
EDUCAÇÃO FÍSICA

YASSER KASEN KASSAB

PERSONAL TRAINER: (PROFISSIONAL, PRESTADOR DE SERVIÇOS,
PROFESSOR, VALORIZAÇÃO DAS DIFERENÇAS E COMPETÊNCIAS),
UM NOVO CONCEITO DE PROFISSIONAL.

YASSER KASEN KASSAB

PERSONAL TRAINER: (PROFISSIONAL, PRESTADOR DE SERVIÇOS, PROFESSOR, VALORIZAÇÃO DAS DIFERENÇAS E COMPETENCIAS), UM NOVO CONCEITO DE PROFISSIONAL.

Orientador: 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
2012

796 Kassab, Yasser
K19p Personal trainer: (profissional, prestador de serviços,
professor, valorização das diferenças e competências), um
novo conceito de profissional / Yasser Kassab. - Rio Claro :
[s.n.], 2012
41 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. Educação física. 2. Personal trainer. 3. Educador físico
- Atuação profissional. I. Título.

Dedicatória

A minha querida esposa Pamella por estar sempre presente nos momentos mais importantes da minha vida. E fazer um sentido todo especial para mim.

Aos meus pais Luzia e Kasen e irmãos Jihad e Youssef que estão sempre presente em pensamento, e me dão energia e fé para continuar firme em minha trajetória.

RESUMO

Baseado nas evidências atuais de crescimento e expansão da atuação profissional do educador físico, em particular a sua atuação como prestador de serviços, ou seja, o *personal trainer*; que vende seus serviços, ou produtos relacionados à aptidão física e a relação promissora desta atuação, é que nos motivou a desenvolver este trabalho que segue por uma pesquisa bibliográfica de evidências do histórico e perfil do *personal trainer* quanto aos conceitos culturais, sociais e psicológicos deste profissional, em seguida levantamos questões relacionadas à formação acadêmica do *personal trainer* e os pontos diferenciais deste profissional. Tais como a necessidade de conhecimentos que vão além do âmbito acadêmico, pois se trata de um profissional prestador de serviços o que foge da regularidade da formação convencional. Portanto neste trabalho procuramos evidenciar estas e outras questões (como ética e profissionalismo), que podem levar este profissional a uma carreira de sucesso ou fracasso. Para isso existe uma necessidade fundamental de que se entenda que o *personal trainer* como prestador de serviços está surgindo dentro de uma profissão já consolidada (Educador Físico), porém esta assumindo características próprias, como a necessidade de conhecimentos específicos da profissão. Concluímos, portanto que esta promissora atuação do educador físico necessita de atenções especiais e de um processo de formação diferenciado e que não podemos deixar que a nossa profissão se vulgarize e se venda por migalhas, pois esta é a grande chance do profissional se impor e conquistar o desejado respeito diante as profissões da área da saúde.

Palavras-chave: Personal Trainer, Treinamento personalizado, Prestador de serviço, Atuação Profissional.

SUMÁRIO

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 6 |
| 2 | ASPECTOS SÓCIOS CULTURAIS DO SURGIMENTO DA FIGURA PERSONAL TRAINER. | 9 |
| 3 | ENTENDER EM ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SOCIOLÓGICOS AS CARACTERÍSTICAS ESSENCIAIS DO PERSONAL TRAINER | 15 |
| 3.1 | Personal trainer como cuidador e responsável pela saúde do próximo. | 20 |
| 3.2 | O Personal Trainer como conhecedor técnico..... | 22 |
| 3.3 | O Personal trainer como vendedor, administrador e gerente de marketing. ... | 24 |
| 4 | IDENTIFICAR SUA POSTURA PROFISSIONAL E COMPREENDER SUA FORMAÇÃO PROFISSIONAL ACADÊMICA..... | 26 |
| 5 | IDENTIFICAR SEUS PONTOS DIFERENCIAIS NO TRABALHO..... | 32 |
| 5.2 | Academia: a origem..... | 32 |
| 5.3 | Academias de musculação..... | 33 |
| 6 | CONCLUSÃO..... | 38 |
| | REFERÊNCIAS..... | 42 |

1 INTRODUÇÃO

Estamos evidenciando o crescimento da prática de exercícios físicos, que estão sendo praticados nos mais diversos ambientes como academias, ruas, parques, clubes e condomínios, ou seja, em toda parte podemos ver alguém ou um grupo se exercitando pelos mais diferentes motivos, porém o que vem chamando a atenção e se tornando cada vez mais frequente nos meios de prática de exercícios físicos é a presença de uma ou até duas pessoas recebendo instruções de um treinador, que lhes dão atenção e dedicação total, mostrando-se preocupado e interessado na realização do treino por ele prescrito, esta é a figura do *personal trainer* ou treinador pessoal, que se caracteriza por prescrever treinos de maneira personalizados a qual atende cada cliente de forma única e individual. Este profissional emerge em meio à exclusividade do mundo da fama, trazendo embutido em sua “mascara profissional” o status e glamour de sua atuação. Conseqüentemente este status conferiria a esta atuação a opção mais rentável para o educador físico, passando esta a ser o principal objetivo de uma maioria de formandos e profissionais que já estavam na área porém atuando em outros setores.

O crescimento de profissionais de *personal trainer* segue o ritmo acelerado pela procura por estes e, também a crescente adesão aos exercícios físicos pela população que vem se conscientizando cada vez mais destas práticas regulares e bem orientadas.

Com esta constatação, notamos a importância que este profissional passou a receber por desempenhar uma função que esta ligada a prevenção de doenças e promoção da saúde. E para que esta função seja eficientemente executada é essencial que o profissional receba uma formação que atenda as necessidades desta prática profissional.

Portanto é exatamente esta divulgação e repercussão da figura do *personal trainer* assim como o crescimento do ramo de academias e o surgimento de espaços como estúdios, clínicas e academias voltados exclusivamente ao atendimento de *personal trainer* é que se tornou uma motivação para a produção deste trabalho.

Com esta motivação em mente, pretendemos fazer uma pesquisa bibliográfica e uma análise observacional que nos dessem condições de construir interpretações comparativas de conceitos presentes na literatura e a realidade da

atuação profissional assim como a formação acadêmica deste profissional liberal que emerge no campo da educação física.

Para isso nosso objetivo específico foi caracterizar o profissional de educação física que entra num campo da educação física como prestador de serviços associado à saúde, cujo referencial ainda necessita de identidade e projeção profissional. Entender o contexto histórico do surgimento do *personal trainer*, os aspectos que permeiam a sua atuação profissional como conhecimentos específicos e essenciais. E entender a evolução e a transição deste profissional que surge a princípio como um prestador de serviços autônomo, que até mesmo por alguns autores foi chamado de super microempresa, para um profissional empregado em uma “agência” de *personal trainer* fez parte dos nossos objetivos gerais.

Portanto este trabalho foi dividido em capítulos que tentam exatamente construir e dar sentido a estas ideias relatamos no primeiro capítulo os aspectos socioculturais do surgimento da figura do *personal trainer* fazendo um breve histórico do surgimento do treinamento personalizado desde as sociedades primitivas até a chegada da cultura do exercício físico no Brasil e sua evolução passando de aulas de ginástica em grupo para as aulas de treinamento personalizado.

Já no segundo capítulo procuramos entender em aspectos psicológicos e sociológicos as características essenciais do *personal trainer*, abordando como questão guia o conhecimento de si mesmo, o saber interpretar as próprias emoções e sentimentos, sem que estas condutas sejam atribuídas ou misturadas com sentimento e emoções do outro, pois é um exercício constante, necessário e pode determinar o sucesso ou o fracasso da intervenção profissional. Seguindo ainda neste capítulo identificamos algumas especialidades que o profissional *personal trainer* necessita exercer como: cuidador da saúde de seu cliente, como detentor de conhecimentos técnicos específicos e como administrador, vendedor e gerente de marketing de seu produto ou empresa.

No capítulo seguinte pretendemos identificar a postura profissional e compreender a formação profissional acadêmica para isso identificamos que este profissional que emerge na área da educação física possui necessidades de conhecimentos que vão além dos proporcionados na formação acadêmica, e que a formação de um educador físico acaba por ser muito generalista já que este possui um leque amplo de atuação então o que acaba não especificando e causando uma deficiência no preparo de um profissional liberal, no caso o *personal trainer* que é

tido como o ramo mais crescente e a opção profissional mais rentável para o educador físico. O que gera uma leve ironia, e nos força a pensarmos em uma formação diferenciada e específica para o *personal trainer*, já que dentro desta atuação encontraremos mais subdivisões e, portanto mais especificações para atuação profissional.

