
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VICTOR EDUARDO ZANETI

**PERSONAL TRAINER: UMA ABORDAGEM
CONCEITUAL**



Rio Claro
2009

VICTOR EDUARDO ZANETI

PERSONAL TRAINER: UMA ABORDAGEM CONCEITUAL

Orientador: Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior

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
2009

796.077 Zaneti, Victor
Z28p Personal trainer : uma abordagem conceitual / Victor Zaneti. - Rio
Claro : [s.n.], 2009
55 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Wilson do Carmo Junior

1. Esportes - Treinamento técnico. 2. Personal trainer. 3. Auto
conhecimento. 4. Ética. 5. Formação profissional. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

SUMÁRIO

	PÁGINA
INTRODUÇÃO.	03
1. O PERSONAL, A PERSONALIDADE E O CONHECIMENTO DE SI.	04
1.1 Os canais da consciência.	04
1.2 Inconsciente pessoal e inconsciente coletivo.	05
2. COMPREENDENDO A ÉTICA COMO FUNDAMENTO E ESTRUTURA. .08	
2.1. Evolução filosófica do conceito.	10
2.2 A ética e a força da tradição.	12
2.3 Ética e a natureza humana. Reflexões sobre um olhar para o corpo. .	15
2.4 Ética e corpo. O começo de uma ordem.	17
3. IDENTIFICAR SUA POSTURA PROFISSIONAL E COMPREENDER SUA FORMAÇÃO PROFISSIONAL ACADÊMICA.	22
3.1 Avaliação física.	24
3.2 Fisiologia.	27
3.3 Biomecânica.	29
3.4 Controle motor.	30
3.5 Nutrição.	31
3.6. Olhar empreendedor.	32
4. O PROFISSIONAL E A ESTRUTURA DE UM NOVO MERCADO.	34
4.1 Em busca de uma nova nomenclatura.	35
4.2. O Personal e a revolução dos corpos.	39
4.3. O Personal Trainer: de Professor a Profissional Liberal, de Empregado a Empreendedor.	42
5. CONCLUSÃO.	45
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	48

INTRODUÇÃO

Atualmente, muitos indivíduos de diversos segmentos voltados para a área de Educação Física almejam como objetivo final em seus estudos a profissão de Personal Trainer, contudo não atentam ao fato de que para atingir um desempenho satisfatório como profissionais nessa área de atuação, os conhecimentos técnicos apesar de exigidos de forma abundante, não é o ponto que irá diferir o bom e o mal profissional. Treinadores trabalham individualmente com seus clientes através de estúdios, clubes, academias, ruas, praças ou até mesmo podendo estar disponíveis para as sessões em atendimento a domicílio.

De forma natural, é evidente que o contato interpessoal entre treinador e cliente se torna mais íntimo a cada sessão e, embora esse laço sirva como forma mais facilitada de motivação e apoio ao indivíduo dentro do programa de exercícios elaborado pelo personal, também se revelam pontos negativos que servem de discussão para este estudo. Dessa maneira, transcrevem-se nesse trabalho questões de: autoconhecimento, pois o conhecimento de si mesmo, é a chave do melhoramento individual; ética, que merece muita atenção, pois modernamente, a maioria das profissões tem o seu próprio código de ética profissional, no entanto, para profissões que tem o corpo como matéria prima para o trabalho, a temática se torna ainda mais preocupante; Formação acadêmica, que apesar de ser o ponto inicial e comum entre todos os profissionais que almejam seguir essa área, estes obrigatoriamente deveram ter um conhecimento aprofundado, para que se possam alcançar objetivos com o máximo de precisão. Noções da importância das consideradas matérias chave para a profissão são abordadas nesse trabalho. Conteúdos de marketing pessoal e gerenciamento de negócios, pois o personal além de ter como expectativa do cliente a figura de um profissional diferenciado, deverá saber administrar seu próprio negócio como um grande empresário; Finalizando, o trabalho aborda a grande transformação que ocorre na educação física, e toda a mudança que a profissão causa no professor de educação física para que este possa se intitular como novo profissional da área, o Personal Trainer.

CAPITULO I

I. O PERSONAL, A PERSONALIDADE E O CONHECIMENTO DE SI

Interpretação socrática que indica a importância do autoconhecimento, tanto no campo filosófico, como antropológico e psicológico. Uma abordagem na qual o filósofo demonstra através do discurso que a consciência, ou estado de consciência é o canal para o crescimento de múltiplas inteligências da pessoa humana. Exige uma extensa e contínua observação de como reagimos com o meio, com os outros e na interação como nossas reações físicas.

O Conhecimento de si revela a capacidade de olharmos para todas as nossas capacidades e delas obtermos uma melhor resposta na vida prática e cotidiana. Destaca-se, nesse aspecto um olhar mais cuidadoso para a nossa intuição. Intuição como sendo um sinal precioso e quase antecipatório de como percebemos tudo a nossa volta. É nesse sentido que o aspecto emocional passa a ser um ponto de referência das nossas atitudes, assim, nosso corpo como um todo, do organismo às reações cognitivas e afetivas, respondem como uma espécie de alarme. Tais reações nos servem de orientação e nos indicam tomada de decisão.

É nesse sentido que o corpo humano parece ser mais que apenas um conjunto de células, órgão e suas funções. O corpo como ponto de partida para um estado de atenção permanente das suas reações.

O autoconhecimento, portanto, seria a maneira na qual podemos ter um olhar mais preciso e seguro para chegar a um estado de consciência, tanto físico como mental, que pode se aprimorar a cada momento.

1.1. OS CANAIS DA CONSCIÊNCIA

Somos dotados de um potencial de inteligência que, nos dias de hoje, nos exige mais e mais atenção e observação. Nesse contexto, atingir níveis de consciência, não se resume a um estado emocional, cognitivo e físico de maneira sectária e isolada. É fundamental redescobrirmos os caminhos que nos leva a

aprimorar esses três aspectos da totalidade do ser, como ponto de partida para o aprimoramento do autoconhecimento.

É nesse sentido que o corpo humano passa a ser compreendido entre aspecto orgânico, e aspecto conceitual. Duas vertentes que nos permitem associar conceitos com a natureza; o primeiro, voltados a fundamentos de uma cultura corporal que se revela e se transforma ao longo do tempo, o segundo, revela aspectos da natureza física, cuja condição natural se volta para o corpo biológico. Essa duas vertentes tendem a se conjugar para expressar a unidade dentro da totalidade das questões físicas na qual estudamos.

O que chamamos “canais de consciência” é também percebemos nosso corpo como campo expressivo de percepção, motricidade e de múltiplas linguagens.

1.2. INCONSCIENTE PESSOAL E INCONSCIENTE COLETIVO

Já é de ida Freudiana que o nosso inconsciente se reduz apenas as tendências infantis reprimidas, devido a incompatibilidade do seu caráter. Repressão é um processo que se inicia na 1ª infância perduran do por toda a vida, após análises as repressões são abolidas e os desejos reprimidos conscientizados.

De acordo com a teoria acima o nosso inconsciente contém apenas as partes da personalidade que poderiam ter sido utilizadas pelo consciente, se este não tivesse sido reprimido.

O inconsciente porem não é apenas os nossos desejos reprimidos, mas todo o material psíquico, e impossível, porém explicar pelo princípio da repressão à natureza subliminal de todo este material; caso contrário a remoção das repressões proporcionaria ao indivíduo uma memória fenomenal.

Sabemos que além de todo este material, o inconsciente possui componentes psíquicos subliminais, inclusive as percepções dos sentidos, e além de componentes que não alcançaram o limiar da consciência. Constituem eles as sementes de futuros conteúdos conscientes, também temos de supor que o inconsciente nunca se acha em repouso, ele está sempre reagrupando informações com o consciente numa relação compensadora.

Pode-se afirmar que esses conteúdos são pessoais, na medida em que são adquiridos na existência do indivíduo, sendo esta limitada deveria ser limitado o número de conteúdos adquiridos pelo inconsciente. Se fosse assim, haveria a

possibilidade de se esgotar o inconsciente mediante a análise ou o inventário exaustivo dos conteúdos inconscientes, isto se tivermos por base que o inconsciente apenas tem conteúdos já conhecidos pela consciência. Poderíamos também deduzir a possibilidade já mencionada de que anulando a repressão impediríamos a descida dos conteúdos psíquicos ao inconsciente, o que estancaria a produtividade deste último. A experiência nos mostra que isto é muito limitado. Aconselhamos aos nossos pacientes a reter e assimilar em seu plano de vida os conteúdos reprimidos que foram associados de novo à consciência. Porém este processo não interfere em nada na inconsciência que continua a produzir sonhos e fantasias, que de acordo com Freud são os desejos reprimidos.

Em alguns casos com a neurose a energia psíquica transborda em muitas direções, muitas inúteis, assim ocorrem inervações excessivas do sistema simpático, que dão descontrole nervosos no estômago e no intestino.

A própria natureza do inconsciente prepara o caminho através do fenômeno de transferência, que é transferir sua emoção de um campo ao outro.

Já os sonhos são imagens e associações, que são criados pelo inconsciente sem a nossa vontade, ou seja, ele é um produto natural e altamente objetivo da psique, os sonhos em si são autos retratos das psiques em curso.

O inconsciente só sabe desejar, ou seja, algo que extrapola o senso comum.

O inconsciente pessoal doravante é algo que apenas fica no âmbito íntimo da pessoa e contém em seu íntimo seus desejos e vontades.

Já o sentimento de inferioridade moral, não é culpa da moral ou da sociedade e sim de um conflito com o próprio eu, que por razões de equilíbrio psíquico, exige que este déficit seja compensado. Quem progredir na realização do si mesmo irá trazer a tona conteúdos do próprio inconsciente pessoal e ampliará o âmbito de sua personalidade.

Podemos concluir que o inconsciente possui além de características de ordem pessoal, ele possuiu características de ordem impessoal, de certa forma herdada ou arquétipos.

Popularmente, o conceito de Personal Trainer é do seu professor de condicionamento físico particular que irá lhe instruir na academia, no parque, no trabalho ou na comodidade de seu lar, dependendo de sua disponibilidade e objetivos, passando por uma avaliação física minuciosa, ele indicará a você um

programa de atividades físicas que respeitará sua individualidade, direcionado para seus objetivos.

Estudando mais a fundo, vemos que o Personal Trainer veio mitificado pela mídia e pelo marketing. O mesmo, tal qual conhecemos hoje, só se firmou a partir de 1996/97, pois havia a necessidade de tratar de grupos individualizados. Nesta época, o personal trainer deveria ser um profissional eclético, ou seja, ter um conhecimento generalizado (conhecer um pouco de tudo). A palavra personal, no seu sentido literal, significa “máscara”, e é o mesmo sentido atribuído à palavra persona. Além disso, personal está relacionado à pessoa e, deveria ser aquilo que existe de mais profundo e subjetivo dentro de cada ser humano.

Segundo Sócrates, antes de se transmitir qualquer tipo de conhecimento, deve-se, primeiramente, se auto-conhecer. Sem esse conhecimento em relação a si mesmo, não existe chance de relacionamento intra e interpessoal.

“Conheça-te a ti mesmo”. Com essa afirmação socrática, podemos abrir um espaço para o debate sobre a compreensão do ser humano na sua totalidade. Como meio de afirmar-se como pessoa, e as características da individualidade, sociabilidade entre as manifestações que engloba as relações interpessoais e a dinâmica dos processos sócio-psicológicos que intervêm na prática do Personal Trainer.

Isto quer dizer que, quanto mais nos conhecermos, mais nos despimos de nossas máscaras e, ao se livrar destas máscaras, a interação com outras pessoas torna-se mais profunda. Durante uma relação inter-pessoal as máscaras tendem a cair com o passar do tempo porque o outro passa a te conhecer gradativamente.

CAPÍTULO II

2. COMPREENDENDO A ÉTICA COMO FUNDAMENTO E ESTRUTURA

A definição do termo ética, segundo consta no Dicionário Aurélio, é o *estudo dos juízos de apreciação referentes à conduta humana suscetível de qualificação do ponto de vista do bem e do mal, seja relativamente à determinada sociedade, seja de modo absoluto.*

Apesar de sucinta, a compreensão do termo requer uma análise profunda de todos os aspectos envolvidos, ou melhor, a definição de quais são os valores originários dos juízos de apreciação, quais são os atos praticados que poderiam ser considerados positivos ou não, o que é o bem, o que é o mal, e onde tudo isso estaria inserido.

Por estes simples e iniciais questionamentos, verifica-se a profundidade do tema.

