capacidades físicas importantes como força, potência,  
213 resistência muscular e flexibilidade, e por apresentar um método de treinamento totalmente  
214 adaptável ao praticante (Gianolla, 2002).

215 O dano causado nas fibras musculares durante o treinamento é um dos fatores do processo  
216 de hipertrofia, porém, muitos outros fatores estão envolvidos nesse desenvolvimento. Sendo  
217 assim, a hipertrofia ocasionada pelo treinamento de musculação é resultado da soma de  
218 vários mecanismos e que quando o treinamento é adequadamente prescrito pode promover  
219 o estímulo nesses mecanismos, e então o aumento na massa magra (Bosco et al., 2000).

220

### 221 *Métodos de Treinamento*

222 Os métodos de treinamento são uma forma de modificar o estímulo e intensificar a prática e  
223 tem como objetivo geral otimizar os resultados, mesmo que essa última muitas vezes não  
224 seja alcançada, já que modificar o modelo pode se associar mais com a mudança da rotina  
225 de treinos, utilização de equipamentos específicos, otimização de tempo de treino entre  
226 outros (Fleck; Kraemer, 2017). O surgimento desses métodos aponta que seu  
227 desenvolvimento foi feito por indivíduos cujo objetivo não se aplica a maioria dos indivíduos  
228 que busca a musculação como uma alternativa a inatividade, um exemplo disse são os  
229 modelos criados por fisiculturistas, ou levantadores de peso. (Ferreira et al., 2009).

230 Com a grande oferta de métodos e modelos de treinamento é comum que o indivíduo cometa  
231 erros na periodização, utilizando o método como uma receita pronta onde o resultado  
232 esperado não é alcançado na maioria das vezes, sem mencionar o risco de dano a saúde do  
233 praticante. Por esse motivo é importante que o profissional possa prescrever com  
234 conhecimento específico para cada aluno e que o modelo escolhido seja ideal para  
235 desenvolvimento do aluno.

236

### 237 *Treinamento Personalizado*

238 A busca por uma atividade se consiga atender as necessidades mínimas de exercícios tem  
239 crescido, e o comportamento de determinados grupos em busca de performance, estética,

240 bem-estar e saúde coloca o profissional de educação física a frente dos cuidados e orientação  
241 para que os objetivos desse seletor grupo possam ser atendidos (Garay; Lima; Beresford,  
242 2008).

243 O trabalho personalizado é uma forma de buscar resultados, independente do objetivo, nesse  
244 caso se o aluno precisa de um cuidado especial devido a complicações de saúde, o trabalho  
245 personalizado pode colaborar para isso, evitando danos a saúde do paciente.

246 O treinamento personalizado tem como foco apresentar exercícios específicos para cada  
247 indivíduo, de forma sistematizada, planejada e que possam ser executados de forma  
248 otimizada. Além dos direcionamentos voltados ao exercício o profissional atuando na  
249 orientação pode identificar sinais que prejudicam o treinamento, sejam eles físicos ou  
250 mentais, como por exemplo, a redução da motivação (Barbosa; Simão, 2008).

251 Quando buscamos saber sobre o que leva homens e mulheres na busca pelo profissional  
252 descobrimos que homens tem preferência na busca pelo atendimento personalizado para que  
253 alcancem seus resultados mais rapidamente, enquanto isso, mulheres buscam instruções  
254 sobre as formas corretas de treinamento, como na execução correta dos exercícios para  
255 redução de dores e lesões. Mesmo com essas diferenças no objetivo da busca pelo  
256 atendimento personalizado, ambos os sexos buscam uma melhoria da saúde e da qualidade  
257 de vida, e esses dois últimos são responsáveis pela maior adesão ao treinamento de  
258 musculação com atendimento personalizado (Sombrio, 2011). Obviamente que estética e  
259 bem-estar aparecem nas pesquisas, porém não são predominantes no meio.

260

## 261 *Motivação*

262 A motivação é de suma importância para na prática de atividade física e até mesmo no  
263 esporte em geral. A utilização dos processos motivacionais é de extrema importância  
264 principalmente para professores e técnicos (Gouvêa, 1997). Cada vez mais, entende-se que  
265 a motivação está atrelada à prática e à permanência nos exercícios físicos. A prática correta  
266 de exercícios físicos é indicada como mecanismo não farmacológico para a redução de  
267 doenças. Assim podemos dizer que é importante a participação do profissional de Educação  
268 Física para uma intervenção adequada na saúde e motivação da população para a prática de  
269 exercícios físicos (Daniele et al., 2020).

270 Os professores que desejam auxiliar os alunos de forma completa precisam estar atentos a  
271 motivação, e para que a motivação seja efetiva o profissional irá precisar se amparar em  
272 objetivos específicos bem definidos, ações deverão ocorrer para que sejam concretizados os  
273 objetivos do aluno, só assim o profissional poderá explorar a motivação como um todo  
274 (Stefanini; Claro, 2008). O bom profissional de educação física deve estar disposto a não  
275 desistir do aluno e assumir responsabilidades sobre os erros e acertos quer vir a alcançar.



