
EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO PEDRO BELLINI VIEIRA

A relevância de uma avaliação do estado psicológico do aluno em uma aula de personal training: uma revisão

JOÃO PEDRO BELLINI VIEIRA

A RELEVÂNCIA DE UMA AVALIAÇÃO DO ESTADO PSICOLÓGICO
DO ALUNO EM UMA AULA DE PERSONAL TRAINING: UMA
REVISÃO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2017

796.01 Vieira, João Pedro Bellini
V658r A relevância de uma avaliação do estado psicológico do
aluno em uma aula de personal training: uma revisão / João
Pedro Bellini Vieira. - Rio Claro, 2017
28 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Atividade física. 3.
Treinamento. 4. Saúde. 5. Bem estar. 6. Psicologia. I. Título.

A RELEVÂNCIA DE UMA AVALIAÇÃO DO ESTADO PSICOLÓGICO DO ALUNO EM UM AULA DE PERSONAL TRAINING: UMA REVISÃO

O aspecto psicológico de um aluno ou atleta orientado por um personal trainer, sempre deve ser observado durante o período de treinamento e, também, em seu cotidiano para que se tenha uma boa performance em qualquer programa de atividade física ou exercício físico ao qual esteja inserido, já que sob más condições o aspecto psicológico interfere diretamente no rendimento do praticante, podendo aparecer respostas de desinteresse, comodismo, passividade e, até mesmo, agressividade. Atualmente, vivemos um período de expansão no mercado fitness e neste mercado observamos em larga escala a procura de um modelo estético padrão, um modelo considerado ideal e propagado pela própria mídia como o ideal. A problemática está na propagação do conceito de que o exercício físico que resultará neste modelo estético está associado ao sacrifício, ao desprazer, a dor, podendo causar desinteresse nos alunos. Portanto, para que a aderência ao exercício físico cresça, o personal trainer deve atentar-se a este aspecto e questionar seu cliente de como está a sua disposição previamente à aula, tendo a sensibilidade de “detectar” o humor e possíveis aspectos psicológicos presentes no aluno durante o exercício. Desta maneira, o profissional deve adaptar o programa de treinamento a cada sessão de acordo com a disposição e estado emocional do aluno. Assim, justifica-se esse estudo como forma de nortear as diretrizes do trabalho de um personal trainer que leva em consideração os aspectos psicológicos de seu aluno. Com isso, o objetivo deste estudo é verificar as possíveis interferências de diferentes aspectos psicológicos em uma sessão de treinamento, sugerindo técnicas que visam identificar e adaptar a aula ao psicológico do aluno. O delineamento do presente estudo será realizado por meio de uma revisão bibliográfica da literatura. As buscas serão feitas por meio das bases de dados PUBMED, Catálogo Athena (biblioteca UNESP) e Google Acadêmico, considerando-se um período de 16 anos (2001 a 2017).

Palavras-chave: Personal trainer; avaliação; psicológico; emocional; exercício.

THE RELEVANCE OF AN EVALUATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE CLIENT IN A PERSONAL TRAINING CLASS: A REVIEW

The psychological aspect of a student or athlete guided by a personal trainer should always be observed during the training period and also in their daily life so that one performs well in any program of physical activity or physical exercise to which it is inserted. Since under psychological conditions the psychological aspect directly interferes with the practitioner's performance, and there may be responses of disinterest, complacency, passivity and even aggressiveness. Nowadays, we are experiencing a period of expansion in the fitness market and in this market we observe in large scale the search for a standard aesthetic model, a model considered ideal and propagated by the media itself as the ideal. The problem is in the propagation of the concept that the physical exercise that will result in this aesthetic model is associated with sacrifice, displeasure, pain and can cause disinterest in students. Therefore, in order for the adherence to physical exercise to grow, the personal trainer must pay attention to this aspect and question his client about his / her disposition prior to the lesson, having the sensitivity to "detect" the mood and possible psychological aspects present in the During the exercise. In this way, the professional must adapt the training program to each session according to the student's disposition and emotional state. Thus, this study is justified as a way of guiding the work guidelines of a personal trainer that takes into account the psychological aspects of his student. Therefore, the objective of this study is to verify the possible interferences of different psychological aspects in a training session, suggesting techniques that aim to identify and adapt the class to the psychological one of the student. The design of the present study will be carried out through a bibliographical review of the literature. The searches were done through PUBMED databases, Athena Catalog (UNESP library) and Google Academic, Lilacs and Scielo considering a period of 16 years (2001 to 2017).

Keywords: Personal trainer; Evaluation; psychological; emotional; exercise.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. OBJETIVO.....	10
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	11
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	12
4.1 Ansiedade.....	13
4.2 Ativação.....	14
4.3 Estresse.....	16
4.4 Personalidade.....	17
4.5 Ativação, ansiedade e estresse, como manejar estes fatores psicológicos?.....	18
4.6 Autoconfiança.....	19
4.7 O papel do personal trainer: avaliação ou anamnese prévia a cada sessão.....	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6. REFERÊNCIAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

O mercado fitness está em desenvolvimento exponencial atualmente e, com isto, as exigências com os serviços oferecidos neste mercado são maiores. O acesso a muitas informações e o senso comum faz com que o cliente tenha se tornado muito criterioso no momento de adquirir um serviço.