No quarto e último capítulo procuramos retratar um histórico do surgimento das academias como espaços destinados ao exercício físico e abordando a evolução e a crescente adesão da população por estes espaços que inicialmente eram destinados apenas a modelagem corporal e chegando nos dias atuais como espaços destinados a promoção da saúde física e psicológica. E com isso a evolução também do profissional de academia.

Ainda neste capítulo abordamos a crescente procura da população por um treinador personalizado, pois esta se tornou tanto mais consciente quanto mais exigente a prática de exercícios físicos regulares e bem orientados, aproveitando deste aquecimento no mercado de *personal trainer* surgiram academias ou mais especificamente “*estúdios*, clínicas e institutos” destinados ao agenciamento do *personal trainer*, ou seja, o *personal trainer* que antes era um profissional autônomo e se caracteriza como uma microempresa passa a se tornar apenas um empregado de uma academia e, o que antes era opção rentável para este profissional acaba de se tornar apenas mais uma opção comum. Caindo por terra a necessidade deste em obter conhecimentos relacionados à administração, venda e marketing além também de conhecimentos sobre filosofia e psicologia social. Terminamos este capítulo fazendo uma crítica a essa submissão e retrocesso do profissional de educação física.

2 ASPECTOS SÓCIOS CULTURAIS DO SURGIMENTO DA FIGURA PERSONAL TRAINER.

A figura do *personal trainer* que temos traduzida nos dias de hoje é de um instrutor particular de exercícios físicos. Este profissional emerge na década de 80 nos EUA quando astros do cinema e do *show business* como Madona, Demi Moore posa para as câmeras com seu treinador personalizado.

Atitude tomada para evitar os assédios de fãs nas academias. A partir de então a figura do *personal trainer* é difundida e popularizada, mais e mais pessoas querem ter seu próprio treinador pessoal com objetivos diversos desde status social, cuidados da saúde, estética, atenção exclusiva, etc.

Precisamos antes de tudo entender em qual contexto sócio cultural surge *personal trainer*, e o que motivou a sua consolidação. Voltamos então algumas centenas de anos atrás para entender desde quando era praticada a atividade física orientada com intuito de promover a aptidão física generalizada. Encontramos que os exercícios físicos eram praticados desde os primórdios da civilização com intuito inicial de preparar soldados de fortes, resistentes e saudáveis. Na Grécia antiga defendia-se na função higienista do exercício físico, ou seja, a prática intensa do exercício físico selecionaria apenas os mais fortes, que seriam os soldados com condições reais de vencer qualquer guerra. Além de também cultuarem o corpo em sua mais plena forma física. Esta civilização foi sem dúvida a que mais esteve envolvida com o preparo do corpo através da atividade física orientada.

Na china o filósofo Confúcio defendia a prática regular da atividade física como mantedora da boa saúde física e mental, corpo são mente são.

O império romano preparava seus jovens soldados através de corridas, marchas, saltos, arremessos de disco e dardo. Este estilo de vida preparou uma legião de soldados fortes que conquistaram um gigantesco império. No entanto o nível de aptidão física da população caiu devido o encantamento com as riquezas e entretenimento com as batalhas de gladiadores. Consumismo e excessos tornaram-se mais urgente que o condicionamento físico. E com isso veio à queda do império romano para os bárbaros mais preparados fisicamente.

No renascimento as civilizações reconhecem a importância da educação física como componente curricular das escolas como ferramenta capaz de educar (adestrar) e transmitir valores aos jovens.

A Europa continental sofreu inúmeras mudanças culturais após o renascimento. A aptidão continuou sendo importante e se espalhou para as nações emergentes da Europa. Intensos sentimentos de nacionalismo e independência criam programas de aptidão física para a população conhecidos como métodos ginásticos, os programas de ginásticas ganharam grande popularidade durante esta época principalmente na Alemanha, Dinamarca Suécia e Grã-Bretanha espalhando-se posteriormente por toda a América.

No período nacional dos EUA eles recebem diversas influências de estrangeiros, inclusive dos métodos ginásticos alemão e sueco. Porém estes não tiveram a mesma popularidade que teve na Europa devido realidades culturais diferentes. No entanto os primeiros líderes americanos estavam cientes da importância do exercício físico e da aptidão. E os recomendavam para a população.

Vem o século vinte e com ele a primeira guerra mundial 1914 na Europa e 1917 nos EUA, após o término da guerra ocorreram mudanças quanto à preparação física dos soldados, intensificando os treinamentos, pois se acreditava que os níveis de aptidão estavam baixos. Além de se firmarem leis de incentivo as práticas de exercícios físicos. Os anos vinte são marcados pela grande depressão com a contribuição da quebra da bolsa em 1929 se espalha uma crise financeira, ocorrem mudanças drásticas nos EUA, inclusive caem os níveis de aptidão física da população. Mesmo com estas conturbadas mudanças Jack La Lane começou a desenvolver programas de fitness e equipamentos que serviriam de base para o movimento de fitness moderno.

Com a segunda guerra mundial não foi diferente, após o seu término houve também mudanças quanto ao desenvolvimento da preparação física dos soldados, essencialmente houve uma evolução nos métodos de preparação física incentivada com o término da segunda guerra mundial e posteriormente a guerra fria. Contribuições importantes para a aptidão veio durante a década de 1940 especificamente com o Dr. Thomas K. Cureton, que introduziu pesquisas de aptidão melhorando a recomendação e prescrição de exercícios para a população.

Encontramos na década de 50, Jack La Lane como o pioneiro na instrução de atividade física na televisão precedendo Richard Simmons e Jane Fonda em 25

anos. Jack começou sua carreira como instrutor de fitness média, e ao longo de sua vida difundiu os hábitos de vida saudável como forma preventiva de doenças. Na década de 1950 durante a guerra fria os EUA ficam marcados pelo desenvolvimento de um fator importante que influencia o movimento de “fitness” moderno, conhecido como o *“Minimum Muscular Fitness Tests in Children”* (mínimo teste de aptidão muscular em crianças) por Kraus-Hirschland; revela que 60% das crianças norte-americanas falharam em pelo menos um dos testes. Em comparação, apenas 9% de crianças dos países europeus. Este estudo utilizou os testes de Kraus-Weber para medir força muscular e flexibilidade em músculos do tronco e dos membros inferiores.

Quando estes resultados foram apresentados ao presidente norte-americano ele respondeu com uma conferência na casa branca em 1956 na qual surgiram resultados importantes voltados a cuidar da aptidão física da juventude americana, na década de 50 surgem também diversas organizações que tomam a iniciativa de educar a população em geral sobre as conseqüências dos baixos níveis de aptidão. Dentre estas organizações encontram-se a American Health Association (AHA), a Associação Médica Americana (AMA), da Associação Americana para Educação Física, Recreação e Dança (AAPHERD), e do Conselho do Presidente sobre a aptidão da juventude. Estas organizações dariam mérito e legitimidade para o movimento de fitness que se iniciava.

O colégio americano de medicina do esporte (ACSM) se formou em 1954 e provou ser uma das primeiras organizações na promoção da saúde e da aptidão para a sociedade americana e mundial. E a principal referência de modelos de exercícios físicos com base científica.

Em 1960 o presidente americano John F. Kennedy foi um dos maiores defensores da aptidão física para o povo americano, Kennedy falou abertamente sobre a necessidade do povo americano em melhorar sua aptidão física, e levou o governo a se dedicar mais a projetos que incentivassem a aptidão física de jovens.

Vem com estas iniciativas os estudos na área da aptidão e exercício físico, procurando identificar as doses certas para cada pessoa e objetivo e se realmente o exercício físico é benéfico para a população em geral.

A partir dos resultados positivos o exercício físico passou a ser difundido por médicos e cientistas como benéfico para a saúde física, este fator foi importante

para a evolução do movimento fitness e da popularidade das academias ou centros de modelagem corporal como eram conhecidas.

Na década de 1970 o Dr. Ken H. Cooper, conhecido como o pai do movimento de aptidão física na modernidade ao criar o teste para identificação da aptidão aeróbica, que levou o seu nome. Cooper ficou ainda mais conhecido ao publicar que o exercício aeróbio exercia papel preventivo a doenças cardiovasculares, além de melhorar condicionamento físico para as atividades de vida diária. Seu nome se popularizou no Brasil ao se tornar sinônimo de atividades aeróbicas como a corrida. Praticar "*Cooper*" é sinônimo de praticar "*corrida*".

O movimento iniciado por Cooper norteou a procura pela prática do exercício físico, a população em geral só falava nisso, era a nova sensação do momento.

Na década de 80 a teoria de Cooper perde força e passa a entrar em cena as atividades aeróbicas associadas com músicas e danças coreografadas. A ginástica aeróbica que ganha força através da divulgação de pesquisas sobre o metabolismo aeróbio e das estimulantes aulas em grupos se tornam grande atrativo das academias de ginástica para o público feminino, já que estas faziam parte exclusiva do universo masculino.