276

### 277 *A Importância Do Profissional*

278 Concordando com os achados na literatura esse tópico traz informações sobre a importância  
279 do profissional (Miranda, 1994; Ferraz; Flores, 2004; Pessoa et al., 2017).

280 Segurança: O profissional poderá orientar de forma correta a execução dos exercícios, bem  
281 como recomendar os mais indicados para cada caso. Quando se trata da segurança é bom  
282 lembrar que todos os outros objetivos devem vir depois de o aluno estar seguro quanto a  
283 prática e só um profissional capacitado poderá fornecer essa informação.

284 Movimentos: A execução correta dos exercícios não está associada somente com a  
285 segurança, mas também com a qualidade do treinamento, movimentos bem executados  
286 podem trazer melhores resultados ao aluno.

287 Individualidade: O treinamento deve ser para o aluno específico, trabalhando em cima das  
288 suas individualidades, e não um treinamento generalizado que normalmente é aplicado em  
289 populações.

290 Resultados: Sem dúvida quem busca resultados mais rápidos precisa trabalhar de  
291 forma mais eficiente, e nesse caso o profissional se torna imprescindível, já que ele poderá  
292 direcionar de forma correta para cada objetivo.

293 Compromisso: Quando o aluno possui um elo com o professor, esse acaba criando um  
294 compromisso com a atividade, o que reduz a evasão da atividade, sendo assim a busca por  
295 um profissional pode ser uma solução para reduzir as chances de desistência quando o aluno  
296 precisa cumprir um tratamento, por exemplo.

297 Motivação: Já explorada no capítulo anterior, a motivação volta como um dos motivos da  
298 importância do profissional, um profissional bem capacitado poderá ajudar o aluno, não  
299 apenas com treinos físicos, mas com trabalhos motivacionais, para que sejam mantidos os  
300 volumes, intensidade e para que o aluno alcance seus objetivos.

### 301 *Considerações*

302 Fica evidente que a participação do profissional é quase indispensável para o treinamento,  
303 seja ele para desempenho ou saúde. O profissional deve sempre estar atento as mudanças  
304 do meio para atender aos seus alunos de forma mais eficiente, lembrando sempre que o  
305 trabalho do profissional em musculação nem sempre está associado ao treinamento de  
306 atletas, mas que ele pode nesse meio atender indivíduos com necessidades específicas,  
307 como melhora da postura, redução de dores articulares, melhora do desempenho  
308 cardiorrespiratório. Um profissional dessa área também deve saber lidar com os aspectos  
309 relacionados a mudança de rotina, hábitos e motivação.

310 Um dos principais motivos para se buscar uma atividade física é reduzir os danos a saúde  
311 causados pela inatividade. Sabendo disso o profissional precisa estar pronto para



312 compreender o que o aluno busca e fazer com que esse atendimento possa mudar as  
313 perspectivas de evasão, essa evasão pode ser associada a rotina, falta de motivação,  
314 frustração quanto aos resultados, e o profissional deve estar atento a esses sinais para poder  
315 interferir no momento certo.

316 Também é importante que o profissional esteja atento ao tipo de treinamento e as  
317 necessidades específicas de cada aluno, só com esse tipo de atendimento as pessoas que  
318 buscam a atividade física podem realmente alcançar seus objetivos sem colocar a saúde em  
319 risco devido a negligência ou falta de conhecimento.

320 É importante que o profissional seja ético e assim possa assumir a responsabilidade de  
321 cuidado com os alunos, dessa forma evidenciando os valores morais da profissão.

322 Por fim, identificar os agentes motivacionais de aderência de cada aluno é uma barreira a ser  
323 ultrapassada, e só poderá ser feita por profissional capacitado na área, seja ele resolvendo  
324 problemas, criando formas de gerenciamento de apoio social, fornecendo feedback e  
325 utilizando formas de lembrar ao aluno sobre os objetivos e resultados esperados. É  
326 indispensável que o treinamento seja monitorado por um profissional que conheça a realidade  
327 do aluno, e é imprescindível que o profissional esteja capacitado de forma ampla.

## 328 Conclusão

329 O objetivo de demonstrar a importância do profissional de educação física foi explorado,  
330 apresentando as áreas de intervenção e os principais motivos para o atendimento  
331 profissional. A busca pelo profissional na prática esportiva deixou de ser uma forma de  
332 alcançar o máximo desempenho na atividade e tornou-se a busca pelo exercício bem  
333 executado e aos cuidados com a saúde dos indivíduos. É importante avaliar cada caso e a  
334 formação do profissional, bem como suas especializações, porém, acredita-se que a  
335 formação do profissional de educação física permite a ele atuar nas diversas áreas de  
336 atividade física e assim fornecer meios para que os indivíduos que buscam a atividade  
337 possam alcançar seus objetivos. A ausência de um profissional pode trazer prejuízos para a  
338 saúde do aluno e esse ponto deve ser levado em conta na hora de avaliar os custos e os  
339 benefícios dessa atuação. Através das buscas fica evidente a importância de um profissional  
340 acompanhando cada indivíduo de forma individualizada, só assim os objetivos podem ser  
341 alcançados de forma segura e que possam ser evidenciados em cada fase de treinamento.