Diante deste cenário descrito acima, aparecem muitas ofertas de programas de exercício físico e uma delas vem se destacando, que é a figura de um personal trainer que aparece como um ideal de muitos praticantes de atividade física que procuram atingir objetivos específicos de maneira mais planejada e rápida.

Segundo Domingues (2015), o personal training é a 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.

Há uma razão para que este programa de treinamento seja considerado particular e especial, pois deve incluir uma atenção completa às individualidades e especificidades daquele que o adquire. O aluno de um personal trainer deve ter atenção de seu professor o tempo todo, até mesmo sobre as questões que se sucedem fora do horário de aula, ou seja, o personal deve estar atento as exigências físicas e psicológicas da rotina do seu cliente.

A atenção do personal voltada a todos os aspectos do cotidiano do seu cliente é importante, pois diversos fatores podem interferir na qualidade da sessão de treinamento, tanto de forma positiva como negativa no que se refere a performance. Contudo, se há conhecimento sobre estes aspectos é possível programar a sessão de treinamento ideal para aquele dia ou situação, principalmente para aqueles alunos que não buscam desempenho de alto nível, sendo fundamental a sensibilidade com os detalhes do seu estado emocional e adaptação de todos os aspectos do treinamento (intensidade, volume, variação, frequência, ambiente, dentre outras) (ACSM, 2014).

Para isto, é necessário que este profissional investigue quais são estes fatores que interferem na sessão de treinamento planejada e alguns destes fatores são

psicológicos, estudados pelo campo da psicologia do esporte. Portanto, este é um elemento essencial e básico o personal trainer alcançar a excelência em seu atendimento.

Além disso, é importante enfatizar que a busca pela excelência é fundamental, pois devido à expansão do mercado fitness, cada vez mais o aluno/cliente se torna exigente a estes detalhes do serviço oferecido e entende a importância de uma atividade física bem orientada.

Assim, a otimização do exercício físico é a saída que a população procura, obtendo resultados mais expressivos com menor tempo de treinamento, pois muitas vezes a rotina não os permitem a prática de exercícios fora daquela uma hora que está com seu personal trainer. Isso é evidente se nos atentarmos para a busca da ciência por métodos de treinamento que tragam resultados de forma mais eficiente, como surgiu o HIIT, por exemplo, tão utilizado nos programas para emagrecimento.

O HIIT (High Intensity Interval Training) é um método de treinamento que se baseia em atividades de alta intensidade entre intervalos de repouso, mobilizam mais ainda esse substrato no período pós-exercício (ALKAHTANI et al., 2013) e portanto, o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) aparece como um método de treino bastante interessante devido a sua eficiência em um prazo razoavelmente curto.

No entanto, estes métodos que trazem resultados mais rápidos normalmente estão relacionados à alta intensidade do treinamento, sendo benéficos por trazerem resultado, porém podem ser prejudiciais se forem utilizados indiscriminadamente, já que um treinamento de alta intensidade só pode ser aplicado se o aluno submetido está disposto e preparado psicologicamente para receber tal estímulo.

Além disso, é um grande desafio saber identificar se um aluno está ou não preparado psicologicamente (motivado, disposto, ativo, dentre outros aspectos) para este estímulo e caso não esteja, prepara-lo. É um desafio, pois não há muita literatura acerca do preparo psicológico de um aluno comum (não atleta) de um personal trainer. No entanto, alguns conceitos da psicologia do esporte e do exercício sobre estados emocionais e capacidades que podem interferir no desempenho (nível de motivação, ativação, estresse, ansiedade, autoconfiança, agressividade, concentração) podem ser transferidos aos indivíduos “comuns” (WEINBERG; GOULD, 2008).

Esta transferência da psicologia do esporte aos indivíduos praticantes não atletas de exercícios físicos é confirmada por Weinberg e Gould (2008, p. 22):

A psicologia do esporte aplica-se a uma ampla parcela da população. Embora alguns profissionais a usem para a ajudar as atletas de elite a atingir o desempenho máximo, muitos outros estão preocupados com crianças, com indivíduos física e mentalmente incapacitados, com idosos e com praticantes normais. Cada vez mais psicólogos do esporte têm-se focalizado nos fatores psicológicos envolvidos no exercício, desenvolvendo estratégias para encorajar pessoas sedentárias a exercitarem-se[...] Para refletir essa ampliação do interesse, o campo é chamado atualmente de psicologia do esporte e do exercício, e alguns indivíduos estão começando a enfatizar apenas nos aspectos relacionados ao exercício.