Visando uma melhor compreensão, necessário se faz um breve estudo sobre a evolução do conceito da Ética sob uma abordagem filosófica, a considerar o efeito da nossa estrutura cultural a partir da formação do homem grego. Não haveria como desprezar essa categoria conceitual, pois dela nasce a origem da cultura ocidental.

No campo da ética, cuja referência é voltada para a moral e política, observa-se uma espécie de começo de um sistema de conduta no qual repousa o sentido humano de ser e existir com a finalidade do bem e do justo. É um conjunto de fenômenos e elementos das relações do homem com o meio, com o outro e com a divindade.

Assim, a ação humana se insere no mundo, onde é necessário tornar-se o que se é, ou seja, realizar-se na justa medida do *ser*.

Aristóteles, pensador que segue a legitimidade do pensamento de Sócrates e Platão, desenvolve o raciocínio sobre a lógica do pensamento moral na qual se instala o *dever*, o vir a ser e viver corretamente.

Partindo do princípio de ser o homem naturalmente sociável, constata-se a ligação, e não oposição, entre moral e política e, desta ligação, surge a seguinte premissa: como o homem pode ser verdadeiramente feliz?

Conhecerá ele, “animal divino”, a felicidade, se puder desenvolver normalmente as suas aptidões físicas e morais a partir de uma boa natureza orientada por uma educação conveniente, e se não lhe faltarem, pelo exercício das suas faculdades, especialmente a intelectual, as condições externas requeridas.

Segundo as principais referências interpretativas de Weil (1966), no pensamento aristotélico não seria muito fácil atingir a felicidade sem a concepção moral e ética que faz parte da natureza humana. É nos elementos sorte e prudência que esse conceito se reserva em todas as circunstâncias, às mais altas realizações para um número limitado de homens, cuja natureza intermediária não autorizaria, aliás, o acesso à felicidade absolutamente serena e intemporal da divindade.

Aristóteles se desolava em seu discurso ao pensar em todos os trabalhos necessários para a realização das tarefas quotidianas da vida prática e das relações humanas, no contexto da busca de uma ética para a existência plena.

Segundo Aristóteles, em *Ética a Nicômano*:

Toda arte e toda investigação, e do mesmo modo toda ação e escolha, parece tender a algum bem; por isso se disse com razão que o bem é aquilo para o que todas as coisas tendem. No entanto, parece haver alguma diferença entre os fins, pois uns são atividades e outros, à parte destas, algumas obras. Nos casos em que há alguns fins à parte das ações, são naturalmente preferíveis as obras às atividades. Mas como há muitas ações, artes e ciências, muitos também são os fins: com efeito, o da medicina é a saúde; o da construção naval, o navio; o da estratégia, a vitória; o da economia, a riqueza. (...) (“Ética a Nicômano, I, 1094 a 1-9, 18-24) (Marias, 1975, p.70).

Essa visão aristotélica sobre a ética nos leva a uma condição de referências importantes, pois não foi gratuitamente que sua primeira fonte de análise refere-se à relação entre a medicina e a saúde e, desta reflexão decorre uma das primeiras preocupações éticas no início da formação do pensamento aristotélico.

A felicidade como o bem supremo, a vida contemplativa, as relações entre o homem e Deus, são princípios éticos que estariam em conformidade com a natureza humana e a conduta ética. A partir dessas curiosas, porém profundas reflexões

aristotélicas, a ética passa a fazer parte da filosofia e, por conseqüência, como condição da razão em sua ontologia desde o começo dos tempos da Grécia clássica.

Desde as épocas das grandes transformações na ordem da moral, da ética e dos valores, de tempos em tempos, através dos pensadores, verifica-se um ajuste dos conceitos ao modo de ser do homem, respeitando as categorias essenciais de cada sistema metafísico.

Seguindo uma retórica coerente ante os aspectos antropológicos ou teológicos, a concepção ética sempre se perfaz em torno da vida humana, da busca do bem, do melhor, da felicidade plena. Não com um hedonismo exagerado, porém, restaurando e ampliando as relações humanas em seus comportamentos, suas ações, suas atitudes individuais e coletivas.

2.1. EVOLUÇÃO FILOSÓFICA DO CONCEITO

Todo conceito tem como finalidade representar e definir o significado de algo, levando em consideração a abrangência do referencial a ser indicado.

Em geral, não seria imprudência intelectual se afirmássemos que a ética é a ciência da conduta.

As ciências em geral objetivam o aprofundamento do saber sobre um determinado assunto na sua mais profunda relação com a natureza e, dentro desta concepção, a ética deve ser vista como um fim último, ou seja, como ciência para governar a conduta do homem, conduta esta orientada para o bem, para as virtudes. Este saber tem como finalidade a compreensão da conduta do homem na sua mais íntima relação consigo, com o mundo, e com “o outro”.

Segundo Abagnanno (1986), ética é uma forma de se obter um fundamento científico e filosófico para que a conduta seja atingida através dos meios da natureza humana, ou mesmo como a ciência daquilo que move essa conduta humana, determinando o caminho como uma forma de explorar a conduta da natureza humana na tentativa de criar um meio para dirigir e disciplinar a própria conduta.

Assim, parecendo se tratar de diferentes concepções, se a primeira conotação reflete a natureza, essência ou substância do homem, a segunda reflete

os “motivos” ou as causas referenciais da conduta humana, ou das “forças” que a determinam. Pretende ater-se ao conhecimento dos fenômenos que levam a uma volatilidade das forças que dirigem e disciplinam a conduta dos homens. Ambos os pontos, entretanto, deixam transparecer uma definição sobre o caminho do bem.

Historicamente, os fundamentos que vieram a dar sentido ético para a formação do homem parecem evoluir ao longo da cultura humana. Tendo como fim a *felicidade* em Aristóteles, em Platão a finalidade foi a conquista das virtudes, virtudes estas existentes em função da alma e determinadas pela natureza da alma, sendo esta o que está compreendido no âmago do ser. Em seu discurso, focou na beleza do espírito, inteligência e prazer.

Em Plotino, neoplatônico representante nato do idealismo, o “fim da viagem” do homem seria um distanciar-se das coisas exteriores na busca do isolamento para a Unidade Divina e, quando este estágio fosse alcançado, encontrar-se-ia o bem natural e humano.

Tomás de Aquino deduz o bem do qual Deus seria o último fim do homem. Daí os escolásticos do século XIV fundam as normas morais como fundamento ético no puro e simples mandamento divino. No rigor teológico, considerando o momento cultural em questão, a ética é transformada numa espécie de tratado da natureza humana à qual passa a exercer o papel de guia moral e de valores que reinaram, salvo concepções divergentes, porém correlatas, na natureza da conduta humana até nossos dias.

Em seguimento à ordem dos conceitos éticos, já no início do século XVII um conjunto de idéias sobre o sentido da ética retorna à condição da individualidade humana. Observa-se, portanto, a radicalização da concepção ética.

Johan Fichte (1762-1814) mostra que toda doutrina moral seria deduzida da autodeterminação do “eu”. O fim da moral seria a adequação desse “eu” empírico ao “eu” infinito, forma confusa de estabelecer adequação porém, repousa do sujeito a forma de descobrir o bem infinito.

Friedrich Schelling (1775-1854), expoente da filosofia romântica, recolhe e desenvolve a grande idéia do “eu” puro como realidade ativa. Para o filósofo, a pura consciência de si mesmo é um ato que está além do tempo e só ela constitui o todo do tempo. Dessa forma, abre-se a cortina da realidade da consciência que leva o homem ser ele mesmo na sua natureza mais real e direta. Nasce em Schelling a ética estética.

Friedrich Hegel (1770-1831) talvez seja o mais rigoroso dos filósofos da ordem moral. Sua filosofia repousa no homem como espírito e como ser histórico, ou seja, a responsabilidade da formação humana na sua totalidade não se rege por decreto instantâneo desconsiderando a sua história ou a sua espiritualidade. Portanto, o sentido ético em Hegel, o objetivo da conduta humana, que é ao mesmo tempo a realidade em que tal conduta encontra a sua integração e interação, é o Estado. Por isso, a ética é a *filosofia do direito*. Estado é a “totalidade ética” – na “eticidade” - surge o ápice, isto é, “a moralidade que acha corpo e substância nas instituições históricas que a garantem”, “a essência da vontade na sua substancialidade e universalidade, a liberdade realizada, o objetivo final absoluto do mundo”. (STEGMÜLLER, 1977).

Dentre toda metafísica que gerou a estruturação conceitual sobre a ética, os autores citados talvez tenham sido os antecedentes da antropologia atual. Mesmo considerando os equívocos e distorções que ora agravaram, ora contribuíram para uma formação consistente dos conceitos de ética, temos a preocupação de firmar e confirmar um conceito que dê sustentação para melhor explicar a conduta humana.

Contudo, já no começo do século XIX afloram na filosofia as tendências, muitas vezes inadvertidas ou escassamente compreensíveis em sua circunstância, que preparam de forma eficaz uma renovação dos conceitos sobre a ética.

A realidade conduz à renovação e para o pensador, tanto para o homem comum, seria prudente compreender o ser humano na sua totalidade, pois a ética, desde os tempos remotos conforme ditamos é sempre a busca do bem, do justo, da virtude, da genialidade da alma.

2.2. A ÉTICA E A FORÇA DA TRADIÇÃO

A realidade dos conceitos sobre a ética, tendo como pano de fundo a filosofia grega, na verdade, não foi esquecida.

Segundo Epicuro, prazer e dor são dois afetos que se encontram em todo animal, um favorável outro contrário, através dos quais se julga o que se deve escolher e o que se deve evitar. Essa concepção da ética, embora ausente por um bom período, é revivida no renascimento.

Hobbes refaz a vontade de viver como fonte da vida, os bens de si mesmo, a conservação de si mesmo. A natureza, com efeito, se manifesta em torno de prover o bem, de prover a saúde.

Espinosa vê na ação e na condução da ação, a possibilidade para se viver a *Substância* divina pois, segundo ele, a razão não exige nada contra a natureza, mas é a ferramenta do exercício de ter em *si e para si* o olhar para que se ame a *si mesmo*, o caminho da perfeição, o bem maior, o esforço para que cada um descubra em suas forças a totalidade do ser.

Ao voltarmos para os ideais dos pensadores desde os tempos da obscuridade e desmazelo da conduta dos homens, os reflexos destes e os resultados dos desentendimentos entre si, refletem a maneira de como nos perdemos por termos esquecido as respostas que a história nos deu quando nos faltou a ética.

Podemos insistir nesse princípio, o do legado cultural e antropológico sobre a ética, considerando com prudência e concisão, o emergir das idéias que dominam a visão ética do nosso tempo.

Assim Bergson (1999) inaugura a evidência de que a materialidade do mundo depende da espiritualidade, e vice-versa. Na condução do universo humano, estão presentes a inteligência e o instinto e, como conseqüência, uma regularidade no ato de pensar que acaba por induzir à aquisição de hábitos e formação de valores.

A configuração do pensamento bergsoniano conduz à reflexão sobre a ética quando nos exige o pensar instintivo e nele, o tratamento dado à inteligência na formação dos valores. Assim, *pressão social e impulso de amor*, por exemplo, são duas manifestações complementares da vida normalmente aplicadas à conservação da ordem moral da espécie humana desde a sua origem, ou seja, estarmos sempre de prontidão à proteção da vida.

Entretanto, sempre há o ideal da renovação moral, a existência de uma força destinada a promover essa renovação, mas coerente com o destino do bem. Sua ética obedece, portanto, a clássica exposição da ética do fim.

Em Max Scheler, segundo Stegmüller (1977), a filosofia se dirige para a prática rigorosa. O fundamento da ética é a consistência que ela impõe desde seu profundo elemento no culto à vida: a ética material dos valores. Essa visão justamente se sustenta com o fim de tornar a ética imune daquele relativismo a que conduz uma ética material do bem, isto é, uma ética que vê no bem o simples objeto

da *apetição*: aspirações, impulsos ou desejos. Podemos sentir os valores, mesmo os morais, na compreensão da vida e dos outros.

Na referência a sua teoria do agir, podemos investigar as entidades dos diferentes atos (juízo, imaginação, amor, etc.). A questão é saber o que reúne as entidades dos atos em uma unidade em total independência da estrutura natural de cada agente, ou seja, onde repousa a conduta que eleva o homem a um ser ético na independência de si, na atitude, e na escolha do valor que o governa.