342 Por se tratar de uma revisão narrativa os dados aqui contidos estão associados a experiência  
343 e conhecimento do autor, o que pode limitar o alcance dos dados expostos. Essa limitação  
344 pode ser reduzida com a exploração mais aprofundada em uma revisão sistemática ou um  
345 estudo experimental, nesse momento deixamos aqui a sugestão para estudos futuros,

346 buscando compreender melhor todas as vias que podem influenciar nas diferenças entre o  
347 atendimento feito pelo profissional de educação física ou feito de forma autônoma.

348

## 349 Referências

350 Barbosa, M.; Simão, R. (2008). Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas  
351 práticas e experiências do treinamento individualizado. Ed.Phorte.

352 Bosco, C. et al (2000). Monitoring strength training: neuromuscular and hormonal profile.  
353 *Medicine and science in sports and exercise*, v. 32, n. 1, p. 202–208.

354 Brasil; Saúde, M. da (2021). Guia de Atividade Física para a População Brasileira.  
355 Ministério da Saúde Brasília.

356 Confef (2010) Estatuto do Conselho Federal de Educação Física. Brasil.

357 Cossenza, C. E.; Contursi, E. B. (2000). Manual do personal trainer. Sprint.

358 Coutinho, W. (2001). Enciclopédia do emagrecimento. São Paulo: Goal.

359 Daniele, T. M. Da C. et al (2020). A importância do personal trainer no aspecto motivacional  
360 para a saúde e bem-estar na prática da musculação. *Revista Interdisciplinar de Promoção*  
361 *da Saúde*, v. 2, n. 3, p. 118–123, 25 set.

362 Ferreira, A. C. D. et al (2009). XI Encontro de Iniciação à Docência Musculação: aspectos  
363 fisiológicos, neurais, metodológicos e nutricionais.

364 Garay, L. C.; Lima, Í.; Beresford, H. (2008). O treinamento personalizado: Um enfoque  
365 paradigmático da performance para o do bem-estar. *Arquivos em Movimento*, v. 4, n. 1, p.  
366 144–159.

367 Miranda, M. L. J.(1994). A dança como conteúdo específico nos cursos de educação física e  
368 como área de estudo no ensino superior. *Rev. paul. Educ. Fis.*, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 3–  
369 13.

370 Dopp, E. V. de O.(2019). Ações de educação em saúde para agentes comunitários de  
371 saúde como estratégia de promoção de atividades físicas na adolescência.

372 Fernandes, M. M.(2008). Perfil profissional do personal trainer. *EFDeportes. com. Revista*  
373 *Digital*, v. 13, n. 124.

374 Ferraz, O. L.; Flores, K. Z.(2004). Educação física na educação infantil: influência de um  
375 programa na aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos conceituais e procedimentais.  
376 *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 18, n. 1, p. 47–60, 1 mar.

377 Fleck, S. J.; Kraemer, W. J.(2017). Fundamentos do treinamento de força muscular. Artmed  
378 Editora.

379 Fortier, M. S. et al. Promoting physical activity: development and testing of self-  
380 determination theory-based interventions. [s.l: s.n.]. Disponível em:  
381 <<http://www.ijbnpa.org/content/9/1/20>>.

382 Gianolla, F.(2002). Musculação: conceitos básicos. Ed. Manole.

383 Gouvêa, F. C.(1997). Motivação e atividade esportiva. *Psicologia do esporte – temas*  
384 *emergentes I. Jundiaí: Ápice*, p. 187–194.

385 Michie, S. F. et al.(2014). ABC of behaviour change theories. Silverback publishing.

- 386 Pessoa, M. P. S. et al.(2017). Capacitação do profissional de educação física na reabilitação  
387 cardiovascular. Revista Carioca de Educação Física, v. 12, n. 1, p. 1–11.
- 388 Pontes, L. M. de.(2019). Musculação: do mito à qualidade de vida.
- 389 Samdal, G. B. et al.(2017). Effective behaviour change techniques for physical activity and  
390 healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression  
391 analyses. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. BioMed Central  
392 Ltd., 28 mar.
- 393 Sombrio, D. A. (2011).Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do  
394 cliente/aluno de Personal Trainer no município de Criciúma-SC.
- 395 stefanini, F.; Claro, R.(2008). A psicologia interferindo na motivação: uma ferramenta  
396 essencial para o sucesso de um personal trainer.
- 397 Vieira, A.(1996). A qualidade de vida no trabalho e o controle da qualidade total. Insular.
- 398 Williams, S. L.; French, D. P.(2011). What are the most effective intervention techniques for  
399 changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour - And are they the  
400 same? Health Education Research, v. 26, n. 2, p. 308–322, abr.
- 401