Portanto, é necessário este tipo de literatura já que, além de um orientador de exercícios, o personal trainer tem que ser um gestor de comportamento dos alunos, ou seja, ele mostra e orienta ferramentas aos alunos para que alcancem seus objetivos, porém o responsável direto pela própria mudança sempre será o próprio aluno, já que não é possível o acompanhamento do profissional por tempo integral.

Há muitos estudos (HANIN, 2003; BUENO; WEINBERG; CASTRO; CAPDEVILAA, 2008; DEVONPORT; LANE; HANIN, 2005) acerca da psicologia do esporte procurando a excelência dos atletas de alto nível por meio do manejo do estado psicológico, porém não é possível fazer um paralelo completo entre a aspecto psicológico de um atleta e de indivíduos que visam objetivos comuns: estética, saúde, bem estar, etc.

Nos casos de alunos que tenham como objetivo a estética é importante o personal trainer atentar-se para o fato de vivermos um período de expansão no mercado fitness em que observamos, em larga escala, a procura de um modelo estético padrão, um modelo considerado ideal, propagado pela própria mídia como ideal (HANSEN; VAZ, 2004; JUNIOR, 2015)

A problemática está na propagação do conceito de que o exercício físico que resultará neste modelo estético ideal está associado ao sacrifício, à sensação de dor e fadiga muscular afirmam Sabino e Luz (2014), o que pode acarretar no desinteresse de alunos que se incomodem ou não compreendam essa condição de treinamento.

Desta forma, a retenção de um aluno deste perfil é um desafio para o personal trainer, pois, em sua maioria, tendem a desejar um resultado estético rápido, fazendo

com que o personal trainer entre em competição com diversas ofertas de farmacológicos e programas de exercícios físicos inadequados que prometem resultados rápidos e, por vezes, são mais baratos, mas nem sempre saudáveis (MENEZES; BRITO 2013; IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009).

Por conta desse contexto, o personal trainer pode muitas vezes, tomar a decisão de negligenciar o estado psicológico em prol de realizar as atividades programadas e alcançar os objetivos mais rapidamente.

Portanto, a psicologia como uma ferramenta base para indivíduos que trabalham com a promoção do bem-estar de pessoas, deve ser mais utilizada nas aulas de um personal trainer e fora delas também, já que seu trabalho vai além da sessão de treinamento e se estende a compreensão do dia a dia do seu cliente, com o intuito de entender suas características e especificidades para tornar a atividade que é vista como algo sacrificante em algo prazeroso e eficaz, de acordo com os objetivos estabelecidos.

2. OBJETIVO

O objetivo deste estudo é verificar quais estados psicológicos de um indivíduo não atleta podem interferir no seu desempenho em sua aula de personal training, além de identificar possíveis interferências para adaptação da aula diante dos estados psicológicos possíveis em uma sessão de treinamento.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Visando o alcance dos objetivos previamente traçados, o presente estudo conta com uma pesquisa com delineamento de revisão documental e bibliográfica, buscando, selecionando e analisando artigos científicos, matérias disponíveis pelas mídias tradicionais e eletrônicas, reportagens em revistas e jornais, livros, dentre outros que sejam capazes de abordar a temática aqui retratada.

Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves e operadores booleanos em português e inglês, visando a busca específica acerca do tema proposto neste estudo:

- Português: Psicologia OU Aspecto psicológico OU Aspecto emocional E treinador pessoal E atividade física.
- Inglês: Psychology OR Psychological aspects OR Emotional states AND Personal training OR Personal trainer AND Physical Activity.

As buscas foram feitas nas bases de dados: PubMed, Catálogo Athena (biblioteca UNESP), Google Acadêmico, Lilacs e Scielo, considerando-se um período dos últimos 16 anos (2001 a 2017). Além disso, só foram incluídos trabalhos redigidos nos idiomas português e inglês.

4. REVISÃO DE LITERATURA

A organização mundial da Saúde (OMS, 1946) define como saúde o “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez”. Esta definição ainda é contestada por alguns setores da saúde, pois alguns aspectos como o bem-estar mental e social não podem ser avaliados por alguns profissionais da área, sendo aspectos menos palpáveis para serem avaliados.

No entanto, a OMS reconheceu o profissional de educação física e, conseqüentemente, o personal trainer como um profissional da saúde e este pode e deve estar preparado para avaliar os aspectos previamente citados em seu aluno. Portanto, fica evidente a importância da psicologia do esporte ou “psicologia do exercício”, especificamente na especialidade da psicologia educacional do esporte ou do exercício que consiste na psicologia aplicada à atividade física no sentido de ser um “técnico mental” melhorando o manejo da ansiedade e desenvolvimento de confiança, por exemplo, (WEINGBERG; GOULD, 2008).

O personal trainer deve ter a sensibilidade de analisar sinais de um possível transtorno psicológico do seu aluno (p. ex. depressão, tendências suicidas), que podem ser causadas pelo exercício ou não, mas ele não está apto a detectar e tratar esses transtornos, pois este é um papel designado a um psicólogo clínico do esporte.