As aulas de ginástica aeróbica eram montadas para um grupo heterogêneo porém em busca de uma homogeneidade. Portanto os alunos deviam se adaptar e buscar a sincronia dos exercícios aplicados pelo professor.

O culto ao corpo se tornou mania na década de 1980, estimulando homens e mulheres a esculpirem seus corpos com exercícios resistidos, portanto os olhares que estavam voltados para as salas de ginásticas passam agora para as salas de musculação. Crescem também a indústria de equipamentos, roupas, suplementos alimentares e revistas de fitness todos na mesma esteira do desenvolvimento da cultura corporal. Passa-se então a exigir profissionais mais especializados em avaliações e prescrições de exercícios individualizados voltados à estética e ao condicionamento físico.

O modelo de academia que se estava consolidando já se apresentava algumas rupturas em seu alicerce, pois neste modelo existia apenas um professor para uma sala cheia de alunos a qual era evidente a dificuldade em atendê-los de uma forma eficaz (prescrever, acompanhar e corrigir) a qual satisfizessem seus objetivos e necessidades individuais.

Estas dificuldades somadas com o interesse de uma população seleta por um treinamento e uma atenção especial contribuíram para o surgimento dos treinadores personalizados, que são aqueles que vão atender seu aluno/cliente de forma individualizada, particular e personalizada dando-lhe toda a atenção e cuidado necessário durante a sessão de treinamento, levando em conta os objetivos e necessidades de seu cliente.

Neste trabalho levaremos em consideração a discussão feita por Rodrigues (1996) a qual ele define que o *personal trainer* se torna uma microempresa, portanto o seu “aluno” exerce a função de cliente que compra um determinado produto, portanto chamaremos aqui este comprador de cliente.

A aderência de celebridades norte americana ao *personal trainer* ajudou a popularizar e difundir ainda mais o trabalho deste profissional. Dando notoriedade na mídia televisiva a figura do *personal trainer* então se espalha por todo o mundo chegando inclusive no Brasil.

Barbosa(2008) relata que a chegada do *personal trainer* no Brasil ocorreu em meado de 1980 e que seu “boom”, grifo do autor, ocorreu em 1990, segundo Rodrigues (1996) em “*O Manual do Personal Training*” a chegada do *personal trainer* esta datada em 1990. Em razão dos progressos científicos e sobre a importância da pratica de exercício físico orientado por profissionais.

Oliveira em seu estudo aponta alguns motivos que levam a contratação do *personal trainer* no Brasil, como a busca de resultados em curto prazo, a exigência de privacidade, a falta de tempo, a busca por melhor atendimento, recomendações médicas e treinamentos específicos. É nesse sentido que o profissional de Educação Física precisa refletir: não há uma cultura dentro da qual, historicamente, o *personal trainer* se afirma como um prestador de serviços à saúde na forma de um profissional liberal. Mesmo por que, o tratamento social, psicológico e até financeiro, implica numa relação mais estreita e de contato efetivo e permanente durante certo período. Para essa relação se confirmar, há um tratado social importante: a referência à individualidade, à impessoalidade, e, sobretudo, um novo conceito de trabalho acerca dos procedimentos dentro da educação física como forma de entretenimento e tratamento da saúde. Não se pode dar ênfase à profissão do *personal trainer* sem a reflexão sobre o sentido da prática profissional sem a construção de uma real estrutura de relações profissionais. É nesse sentido que se visualiza a necessidade de reformular processos e projetos dentro da própria

estrutura curricular da Educação Física. Embora esse trabalho não se refira à reformulação curricular, torna-se fundamental o alerta.

Alguns pontos ficam abertos para uma reflexão mais aguda dentro do processo de formação de um profissional da área. Apontamos para uma eventual transformação da relação entre o profissional de educação física e sua figura como formador ou gerenciador de seu próprio trabalho. A legalidade e a formalização requerem um cuidado especial dentro do mercado de trabalho. Entra nesse legado instrumental a responsabilidade de direitos, deveres, academias com empresas de prestadoras de serviços, *personal* ou instrutor e responsável por estabelecer a relação entre os limites e resultados contratuais.

3 ENTENDER EM ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SOCIOLÓGICOS AS CARACTERÍSTICAS ESSENCIAIS DO PERSONAL TRAINER

A capacitação profissional dentro da educação física, conforme já descrito na questão da formação cultural do *personal trainer*, ainda assim fica um “vácuo” quanto à cultura do profissional por força da tradição de ser “professor”. Esse predicativo nos reporta para uma análise conceitual do significado do conhecimento sobre comportamentos humanos, sobretudo, na capacidade de fazer-se compreender, compreender o trabalho e compreender o outro. Referimo-nos à questão do autoconhecimento, o potencial humano mais difícil de catalisar sentimentos e emoções produto da identidade pessoal e dos meandros psicológicos que às vezes confundem e maquiagem atitudes no processo de qualquer trabalho que envolva relações interpessoais a afetivas. O conhecimento de si mesmo, saber interpretar as próprias emoções e sentimentos, sem que estas condutas sejam atribuídas ou misturadas com sentimento e emoções do outro, é um exercício constante, necessário e pode determinar o sucesso ou o fracasso da intervenção profissional. O *personal trainer* é um condutor de emoções, sobretudo porque a questão da saúde, estética, resultados são prerrogativas de quem necessita de um cuidado personalizado. O Personal despreparado nesse contexto poderá não cumprir seus serviços, não pela dificuldade técnica, mas pela dificuldade de não saber lidar com manifestações inconscientes de si mesmo e de seu cliente.

Não se trata aqui de fazer valer a habilidade ou de intervenção psicológica sobre comportamento de clientes que não conseguem avançar, mas num tipo de conhecimento sobre si que poderá permitir a aproximação ou distanciamento do cliente. A tarefa não simples, orem, a abertura para o autoconhecimento exige atenção, aprendizado, conhecimento e sensibilidade.

Conheça-te a ti mesmo

Goleman (1995) deu início às novas perspectivas na compreensão de fenômenos humanos associados às múltiplas inteligências. Relata e descreve o autor sobre um conceito de *inteligência emocional*. São respostas psíquicas do indivíduo que permite aproximações importantes entre conteúdos psíquicos, físico e cognitivo.

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.

Afirma Gaiarsa (1984) “meus olhos veem o que minha atitude permite, exige ou cria”. Nenhuma condição psíquica escapa das nossas atitudes, reflete o autor. Nessa ordem ou condição para aprimoramento de conteúdos associados e correlatos dentro do exercício profissional do *personal*, o saber inconsciente é um agente revelador do caráter, da moral, da percepção de si e conseqüentemente um aprimoramento dos conteúdos e conhecimentos a seres trabalhados em si mesmo e no cliente.

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, órgãos 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. O conhecimento de si requer certo esforço do aparelho psíquico, este que converge com todos os outros aparelhos que formam o ser humano na sua totalidade; e estrutura física e orgânica e a estrutura cognitiva e da razão. Não é simples estabelecer essas conexões, pois não sabemos ou mal sabemos os limites e fronteiras nas quais estão postos essas categorias especificamente humanas. Para uma resposta eficaz, efetiva e eficiente no processo de autoconhecimento. Evitar essa inflação psíquica requer mais aprendizado do que os currículos de formação profissional pode nos oferecer. Um exemplo comum é o

da identidade confundida entre pessoas envolvidas na prática. O “personal modelo”, o “personal saudável e elegante”, o “personal perfeito” existe? Cabe a reflexão. Portanto a transferência de padrão confunde com a transferência de emoções, desejos e sentimentos – a projeção gera a catarse e esse processo gera dificuldades de relacionamento, o profissional se transforma no pessoal e o inconsciente se manifesta quase sempre sem controle (JUNG, 1985).

O *personal trainer* que emerge em meio a uma nova onda e um novo modismo do mundo fitness cria força com o passar dos anos, pois este profissional não se limitou somente em ser um instrutor e modulador de corpos sedentos pela aquisição de um perfil que estava sendo imposto pela mídia e indústria do fitness. O conhecimento e a abrangência da figura do *personal trainer* se define a partir da sua formação e de certa forma, pelas características da aptidão profissional. Essa nova modalidade de serviços se configura, não apenas pela formação dentro da universidade, ou mesmo pela experiência prática, é fundamental o conhecimento, mas, sobretudo, é necessário o autoconhecimento; o conhecimento de si mesmo, nas suas prerrogativas que o leva a exercer uma prática na qual seu objeto de trabalho é o corpo do outro, estabelecendo assim uma intimidade física imanente ao processo de condução do método de trabalho. Compreender a necessidade do cliente torna-se um compromisso cujo efeito psicológico se interpõe entre sucesso e fracasso no investimento e na especificidade da necessidade do cliente.