Em outros termos, a ética não se funda nem na noção do bem, nem em fins imediatamente presentes na aspiração e em objetivos deliberadamente queridos, mas na intuição emotiva, imediata e infalível dos valores e das relações hierárquicas. Como sendo Scheler um crítico de valores, ao homem cabe refletir sobre sua intuição que está na base de qualquer aspiração, desejo e deliberação voluntária.

Para Scheler, existe um reino de valores subsistente em si mesmo, um autêntico mundo inteligível que está além da realidade e além da consciência. Uma esfera ideal da ética, não construída, inventada ou sonhada, mas efetivamente existente no apreensível, no fenômeno do sentimento das coisas que o mundo da vida representa.

Em Nietzsche, talvez tenhamos o mais rico e rigoroso sustentáculo das concepções da ética que legitimaram as relações do homem consigo mesmo, o mundo e o outro. O conjunto da obra de Nietzsche confirma toda cadeia sistemática na qual a ética se propagou ao longo da formação cultural do ocidente.

Com seu relativismo axiológico herdado dos pensadores recentes da sua geração, Nietzsche reforça a hierarquia absoluta dos valores com uma diferença: trata-se de uma hierarquia de valores vitais, isto é, dos valores que encaram a vontade de poder.

Ao fazer crítica aos sentimentos caprichosos, o filósofo avança na representação dos sentimentos de poder do homem e da necessidade de *promoção* às custas da vida humana. Torna-se crítico da moral tradicional corrente e nela vê formas camufladas de egoísmo e hipocrisia. De forma agressiva e pontual, Nietzsche ultrapassa o conceito de ética tradicional, na busca de toda contemplação do espírito dionisíaco. *Vontade e potência*, eis a busca das virtudes que diz sim à vida, ao mundo: a altivez, a alegria e a saúde, o amor sexual, a amizade e a guerra, a veneração, as belas aptidões, as boas maneiras, a vontade forte, a disciplina da

intelectualidade superior, a vontade de potência, o reconhecimento para com a terra e para com a vida.

É dentro dessa ótica que a ética se projeta para o mundo contemporâneo como sendo a concepção fundamental para perpetuação da vida. Dela se originam todas as vertentes dos pensadores contemporâneos e atuais.

Numa síntese, o rigor do pensamento ético exercido pela categoria hierárquica da moral, coloca em relevo os conceitos éticos no campo de investigação sobre o ser e a vida. O ideal ascético e seu culto da moral sublime, esta sistematização engenhosa e ousada de tudo o que tende à exaltação do sentimento do bem, exercida sem a máscara de um fim sagrado, está numa ética que passa a gerenciar a moral em toda história da humanidade.

Nesse aparato intelectual e espiritual dentro do sentimento ético, todo discurso está voltado para o corpo como sendo mais que um organismo: o reflexo do humano como ser corporal na preservação da vida em todos os níveis.

O discurso sobre o corpo refaz a nova anatomia, aquela em que o humano se torna vida quando se volta para si mesmo, e esse si mesmo se espelha em seu corpo como sendo a extensão do mundo.

2.3. ÉTICA E A NATUREZA HUMANA.

REFLEXÕES SOBRE UM OLHAR PARA O CORPO

O efeito provocado pela necessidade de manter-se belo e saudável, em virtude da descoberta de que as práticas corporais são fatores determinantes, ultrapassaram os limites do acaso.

Sem que soubéssemos, o fenômeno corpo e movimento ressuscitam o ser humano, já sedentário e indolente, e sutilmente o recupera que, por definição, poderia ser chamado de *ser corporal e motor* em virtude da função referencial que o corpo representa para o homem no mundo contemporâneo. Há algo de mais primitivo para ser revelado do que parece, algo como um retorno às suas origens.

Das lições do mundo natural às lições da antropologia, todo comportamento humano retrata uma necessidade do homem em manter-se vivo, mais que isso: a necessidade de sobrevivência.

Primeiro pelo fato de a luta pela vida se manifestar como algo inexplicável algo visível dentro do invisível quando a questão se estabelece do ser para si mesmo. O temor pela morte se faz presente.

Por outro lado, o sentido ontológico da idéia de que o ser humano é um ser social e, por assim ser regulado pela necessidade de ser sociável, traz consigo um altruísmo de origem.

Das comunidades primatas ao comportamento humano do homem atual, vemos a eterna luta pela vida de si e da humanidade.

Da cultura da espécie ou da cultura do ocidente, ou mesmo, de qualquer cultura, o fato é que temos por necessidade fazer valer o valor da vida, e se preciso for, vigiar a morte de perto para a manutenção da vida.

Na prática, tal condição humana em suas infinitas manifestações em prol da vida e em cada uma das diferentes esferas da cultura, vê-se o peso que um simples conceito se faz sobre a natureza das coisas, objetiva e concreta. Não como um apanhado de lições simplistas, mas como força de sentido que a questão da ética se faz transparecer para visar a sobrevivência da espécie humana, tanto quanto o ser na busca da eternidade da vida.

É assim com este conceito de ética, que depois transparecerá o sentido *bioético* não muito distante.

O que procuramos aqui são vínculos que existam entre a ética e toda cadeia de significados, entre o sentido das coisas do corpo e da motricidade, e tudo que possa fazer parte de um conteúdo, tanto antropológico quanto filosófico. Vínculos que possam fazer das práticas corporais uma referência ética na preservação da vida que, mesmo subjetivamente ou popularmente, *sem querer* nos avisa constantemente sobre questões do organismo humano vinculado à manutenção da saúde ou mesmo da vida.

Com apoio da antropologia filosófica e com reflexões da fenomenologia, focaliza-se a cumplicidade *ética natural* do ser humano como ser corporal.

Reflexões tais como a questão da ética enquanto um conceito e a dimensão em que a concepção alcança a natureza humana quando o problema chega ao corpo e a motricidade são essenciais ao entendimento do que é a vida, de quando ela começa, como ela se desenvolve, e outros tantos questionamentos. Qual a diferença entre a abordagem teórica e a visão prática e aplicada dessa relação? O

que seria ou poderia ser o sentido imanente, aquilo que é da natureza humana, nasce com ela e nela repousa como significado e expressão da vida?

Em cada etapa dessa reflexão vemos que o legado da sobrevivência não poderia estar resumido a uma teoria, tampouco, idealizado de maneira simplista corroborando o sentido ético apenas como um manifesto filosófico desprendido do *corporal e motor* como sendo um exercício e um direito à vida.

Não é um acaso que a antropologia associada à psicologia e à biologia da vida na linguagem de Mauss (1974), nos dá indicativos de que a sobrevivência é um fato humano primordial.

Para uma compreensão da ética como um repertório de condutas ligado ao compromisso pela vida, seguimos bem de perto a questão do conceito, do valor e do comportamento gerado pela ética enquanto uma prática filosófica, sobretudo, o quanto um conceito pode se estender e se projetar na esfera da vida de maneira pedagógica, e como diria aqui, categoricamente, a visão natural do comportamento ético.

2.4. ÉTICA E CORPO. O COMEÇO DE UMA ORDEM

A experiência humana sempre nos surpreende a cada etapa do processo no trânsito cultural típico de questões humanas fundamentais.

A vida faz sempre valer seu rigor na medida em que somos obrigados a exercê-la na sua integridade, na sua natureza mais profunda. Dizer que a vida humana é movimento incessante, não parece ser equivoco. Pelo contrário, além dessa expressão ser de domínio público quanto à sua origem, enuncia uma cadeia de significados onde a presença e o discurso sobre práticas corporais parece ser o chamamento para uma nova cultura do corpo humano, seus índices, suas metáforas, suas categorias simbólicas e, sobretudo, sua estrutura orgânica sob o rigoroso processo de busca pela manutenção da vida.

Não menos indulgente, o organismo humano se desloca para um eixo biológico, onde é possível enxergar uma refinada harmonia conceitual entre questões da natureza físico-química e sua condição antropológica mais recôndita.

Por depressão psicológica, desvios de força conceitual, pressão científica, diversidade cultural, entre outras *sucumbências* da espécie, o surgimento de um *corpo humano* digno de nota e perfeição no mundo contemporâneo nos assusta; deprime, na mesma medida que nos faz viver, romper estigmas e nos faz redescobrir valores orgânicos da ginástica, dos exercícios, hábitos de crescimento físico harmônicos e de formação integral, bem como da necessidade da realização de pesquisas visando a melhora da qualidade de vida.

Nesse paradoxo de significado e expressão cultural, a presença do corpo, sua ocupação plástica e espacial, desperta um organismo na sua verdade mais atual, fazendo sentido reabrir o debate sobre dualismo e dicotomias. Não parece haver nada de novo nessa afirmação, até que a própria cultura das práticas corporais nos avisa, de forma clara e precisa: o ser humano corporal e motor é preexistente a todo e qualquer entendimento racional, lógico ou formal.

Nessa relação há uma estrutura ausente ainda encoberta, pouco observada, inexplicável, porém *está aí*. Nenhuma tarefa motora humana pode ser dita como *coisa* inventada ou aprendida, as coisas corporais são motoras pela evidência da motivação simples, porém sólida, que somos seres corporais e motores, como formas de representação da vida.

Tema dessa constituição surge como anteparo da cultura ainda por ser descoberta, tão nobre e antigo quanto a verdade da própria espécie, das referências etnológicas às referências sobre desenvolvimento humano, evoca uma condição visível sobre a natureza da motricidade humana. Com instrumento tradicional, de ação e eficácia, composto de peças ou maquinarias, imagem e semelhanças divinas, se voltarmos às origens veremos homens corporais e motores reportando suas inspirações expressivas na mais absoluta forma de imitação ou repetição de hábitos, comportamentos, valores e conceitos.

Visto dessa maneira não nos parece apenas ilusão a condição cultural na qual encontramos referências às coisas corporais como fonte de reorganização da vida como busca da saúde plena e da beleza plástica. Constata-se um reverso antropológico que chega tardiamente como solução dos problemas orgânicos associados a uma espécie de solução pedagógica para apreensão da educação total.

Essa questão do uso do corpo como ferramenta das experiências científicas nos faz refletir sobre a necessidade de sobrevivência, imanente a qualquer espécie

que de alguma maneira nos reporta para a concepção mais profunda da vida cuja origem se projeta na *ética natural*.

Muito além da ciência da conduta, parece ser essa ética primitiva o sentido dado como impulso natural para a vida, como o respeito à vida e à sobrevivência visível através dos instintos mais inerentes ao ser humano. Pode parecer pretensiosa e extravagante a afirmação de ética natural como propósito de afirmação da vida, mas nos permite fazer vinculações profícuas com os instintos natos na luta pela vida: alimentação, reprodução e domínio de território. Ora, se não pudermos afirmar que existe uma ética na natureza, não fará o menor sentido ascender os estudos etológicos, que nos autoriza transpor fronteiras comparativas das faculdades racionais humanas e os instintos que sustentam a vida animal.

Assim, descreve Lorenz nas *falhas de padrões comportamentais que ponderam o sentido original*, se existe algo de patológico na esfera da experiência natural de sobrevivência, esta se encontra no mundo dos humanos que chamamos de direção ou disciplina de conduta; no mundo animal o instinto original disciplina a *conduta* pela vida, assim nasce a luta pela vida. Portanto se um animal pressente o perigo, na mesma medida, todo ser humano pressente seus erros, desvios e até sua morte. Como por exemplo, não é apenas a condição cultural que pode gerenciar ou arbitrar sobre os limites humanos na prevenção e reestruturação da conduta pela vida nos limites do **bios** e do **ethos**. Por desmazelo ou desleixo, perdemos a sensibilidade preventiva do estado de saúde ou doença.

No esforço orgânico, a fisiologia aceita debater a subjetividade do estresse metabólico, mas não admite o limite antes do *limite*. A capacidade de gerenciar a própria vida e, por conseguinte a vida do *outro*. Assim, na cadeia de significados na ontobiologia, há uma “ação reguladora” que decide, manipula, controla as funções físico-químicas que assegura o bom andamento das funções orgânicas. Dessa experiência nada sobrenatural, é perfeitamente condizente com forças materializadas pelo organismo, organizadas, sucessivas ou simultâneas, às quais podemos conferir resultados ou estados dos princípios da vida.

Assim podemos admitir que o domínio intuitivo do *ethos* biológico da vida vincula-se à ética implicada sempre numa subjetividade, pois há sempre um sujeito que atua, e esse sujeito está sempre diante do mundo intervindo racional e emocionalmente na facticidade das coisas. Com essa prerrogativa constitui os fundamentos que conferem legitimidade à sobrevivência sob a forma de um

juramento interior quase sagrado. Um sentimento talvez na inexplicável teia de conduta que gera sobrevida, que gera generosidade, que gera compaixão, que gera o ato maior da ética não como tratamento do mundo, mas como condição para ele.