Em uma pesquisa rápida, nota-se que se tem estudos sobre os aspectos psicológicos e emocionais de praticantes de exercício físico não atletas, isso provavelmente se deve ao interesse maior dos pesquisadores pelo aumento da performance dos atletas de alto nível e, também, pelo interesse destes atletas em obter os dados destas pesquisas. Supõe-se que devido à alta demanda de esforço físico e carga de pressão sobre os desempenhos desses atletas, exige-se uma preparação psicológica maior.

Desta forma, a pesquisa sobre aspectos psicológicos que influenciam indivíduos não atletas praticantes de exercícios é um campo pouco explorado, e, por isso, a comunidade de personal trainers deveria interessar-se por pesquisas neste sentido para que alcance uma excelência profissional na avaliação do aspecto psicológico de

seu cliente que deve ser feita para adaptar o treinamento a cada dia, assim como acontece com o atleta.

Assim, façamos um paralelo entre aspectos emocionais considerados importantes no desempenho dos atletas e vejamos a aplicação que estes no caso de indivíduos ativos não atletas.

4.1 ANSIEDADE

Segundo Weinberg e Gould (2008) a ansiedade se define como “um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou excitação do corpo”. Os autores ainda dizem que pode ser fracionada em ansiedade-traço: aquela que “faz parte da personalidade, é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento” ou ansiedade-estado “estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados com a ativação do sistema nervoso autônomo”. A ansiedade pode ser cognitiva (referente ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos) ou somática (referente às mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida).

O personal deve estar apto então a trabalhar principalmente com o aspecto da ansiedade-estado, identificando-a e sabendo que isto pode ser desenvolvido, por exemplo, diante de atividades propostas que seu aluno nunca tenha realizado ou tenha dificuldade de realizar. Alterações de ambiente da atividade também pode gerar essa ansiedade, ou seja, há alunos que podem se sentir mais ansiosos diante de um ambiente com mais pessoas ou com menos espaço ou com condições climáticas diferentes, além de outras causas que podem gerar a ansiedade-estado. Portanto, trabalhar o desenvolvimento do manejo dessa ansiedade aos poucos é fundamental, aumentando gradualmente a dificuldade dos exercícios, por exemplo, utilizando estratégias e técnicas que possam facilitar a execução do mesmo e, inclusive, executar o exercício antes de seu aluno para que ele sinta confiança de que é possível realiza-lo.

No caso de alunos com propensão a existência de uma ansiedade-traço, o personal deve indicar que este indivíduos procure o acompanhamento de um psicólogo

clínico, porém este deve saber que não pode “lavar as mãos” por casos deste, tendo consciência de que a atividade bem orientada é extremamente benéfica para estes casos, como mostra um estudo de Cheik et al. (2003) trazendo que o exercício físico é indicado para indivíduos com transtorno de ansiedade, principalmente o exercício aeróbio cuja intensidade não ultrapasse o limiar de lactato.

É notável, portanto, a importância da atualização de conhecimento do personal trainer para que ele esteja apto a conduzir a atividade para indivíduos como estes, de forma individualizada e respeitando as limitações do seu cliente.

O profissional também deve estar atento a questões como as maiores tendências a ter este tipo de transtorno por faixa etária e gênero. Isso é demonstrado em alguns estudos como o de Lavoura, Castellani e Machado (2007) e Ferreira et al. (2007), indicando que o gênero do atleta em fase de treinamento e também na etapa pré-competitiva é uma variável que influencia na ansiedade. Os resultados dos estudos mostram que atletas do sexo feminino apresentaram nível de ansiedade maior que atletas do sexo masculino. Já Ferreira, Leite e Nascimento (2010) sugere que há uma influência da faixa etária no nível de ansiedade dos atletas, isto é, atletas mais experientes possuem nível de ansiedade reduzido em relação aos mais jovens.

Deste modo, como dito anteriormente, realizando um paralelo entre o público atleta e praticantes não atletas de exercício físico, é possível sugerir que é recomendável que o personal trainer avalie o aspecto da ansiedade-estado do seu aluno antes de uma sessão de treinamento, detecte sinais de ansiedade como o estresse, inquietude, insegurança. Além disso, dentro do nível de ansiedade percebido deve-se adaptar o treino ao indivíduo para que este possua manejo adequado do seu nível de ansiedade por meio da progressão gradual dos exercícios e exercícios aeróbios de intensidade até o limiar de lactato. É importante ressaltar também que a investigação desse nível de ansiedade deve ser de maneira discreta de modo com que o aluno não note que o professor percebeu que ele está ansioso, caso isso aconteça o aluno pode sentir-se pressionado e elevar ainda mais sua ansiedade, gerando danos em diversos aspectos.