Conhecer o cliente repousa numa cultura diferenciada. Além de uma avaliação fisiológica, o *personal trainer* necessita de ferramentas mais precisas para seu diagnóstico, o que definirá a estratégia do método a ser indicado. Trata-se aqui de um investimento no seu próprio conteúdo psíquico e social. Conhecer seu cliente implica num investimento rigoroso na capacidade de observação, reflexão, sensibilidade, estratégias de planejamento e organização individual e uma profunda consciência da individualidade do seu cliente. Essa associação entre conhecimento e autoconhecimento nos leva a reconhecer as limitações na formação acadêmica do *personal trainer*. Não se trata aqui de fazer do *personal* um “psicólogo” ou um “sociólogo”, mas oferecer um tipo de conhecimento que o habilita o discernimento sobre a individualidade das pessoas. Essa conduta requer um instrumento conceitual que não se aprende na academia com apenas experiência, mas com um estudo mais cuidado das estruturas sociais e psíquicas que determinam a pluralidade de comportamentos das pessoas.

Na estrutura da formação acadêmica e profissional, traduzimos alguns aspectos que nos permite a reflexão.

É claro que no começo a vida deste profissional não foi fácil, pois era algo totalmente novo no mercado, portanto ninguém tinha este perfil e conhecimento totalmente pronto para trabalhar nesta área. O professor de educação física no Brasil não tinha necessariamente uma formação acadêmica com conhecimentos específicos e científicos, começa ai a dificuldade.

Portanto o instrutor de musculação que posteriormente se tornou o *personal trainer* era aquele homem forte que estava há muito tempo na prática e tinha desenvolvido um corpo musculoso e desejável pela massificação da mídia, portanto este se tornara a pessoa mais indicada e possuidora de conhecimentos necessários para proporcionar o desenvolvimento dos atributos desejáveis a qualquer praticante de musculação.

Cossenza e Contursi (2000) “- *embora existam leigos, geralmente ex-atletas, fisiculturistas, seguranças de boate, alunos de academia, que acreditam que suas experiências sejam suficientes para dar aulas, na verdade, seu despreparo técnico impossibilita que possam montar e conduzir um plano de condicionamento físico para sedentários*”.

Esta ideologia será o maior paradigma que o *personal trainer* terá que desmistificar ao longo de sua carreira: o fato de sua competência e qualificação profissional serem medidas através da sua aparência física.

No final da década de 1990 ocorre à regulamentação da profissão, exigindo a formação acadêmica para se atuar na área de treinamento personalizado, este fato deu uma nova força e uma nova roupagem ao profissional, pois este poderia comprovar sua competência e qualificações com seu diploma superior e não somente com seu corpo escultural.

O *personal trainer* cresce ainda mais após a regulamentação da profissão, pois o público que o contrata é um público exigente e bem informado, que passa a entender a importância da aptidão física para a qualidade de vida, e da relevância da prescrição e orientação do treinamento por um profissional devidamente qualificado. Porém este público, exigente e carregado de informações que estão dispostas de forma crescente e rápida nos meios de comunicação, é significativamente educado pela mídia e, desenvolvem comportamentos imediatistas, pois esta lhes vendem produtos e ideologias de ação imediata conseqüentemente transferem este imediatismo ao contratar um *personal* e exigem deste, que seus resultados

apareçam em poucos dias. Esta é uma das complicações e desafios que o *personal trainer* encontrara em sua trajetória profissional, uma barreira na qual somente com uma boa carga de conhecimento em psicologia social e comportamental conseguira ultrapassá-la.

A gama de atuação do *personal trainer* foi ampliada em decorrência às culturas corporais que emergiam no âmbito da sociedade. Depois da musculação e da ginástica aeróbias, aparecem outras modalidades que fizeram a cabeça dos alunos e profissionais como o pilates, ioga, treinamento funcional e o *cross fit* que é uma espécie de treino em circuito em alta intensidade. Estes são alguns exemplos das diversas modalidades que surgiram dentro da grande área da aptidão e do bem estar.

Neste momento o *personal trainer* não tem mais escolha sua profissão se tornou fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida de uma população que enxergou a importância do exercício físico, portanto este profissional não poderá mais ser obsoleto, parado no tempo é necessário um alto grau de informação e formação técnica, cultural, psicológica e intelectual. Sua atuação deixara de ser apenas no âmbito do exercício físico, seu cliente não quer somente copiar e repetir o que seu treinador esta lhe propondo, ele quer informação, quer atenção, dedicação e acolhimento, o *personal trainer* atuara como alguém que cuida da saúde de seu cliente, e também está disposto a ouvi-lo, aconselhá-lo, cobrá-lo e ate mesmo ser participativo na vida pessoal do seu contratante. Um cliente que contrata um *personal trainer* nem sempre é motivado por causa da estética, muitas vezes ele quer somente cuidar de sua saúde e talvez tenha recebido recomendação medica para a prática e, ou tem experiências anteriores desagradáveis com a prática de exercícios físico, algum constrangimento ou fracasso anterior levam pessoas a procurarem um *personal trainer*, creditando nele à solução de seu fracasso, é como se o *personal* transmitisse a sensação de segurança. O ambiente de academia que até outrora parecia amedrontador para esta pessoa, parecera agradável e convidativo com a presença do *personal trainer* lhe dando atenção e cuidados necessários.

Cossenza e Contursi (2000) dizem que: “- O trabalho do *personal trainer* não deve se limitar a tentar emagrecer, hipertrofiar ou hipertonicar a musculatura do aluno, mas sim preocupar-se com a

globalidade do seu organismo proporcionando um treinamento total baseado nos princípios científicos do treinamento desportivo”.

Através da análise sobre a atuação deste profissional em questão, destacamos que este precisa de algumas características fundamentais para sua profissão, e também exerce funções específicas que necessitam de conhecimentos que vão além dos que a sua formação acadêmica propicia. Para entendimento, realizamos uma divisão da atuação deste profissional em diferentes vertentes como: “O Personal como cuidador e responsável pela saúde do próximo”; “O Personal como conhecedor técnico sobre fisiologia, biomecânica, nutrição, reabilitação, patologias metabólicas e lesões articulares”; “O Personal como vendedor, administrador e gerente de marketing”.

3.1 *Personal trainer* como cuidador e responsável pela saúde do próximo.

Mauro Gluiselini define os três pilares (conhecimento, habilidades motoras e características pessoais) de uma carreira de sucesso, que estão em equilíbrio para sustentar a atitude profissional que seria a norma de proceder ou o comportamento do profissional.

Conhecimento: o primeiro pilar ele define como a capacidade do *personal* em saber aplicar o seu conhecimento e não somente tê-lo adquirido em livros, artigos e cursos.

Habilidades motoras: este segundo pilar ele define como a capacidade do *personal* em executar de forma correta diferentes habilidades motoras e também ser capaz de auxiliar e corrigir a execução de seu aluno.

Características pessoais: este terceiro pilar ele define que o *personal* precisa ter algumas características fundamentais para o sucesso de sua carreira como: respeito, simpatia, confiança no que diz e faz, acolhimento, honestidade, aparência limpa, saudável, trabalhada e muito bem cuidada, personalidade desafiadora, exigente, perspicaz, alerta, esperto, discreto, ter uma cultura geral, informado, alegria de viver e trabalhar, que não permita erros, que gosta do que faz, se importa com os resultados tanto ou mais do que seu aluno, criativo nos exercícios. Estas características foram classificadas a partir de uma pesquisa realizada com 60 alunos

de *personal*, a qual era feita a seguinte pergunta perguntada – “Identifique cinco principais características que você julga importantes que o *Personal Trainer* deve ter para desempenhar sua atividade profissional”.

Segundo Bossle (2008) o personal trainer assume uma posição de atuação que vai além do âmbito da execução do exercício físico, ele passa a se preocupar com o cotidiano de seu aluno como hábitos alimentares, rotinas de sono, relações familiares e sociais, passando até a exercer influências quanto a escolhas pessoais de seus alunos.

Este cuidado que busca a pessoa que contrata um *personal trainer* muitas vezes é associado a uma carência afetiva ou necessidade de transferir o problema (cuidado com a saúde) a alguém que esteja hábito e disposto a resolvê-lo. Transferindo juntamente com o problema o risco e a culpa em fracassar tal tarefa. Em resumo a pessoa transfere a responsabilidade de manter-se saudável ou de construir um corpo que satisfaça o modelo magro e musculoso imposto pela mídia como saudável ao seu treinador pessoal.

O dever do estado de oferecer saúde e bem estar para a população, de certa forma, é também transferido para a iniciativa privada, academias clubes e o *personal trainer*.