Talvez tenha sido essa a pista deixada pela arte médica na gênese da ética *deontológica*, formulada inicialmente por Hipócrates, citado por Bernard, baseada nos “sagrados” princípios da generosidade, sentimento de empatia, princípios de liberdade responsável, tornando a arte da cura aceitável pela *polis*, isto é, publicamente. Nasce a bioética. Antes, porém, no mundo animal, uma espécie de *desordem*, mas que conduz a vida, na espécie humana um tipo de ordem que nem sempre se consagra com a confirmação, proteção e perpetuação da vida.

A esse intrincado comportamento chamamos de ética. O valor dado à vida se interpõe eticamente entre a sustentação da vida e a técnica de conduta.

O estado orgânico biológico humano, diante da natureza da ética, é mutante e mutável. Segue o caminho da busca pela sobrevivência tanto quanto o é pela vida. Na prática, embora numa relação íntima com os instintos, é sempre invisível e nem sempre conseguimos detectar que caminho seguir.

Na realidade, nas experiências mais sutis e delicadas do homem consigo mesmo, a ética é uma virtude natural da espécie.

Não menos distante de tudo o que se possa escrever ou descrever sobre a ética, há um todo filosófico discriminado como *teorias éticas* que fazem valer a prática, cuja abrangência não caberia aqui. O que é nato da filosofia dos valores, o que faz intuir o juízo das coisas humanas, é o que fundamenta um estatuto ético da vida.

A associação íntima de juízos morais, quando se diz que as promessas devem ser cumpridas; emoções morais, tais como o remorso ou o arrependimento que se experimenta quando da prática do mal; a intenção moral, a opção de escolha correta para o bem e para o todo da moral na qual a sociedade se estabelece, são questões que afirmam e corroboram a cultura ética de Broad citado por Stegmüller (1977).

No entanto, não há ilusão ou estatuto de perfeição cuja concepção ética possa vir a reinar elegantemente no estatuto da vida. Para toda e qualquer função ética na vida, veremos um primado do bem vindo à frente da concepção legítima: ser do bem na sociedade que convém.

Aqui, não como rito filosófico sobre a ética, mas para manter o primado de uma ética que possa reinar como entidade de valores que rege a vida humana, fica a descrição do quanto seu estudo pode contribuir para fazer valer um sentido ético para a definição do que é vida, e de quando ela começa.

O que temos de antemão é o desafio de compreender a ética da natureza humana no fundamento maior de tudo que possa vir a ser um bem para a vida, um bem para o homem, um bem para a profissão, um bem para dar significado e sentido às práticas corporais, realização de pesquisas e terapias, visando alcançar uma melhor qualidade de vida à toda a sociedade.

CAPITULO III

3. IDENTIFICAR SUA POSTURA PROFISSIONAL E COMPREENDER SUA FORMAÇÃO PROFISSIONAL ACADÊMICA

Atualmente, a atividade física aliada aos comportamentos e hábitos saudáveis tem sido considerada fator primordial de manutenção da saúde e longevidade. Praticantes de atividade física possuem comprovadas melhoras quanto aprimoramento das funções cardiovasculares e respiratórias, bem como redução dos fatores de risco para doença arterial coronariana, mortalidade e morbidez reduzida, prevenção secundária, redução da depressão e ansiedade e maior sensação de bem estar e maior rendimentos em setores como laboratoriais, desportivos e recreativos (ACSM, 2003). Deste modo, a atividade física passou a ser algo além do treinamento, performance ou até mesmo apenas recreação com finalidade lúdica e passou a ser o coadjuvante de uma boa saúde. (FERNANDES, 1999).

Dessa forma a busca por profissionais com objetivo de obter orientação acerca de como iniciar um programa de atividade física vem crescendo à medida que a população toma consciência de que a prevenção é o melhor caminho para a manutenção saúde. Entretanto na grande maioria dos casos a estética é quem traz ao personal o seu cliente, que através da orientação especializada deseja resultados imediatos, proporcionando problemas para manter viva a proposta e perspectiva que se tinha no início do programa. Como em todas as profissões, é obvio que o personal necessita de amplo conhecimento em algumas disciplinas para que consiga manter um bom trabalho e ótimos resultados. Dentre estas, a primeira a ser citada nesse capítulo, e talvez a mais valiosa, é a avaliação física, pois nela encontra-se referencia às informações relacionadas à composição corporal que são de fundamental importância na orientação dos programas de controle do peso corporal (GUEDES, 1985). A avaliação é também aplicada para identificação e atendimento das necessidades do cliente de forma segura e precisa. (NOVAES & VIANNA, 1998). Outro aspecto não menos importante é a utilização dos dados como

chave para resposta ao treinamento do cliente, com a finalidade de obtermos informação quantos os resultados das conquistas durante cada etapa de um cronograma de treinamentos. Este programa intitulado periodização, se trata de um programa planejado para atender os objetivos do cliente a médio e longo prazo, obviamente, depois de efetivada uma minuciosa avaliação acerca de suas condições físicas não permitindo queimar etapas valiosas de adaptação.

Sob a visão de alguns autores, aprofundando no conceito periodização, se trata da formulação detalhada de um projeto, embasado em princípios científicos de treinamento desportivo, que leva em consideração o desporto e as inúmeras qualidades e capacidades físicas a serem treinadas para sua prática, sexo, idade ou o nível anterior de preparação do indivíduo, para através de objetivos preestabelecidos obterem o melhor rendimento desportivo (BOMPA, 2001).

Tubino (2003) define periodização como divisão de um programa, em etapas, para se atingir objetivos específicos, e afirma que esta representa um sistema constituído de um modelo de desenvolvimento estruturado em ciclos, onde cargas são impostas e que quando aplicadas devidamente provocam a adaptação dos mecanismos desejados. Para Dantas (2003), periodização nada mais é que um planejamento geral e detalhado do tempo total de treinamento, com objetivos intermediários perfeitamente definidos, sempre respeitando os princípios científicos do desporto.

Verifica-se então que o objetivo da periodização é promover a melhor performance possível, no momento desejado e previamente estabelecido, e, concomitantemente, preservar a integridade dos atletas, evitando a ocorrência de efeitos negativos decorrentes da estimulação dos treinos, através da coerente distribuição dos conteúdos e da adequada manipulação das cargas de treinamento por etapas específicas, ao longo de toda a carreira esportiva.

É inquestionável que a periodização deve ser minuciosamente elaborada e que o personal deva saber periodizar o treinamento de forma precisa para que colha bons frutos no termino das etapas do seu trabalho. A periodização é de suma importância em qualquer tipo de treinamento e modalidade esportiva. Utilizando o treinamento de força como exemplo, ficará bem evidente sua importância.

Monteiro (2004) revela que são quatro os fatores que modificam a força, podendo ser eles: neurais; musculares; biomecânicos ou psicológicos. A coordenação intramuscular relaciona-se ao aumento do número de unidades

motoras recrutadas, tamanho das unidades motoras recrutadas e frequência de contração de cada unidade motora. Os fatores neurais são os principais responsáveis pelo aumento da força nas primeiras semanas de treinamento com pesos (FLECK; KRAEMER 2006). Posteriormente, os fatores neuromusculares responsáveis pelo aumento da força é o aumento da área de secção transversa proveniente da hipertrofia. A partir do conhecimento desses fatos, é fácil concluir que para o objetivo “hipertrofia” não se faz necessário o trabalho com cargas absurdas nas primeiras semanas de trabalho, e cabe ao personal saber periodizar o treinamento do seu cliente em busca de maior efetividade de seu programa de treinamento. A periodização dos programas necessita do controle de variáveis como: intensidade, volume, intervalo de recuperação e frequência de treinamento. Programas de treinamento de força periodizados resultam em maiores ganhos de força que programas não periodizados independente da utilização de séries simples ou séries múltiplas (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004).

Muitos outros exemplos poderiam ser descritos para mostrar quão importante é para o personal o conhecimento de como periodizar, modelos em questão de estética, treinamento orientados para vários tipos de esportes ou para saúde, cada qual com sua importância. No entanto, sendo breve, o treinamento de força mostra bem a necessidade deste conhecimento.

Contudo, a partir deste modelo em organização de fases de treinamento pode-se exemplificar e descrever a importância de como saber aplicar ao programa as disciplinas cujo personal deverá ter conhecimento: fisiologia, controle motor, avaliação física, nutrição e biomecânica.

3.1 AVALIAÇÃO FÍSICA

Como já dito anteriormente, os resultados da avaliação são fundamentais ao formular uma periodização, pois ao iniciar as atividades de um cliente é imprescindível ter em mãos informações e dados a respeito do mesmo, a fim de montar um programa individualizado com exercícios que beneficiem os sistemas responsáveis pela suas limitações.

O personal deve estar atento ao detalhe de que a prática da avaliação física não deve ser limitada apenas ao início do programa, reavaliações periódicas são necessárias para que haja sucesso do trabalho personalizado, tanto para quaisquer

correções quanto para incentivo e comparações. Na avaliação física, os resultados são expressos em números, gráficos, ou colocações, o que facilita a compreensão do cliente, tornando uma forma prática e eficiente de mostrar ao cliente todo o retorno de seu trabalho durante as etapas de treinamento.

O personal pode fazer uso de diversos tipos de avaliações, as mais comuns e utilizadas são aquelas destinadas a estimar a composição corporal, por meio da antropometria, teste para avaliação da capacidade cardiorespiratória (testes ergométricos para estimativa do VO₂), avaliação postural, testes motores, como o de flexibilidade e a anamnese, destinada a captar informações a respeito da saúde do cliente.

Prioritariamente, o personal deverá iniciar sua avaliação física através de uma anamnese que tem por objetivo verificar a história pregressa do cliente, seus hábitos de vida (alimentares, tabagismo, etilismo), passado esportivo, históricos pessoal de doenças, lesões e cirurgias. E histórico familiar, com registro de cardiopatia, como infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial sistêmica ou diabetes mellitus. Através da anamnese também será feito registro dos medicamentos que o cliente utiliza, pois estes podem influenciar respostas fisiológicas, exemplos são medicamentos com beta-bloqueadores que atenuam a elevação da frequência cardíaca durante a prática do exercício (MATTOS; FARINATTI, 2007).

Após a anamnese deverão ser realizadas as demais avaliações. Na avaliação antropométrica, realiza-se medidas importantes que direcionarão, em conjunto com o objetivo do cliente, a prescrição do treinamento. Dados como peso e estatura geram o índice de massa corporal, que é a forma mais simples de identificação dos padrões de normalidade, sobrepeso ou obesidade da massa corporal do cliente (OPAS, 2003). As informações antropométricas são importantes em referencia ao estimar e prever componentes corporais durante crescimento, desenvolvimento e envelhecimento (FERNANDES, 2003).

Não menos importante que a antropometria, a avaliação postural é necessária para que o personal possa mensurar desequilíbrios, adequando o cliente a melhor postura, possibilitando a reestruturação completa de suas cadeias musculares, posicionamentos no movimento e estática. A partir deste procedimento, o personal estará com certeza promovendo a prevenção de muitos males causados inicialmente pela má postura, fruto de ausência de controle e informação.

Durante o treinamento de força, o personal pode e deve utilizar do exercício para a correção postural. Depois de diagnosticado um o desvio postural no indivíduo ele deverá construir o seu treinamento, visando fortalecer os músculos mais fracos e alongando, principalmente, os músculos encurtados. Promovendo melhorias na postura do cliente.

Outra avaliação importante é a de flexibilidade, pois embora seja importante em todas as fases da vida, e para todas as idades, seja para indivíduos comuns ou atletas de alto nível, cada qual na sua especificidade, é nos idosos que sua falta se torna crítica e preocupante. Paralelamente ao envelhecimento, a redução da flexibilidade ocorre de forma inevitavelmente e progressiva. Entretanto, com objetivo de atenuar a perda de forma acentuada fazemos uso de alongamentos e treinamento físico, pois é comprovado que indivíduos que praticaram ou praticam atividades físicas quando jovens retardam este acontecimento (ACSM, 2003).

Dessa maneira, é importante para o personal ficar atento às qualidades físico-motoras do cliente procurando sempre que possível avalia-las para mensurar sua melhora.