4.2 A ATIVAÇÃO

Outro aspecto psicológico que pode influenciar o desempenho de exercício físico e deve ser avaliado pelo personal trainer antes do início da sessão de treinamento é a ativação do aluno. Weinberg e Gould (2008) definem em definem ativação como “[...] uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se à intensidade das dimensões de motivação em determinado momento”. Os mesmos autores ainda afirmam que

Indivíduos altamente ativados são mental e fisicamente excitados; eles têm batimentos cardíacos, respiração e sudorese aumentados. A ativação não está automaticamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis. Você pode ficar altamente excitado ao saber que ganhou 10 milhões de dólares. Poderia ficar igualmente excitado ao saber da morte de uma pessoa querida. (WEINBERG; GOULD, 2008, p. 96).

Um nível de ativação elevado é necessário para o desempenho de atividades com intensidade e dificuldade elevados (STEFANELLO, 2007), ou seja, o estado ideal para a atividade física seria uma ativação elevada associada a uma sensação de bem-estar, bom humor e não a alguma experiência ruim. O trabalho personalizado deve considerar este aspecto psicológico que pode ser influenciado por diversos fatores do dia-dia do cliente, trabalho, situação familiar, motivação para a atividade, sono, cansaço, alimentação e fatores ambientais e climáticos, dentre outros.

O conhecimento da rotina do seu cliente é fundamental para que a razão do nível de ativação no momento da aula seja entendida pelo professor. Algumas vezes, a ativação pode até ser prevista de acordo com o conhecimento da personalidade do indivíduo e das atividades e situações emocionais pelas quais o mesmo vem passando, ou seja, ter conhecimento de como são as reações emocionais comuns ao cliente diante de determinadas situações.

É notável a importância de investigar a razão dessa baixa ativação, pois este aspecto psicológico pode ser alterado durante a aula, utilizando estratégias como elevar a ativação por meio de exercícios mais prazerosos ao aluno e desafios, porém pode ser que a ativação deste indivíduo esteja baixa por algum advento negativo por qual ele tenha passado (problemas pessoais, familiares) e dependendo da personalidade do indivíduo, frases de incentivo a um desafio em aula podem não ser uma estratégia boa,

já que o indivíduo pode se sentir incapaz de realizar a atividade, ou seja, baixa ativação neste caso está associada a um mal-estar.

Desta forma, muitas vezes, este cliente pode estar precisando de um treinamento menos intenso, necessitando de mais atenção do personal para desabafar ou até mesmo para desviar sua atenção de assuntos ruins do seu dia, mas sem intensidade no treinamento físico. O treinamento personalizado deve sim respeitar a limitação do cliente, inclusive as limitações emocionais (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008). Existem até mesmo alunos que frequentam academias e praticam atividade física com personal trainer pois podem representar uma oportunidade de estabelecer novas relações sociais (ARAGÃO; DANTAS; DANTAS, 2002). A osteopatia é uma ciência que traz muito dessa teoria de que corpo e mente estão diretamente relacionados, definindo o corpo como biodinâmico (BORTOLAN, 2015).

4.3 O ESTRESSE

Mais um aspecto psicológico, o estresse, pode ser definido como:

“um desequilíbrio substancial entre demandas físicas e psicológicas impostas a um indivíduo e sua capacidade de resposta, em condições nas quais a falha em satisfazer tais demandas tem consequências importantes” (WEINBERG, GOULD, 2008, p. 98).

O estresse é uma consequência da percepção de uma incapacidade de cumprir com a demanda da tarefa solicitada. Weinberg e Gould (2008) definem que de acordo com um modelo de McGrath, o estresse consiste de quatro estágios: a demanda ambiental – quando uma demanda é imposta ao indivíduo (exemplo: executar um exercício novo com um grau de dificuldade maior para demonstrar a outro aluno); percepção da demanda – é a percepção do indivíduo da demanda física ou psicológica (a percepção pode ser positiva ou negativa, o aluno pode se sentir capaz ou não de realizar a tarefa); resposta ao estresse (reações automáticas do corpo como aumento da ativação fisiológica, concentração, tensão muscular, entre outras variáveis); consequências comportamentais (comportamento do indivíduo diante do estresse já

estabelecido, os efeitos desse estresse aumentam ou prejudicam o desempenho deste indivíduo).

Portanto, o estresse sendo o desequilíbrio entre a demanda e a percepção de capacidade para cumpri-la, é notável que ansiedade e ativação estão diretamente relacionados com o estresse. As pessoas com um grau maior de ansiedade traço tendem a sentirem-se incapazes de realizar a tarefa, e a ativação fisiológica diante desta atividade será maior, e se a consequência de comportamento for negativa o desempenho pode entrar em declínio contínuo na sessão de treinamento. Então, mais uma vez, a progressão da dificuldade dos exercícios se torna fundamental.

4.4 PERSONALIDADE

Todos estes aspectos psicológicos, como dito anteriormente, podem ser entendidos de maneiras diferentes, mas o que faz com que cada indivíduo entenda um mesmo estímulo de maneira própria? De maneira positiva ou negativa, o que determina isso é a personalidade do indivíduo.

“Personalidade é a soma das características que tornam uma pessoa única. O estudo da personalidade ajuda-nos a trabalhar melhor com alunos, atletas e praticantes de exercícios.” (WEINBERG; GOULD, 2008, 4, p. 46).