Portanto fica de fato sob-responsabilidade do profissional acolher seu aluno e cuidá-lo como se fosse a sua total e exclusiva responsabilidade, afinal este é “pago para isto”. Neste sentido vale destacarmos que o serviço oferecido pelo *personal trainer* como cuidar da saúde é atribuído a um objeto de compra que adiciona símbolo de poder e status social (COSTA & COSTA, 2011). Portanto tanto faz se a pessoa que contrata um *personal* esta em condições físicas e psíquicas para a prática de exercício físico, e se seu genótipo corresponde ao estilo de corpo que esta objetivando construir. O que interessa é que ela pode “comprar” o serviço do *personal*, portanto acreditara em seu poder de compra independentemente de qualquer outro fator.

Desta forma o *personal trainer* não deve desenvolver somente a característica de professor, técnico e autoritário, pois seu aluno quer ser cuidado e até mesmo cobrado porem com certos graus de liberdade além é claro de querer resultados imediatos. Para isso o profissional deve ter conhecimentos em psicologia e filosofia, para então saber lidar com estas pluralidades com empenho e bom humor, afinal seu cliente tem evidentes influências midiáticas e vive em uma velocidade de

informação que o torna ansioso e imediatista além de não querer abster-se dos prazeres e comodidades que sua condição financeira lhes proporciona.

3.2 O Personal Trainer como conhecedor técnico.

O trabalho do *personal trainer* é feito de um arcabouço de conhecimentos oriundos das ciências biológicas. Que se resumem em Fisiologia do exercício, anatomia, biomecânica, nutrição e bioquímica.

É claro que em relação ao conhecimento sobre nutrição não quer dizer que é um conhecimento para se aplicar em sua atuação profissional, com a prescrição de dietas, cardápios e suplementos como fazem os nutricionistas e sim somente para ter base sobre a bioquímica dos alimentos, combustíveis energéticos e calorimetria dos alimentos etc. Até mesmo porque é limitado e direcionado o conhecimento que oferecem no curso de graduação em educação física.

Tendo este conhecimento o profissional pode-se dizer apto para se trabalhar no ramo de treinamento personalizado, pelo menos no que se diz em conhecimento técnico. Pois a partir daí é necessário que se saiba contextualizar e integrar estes conhecimentos durante a prática.

Para isto é necessário muito mais do que somente ler livros é necessário vivenciar, desafiar-se e muito empenho.

Além destes conhecimentos citado anteriormente o *personal trainer* terá que ter conhecimento no que se dizem técnicas de execução como, por exemplo, técnicas de corrida, exercícios com peso, saltos, caminhadas, etc.

Em resumo além do conhecimento teórico o *personal* deve ter vivências na prática e até mesmo experiências esportivas como técnicas, regras e macetes de execução. Pois seu aluno pode querer um dia realizar uma caminhada, no outro jogar basquetebol, no outro pedalar e o *personal trainer* obrigatoriamente deve estar apto a qualquer atividade além de conhecer princípios básicos de cada uma.

Seria este mais um detalhe de conhecimento que o profissional deve ter para que se torne competitivo no mercado e obtenha um diferencial em relação ao seu trabalho.

Segundo Cossenza e Contursi (2000) os programas de personal trainer têm os mesmos benefícios com preços diferentes, isto porque os profissionais estão

cada vez mais se especializando em conhecimentos técnicos específicos da área de treinamento personalizado.

Bom, na área de treinamento personalizado a gama é crescente, pois além de o profissional estar teoricamente aberto a todo tipo de público, ou seja, esta sujeito a todos os gostos possíveis de atividade física de seus clientes, também a criação e evolução dos métodos e modalidades que são também crescentes, cada dia surge no mercado um novo modelo de treino, equipamento, acessório etc. e o aluno certamente questionara o seu *personal* sobre isto, e este como um bom e informado profissional trará uma resposta ou até mesmo levará seu aluno a conhecer a nova modalidade ou equipamentos, por exemplo. *Cossenza(1996) “as mudanças obrigam a uma maior profissionalização, iniciando um penoso processo de reciclagem perene”*

Notamos que a formação de um *personal trainer* de qualidade deve ser continuada afinal surgem no mercado a cada dia mais profissionais a fim de ganharem seu espaço, pois o ramo de *personal trainer* se tornou o mais lucrativo e rentável para o professor de educação física, por outro lado pode se tornar o mais instável e inseguro também. Se este profissional não tiver vontade e acima de tudo criatividade para trazer sempre algo novo ao seu cliente, (OLIVEIRA, 1999).

Portanto não é tão simples a atividade do *personal trainer*, ele não é hoje somente aquele cara animado e com um belo corpo que ministra aulas de ginástica e musculação para pessoas afim. Hoje seu público também é crescente de acordo com Barbosa (2008) o perfil do público alvo do treinamento personalizado envolve: pessoas que buscam estética, atletas, idosos, obesos, crianças e jovens, grávidas, cardiopatas, diabéticos, doentes respiratórios, doentes neurológicos, entre outros. Deixando ainda mais evidente a importância do aprofundamento no conhecimento técnico deste profissional, afinal seu público está confiando nele o que outrora só se confiava no médico, a sua saúde, como é o caso de cardiopatas e diabéticos que estão buscando no treinamento personalizado uma forma de tratamento. Então o profissional deve estar pronto para este público, pois é mais uma vertente promissora do seu trabalho, além de ser a grande chance que surge para o profissional de educação física limpar sua reputação que ao longo do tempo foi sendo denegrida pelo preconceito, piadas feitas em mídias de massa e até mesmo pelas atitudes de alguns profissionais antiéticos da própria área.

3.3 O *Personal trainer* como vendedor, administrador e gerente de marketing.

Para O' Brien (1999) devemos encarar a comercialização do negócio de *personal trainer* da mesma forma que encaramos qualquer projeto importante, estabelecendo objetivos e traçando os passos para atingi-los. Neste momento voltaremos nossos olhares à carreira de um profissional formado em educação física e que pretende trabalhar como *personal trainer*, a princípio ele teria que traçar algumas determinações como, por exemplo, qual o público que ele atenderá qual a região que ele trabalhara e como distribuirá seus horários, onde ele atendera seus clientes(residências, academias, clubes ou parques). Enfim o profissional deve definir o máximo de elementos possíveis para a arquitetura de seu trabalho, além disso pensar em assuntos que tangenciam seu sucesso como a venda efetiva de seu produto, e para isto é necessário uma marca, um nome comercial algo que seja inteligente e fácil de gravar de modo que possibilite ao seus potenciais clientes lembrá-lo por longo tempo. De acordo com Bossle (2009) o nome próprio do *personal* poderia ser pensado como o nome da marca da empresa *personal trainer*. A marca dá uma identidade a empresa, agregando maior valor ao produto ou serviços oferecidos até mais do que o próprio produto ou serviço. Pontua ainda que num mundo onde as opções de escolha dos consumidores são crescentes a marca de uma empresa passa a ter maior relevância do que seus próprios produtos.

Para Bossle(2009) as empresas estão deixando de vender produtos para comercializar ideias, e explica algumas evidências encontradas no mercado atual como por exemplo a indústria automobilística que vende a ideia de liberdade atrelada ao seu produto, as construtoras do ramo imobiliário que vendem a ideia de segurança vinculada aos seus imóveis, as empresas do ramo da moda que vendem a ideia de sucesso conectada aos seus produtos. Seguindo o sentido do mercado atual o *personal trainer* como uma empresa também vende uma ideia atrelada ao seu produto (exercício físico) que seria o bem estar, qualidade de vida, saúde, perfeição corporal e auto cuidado.

Rodrigues (1996) define o profissional *personal trainer* como uma “super microempresa” que vende serviços de aptidão e visa conquistar o cliente, satisfazê-lo e mantê-lo fiel.

Portanto seu conhecimento não deve se limitar somente a prescrição do exercício, mas também ele deve ter noções básicas de administração e marketing. Pois para o sucesso desta profissão o mais importante é saber vender seu produto e manter fiel o seu cliente.

Oliveira (1999) diz que o personal precisa considerar que seu novo cliente é uma pessoa inteligente e exigente, e que o analisara como um novo “funcionário”, e no final deste “bate-papo” aceitar ou não a sua proposta de trabalho.

Portanto, cabe o profissional de personal trainer aprofundar seus conhecimentos em áreas relacionadas a psicologia, marketing, vendas e inovação para que seu serviço de personal se torne exclusivo e inovador. (Kenny Castro - Revista Negócio e Fitness).

O marketing surge como uma alternativa para entender as mudanças que estão ocorrendo no mercado de consumo e atender os diferentes perfis dos consumidores de serviços e produtos que também estão passando por mudanças, em especial o marketing para o *personal trainer* surge para garantir a sobrevivência da carreira deste profissional que emerge em meio a mudanças constantes no mercado capitalista e além disso lida com a necessidade de se renovar e de criar maneiras de manter seus alunos fieis passando por constantes instabilidades e incertezas de sucesso na carreira.