Quanto a avaliações cardiorespiratórias, o personal deverá saber avaliar o VO₂ máximo, que nada mais é que o volume máximo de oxigênio absorvido por uma pessoa em um minuto. Este teste revela um dos referenciais da capacidade que o indivíduo possui de se manter em exercício aeróbio por mais ou menos tempo. E é sob essa capacidade individual do cliente que o personal deverá projetar a periodização do treinamento para adaptação e melhora das capacidades cardiorespiratórias, visto que no exemplo de um indivíduo sedentário, o treinamento poderá melhorar em até 30% o seu VO₂ máximo (SOUZA; MESQUITA, 2009), o que atribuirá melhora nos treinamentos aeróbios e conseqüentes benefícios a sua saúde, que podem variar desde a redução da gordura corporal, aumento da capacidade do corpo em queimar gordura durante o exercício e nos períodos de descanso, melhora no bem estar cardiovascular e na redução da pressão sanguínea, colesterol e riscos de problemas cardíacos (NIEMAN, 1999).

A avaliação é de suma importância para o profissional e por isso cabe sempre lembrar, que a ela não remete apenas a formulação e periodização do treinamento, os dados colhidos a princípio, serão futuramente comparados aos do pós-treinamento evidenciando as conquistas do cliente para que seja mantido o

estímulo inicial que o fez buscar o profissional para orientá-lo na prática de atividade física.

Assim, realizada a avaliação, o personal se mune de todas as informações necessárias do cliente para por em prática seu conhecimento nas matérias chaves, formulando o cronograma ideal de atividades, utilizando-se dos dados como um meio de explorar suas capacidades, visando o objetivo em detrimento de suas características e capacidades físicas individuais.

3.2 FISILOGIA

A fisiologia é definida como ramo da biologia que estuda as múltiplas funções mecânicas, físicas e bioquímicas nos seres vivos. Abordando de forma mais sintética, a fisiologia estuda o funcionamento do organismo. Sendo assim, parte fundamental do currículo de um personal.

Na elaboração e na execução do projeto, grande parte do trabalho do personal é vinculado ao seu conhecimento em fisiologia. Segundo Lira & Silva (2004), atualmente a fisiologia do exercício é essencial para profissionais que atuam nas áreas de atividade física, seja essa atividade voltada para treinamentos esportivos de alto rendimento ou para aprimoramento e manutenção da aptidão física de pessoas fisicamente ativas. Para isso, é indiscutível o conhecimento do personal com relação ao organismo humano como um todo, para preservar os limites do cliente quanto à fadiga, e as demais capacidades de seus sistemas fisiológicos.

Para o personal, a fisiologia é importante por uma série de fatores, que partem desde as mudanças advindas do programa de atividades elaborado pelo personal, pois segundo Viru, A. & Viru M. citados por Garret (2003), exercícios físicos sistematicamente realizados resultam em grandes mudanças no organismo. As mudanças têm o seu lugar ao nível das estruturas celulares, dos tecidos, dos órgãos e do corpo como um todo. As mudanças estendem-se desde os processos metabólicos celulares com seus mecanismos moleculares até a capacidade funcional das estruturas celulares dos órgãos e de seus sistemas, estendendo-se ao âmbito da prática esportiva, onde nosso organismo realiza inúmeros processos biológicos que quando perceptíveis, são extremamente úteis e podem ser usados pelo personal para aumentar, diminuir ou até mesmo cessar o treinamento. O

personal deverá estar atento, pois, o controle da intensidade dos exercícios é uma das variáveis mais importantes do treinamento. Citando como exemplo as modalidades desportivas, exercícios realizados em intensidade mais baixa do que a competição, não provoca adaptações no organismo suficientes para a excelência. Contudo, se o exercício for desenvolvido em uma intensidade muito alta, pode provocar sobrecarga, levando o atleta ao stress excessivo e lesões. Todavia, o personal deverá ficar atento à determinação da intensidade da atividade física, pois a exigência fisiológica é provavelmente, o fator mais importante do princípio da sobrecarga (STEELE e CHARD, 1992).

Quanto ao sistema neuromuscular, o personal deverá ficar atento, pois há alteração da força e flexibilidade durante o processo de envelhecimento. A informação dos processos fisiológicos que atuam na musculatura durante o exercício também é de elevada importância para controle dos níveis de treinamento.

Outra atribuição importante para o personal que ainda faz relação aos estudos da fisiologia neuromuscular consiste no conhecimento do tempo de intervalo para ressíntese de ATP e descanso dos grupos musculares pós-treino. Uma das variáveis mais negligenciadas durante o planejamento do treino é o tempo de descanso entre as séries e os exercícios. Os intervalos nem sempre são respeitados, principalmente em academias, onde muitas vezes a conversa demasiada ou a pressa de ir embora faz com que essa variável seja desprezada. Entretanto, temos que nos atentar a esse importante item, pois ele pode ter um papel decisivo em relação ao objetivo do praticante. Para que se possa atingir o objetivo de forma plena, é necessário que haja o respeito dos intervalos, pois eles proporcionarão a faixa média ideal de recuperação para cada objetivo.

Quando utilizamos estas informações para uma melhor performance no treinamento, podemos chegar à conclusão que o repouso, é tão importante quanto o treinamento. Na realidade, enquanto treinamos estamos catabolizando energia, destruindo nossas fibras musculares, gastando nossas reservas energéticas, gerando estresse muscular para durante o repouso termos o momento do anabolismo, de recuperação dos substratos energéticos gastos durante a atividade física, e a reconstrução das fibras musculares lesionadas.

O sistema endócrino está envolvido no controle e integração das funções corporais e no estabelecimento da homeostase, em estresse e atividade física. O exercício físico agudo e o treinamento causam variações nos níveis periféricos dos

hormônios. A magnitude destas alterações está ligada a intensidade, duração e tipo de exercício, assim como nível de condição física e, as vezes, sexo e idade do indivíduo.

Já o conhecimento quanto ao sistema cardiovascular é de grande importância para o personal trainer, seja por questões de rendimento e efeitos do treinamento que podem variar entre: menor frequência cardíaca durante a atividade física, menor frequência cardíaca em repouso, maior capilarização muscular e maior consumo de oxigênio, como também, seguindo o âmbito de tratamentos utilizados para recuperação de um indivíduo que sofreu algum tipo de doença coronariana. Há evidências científicas significativas de que a atividade física aeróbica regular reduz o risco de doença cardiovascular e de que o estímulo de vida é frequentemente considerado um dos cinco maiores fatores de risco para doença cardiovascular (MARQUES, 2004). Portanto o conhecimento do personal e sua orientação para o cliente quanto à prática da atividade física, principalmente para clientes em tratamento cardiovascular, deverá ser eficiente, para que haja a manutenção correta de sua saúde.

Concluindo, a partir da fisiologia que o personal faz análise das informações de como o treinamento irá atuar no organismo como um todo seja antes, durante ou após as sessões e é reunindo o conhecimento de fisiologia como um todo que deverá ser montado o processo de periodização para o cliente. Por ser um trabalho individualizado, o personal deverá saber mensurar a quantidade e tipo de atividade para todo tipo de indivíduo, tendo esses problemas de saúde ou não, seja ele uma criança, jovem, adulto ou idoso, para cara qual com suas particularidades com relação aos sistemas fisiológicos.

3.3 BIOMECÂNICA

A biomecânica, parte da biofísica, é o estudo da mecânica dos organismos vivos. Segundo Hatze, citado por Hall (1993), a biomecânica é definida como sendo o estudo da função dos sistemas biológicos utilizando os métodos da mecânica. A biomecânica faz uso de alguns instrumentos da mecânica, ramo da física que envolve a análise das ações de força no estudo de aspectos anatômicos e funcionais dos organismos vivos.

Deste modo fatores importantes a serem levados em conta pelo personal durante a organização do treinamento, pois nele adquirimos informações quanto critérios biomecânicos e ergonômicos dos aparelhos que futuramente serão utilizados nas práticas das atividades físicas, todos deverão respeitar a individualidade do cliente, e é a biomecânica que permite entender o porquê de determinadas técnicas serem mais apropriadas do que outras. Sendo mais específico, a biomecânica permite ao personal, entre outras coisas, melhorar o desempenho de atividades esportivas, melhorar a técnica de realização de movimentos, melhorar equipamentos utilizados em esportes ou em atividades do dia a dia, prevenir lesões e auxiliar na reabilitação de lesões. Deste modo, o personal deverá estar sempre atento, pois utilizando exercícios resistidos encontramos diversas implicações na reabilitação de indivíduos, devido aos distintos mecanismos de lesões existentes (ESCAMILLA; FLEISIG; ZHENG; BARRENTINE; WILK; ANDREWS,1998). É fundamental a atenção e importância que o personal deve prestar na escolha e na utilização das máquinas de musculação, pois devido ao desconhecimento por parte do fabricante das características biomecânicas do corpo humano e da máquina fabricada (SILVA ;ROCHA; SOARES; LOSS, 2005) poderá pecar quanto a individualização do trabalho.

Fora das academias, cabe ao personal realizar uma análise biomecânica das modalidades esportivas, identificando os principais músculos ou grupos musculares utilizados na execução das habilidades motoras e a forma que estes músculos atuam nas diferentes fases do movimento. Esta análise se faz necessária devido à divergência de gestos motores nas inúmeras modalidades esportivas existentes, ou seja, a sobrecarga do treinamento deverá ser feita de acordo com as especificidades motoras de cada modalidade (SILVA, 2006). A leitura dessas análises são de fundamental importância para o Personal Trainer, tendo em vista que todo tipo de exercício deve respeitar a forma exata de execução, pois um pequeno erro de angulação no posicionamento de alguma articulação durante as atividades, poderá acarretar em uma lesão ou até mesmo no não cumprimento do objetivo do exercício.

3.4. CONTROLE MOTOR

Embora pareça uma escolha meramente biomecânica, antes da definição entre aparelhos ou pesos, o personal deverá analisar valores de controle motor. Pois

além da diferença no recrutamento das fibras, o modo como às fibras serão acionadas dando resposta ao estímulo gerando força, seja ela menor ou maior, depende não só da sua massa muscular ou do tamanho dos membros do cliente, mas também da adaptação neuromuscular do indivíduo. Quando realizamos um movimento no espaço, vários processamentos precisam ocorrer nos níveis moleculares, celulares, musculares e neurais para dar vida à ação motora. Em cada um destes níveis, a quantidade de subprocessamentos é muito grande, mesmo quando se trata da execução de movimentos simples, como uma flexão de um dedo. Do ponto de vista biológico, a maioria destes processamentos não é linear. No entanto, eles ocorrem de forma sincronizada no tempo, gerando um ato motor suave e linear. Um exemplo típico é a forma assincrônica com que as unidades motoras de um músculo são recrutadas, gerando uma força muscular que aumenta gradativamente no tempo.

O personal é procurado com muita frequência por atletas a fim de melhorar em seu condicionamento físico e apesar de fugir um pouco de suas atribuições, ele poderá integrar conhecimentos de controle e aprendizagem motora no seu projeto de trabalho, e fazer uso de treinamentos específicos da modalidade dentro da periodização de seu cliente, visando beneficiar o indivíduo quanto às técnicas individuais do desporto em questão.

3.5 NUTRIÇÃO

Definindo rapidamente nutrição, pode-se dizer que ela corresponde aos processos gerais de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes que podem ser utilizados para manter as funções do organismo. Os nutrientes consumidos na dieta proporcionam a energia necessária para manter as funções vitais, tanto em repouso quanto em atividade física. Esses processos envolvem nutrientes que podem ser utilizados com finalidade energética (carboidratos, lipídeos, e proteínas), para construção e reparo de tecidos (proteínas, lipídeos e minerais), para construção e manutenção do sistema esquelético (cálcio, fósforo e proteínas), como também para regular a fisiologia corpórea (vitaminas, minerais, lipídeos, proteínas e água).

Para o personal, os conhecimentos de nutrição são muito importantes, tendo em vista que algumas orientações quanto alimentação diária do cliente, seja ele um atleta ou não, serão muito importantes no resultado final da periodização. Segundo Tirapegui (2006),

a alimentação de um atleta é diferenciada dos demais indivíduos em função do gasto energético relevantemente elevado e da necessidade de nutrientes que varia de acordo com o tipo de atividade, da fase de treinamento e do momento de ingestão.

Sabendo que para funcionamento perfeito do organismo e que o gasto energético de atletas ou praticantes de atividades físicas é maior, cabe ao personal saber orientar seus clientes quanto a alimentar-se corretamente, pra que o rendimento da atividade seja satisfatória.