São essas características que fazem o indivíduo reagir de forma diferente dos outros diante de um mesmo estímulo, possuindo características únicas. Portanto, o treinamento personalizado deve começar com um conhecimento prévio e básico da personalidade do aluno para que este seja realmente personalizado.

Estipular como o aluno reagirá ao treinamento, conhecer os seus comportamentos e características principais é fundamental e faz parte do conhecimento da personalidade de seu cliente, assim se faz necessária uma anamnese prévia aos inícios das atividades para identificar e descrever todo o perfil, rotina e não só os objetivos e informações físicas deste indivíduo.

Algumas informações indiretamente são pertinentes para analisar a personalidade do seu cliente, o ambiente ao qual o mesmo está inserido é uma delas.

Trabalho, ambiente social e tipo de experiência em atividade física podem definir ou influenciar na personalidade do indivíduo.

Ao tomarmos como base os estudos de Bara Filho, Ribeiro e García (2005) “Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas” e Rabelo (2013) “Investigação de traços de personalidade em atletas brasileiros: análise da adequação de uma ferramenta de avaliação psicológica” os resultados além de mostrarem que a personalidade de um atleta é diferente de um indivíduo não atleta, mostra também diferenças de personalidades entre atletas de modalidades distintas, principalmente coletivas e individuais.

Realizando um paralelo para a personalidade dos indivíduos não atletas, é provável que tenhamos personalidades diferentes de acordo com a profissão que este exerce. Por exemplo, a profissão deste aluno pode ter um caráter individualista ou coletivo e muito provavelmente isso interfira em sua personalidade.

Apesar disso, o ambiente em que seu aluno está inserido é apenas um indicativo de sua personalidade, pois segundo Weinberg e Gould (2008) a personalidade é constituída de três níveis, sendo o primeiro o Núcleo Psicológico que é o nível mais constante e mais profundo, representando a parte central da sua personalidade, é o seu “eu real”, não aquilo que o ambiente demanda que você seja, ele inclui seus valores básicos, por exemplo. O segundo nível é o de respostas típicas que são as formas como cada um de nós aprende a se ajustar ao ambiente ou como geralmente respondemos ao mundo a nossa volta (WEINBERG; GOULD, 2008) e o terceiro nível é o desempenho de papéis que é a maneira que o indivíduo age em relação a sua percepção da demanda do ambiente. Portanto, é preciso cuidado para não pré-definir a personalidade do seu aluno apenas com os dados que se tem na anamnese inicial, pois a personalidade pode ter manifestações diferentes de acordo com o ambiente ao qual ele está inserido, isto é, seu aluno pode adotar determinada atitude em seu ambiente de trabalho e ser um indivíduo com outras características fora deste contexto.

4.5 ATIVAÇÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE, COMO MANEJAR ESTES FATORES PSICOLÓGICOS?

Os aspectos psicológicos abordados até então podem interferir no seu desempenho na sessão de treinamento personalizado, portanto se o objetivo é ter a melhor performance possível dentro da sessão, além da ideia de progressão gradual de carga de intensidade, dificuldade e volume de treinamento que provém da técnica de dessensibilização sistemática (MOREIRA; MEDEIROS, 2008), existem outras técnicas que podem ajudar no manejo desses aspectos, mas algumas fogem um pouco das competências do personal trainer, porém este deve ter conhecimento.

Visualização mental (ARAUJO; MELLO; LEITE, 2006), relaxamento progressivo, mentalização, controle de respiração, redução da ansiedade cognitiva e somática, treinamento autógeno (WEINBERG; GOULD, 2008), inoculação do estresse (NUNES et al., 2010), hipnose são algumas técnicas que corroboram com o manejo de alterações emocionais, sendo que o interessante delas é que todas elas possuem algo em comum.

O primeiro passo para o desenvolvimento de um manejo sobre a ativação, ansiedade e estresse é o reconhecimento destes, cada técnica a sua maneira, mas todas possuem como princípio que o indivíduo reconheça sinais somáticos ou na cognição de que está mais ou menos ansioso, ativo ou estressado, para a partir disso adequar o que precisa ser manejado para melhorar seu desempenho.

4.6 AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança pode ser definida como a crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado. Este aspecto psicológico também pode ser mais ou menos presente na personalidade de um indivíduo e, da mesma forma, pode ser desenvolvido para melhorar a performance na sessão de treinamento. Neste caso, realmente o desenvolvimento da habilidade de ser autoconfiante é extremamente benéfico, pois a crença de que você é capaz de executar a tarefa designada faz com que o indivíduo diminua o seu nível de ansiedade e estresse, conseqüentemente desfrutando das vantagens disso: facilitando a concentração, o alcance de metas, aumentando o esforço, diminuindo a tensão muscular e melhorando a performance dos movimentos.