No campo do marketing o maior desafio para os especialistas não é criar métodos e estratégias para conquistarem novos clientes e sim criar mecanismos de fidelização dos já existentes, desenvolvendo estratégias que busquem a promoção de uma relação mais íntima e duradoura.

Cossenza & Contursi (2000) destacam em seu livro as relações públicas, por exemplo, envio de mensagens de felicitações aos alunos em datas especiais para eles, como um grande contribuinte para a manutenção e fidelização do cliente, ainda pontua que manter um cliente atual é comprovadamente mais barato do que conquistar novos clientes.

Com estas evidências encontradas na literatura especializada na atuação do profissional, fica claro a necessidade do educador físico em ter uma formação que contemple um conhecimento sólido de administração e gerenciamento de uma possível carreira como *personal trainer*, sendo esta considerada a opção mais rentável para este profissional, além de se apresentar a mais crescente dentre as possibilidades de atuação. Portanto acreditamos que caberiam as escolas de

formação profissional uma atenção mais minuciosa para este setor. Os conceitos em administração e marketing que algumas instituições trabalham ficam muito a quem da real necessidade por parte dos profissionais atuantes na prática.

Em decorrência a não abrangência ou a pequena abordagem da grade curricular acadêmica nas demandas de administração e marketing, fica a cargo do profissional buscar uma especialização após sua formação, que complemente seus conhecimentos a fim de que seja possível criar um campo de conhecimento mais abrangente do que apenas o habitual conhecimento técnico de um treinador personalizado que fica mediado pelas ciências do esforço físico. Uma evidência disto é o grande número de livros com o teor de manual da atividade profissional em *personal trainer* e, em muitos sempre presentes instruções de marketing, venda, fidelização de cliente, contrato e assuntos legais, aumentar o preço da hora aula etc. Podemos evidenciar este crescente número de biografias sobre marketing voltado para *personal trainer* na revisão feita por Bossle (2008) na qual obtiveram uma grande surpresa ao encontrar um grande número de livros com a temática treinamento físico e marketing, sendo que esperavam algo voltado a atualizações sobre fisiologia e treinamento físico.

Com tal repercussão desta atividade profissional como a crescente procura, a promissora oportunidade, o status profissional e outras tantas vantagens da atuação como *personal trainer*, poderíamos pensar em uma setorização da formação do educador físico, pois este talvez não fique mais dividido apenas em professor escolar e professor extra escola (clubes, academias, esportes etc). No caso, esta emergindo uma importante e real necessidade de uma formação diferenciada das demais para a atuação do educador físico na área de *personal trainer*.

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

Neste capítulo discutiremos sobre a formação acadêmica do professor de educação física e suas implicações para o amplo mercado de trabalho a qual é extremamente diversificado, daremos ênfase a atuação do educador físico como *personal trainer*.

Como podemos observar na graduação em educação física temos um currículo que vai de conhecimentos biológicos, humanos e até mesmo exatos. Neste leque de disciplinas há uma maior notoriedade para os conhecimentos biológicos, pois são estes a base científica do objeto de estudo da educação física. Não é de nosso interesse neste presente estudo entrar nas questões de campo de conhecimento e objeto de estudo específico da educação física que foi muito bem debatido por autores renomado como Betti (1996), Tani (1996) e Bracht (1997).

Então a formação em educação física foi muito debatida ao longo do tempo em decorrência ao vasto campo de atuação. Coriolano (2005) se refere que o campo de discussão da educação física pode ser dividido em dois grandes grupos:

1) aqueles que advogam a unidade, isto é, o profissional de educação física é um educador independente do campo de intervenção;

2) e aqueles que pensam a profissão a partir dos diferentes campos de intervenção. Assim o profissional de educação física atuante fora do ambiente escolar é comparado a qualquer outro profissional liberal como médico, dentista, advogado etc.

O segundo grupo advoga que a formação acadêmica deve atender as demandas diferenciadas que estão sendo impostas pelo atual mercado ao profissional de educação física.

Pensando neste ponto de vista lançamos uma pergunta: Será que nossa formação acadêmica nos prepara para o mercado de trabalho?

Esta pergunta nos levou a outra pergunta:

Será que a formação do profissional de educação física nas instituições de ensino superior está habilitando este a atuação como *personal trainer*?

Como vimos anteriormente o profissional *personal trainer* necessita, por implicações de sua profissão, de conhecimentos que vão além dos habituais e triviais de sua atuação técnica. Sua formação acadêmica lhe proporciona uma base de conhecimentos genuínos que teoricamente lhe prepara para uma atuação em um campo que vai além do seu horizonte racional, segundo o art. 8º do capítulo II do Estatuto do Conselho Federal de Educação Física - CONFEF “*Compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física, coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar, administrar, implantar, implementar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como, prestar serviços de auditoria,*

consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares.”

Não só parece como realmente é extensa a atuação do profissional educador físico, no que diz respeito à atuação de *personal trainer* fica ainda mais difícil de compreender como poderá este profissional ser capacitado em um ramo crescente, de uma grande “árvore”, a qual possui em sua particularidade, exigências peculiares de conhecimentos.

No que parece a formação em educação física é extremamente basal e ou insuficiente para o preparo de um *personal trainer* capaz de ser bem sucedido, ficando a cabo deste o interesse e a busca por especializações e reformações em seu âmbito de conhecimentos. O educador físico recebe uma formação que o leva a ser um professor ou instrutor que trabalhara de empregado, seja em uma escola pública ou privada ou em instituições particulares como clubes e academias, sua função será basicamente de orientar seus alunos quanto às maneiras corretas de execução de determinadas atividades, seja esportivas ou exercícios físicos sistematizados. Muitas vezes ainda restara ao educador físico outras atividades que não necessariamente é de seu âmbito profissional, como decorar salas de aula, preparar gincanas, organizar excursões e festas, e ate mesmo consertar equipamento de musculação. Vejo que um aluno de graduação em educação física esta aprendendo em seu curso a ser um empregado, e para isso é necessário pelo menos conhecimentos em fisiologia, anatomia biomecânica e bioquímica e nada mais se torna tão importante e necessário para sua atuação profissional. Contudo neste mesmo prisma podemos desvendar o educador físico *personal trainer* que já não será mais um empregado e sim um patrão, ou melhor, uma empresa que presta serviços. Porem este profissional esta recebendo a mesma formação para ser um empregado, então como é que este saberá gerir sua carreira, vender seu produto, lidar com marketing pessoal e com situações legais, contratos, direitos e deveres de uma prestação de serviço?

O'Brien (1999) em “*O Manual do Personal Trainer*” diz que quando trabalhamos por conta própria devemos assumir varias profissões ao mesmo tempo como gerente, contador, e secretário, assim como provedor de serviço. Ainda sugere que quem quer ser um *personal trainer* porem não quer lidar com estas responsabilidades é melhor que seja um empregado em uma academia ou clube.

Então definimos que o *personal trainer* se torna uma pessoa jurídica, portanto necessário conhecimento em como lidar com clientes, porem não é somente esta a implicação que causa preocupação, pois os clientes ao mesmo tempo em que são compradores de serviços são pessoas carentes de afetividade e relações sociais, pois não são consumidores comuns. Não se contrata um *personal trainer* com apenas objetivos estéticos. Ou mesmo que seja os profissionais têm um imenso campo psicológico para ser trabalhado em seu cliente. Acreditamos que nossa sociedade vive um massacre midiático quanto à imposição de uma imagem corporal “saudável” difícil de ser alcançada e fácil de tornar uma pessoa frustrada e cheia de complicações emocionais. E será o *personal trainer* a solução desta desmistificação do corpo “midiaticamente saudável” ou o cliente espera que seja este o detentor da formula mágica para se criar “corpos perfeitos”?

Estas questões são realmente inquietantes, já que sabemos que o *personal trainer* executa uma função também de educador, portanto necessário que este tenha um aporte psicológico, pedagógico e filosófico altamente definido para representar um influenciador de bons atos e comportamentos éticos e moral. Levando seu aluno a se tornar um sujeito crítico-pensante sobre os conceitos que são jorrados pela mídia. Infelizmente o que vemos no campo prático são atitudes de profissionais que mais parecem vitimas inocentes da enxurrada midiática. E desempenham comportamentos totalmente opostos, do que se espera para um educador, e vergonhosos para a profissão, vendendo informações falsas e serviços sem o menor embasamento científico. Se rendem ao “isto vende mais”; mal sabem que estão destruindo sua própria profissão, que foi e é, arduamente, construída por profissionais responsáveis e dignos, quando vendem a ideia de que o exercício físico e a adesão de hábitos saudáveis por si só não são suficientes para oferecer o “corpo perfeito”.