Com base na pirâmide alimentar, e nos cálculos de ingestão de calorias, o cliente deverá estar bem nutrido para que tenha totais condições de atingir seus objetivos, embora muitos alcancem isso apenas com a alimentação diária, atletas profissionais e muitos praticantes de atividade física fazem uso de suplementação para suprir esta demanda de nutrientes. Segundo Eliason (1997), citado por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003),

os suplementos podem ser definidos como produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas e aminoácidos e outros produtos, consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças. Apesar de a American Dietetic Association (ADA) afirmar que a melhor estratégia nutricional para a promoção da saúde e redução do risco de doença crônica é obter os nutrientes adequados através de uma alimentação variada, ela ainda considera apropriado o uso de suplementos de vitaminas e minerais quando evidências científicas bem aceitas e revisadas demonstram segurança e eficiência em seu consumo.

3.6. OLHAR EMPREENDEDOR

Finalizando, pode se dizer que a característica que diferencia definitivamente um personal dos demais profissionais da área é o espírito empreendedor, e a visão

de que ele não é o professor e sim um prestador de serviços é a peça que completa este profissional.

A grande questão aos dias atuais na relação à venda de serviços, está ligada a preparação dos profissionais da área em saber usar a sua imagem de especializados e bem preparados a atuarem no mercado. Ainda mais difícil é saber vender esta mesma imagem de competência ao público-alvo. Devemos sempre lembrar que mais do que um produto final, o consumidor deve ser considerado o ponto inicial de qualquer negócio. (MULLER, 2008)

Sendo o personal training um prestador de serviços, a qualidade do serviço prestado deve satisfazer o cliente em todos os aspectos, tanto no resultado quanto na qualidade de serviço prestado. O atendimento ao cliente é de suma importância, pois a satisfação proporcionada pela qualidade do serviço é o que construirá a confiança do cliente, proporcionando divulgação do serviço ao público-alvo, que fará com que o profissional adquira e mantenha seus clientes.

Além dos conhecimentos técnicos relevantes no que diz respeito à avaliação e prescrição de exercícios, planejamento de sessões, periodização do treinamento, orientação e acompanhamento personalizados que a função exige, o personal trainer deve ter ciência da importância da estratégia de divulgação de seus conhecimentos, o potencial de suas habilidades e que tipo de público ele/ela tem competência para atender. Estas técnicas de promoção pessoais e de “propaganda” de qualidades individuais devem ser entendidas como Marketing Pessoal. (MULLER, 2008)

Da mesma forma que as academias necessitam de propaganda, o personal trainer faz o uso do marketing pessoal. O nível de importância a ser dado ao marketing pessoal é o mesmo à atenção aos avanços tecnológicos e as descobertas de novos fatores que podem ser relevantes ao treinamento ou no conceito já mencionado neste capítulo que é a qualidade de serviço.

Para haver sucesso na profissão, o personal trainer deve ser consciente e se comportar como administrador do seu próprio negócio. Seja aplicando conceitos específicos ou de maneira espontânea, o personal trainer lida com teorias e princípios de gerenciamento, administração, contabilidade e marketing, entre outros. Sendo o marketing o quesito mais fundamental na sua profissão, pois o serviço tem a imagem como o próprio marketing.

CAPÍTULO IV

4. O PROFISSIONAL E A ESTRUTURA DE UM NOVO MERCADO

Estamos entrando numa etapa de consumo de “atividade física” O predicativo parece uma invenção de última hora, mas nos surpreende quanto ao fato de a categoria de professores de educação física ter sido dinamizada quanto ao conceito de profissão. E não nos empalidece quanto ao fato da profissão se tornar prestadora de serviço à saúde. Diferentes conceitos sobre as práticas regulares e regulamentadas no campo da atividade física como esporte, recreação, luta, dança e as diferentes concepções de ginástica. A capacitação profissional, o volume de conhecimento e a diversidade de categorias de investimentos no campo da saúde individual e coletiva levaram o profissional de educação física a um nível especializado que pouco tempo atrás não era tão exigido. Tão próximo do conceito de aula, a prestação de serviço, assim como a mudança de conceito de mercado, surge nos dias atuais o conceito de *fitness*. Além dessa concepção de prática, a dinâmica dessa categoria profissional exige também uma mudança na categoria de mercado, investimento, cultura, economia, linguagem e uma complexa remodelação na formação do profissional. O que antes poderia ser visto como professor, hoje, essa concepção se faz em torno de um profissional de formação multidisciplinar cujo foco se volta para uma comunidade de consumo como qualquer outra categoria semelhante no contexto da saúde, qualidade de vida, capacitação, ética e todos os quesitos os quais se conjugam num mercado de consumo diferenciado e em estado de aperfeiçoamento contínuo.

Seguindo a tradição da formação do profissional de educação física, nos últimos quinze anos, tempo no qual o *Personal Trainer* surge como um condutor da nova modalidade profissional. Nesse sentido é que a profissão Educação Física se reconstrói no sentido de abrir um novo mercado de trabalho, tornando-se uma fonte de referência para interessados em negócios cuja liberdade de atuação repousa numa intrincada e revolucionária forma de atuação. Nessa relação, aluno se transforma em cliente, aula de atividade física se transforma e negócio e serviço.

Assim, por força e pela concentração de um trabalho voltado para a saúde, a nomenclatura da função profissional se refaz pela necessidade de novas competência no campo político e institucional, novas possibilidades de investimentos no campo de prestação de serviços e de resultados. O professor de educação física, à partir do momento em que as questões associadas; conhecimento de conteúdos de áreas afins, como fisiologia especializada, nutrição, psicologia social, análise econômica e de mercado, fisioterapia, terapia ocupacional, entre outras, a necessidade de engajamento levou o professor a estudos científicos mais especializados e refinados, ou seja, entra a nomenclatura dos processos de prestação de serviços. Uma categoria nova se apresenta: o profissional e prestador de serviço e novo painel profissional e econômico ao lado da tradição cultural das aulas de educação física em diferentes especialidades e concepções pedagógicas em escolas, academias, empresas, clubes, hospitais e clínicas e em outros setores de serviços.

Historicamente, o conceito de educação física vem se transformando e gradativamente se sustenta como uma área de conhecimento que se volta para a saúde, escola, esporte, dança e atividades lúdicas. Com tamanha extensão conceitual e de possibilidades de adaptações, talvez seja a profissão com uma maior capacidade de investir e mesclar com outras áreas. De tal forma que a passagem de professor de Educação Física para Personal Trainer exige uma reflexão cuidadosa nessa mudança de conceitos.

4.1. EM BUSCA DE UMA NOVA NOMENCLATURA

Entramos numa era de olharmos para o corpo e o movimento humano mais que objeto de estudo da educação física. Uma área na qual a cultura corporal e motora se projeta para um universo no qual não basta especialização ou generalização de conteúdos. É preciso um conhecimento e uma cultura da prática cujo significado se volta para o ser humano com novas necessidades. Na busca de um conceito que pudesse ter o status de disciplina acadêmica, nos modelos que deram origem a categoria científica, tal status vem se configurando desde que Brooks (1981) fomentou a discussão no meio acadêmico nas universidades

americanas. A busca de uma matriz disciplinar, um eixo epistemológico que pudesse sustentar um estudo científico acerca do movimento humano. No Brasil, Tani (1996) já sob a influência da formação acadêmica projeta os estudos sobre uma ciência para educação física. Segue a linha de ciência protagonizada por Brooks e colaboradores, na tentativa de dar visibilidade aos aspectos biodinâmicos, comportamentais e aspectos socioculturais da prática. Essa abertura fez que a nomenclatura tomasse um rumo no qual pôde diversificar as relações da educação física como profissão: o professor de educação física na sua origem de formação e já se configurava o pesquisador acadêmico. O novo discurso abordando a terminologia Ciência da Motricidade Humana surge com Cunha (1994) com tentativa de dar uma maior amplitude ao conceito de educação física no sentido a nomenclatura se estende a questões socioculturais com o debate com interface filosófica tanto quanto científica. Surge uma valorização dos conceitos clássicos sobre e vem fortalecer a subjetividade conceitual acerca do movimento humano.

Ainda no contexto da busca de uma nova nomenclatura que pudesse fortalecer a idéia de que a educação física estava no rumo certo na busca de identidade, surge a concepção de cultura corporal de movimento. Termo em que Betti (1993) procura dar significados aos processos de formação profissional no domínio de valores e de consciência sobre as práticas corporais. É dentro dessa conscientização que se preconiza a cultura esportiva. De um lado a dimensão popular na qual a saúde, a beleza, os padrões institucionalizados tornam ferramentas para propagar a prática de esporte no âmbito da população. Por outro, o domínio da ciência do esporte, como pano de fundo, os órgãos institucionais começa a dar visibilidade na formação de uma comunidade de pesquisadores que se voltam para o esporte de alto-rendimento.

No cenário da globalização, já numa visão de mercado com olhares para a inovação do campo da prática de exercícios como reflexo na necessidade de entretenimento, saúde, qualidade de vida, certificação ISO 14000 nas empresas e no comércio, a educação física inicia um processo de busca de novos mercados de trabalho para o profissional. O professor se torna um prestador de serviço, pois, é dentre dessa imagem de saúde que surge o Personal Trainer. Ainda que na formação profissional, a estrutura curricular avança no campo multidisciplinar, sobretudo, na esfera de uma nova cultura corporal. Aquela, na qual a indústria cultura da moda, de medicamentos, de alimentos, projetam seus produtos para a

prática de atividades físicas. Surge a concepção de *physical fitness*. Uma categoria conceitual que força os cursos de educação física a repensar o projeto da relação teoria-prática. Nesse momento cultural a Organização Mundial da Saúde foca essa questão da saúde como um bem de direito das pessoas. Tal nomenclatura, mais que simples mudança de nome, vem a mudança conceitual. Com a preocupação de dar visibilidade e esclarecimento sobre a importância da prática de exercícios, vem a preocupação com o bem-estar das pessoas. Nesse cenário, toda indústria cultural passa a investir num mercado promissor e o Personal Trainer se projeta como um profissional prestador de serviço dando um novo choque de conceito; ao invés de aluno, cliente.

A educação física passa a ser uma profissão na qual questões de competência, nível de especialização, domínio de uma linguagem específica, relação empresa-produto, serviço e qualidade entram na área da “aptidão expandida”. Os conceitos sobre fisiologia, anatomia, biomecânica, aprendizagem motora, disciplinas do eixo científico e pedagógico da educação física convergem para entender o ser humano na sua totalidade física, psíquica, ética, social, ou seja, a formação do *Personal* adquire estatus de profissional liberal pela força da circunstância da sua intervenção num novo mercado. Numa dimensão de competências, num mercado promissor, com a penetração de uma indústria cultural para a saúde e beleza em expansão, surge uma espécie de “indústria cultura da ginástica”. Sob o domínio do conceito de *fitness*, os corpo em evidência exige um profissional em evidência, saudável, belo, culto, expressivo na linguagem e na presença, enfim, projeta o *Personal Trainer* como o profissional renovado numa nomenclatura da prática também renovada.

A perspectiva ora vigente não escapará da globalização. Com efeito, a dimensão global deve exigir um desempenho extra da conduta e na formação do profissional de educação física. O aspecto relevante é que o investimento do ser humano na saúde vai ter reflexos imediatos na busca da recuperação do tempo perdido e no bem-estar. O profissional de educação física que está por vir não será o mesmo, pois a cultura a cultura das práticas corporais se expandiu a níveis de informação total, entendimento sobre relações interpessoais, inovação nos métodos de condicionamento físico e alimentação, mobilização em defesa da qualidade de vida e meio ambiente e a modalidade virtual. O indivíduo parece ter descoberto a necessidade de *pisar no freio*, com se diz no popular. Os prazeres do trabalho

parecem ter alcançado a dimensão da fadiga no sentido literal. Com diz Botton (2009), filósofo e escritor na sua reflexão os prazeres e desprazeres do trabalho, o dia a dia de trabalhadores, tentando compreender por que escolheram suas profissões, que alegrias e angústias obtêm delas e o que elas dizem sobre suas personalidades. Boa parte de nosso tempo é gasta no trabalho, uma atividade tão trivial que acaba não recebendo sua devida atenção. Essa conduta talvez venha ser o fato gerador de estresse nos tempos atuais. A atividade física, a especificidade e o conhecimento da necessidade e da cultura de cada cliente exigirão uma conduta profissional competente que deve ultrapassar o conhecimento simplista da fisiologia da sua responsabilidade. Nesse mesmo domínio, De Masi (2000), defende uma abordagem mais lúdica e essencial a manutenção da vida além da atividade produtiva nos moldes do capitalismo vigente. De Masi elabora no seu discurso os temas da sociedade pós-industrial, do desenvolvimento sem emprego, da globalização, da criatividade e do tempo livre. Insatisfeito com o modelo social centrado na idolatria do trabalho, ele propõe um novo modelo baseado na simultaneidade entre trabalho, estudo e lazer, no qual os indivíduos são educados a privilegiar a satisfação de necessidades radicais, como a introspecção, a amizade, o amor, as atividades lúdicas e a convivência. Eis a responsabilidade ética e moral do Personal Trainer no domínio do conhecimento sobre o indivíduo e a sociedade em que se vive.