Para Lavoura e Machado (2006), a autoconfiança desde em um nível adequado pode ajudar o indivíduo a enfrentar sentimentos como medo e vergonha na tarefa que for realizar. Portanto, o ideal é que não haja ausência ou excesso de autoconfiança, mas sim um grau adequado para que o indivíduo acredite na sua capacidade de desenvolver a tarefa proposta.

A autoconfiança também possui relação com a ativação, havendo um cuidado a ser tomado com indivíduos muito autoconfiantes, sendo necessário cuidado de tira-los da “zona de conforto”, pois estes vão ter a tendência em acreditar que uma tarefa será mais fácil, o que pode fazer com que inicie a atividade com um nível de ativação baixo e, por vezes, insuficiente para o sucesso na tarefa (WEINBERG; GOULD, 2008).

4.7 O PAPEL DO PERSONAL TRAINER: AVALIAÇÃO OU ANAMNESE PRÉVIA A CADA SESSÃO

Este estudo traz alguns dos aspectos e potencialidades psicológicas que devem ser avaliadas para a prescrição do treinamento, assim como são considerados percentual de gordura, medidas e lesões de um aluno antes de qualquer trabalho de treinamento físico.

Os aspectos psicológicos são tão relevantes quanto as variáveis físicas e fisiológicas, sendo que cada vez mais é fundamentada a dependência de um bem-estar psicológico para o bem-estar físico. Neste contexto, a osteopatia merece destaque como uma disciplina que estuda essa relação, abordando o corpo de forma integrada, procurando a explicação de lesões, dores ou desequilíbrios fisiológicos de maneira a não só curar (remediar) o local do sintoma, mas sim entender a origem daquilo, podendo ser outra parte anatômica que está desequilibrada ou o próprio aspecto emotivo, psicológico e/ou espiritual estar desestabilizado.

É importante o profissional de educação física se atentar para estas questões e as evidências de que corpo e mente, estão intimamente relacionados. É notável a escassez de pesquisas neste sentido e o pouco espaço para o psicólogo do esporte em clubes, além do pouco conhecimento de professores e personal trainers que trabalham

com a população não atleta acerca dessa disciplina de psicologia do exercício e esporte.

Desta forma, neste estudo proponho que sempre haja uma avaliação no início do trabalho personalizado para que se tenha indicativos da personalidade e dos aspectos psicológicos que podem afetar o desempenho do seu aluno para positivo ou negativo.

Além disso, deve haver uma avaliação curta prévia a cada sessão de treinamento, sendo preciso treinar o reconhecimento do seu aluno de suas capacidades psicológicas, ou seja, questionar como está sua disposição em uma escala de zero a dez, onde zero seria nada disposto e dez é extremamente disposto à atividade. Neste questionamento, é provável que seu aluno já relate como foi o dia, se está cansado, se está disposto, estressado, autoconfiante ou ansioso. Caso esse questionamento não seja suficiente é válido indagar especificamente com relação ao aspecto que se está investigando. Essa medida é importante até para que seja estimulado o autoconhecimento do seu aluno. À medida que o profissional/professor conhece mais seu aluno, a percepção do estado psicológico deste se torna mais fácil e muitas vezes nem é preciso realizar esses questionamentos mais incisivos a respeito dos aspectos psicológicos.

Essa pré-anamnese aplicada antes de cada sessão e considerada no momento da adaptação imediata do treinamento programado é uma opção para garantir o princípio básico do treinamento personalizado: a especificidade. A cada dia o aspecto psicológico e emocional de seu aluno pode estar afetado por diferentes razões, investigar a razão deste estado psicológico e assim, adaptar o treinamento é imprescindível para caracterizar um programa de treinamento como personalizado ao indivíduo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados das pesquisas coletadas no presente estudo convergem para um ponto em comum: a importância do entendimento de aspectos psicológicos no desempenho de indivíduos atletas e não atletas em um esporte ou programa de atividade física. Realizando um paralelo para um programa de exercício físico personalizado é possível sugerir que uma grande relevância de uma avaliação do aspecto psicológico do aluno para desenvolver seu respectivo treinamento personalizado.

Os aspectos abordados neste estudo, ansiedade, ativação, estresse e autoconfiança são apenas alguns dos inúmeros aspectos que podem afetar o desempenho do aluno na sessão de treinamento. O personal trainer deve reconhecer a importância do estudo deste campo da psicologia do esporte e do exercício para que possa desenvolver um programa de treinamento mais eficiente, prazeroso e específico. Além disso, o conhecimento na área também é fundamental para que este possa dialogar com profissionais da área da psicologia clínica e psicologia do esporte para melhor atender seus clientes por meio da comunicação multidisciplinar.

O conceito mais difundido entre os profissionais da educação física, professores de academias e personal trainers é que para ter um bom desempenho em uma sessão de treinamento, o indivíduo deve estar com sono e alimentação regulados e esses são aspectos recorrentemente questionados antes da sessão de treinamento. É preciso incluir nessa tríade, o aspecto de “disposição psicológica” ou “bem estar psicológico” para caracterizar uma condição ideal para o estímulo físico.