Esqueceram a diferença que há do corpo saudável e do corpo midiático. De acordo com Novaes et. al., 2001 citado por Costa e Costa, é notória a importância dada à estética pela sociedade moderna, resultado de uma regulação ideológica que os meios de comunicação de massa imprimem ao homem.

Costa & Costa falam a respeito da dinâmica psicológica da relação *personal trainer*/cliente, citando autores que definem os motivos psicológicos que levam o cliente a contratar um *personal trainer*, por exemplo, pela necessidade de transferir ao *personal* a culpa de um fracasso ou resultado não alcançado, portanto

inconscientemente este cliente já teme o fracasso e possui uma característica psicológica que segundo Dela Coleta, 1980, p. 132 esta característica é chamada de *locus* externo na psicologia social e refere-se as pessoas que tendem a acreditar que tanto o sucesso ou o fracasso são frutos de fatores diversos que independem de sua vontade. E raramente depositam a credibilidade aos seus próprios atos.

Pessoas assim costumam afugentar de seus erros, sempre os transferindo para alguém. Sendo o personal a “bola” da vez. E para isto Costa fala da importância do *personal* ter certa clareza das intenções conscientes e inconscientes de seu cliente a fim de planejar sua atuação de forma a escapar dos enganos que esta relação pode suscitar como, por exemplo, a culpabilização dos resultados não alcançados.

Dentro da atuação em *personal trainer* ainda temos mais uma abrangente e crescente diversificação de clientes. Como a procura por um *personal trainer* passou a ser item quase que obrigatório para aqueles que querem um cuidado e atenção especial, e além disso são convictos da importância para a saúde e qualidade de vida de uma prática regular, sistemática e orientada de atividade física. A demanda de clientes tem se expandido para estes profissionais, seguindo uma progressão em ritmo aritmético. Mas como analisados por alguns autores os clientes estão procurando além de um profissional capaz de lhes oferecer um condicionamento físico, estão procurando profissionais que venham acrescentar significado em sua compra.

É também crescente a demanda de clientes que procuram a atividade física personalizada por indicação médica, ou seja, esta chegando aos cuidados do profissional *personal trainer* pessoas em condições especiais que formam o conhecido grupo de risco. São pessoas com históricos totalmente inexistentes na prática sistemática de exercícios físicos, que levaram uma vida desregrada, caracterizada pelo sedentarismo e exageros gastronômicos, desenvolvendo doenças crônicas metabólicas e inflamatórias.

Foram conscientizadas por familiares, médicos e até mesmo pela mídia da importância do exercício físico para controle, prevenção e cura de doenças crônicas degenerativas como a diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias, obesidade etc.

Confirmando a real importância para o trabalho deste profissional como coadjuvante nas ações voltadas a saúde.

Com esta crescente procura por um profissional que atenda de forma personalizada e prescreva exercícios pensados a pessoas como condições especiais é que chegamos ao entendimento de que o profissional *personal trainer* precisara se especializar dentro de sua área de atuação, não podendo dar continuidade a esta característica impregnada de profissional “faz tudo” e “quanto mais, melhor”. É necessário um posicionamento e uma conscientização por parte dos profissionais, o que levará a uma especialização e por fim uma valorização do profissional. Pois sendo este muito generalista dificilmente será atribuído a ele um conhecimento único e insubstituível.

Precisariam de profissionais especialistas em pacientes com lesões ligamentares, outros em doenças metabólicas, hipertensos, obesos, outros em idosos, jovens, atletas, crianças, etc. desta forma certamente este profissional seria procurado e contratado segundo sua área de especialização dando mais credibilidade ao seu trabalho e formação; e a seu cliente mais segurança e confiança para alcançar seu objetivo ou tratar de seu caso específico. O público seria aos poucos educado a entender que além da necessidade de praticar exercícios físicos é necessário que seja contratado um especialista nas condições exatas do contratante. Nenhuma pessoa iria a um médico especialista em cardiologia para tratar a respeito de sua lesão no joelho, pois não se caracteriza como uma atitude sensata.

5 IDENTIFICAR SEUS PONTOS DIFERENCIAIS NO TRABALHO

5.2 Academia: a origem

O termo Academia tem sua origem na Grécia, em torno do século III AC, quando Platão passou a reunir pensadores que discutiam questões filosóficas em um local chamado Jardins de Akademos (herói Ateniense). O grupo passou a ser conhecido por Akademia. Platão reunia seus discípulos, à sombra do bosque, para discutir filosofia, matemática, astronomia, legislação e música. Com o tempo, a reunião de pessoas especializadas em uma determinada área também passou a receber a mesma denominação. Mais tarde o termo passou a ser usado também para designar estabelecimentos de ensino superior e posteriormente escolas onde se ministram práticas desportivas, artísticas e outras. Sociedades de caráter científico, artístico ou literário também passaram a ser denominadas de academia.

A conotação que temos nos dias atuais sobre o termo academia é de um local para a prática e ensino de modalidades esportivas e ou artísticas como musculação, lutas e danças.

Os locais que conhecemos hoje como academias relacionadas ao exercício físico nem sempre tiveram esta conotação, os primeiros locais destinados as práticas esportivas eram conhecidos como ginásios, ou centros esportivos.

Capinussu, J.M. mostrou em “*Academias de ginástica e condicionamento físico – origens*” que o primeiro local de práticas esportivas com iniciativa privada no Brasil esta datado em 1890.

Em sete de novembro deste ano, um grupo de 23 pessoas reuniu-se no Hotel Albion, na cidade de São Paulo – SP, e fundou o Deutsch Turnerschaft 1890, cujo objetivo original era a manutenção de um Clube de Ginástica. (Capinussu, J.M.).

Depois disto surgem muitas outras agremiações esportivas em outras capitais do país, a maioria voltada às artes marciais como jiu-jítsu e judô.

As décadas de 1920 e 1930 foram marcadas pela imigração de estrangeiros com experiências em diversas modalidades esportivas, que se fixaram no Brasil a

fim de disseminarem seus conhecimentos técnicos e empíricos de modalidades como ginástica rítmica, ginástica acrobática, balé, sapateado, judô jiu-jítsu e halterofilismo. Estas modalidades foram se concentrando nas duas principais capitais estaduais, Rio de Janeiro e São Paulo.

Década de 1940 a partir deste período delineou o modelo eclético de academias que conhecemos hoje, que oferecem diversas modalidades tendo como base na ginástica e como adicional o halterofilismo e as lutas.

5.3 Academias de musculação

As academias voltadas a pratica da musculação ainda não possuíam esta conotação eram chamadas de centros de fisiculturismo, halterofilismo ou modelagem corporal, possuíam equipamentos rudimentares muitas vezes fabricados pelo próprio proprietário do estabelecimento.

Em 1939 a Associação Cristã de Moços do Rio de Janeiro organizam um ginásio de halterofilismo (Santos L. 2006 - Halterofilismo)

Em 1946 Marcelo Benjamim de Viveiros abre o Ginásio Força e Saúde no centro do Rio de Janeiro (rua Erasmo Braga, 277), oferecendo desenvolvimento corporal por meio da prática do halterofilismo (levantamento de peso e musculação) (Capinussu, J.M.).

Em São Paulo-SP foi inaugurado somente em 1948 à academia Clube Hércules no bairro Higienópolis dedicada ao halterofilismo. Considerado estes os primeiros relatos de centro voltado ao halterofilismo no Brasil.

Estes centros de halterofilismo podem ser consideradas as primeiras academias de musculação, porem as academias só vieram tomar esta roupagem que conhecemos hoje por meados da década de 1970 quando houve o “boom” deste setor através da divulgação do halterofilismo e das academias de ginástica através dos filmes como os de Arnold Schwarzenegger, e dos programas de T.V relacionados a ginástica.

Antes deste “boom” das academias deve-se ressaltar a contribuição feita através do programa de rádio realizado por Oswaldo Diniz Magalhães, de 1932 a

1983, o programa “Hora da Ginástica”, contribuiu para a difusão da ginástica e da educação física em todo território nacional.

Na televisão a professora Yara Vaz foi à pioneira, estreou um programa de ginástica rítmica em 1952 na TV Tupi. Seu programa foi repetido em todas as emissoras por força de um decreto que obrigava ter uma atração educativa. Coelho Filho, C. A. de A. (2000).

Entre as décadas de 1970 a 1980 houve um crescimento acelerado das academias por todo o país seguindo a tendência mundial de crescimento deste setor. Emergindo juntamente a indústria de equipamento de ginástica, máquinas de musculação, roupas, suplementos etc.