O sentido da atividade laboral se encontra com a atividade do trabalho na condição de manutenção da saúde. Parece não bastar custear um atendimento individualizado, corretivo, personalizado e disciplinado do Personal sem que este não esteja engajado no conhecimento da totalidade do comportamento do seu cliente, ou mesmo não consiga estabelecer as relações conceituais que conduz a prática de exercícios como estilo de vida. Felizmente, o Personal Trainer dispõe de ferramentas para iniciar essa transformação como prestador de serviço à saúde. Entretanto, como qualquer outra modalidade profissional ainda necessita do enlace interdisciplinar sem ferir competência. A atuação do Personal Trainer se confunde com outras categorias profissionais por ausência de cultura da prática, não necessariamente a questão ética. Há uma necessidade emergente de *associações profissionais*, o diálogo de conhecimentos correlatos como mecanismo de incentivar a troca de conhecimento entre profissionais. Seria a concepção mais nítida do trabalho interdisciplinar e de cooperação para o ganho e para o bem comum. Assim

como o mundo ficou mais veloz e interligado, o processo e o produto estão mais próximos no contexto da saúde e qualidade de vida.

O Personal deve conhecer a nova modalidade de atuação. O conteúdo da sua prática deve ter a interface com a modalidade conceitual sobre recursos humanos na sua totalidade conceitual. Seria como conhecer o trabalho na sua extensão, pois saber que o estresse gerado pela rotina da vida diária em escritórios, empresas, ou qualquer dependência de rotina está próximo a ser extinto. Como profissional, o Personal deve ter outros saberes, como conhecer na forma como desgaste, e a atividade física está para serem opção e escolha no domínio da satisfação e opção pelo bem-estar já está no domínio do pensamento do indivíduo na modernidade. Novas tecnologias vão aproximar o *corpo e a mente* e essa aproximação já geram novos comportamentos, valores, conceitos atividade física, atividade labora e atividade de trabalho. É, pois, dessa forma que as práticas corporais entrarão em vigor como necessidade vital, portanto, a orientação e a capacitação estarão dentro da área de recursos humanos (RH) com um novo formato: a pró-atividade, net-work bem estabelecidos, flexibilização do tempo, nasce como conduta e escolha. E, se o prazer do trabalho profissional for tão sincero quanto o trabalho com a prática de exercícios a somatória dos resultados serão a partilha entre a atuação desses dois esforços doravante combinados.

4.2. O PERSONAL E A REVOLUÇÃO DOS CORPOS

Corpo ou copos sinaliza Rodrigues (1986). Na sua visão, o corpo adquire uma concepção cultural ao longo do tempo e dependente da estrutura social na qual o indivíduo está inserido. Nossa fisiologia parece estar entrelaçada coma nossa antropologia. Um fenômeno que se configura no todo social como reflexo da sociedade como realidade subjetiva. O ser humano na sua totalidade está inserido no sistema social como seu organismo está para a sua anatomia funcional, da mesma forma que o indivíduo em seu ego está disseminado no inconsciente coletivo. O discurso sobre o corpo toma uma dimensão dinâmica na medida em que se sabe que é a sociedade que determina o que pode e ou não pode ser feito quanto ao uso do corpo. Na prática, somos seres corporais, pois as manifestações que revelam virtudes de seres belos e saudáveis formam representações e estas se tornam visíveis pela nossa capacidade de expressão e representação. Nesse

discurso sobre a corporeidade os modelos, as figuras, os símbolos e as metáforas impressas no discurso se transformam freqüentemente pela figura do corpo. A forma e o conteúdo, saúde e beleza, estado físico e psíquico, formam um conjunto de relações que ultrapassam as necessidades de desejo de *estarmos bem*. Nesse sentido somos bombardeados pela pressão da mídia, do padrão, do rito momentâneo e da evidência descartável daquilo que devemos nos tronar.

O universo da corporeidade vem se constituindo numa linguagem precisa e determinada a fazer do corpo humano um mote de domínio social. Mais que apenas um conjunto de órgão e funções fisiológicas, se configura numa perfídia, cujos códigos indecifráveis tornam seres humanos em *corpos dóceis*. É dentro dessa concepção que conseguimos dar visibilidade e diferenciação entre o conceito de corpo e a natureza do corpo.

Os corpos em transformação são o vestígio e a distinção entre corpo conceito e corpo organismo, pois a espécie humana possui uma estrutura anatômica de origem. Já o corpo conceito escapa dessa antropologia, pois é onde repousa o conceito de *transformação*: a cultura corporal se situa no processo histórico, forma e transforma valores e comportamentos nos plano material e simbólico mediados pela indústria cultura da ginástica, da moda, dos medicamentos e dos alimentos. Mais contundente do que essa premissa é a concepção desse novo mercado no qual surgem as mais diferentes associações conceituais que imprimem necessidades para que o desempenho físico se confirme como nova modalidade prática, como acentua Betti (2004), essa mudança instantânea da concepção de cultura corporal e de movimento, com o refinamento de equipamentos, a eletrônica e a informática como forma de diagnosticar, avaliar, prescrever e executar as práticas corporais. O dimensionamento descartável e com a ausência do olhar clínico e espiritual, simbólico pela própria cultura corporal no seu sentido mais rigoroso: a manifestação dos sentidos.

Não é difícil refletir sobre a necessidade de repensar o projeto da cultura corporal e de movimento. Entretanto, ficamos sem ação e sem a condição de ampliar nossa própria cultura da educação física, pois já estamos dentro da armadilha conceitual que dissimula nosso modo de viver e de existir. Para o profissional de educação física, este que ainda não despertou para a análise desse olhar antropológico das transformações físicas além das pulsações fisiológicas, torna mais difícil reflexão sobre o sentido da transformação. O corpo belo e

saudável ainda se alinha como conotação e denotação de modelos individualizados, para tal, entretanto, é preciso um treinamento individualizado. O papel do Personal e reinterpretar essa condição. Atitude na qual o papel profissional é estabelecer a ruptura do modelo e do padrão de saúde e beleza, deflagrar o sentido da auto-estima de si e do outro, compreender o sentimento alheio sem ofensa a individualidade de si mesmo e do outro. Como compreender essa condição e se preparar para tomada de decisões que contemplariam esse universo de competências sem invadir a ética profissional? Tarefa nada fácil, porém possível pela visão estrutural da profissão, da soma de saberes e conhecimentos, do enlace de capacitações e competências, da busca do conhecimento de si, e, sobretudo, da consciência plena de que não podemos transformar corpos e sim aprimorar o sentido de ser e estarmos presente no mundo vivido em constante mutação.

Para que possamos compreender o sentido das práticas corporais e a ascensão do profissional de educação física no campo da prestação de serviço, seria interessante que pudéssemos compreender também quais são os sinais sociais que governam essas mudanças dentro da estrutura social. Talvez possamos aprimorar a visão da necessidade de olhares para o corpo como fenômeno cultura estruturado e dele obtermos a aproximação do organismo fisiológico com o organismo social. O aprimoramento do conhecimento do ser humano à partir de seu próprio corpo parece ser o trajeto no qual se transformam. Assim, diante do fato que a atividade física se revela como atividade da cultura, o comportamento motor em interface com o comportamento de valores ético e morais consigo mesmo e apreendermos o conceito de que as motivações orgânicas nos conduz a comportamentos específicos dentre eles, a necessidade de manter a forma, dar visibilidade estética na nossa anatomia, sentir-se bem consigo e projetar a idéia de corpo saudável.

O Personal Trainer seria o responsável para dar a visibilidade do corpo perfeito mesmo que projetando em si mesmo o modelo a ser alcançado. Portanto essa responsabilidade vem de encontro com o novo projeto de sentir-se bem com o corpo que tem e com isso reconstruir um si mesmo nos outros. Ora, se por um lado a ilusão de reconstruir os corpos dos outros vem de encontro com aquilo que a cultura imprime como necessidade ou obrigação do profissional, seu cliente talvez não consiga se alinhar ao projeto inicial de uma nova anatomia. Com isso, com a ausência do conhecimento de si, do outro e de como a cultura se encarrega de

modelar o que se pode, o que se deve fazer com o corpo, como por exemplo, fazer ginástica e em que dimensão essa atividade acontece, a atividade profissional do Personal pode ser corrompida por ignorância da realidade ou por confusão de ego.

Assim, como um profissional que se desloca para dentro do universo físico das pessoas também se desloca para o interior afetivo e social da mesma e dela não se desprende mais. Assim, como estratégia de recriar competências no trato com o corpo próprio, o corpo do outro e o corpo social, *resignifica-se* o entendimento *corpo humano* e nasce o *corpo social*. Porém, há um caminho possível de não expropriar o corpo dos outros como se fosse seu; compreender o corpo e as práticas corporais considerando-os como pertencentes ao universo dos símbolos e da comunicação que se instala na relação entre o fisiológico e o social. Esta seria a tarefa de multiplicar e expandir competências, dentre as quais o Personal Trainer poderia se transformar num *semiólogo* sem a ofensa da ética, porém com a evidência na necessidade de mergulhar mais profundamente na cultura da sua formação profissional. Mas essa é uma tarefa para uma próxima reflexão e que pode vir mais adiante na longa carreira que está por vir.

4.3. O PERSONAL TRAINER: DE PROFESSOR A PROFISSIONAL LIBERAL, DE EMPREGADO A EMPREENDEDOR

A construção de um arquétipo de consumo sobre as práticas corporais estão na rotina dos meios de comunicação no sentido de que o próprio corpo já transfigura como fenômeno de mercado. Ainda que visto como um organismo, cujas funções fisiológicas se misturam como fenômeno social, conforme dito anteriormente, a corporeidade se expande com conceito tanto quanto anatomicamente falando. É um equívoco imaginarmos que nos dias de hoje esse fenômeno chamado *fitness* é uma atividade temporária. De todas as relações que podemos estabelecer no sentido de compreender o porquê praticamos exercícios, a mais prudente é aceitar que na prática, essa configuração apenas muda sua nomenclatura, porém, o efeito e o resultado refletem uma necessidade de sobrevivência. Sabemos pelas via antropológica que a educação física é ancestral, mover o corpo reflete a simbologia na natureza prática do homem. As noções de técnicas corporais são pré-existentes à cultura humana (MAUSS, 1977).

Hoje, vivemos num mundo de paradoxos, mesclas de tratamentos naturais e artificiais quanto ao corpo humano, no sentido da saúde e beleza. Nesse processo de intermediação da mecânica dos corpos e da realidade virtual, o ser se transforma numa velocidade sem que seja percebido que o corpo se transforma em marca cultural e as atividades físicas e as práticas corporais, os esportes, a dança e as funções lúdicas se confundem com as evidências das funções digitais. Esse olhar para uma nova categoria dos sentidos nos reporta para um universo de competência na qual nenhuma função orgânica parece ser mais importante do que a tecnologia que rege a atividade. De um atletismo primitivo no qual as habilidades eram concedidas pela necessidade de sobrevivência, hoje, temos as academias, os clubes, as empresas, hospitais, escolas como o *topos* do universo da prática. Nessa confusa relação de distanciamento entre nossos ancestrais e o homem contemporâneo, o trabalho artesanal, braçal deu lugar ao trabalho fixo e sedentário. Nada de novidade nessa relação, porém, o comportamento motor humano parece necessitar de um novo espaço para se exercitar, necessita de novas formas de orientação e métodos de aplicação da prática, e, uma necessidade vital de planejamento e organização. Nasce o professor-empendedor; da escola à empresa, do espaço aberto ao ambiente restrito, da prática espontânea à prática necessária, nasce um novo consumo, e dele a marca, o marketing, a indústria cultura da ginástica.