Diante da investigação e da avaliação destes aspectos deve saber como agir com o estado psicológico do seu cliente na situação daquele dia de treinamento. No caso de um aspecto psicológico prejudicial ao desempenho de exercícios físicos com intensidade mais alta, pode se agir de duas maneiras, respeitando a limitação deste estado e diminuindo a intensidade ou utilizando-se de estratégias para alterar este estado durante o treinamento. A decisão do que fazer depende da investigação da razão deste estado, portanto, não basta saber como está a disposição geral do aluno, mas também investigar a razão deste grau de disposição.

Na pesquisa sobre a psicologia do exercício aplicada ao treinamento personalizado, outra conclusão foi a de que são necessárias mais pesquisas sobre este tema para que o Personal trainer e também os demais profissionais de educação física se atentem para estes aspectos, aprimorem o programa de treinamento oferecido e assim, diferenciem e valorizem ainda mais o serviço oferecido.

REFERÊNCIAS

- ACSM'S. **Resources for the personal trainer**. 4.ed. Wolters Kluwer, 2014.
- ALKAHTANI, S.A.; KING, N. A; HILLS, A. P.; BYRNE, N.M. Effect of interval training intensity on fat oxidation, blood lactate and the rate of perceived exertion in obese men. **SpringerPlus**, v2, n. 532, 2013.
- ARAGÃO, J.C.B.; DANTAS, E.H.M.; DANTAS, B.H.A. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, p.29-37, 2002.
- ARAUJO, S. R . C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2006.
- BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S.; GARCÍA, F. G. Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 11, n. 2, p. 115-120, Abr. 2005.
- BORTOLAN, H.P. O Conceito Biodinâmico da Osteopatia. **Rev Bras Osteopat Ter Man** – v. 6, n. 1 – jan/fev/mar. 2015.
- BUENO, J.; WEINBERG, R.S.; CASTRO, J.F. CAPDEVILA, L. Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, p 786-799, 2008.
- CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.
- DEVONPORT, T. J; LANE, A.M; HANIN, Y.L; Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. **Journal of Sports Science and Medicine**. V4, 382-394, 2005.
- DOMINGUES, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. 5ª ed. São Paulo: Icone, 2015.

- FERREIRA, G.G.; KELLER, B.; OKAZAKI, F. H. A.; OKAZAKI V. H. A.; KOPP, N. Estudo dos níveis de ansiedade e estresse em nadadores de ambos os sexos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 5, n. 1, 2007.
- FERREIRA, J. S.; LEITE, L. P. R.; NASCIMENTO, C. M. C. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. **Revista Motriz**, v. 16, n. 4, p. 853-857, out.-dez, 2010.
- GARAY, L. C.; SILVA, I. L.; BERESFORD, H. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Rev.eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ Arquivos em Movimento** , Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, janeiro/junho, 2008.
- HANIN, Y. L. Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. **Forum Qualitative Sozialforschung**, v. 4, n. 1, 2003.
- HANSEN, R; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.
- IRIART, J. A. B; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**, v. 25, n. 4, 2009.
- JUNIOR. M. B. **Influência de aspectos psicológicos nos praticantes de musculação**. 2015. 33 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/136505>>. Acesso em: 22/04/17.
- LAVOURA, T.N.; CASTELLANI, R. M.; MACHADO A. A. Comparação entre os gêneros a partir da análise da ansiedade e sua interferência no rendimento de atletas de alto nível da canoagem slalom. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 11, n. 106. Março, 2007.
- LAVOURA, T. N.; MACHADO A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Rev. Motriz, Rio Claro**, v.12 n.2 p.143-148, mai./ago. 2006.
- MENEZES, T. M.; BRITO, V. C. A percepção sobre o uso de esteroides anabólico-androgênicos (eaa) nas atividades físicas pelos praticantes de musculação no brasil:

obsessão corporal versus saúde. In: XIII Jornada de ensino, pesquisa e extensão, 13., 2013, UFRPE: Recife. **Anais...** Recife: JEPEX, 2013.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de Análise de Comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

NUNES, C. R. O.; JAQUES, M.; ALMEIDA, F. T.; HEINECK, G. I. U. Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo , v. 3, n. 1, p. 130-146, jun. 2010 .

OMS. **Constitution of the world health organization**. 1946. Disponível em: <<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>>. Acesso em: 23. Abr. 2017.

RABELO, I. S. **Investigação de traços de personalidade em atletas brasileiros: análise da adequação de uma ferramenta de avaliação psicológica**. 2013. Tese (Doutorado em Pedagogia do Movimento Humano) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

SABINO, C.; LUZ, M. D. Forma de dor e dor da forma: significado e função da dor física entre praticantes de bodybuilding em academias de musculação do Rio de Janeiro. **Revista da Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 467-490, 2014.

STEFANELLO, J.M. F. Regulação dos níveis de ativação no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com campeões olímpicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 9, n. 4, p. 372-379, 2007.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4ª Ed. Porto Alegre: Artmed. 2008.