Entender o consumidor e o mercado nesse universo é um novo desafio, pois se deve considerar os códigos culturais que se entrelaçam e de formas esses códigos se expandem em diferentes níveis de consumo sobre o *corpo mercadoria*. Influências, a desconstrução de hábitos, os arquétipos emocionais, a multiplicidade de eventos, a pressão cultural, a legitimidade da profissão, a competência e a luta por resultados imediatos associados ao encurtamento do tempo, espaço e dinheiro, forma uma confusa cadeia de sistemas na qual perdemos a noção de necessidade e até de sobrevida. No rigor e na velocidade da estarmos bem, em forma, belos e saudáveis, o Personal Trainer –Profissional e a Academia –Empresa transparece como a nova perspectiva de consumo. Nada tão visível que possa nos alertar para as contradições as quais projetam no inconscientes humano a sensação de que estamos bem servido pelos serviços que compramos na cultura da ginástica. Essa reflexão deveria fazer parte de um processo em curso, não apenas num produto recriado por uma personalidade emergente. A projeção de um mundo em atividade

física se revela por um estado de consciência sem o espírito crítico e com pouca capacidade de entendimento ético, e, portanto, o contrasenso entre educação física, empresa, consciência de marca, reputação dessa marca, geração de clientela e venda. Nessa confusa relação reeducamos fisicamente às avessas, sem que possamos desobstruir o sentido real do Personal Trainer como prestador de serviços. Estamos diante de um novo paradoxo da atividade profissional dentro da educação física: o professor na ética da transmissão de um conhecimento necessário sobre práticas corporais e o profissional nas buscas de estratégias e determinação, produtor de marcas na tentativa de almejar ascensão profissional e pessoal.

Nesse universo aparentemente consagrado por alguns e com visão de fracasso de outros, resta possibilidade de reflexão sobre a globalização das práticas corporais cuja tarefa principal é retirar de uns a possibilidade de fornecer a outros o olhar cultural para a prática de esportes, danças, atividades lúdica, danças e lutas com produto de gôndolas de supermercados. Ao Personal resta a busca da consciência de um serviço inusitado, mas que o reflexo de sucesso e fracasso repousa na expansão do erro ou do acerto de sua escolha, com uma diferença tácita: o erro torna-se visível e irremediável.

5. CONCLUSÃO

A pergunta que poderia concluir uma reflexão sobre a formação e a prática profissional do Personal Trainer seria: - em que dimensão está se formando um novo profissional ou uma nova profissão dentro da educação física? Não teríamos uma resposta imediata, porém, não seria difícil a reflexão sobre a qual as questões associadas a resignificação da atividade tomam um rumo ainda incerto. Num primeiro momento, os fatos convergem para a questão ética e de competência. A natureza da profissão, seus aspectos tradicionais de formação pela experiência corporal, esportiva ainda se configura como sendo um patrimônio conceitual da área. Entretanto, os aspectos teóricos os quais foram inseridos no ambiente acadêmico, a questão interdisciplinar, o enlace metodológico entre prática profissional, pesquisa, atualização de conteúdos e conceitos, a globalização e questões mercadológicas são indicativos fortes de que a nomenclatura pode desencadear um novo espelho na formação acadêmica. Um olhar para a saúde e desempenho físico e estético parece dominar o espectro de um novo serviço em foco. De professor a prestador de um serviço dirigido, específico, especializado, deve canalizar o objeto de estudo cada vez mais profundo e abrangente, pois, não há como seguir a tradição da formação generalista sem que a cultura geral esteja presentes nos conteúdos curriculares associados as experiências históricas e antropológicas sobre a cultura corporal e de movimento.

Nesse sentido, ainda que tardio, a percepção de um profissional teórico, conhecedor do ser humano e da cultura geral está se projetando. Parece não ter espaços num mercado de serviços à saúde e a beleza, ao desempenho esportivo imediato e precoce, um profissional sem sua veia de observado, pesquisador, ético e em constante mutação intelectual. O conhecimento de um público interessado em viver melhor e mais tempo, revigorado pela necessidade de estabilizar e manter um tempo obrigatório para cuidados com o prazer de viver bem, está sendo veiculados em todas as esferas da vida contemporânea. Um profissional quem vem se tornando responsável pelo bem-estar dos outros, a rigor, ainda trás consigo a dúvida e a escolha da responsabilidade que está por vir. Caberia nesse momento da vida cultural, dos reflexos da condição de prestador de serviços, o Personal Trainer ainda é um anônimo dentro de um mercado competitivo cuja competição ainda não se

estabelece com regras claras e de alcance em todas as camadas sociais, necessidades e aplicações específicas nesse universo de trabalho.

O Personal Trainer, ainda mediado pelo conhecimento técnico, conhecedor de métodos de treinamento especializados, dominando as diversas áreas de formação acadêmica, consciente de que não basta ser um bom técnico, é preciso conhecer-se a si mesmo tanto quanto o outro e o meio em que vive, talvez estejam em formação, mas ainda não estabelecido ou estável dentro desse novo conceito de trabalho. As considerações acerca da busca de novos mercados, tanto quando um lugar no qual a tecnologia substitui as funções orgânicas e fisiológicas, exige atenção e cuidado no tratamento das questões de saúde, qualidade de vida, meio ambiente, adaptação e renovação instantânea de atuação e intervenção dos meios de comunicação. Nesse conjunto de relações pessoais e interpessoais, experiências e tomadas de decisões rápidas em virtude das mudanças imediatas e necessárias exige do Personal Trainer uma agilidade que até então não se supunha tão rapidamente. É possível observar no meio dessa atividade profissional, ainda uma mescla de atitudes metodológicas tradicionais e inovadoras, porém, numa confusa idéia de práticas alternativas. Essa confusão em parte, reflete o paradoxo da nova profissão: deixamos a intuição e a percepção da realidade da prática de um lado, do outro, a dinâmica tecnológica que se vincula à indústria cultura da ginástica. Tais progressos, ainda que necessário, podem criar uma confusa e equivocada projeção de competências, cujo resultado ainda não está claro e eficaz.

O projeto Personal Trainer está em curso, é preciso rigor filosófico, científico e artístico num mundo tão extenso e globalizado, com alternativas para a saúde individual e coletiva que possam dar visibilidade e certeza do caminho a ser seguido. Não é a uma conduta facilitadora, essa de entrar na prática como curioso e interessado num mercado promissor e aberto sem o nexos cultural necessário. Tratar da profissão Personal Trainer como um prestador de serviços sem a condição da tradição do sentido de *professor* pode ser uma armadilha. Entretanto, deixar-se sedimentar pela categoria de *professor* sem a inspiração e olhar numa nova perspectiva da atuação pode ser outra armadilha. No conjunto dessa reflexão, o Personal Trainer reflete a necessidade com cautela. No bojo do entusiasmo de um mercado promissor pode estar vindo junto a ilusão de sucesso. Esse diálogo filosófico exige rupturas e crenças numa lógica nem sempre visível e esclarecida na busca de espaço profissional. As academias poderão virar escritórios e consultórios

sem a condição de sustentação do próprio conceito de profissão. Atenção e cuidado na tomada de decisão sobre como conduzir a experiência e o resultado dessa prática pode ser um engano. Mas pode ser também o elo que faltava para admitir que a educação física está sendo retratada pela ampla capacidade de olhares sobre o corpo e a motricidade, sobre uma nova linguagem da prática de exercícios, esportes, lutas e dança. A profissão pode estar entrando num universo em que outras ainda não enxergaram.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABAGNANNO. Dicionário de filosofia. São Paulo:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. In: **Diretrizes do ACSM para os Testes de esforço e sua Prescrição** 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, S.A, 2003.

ANDREWS, J.R. **Biomechanics of the knee during closed kinetic chain and open kinetic chain exercises**. Medicine and Science in Sports and Exercise, Madison, v.30, n.4, p.556-69, 1998.

BARBANTI, V. J; TRICOLI, V; UGRINOWITSCH, C. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 18, n. esp., p. 101-109, ago. 2004.

BERGSON, H. **Matéria e memória: ensaio sobre a relação do corpo com o espírito**. São Paulo: Martins fontes, 1999.

BERNARD J. **De la biologie à éthique. Nouveaux pouvoirs de la science. Nouvoir devoirs de l'homme**. Paris, Buchet/Chastel, 1990.

BETTI, M. **Cultura corporal e cultura esportiva**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Revista Paulista de Educação Física, v.7, n.2, p.44-51, 1993.

BETTI, M. **Corpo, cultura, mídia e educação física**. Edeporte – revista digital: Buenos Aires, ano10, n. 79, dezembro-2004.

BOMPA, T. **Periodização: Teoria de metodologia do treinamento**. São Paulo: Fort, 2001.

BOTTON, A. **Os prazeres de desprazeres do trabalho**. São Paulo: Rocco, 2009

BROOKS, G.A. **Perspective on the academic discipline of Physical Education.** Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, 1981.

CUNHA, M. S. **Ciência da motricidade humana: paradigma emergente.** Campinas: Papyrus: 1994.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física.** 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DE MAIS, D. **O ócio criativo.** São Paulo: Sextante, 2000.

ESCAMILLA, R.F.; FLEISIG, G.S.; ZHENG, N.; BARRENTINE, S.W.; WILK, K.E.; FERNANDES, FILHO, José. **A pratica da avaliação física:** Rio de Janeiro: Shape; 1999.

FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GARRETT JR; WILLIAM E. **A ciência do exercício e dos esportes.** [Traduzido do original: Exercise and sport science]. Claudia Ridel Juzwiak et al [Trad.]. Porto Alegre: Artmed, 2003. 911 p.

GUEDES, D. P. Estudo **da gordura corporal através da mensuração dos valores de densidade corporal e da espessura de dobras cutâneas em universitários.** Kinesis 1985;2:183-212.

HALL, S. J. **Biomecânica básica.** RJ. Guanabara Koogan, 1993.

HOLANDA FERREIRA, Aurélio Buarque de. Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa. Editora Nova Fronteira, 2ª.ed., 31ª impressão. São Paulo. p.733

LIRA, C. A. B; SILVA, A. C. **Fisiologia do Exercício: disciplina curricular ou profissão?** São Paulo: Home page do Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício da UNIFESP, 2004

LORENZ, K. **A demolição do Homem.** São Paulo: Editora Ática, 1989.

MARIAS, J. **O Tema do homem**. São Paulo: LÇivraria Duas Cidades, 1975

MARQUES, K. S. **A Interação dos Profissionais de Educação Física e Fisioterapia na Reabilitação Cardiovascular**. 2004. 61 f. Universidade Federal de Santa Catarina.

MATTOS M, FARINATTI P. **Influência do treinamento aeróbico com intensidade e volume reduzidos na autonomia e aptidão físico-funcional de mulheres idosas**. Rev. Por. Cien. Desp., Jan 2007, 7 (1): 100-108.

MATURANA, H. **El arbol del conocimiento, Santiago, Ed. Universitária, 1984**.

MAUSS, M. **Noção de técnicas corporais**. In: Sociologia e antropologia. São Paulo: EDUSP, v. 2, 1977.

MONTEIRO, W. D. **Personal training – Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico** - Rio de Janeiro: 4ª edição. Ed. Sprint, 2004.

MULLER, A. J. **Personal trainer e seu marketing pessoal**, Revista Digital Buenos Aires Nov. 2008, n. 126. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/>> Acesso em: 18 set. 2009.

NIEMAN, D. C; **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

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

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde, 2003**. Disponível em: http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf (23 nov.2008).

PEREIRA, R. F; LAJOLO, F. M; HIRSCHBRUCH, M. D; **Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo**. Rev. Nutr. [online]. 2003, vol.16, n.3, pp. 265-272. ISSN 1415-5273.

RODRIGUES, J. C. **O tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Vozes, 1986.

SILVA F. C; ROCHA E. K; SOARES D. P; LOSS J. F. **Caracterização do torque de resistência a partir das características musculares do quadríceps**. Anais do XI Congresso Brasileiro de Biomecânica. João Pessoa: UFP; 2005. CD-ROM.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes**. São Paulo: Phorte, 2006.

STEELE, J. CHAD, K. **An analysis of the movement patterns of netball players during match play: Implications for designing training programs**. Sports Coach 15 (1), 21 – 28, 1992.

STEGMÜLLER, W. **A Filosofia contemporânea: vol.I**. São Paulo: EDUSP-EPU, 1977.

TANI, G. Cinesiologia, **Educação Física e esporte: ordem imanente do caos na estrutura acadêmica**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho. Motus Corporis, v.3, n.2, dezembro 1996, p. 9-49.

TIRAPEGUI, Julio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. São Paulo, Atheneu: 2006

TUBINO, M. **Movimento esporte para todos: da contestação do esporte de alto nível à atual promoção de saúde**. In: Boletim da FIEP, v. 73, n. 3, 2003.

WALLON, H. **As Origens do Caráter na Criança**, Difusão européia do Livro, 1971 e De Lacte à la Pensée, Ed. Flammarion, 1942

WEIL, R. **Politique d' Aristote**. Paris, PUF, 1966.