Segundo Correa, S. A. M.; (2009) nos anos 70 e 80 ocorreram quatro fatos que chamaram a atenção para a prática regular de exercícios físicos

[...] Arthur Jones desenvolveu o equipamento Nautilus, que popularizou o treinamento de força.

– Ray Wilson e Augie Nieto trouxeram para o mercado a Lifecycle, a primeira bicicleta computadorizada, que contribuiu para a avaliação, treinamento e recuperação cardiovascular.

– Estrelas de cinema, como Jane Fonda, deram glamour aos exercícios em grupo (aeróbica), o que atraiu as mulheres para este mercado.

– Dr. Ken Cooper evidenciou os benefícios para a saúde com a prática de exercícios regulares e a comunidade médica-científica internacional prontamente adotou o “método Cooper” para manutenção da qualidade de vida saudável e prevenção de doenças, principalmente cardiovasculares. Assim, mais pesquisas acadêmicas realizaram-se, propiciando maior publicidade para o assunto.

Tendo em vista o crescimento do ramo das academias de ginástica, que evoluíram ao longo dos anos, passando de centros de fisiculturismo e modelagem corporal para academias de *fitness* e *wellnes* e posteriormente chegando aos *Stúdios* e clínicas de personal training.

O profissional de educação física passou também por uma evolução, antes era apenas um reproduzidor de movimentos sem necessidade de conhecimento científico. Passando para um profissional requisitado por um público exigente e altamente instruído, tendo este profissional à necessidade de passar por uma formação superior e se transformar em um detentor de conhecimento. Hoje a mais

nova versão de profissional de educação física esta na figura do personal trainer (treinador pessoal).

“A atuação do Personal Trainer envolve diferentes atividades; inicia pelos processos de avaliação física, passa pela prescrição do treinamento, pelo acompanhamento pessoal das atividades e finaliza pela análise dos resultados. Este trabalho pode ocorrer em diferentes locais, tais como academias, clubes, parques, residências, entre outros.” (ALEXANDRE SCHERER - 2004).

Para Domingues Filho (1998), o treinamento personalizado (*personal training*) conceitua-se como:

[...] atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica preparada e acompanhada por profissional de Educação Física realizada em horários preestabelecidos com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção de saúde. (DOMINGUES FILHO, 1988, p.19).

No início a profissão de *personal trainer* era caracterizada por um profissional autônomo, a qual cada um era a sua própria empresa, cabendo a cada um ser o seu secretário, diretor de marketing, administrador financeiro, etc.

Porem tem surgido nos últimos anos e se intensificado no mercado um novo campo de trabalho para o *personal trainer*, são as academias voltadas para o trabalho personalizado. Estes estabelecimentos fazem papel de “agenciadores” do *personal trainer* a qual recebem os novos alunos e os direcionam, conforme o perfil, para os profissionais que trabalham naquele estabelecimento.

O profissional recebe apenas uma porcentagem do valor da mensalidade do seu aluno sendo uma maior parte destinada ao “estabelecimento agenciador”.

Este tipo de estabelecimento foi descrito por Bossle (2009) na qual se refere a empresas composta por equipes de treinadores contratados, então o aluno contrata a empresa e esta indicara o treinador que faz parte de sua equipe para o trabalho com este aluno.

Tendo se tornado este modelo como uma nova dimensão do trabalho do *personal trainer*, na qual ele deixa de ser uma microempresa para ser mais um empregado. O que nos leva a reavaliar e rever tudo o que foi dito sobre este profissional nos parágrafos anteriores, nesta perspectiva podemos entender que o

educador físico pode ser um *personal trainer* sem necessidade de um amplo conhecimento nas áreas de administração, marketing e psicologia. Sendo suficiente que este tenha apenas um conhecimento técnico aperfeiçoado.

No que parece esta iniciativa de academias de *personal trainer* tem como princípio geral proporcionar a um público seletivo e elitizado um atendimento com qualidade e atenção personalizada, procurando trabalhar com seu cliente de forma que lhe proporcione qualidade de vida por meio da intervenção com o exercício físico e além disso seja visto como um ser passível de mudanças físicas e psicológicas no dia a dia, sendo necessário, portanto que o *personal trainer* seja capaz de perceber tais mudanças e se possível modificar seus planejamentos para cada dia ou sessão.

Fica a dúvida se estas mudanças podem ser atribuídas como uma evolução do *personal trainer* ou uma evolução das academias?

Segundo Bossle (2009) em suas citações fala a respeito da carreira do *personal trainer* ser extremamente instável proporcionando um alto grau de insegurança para este profissional. Encontra-se ainda atrelado a esta atuação uma remuneração variável, a ausência de direitos trabalhistas (como férias e décimo terceiro), a incerteza e informalidade. Estas características são ironicamente os pontos negativos do campo de atuação na qual se classifica como a melhor remuneração, status profissional e maior visibilidade na área de educação física. Talvez estes pontos negativos da atuação profissional sejam o que justifica e cria uma saída para os interessados em trabalhar como *personal trainer* porém pelo fato de serem cautelosos quanto o futuro da profissão preferem ser gerenciados por outras pessoas mesmo que pra isso diminuam seus ganhos .

O que era o novo ramo, promissor, do educador físico se tornou o novo ramo promissor dos empresários e donos de academias. Dividindo novamente o profissional em executor de exercícios e administrador de negócios. Seria o educador físico capaz de gerir sua própria carreira? Ou será mais promissor ou até mesmo mais cômodo que alguém o faça por ele? Estas indagações podem nos levar a um repensar da nossa prática profissional e de nossa formação acadêmica, afinal o educador físico esta sendo preparado para que?

Talvez se tornasse mais difícil para um profissional como uma formação específica na área de educação física executar tarefas múltiplas, que vão além do seu âmbito de conhecimento por isso a opção e porque não a necessidade de se

deixar que outros profissionais cuidem destas múltiplas tarefas mesmo que isso limitasse novamente o educador físico impregnando nele a famosa carapaça de mero reprodutor de tarefas motoras. Vejo como necessária tal crítica, pois se é para formar um profissional que agira como um prestador de serviços autônomo ou um profissional liberal é necessário que este tenha o mínimo de noções sobre esta atuação no mercado.

Talvez fosse o caso de se ter um curso voltado às especificidades do *personal trainer* como um prestador de serviço e profissional autônomo. Com conhecimento que atendessem questões legais, administrativas, vendas, marketing, psicologia, além é claro dos conhecimentos técnicos voltados à fisiologia, anatomia, bioquímica, biomecânica e prescrição de exercícios físicos entre outras disciplinas chave ao conhecimento do *personal trainer*.

6 CONCLUSÃO

Chegamos então à conclusão deste trabalho, a qual, faremos uma síntese do que resultou cada capítulo analisando em cada um os pontos “chave”.

Após ser feito um levantamento histórico da evolução da prática de exercícios físicos desde as sociedades primitivas como China, Índia, Grécia e Roma, passando pelos países europeus e posteriormente chegando a América. A qual, focamos outro desdobramento da prática e evolução dos exercícios físicos, relatando as influências midiáticas, científicas e principalmente pós-guerra.

Chegamos então ao Brasil, descrevemos a popularidade que as práticas aeróbias pontuadas por Cooper estabeleceram-se como um modismo na década de 70 e posteriormente as práticas de culto ao corpo como a musculação. Ao final, por meados dos anos 90 se estabelece o Treinador personalizado que emerge dentre outras causas, pela necessidade de trabalhos mais específicos e clientes mais exigentes. Ainda neste capítulo, deixamos em aberto uma questão a ser refletida: a relação de trabalho que o *personal* exerce como um prestador de serviços da saúde na forma de profissional liberal, dentro do campo da educação física. E também a necessidade de ser refletida a questão de uma possível reformulação do currículo acadêmico, devido à necessidade de se formar um gestor do próprio trabalho.

Entendemos que o profissional, *personal trainer*, é mediado por conhecimentos específicos de sua funcionalidade que vão além dos encontrados da formação acadêmica, e que este desempenha, por necessidade, algumas múltiplas funções como: cuidador da saúde do próximo, conhecedor técnico das implicações do exercício físico, gestor, administrador, vendedor e gerente de marketing. Cabe ainda a reflexão que o *personal trainer* é mediado por relações interpessoais e assume uma posição de condutor de emoções e sentimentos, principalmente porque seus clientes o procuram, geralmente, por influências da saúde e estética que atingem o campo psíquico ao serem relacionadas com a utilidade ou inutilidade do sujeito, e, ou aceitação ou não deste no meio social. Cria-se a necessidade do *personal* ser capaz de conhecer a si mesmo, suas emoções, comportamentos e atitudes do seu inconsciente para que este entenda as necessidades e manifestações do psíquico e inconsciente de seus clientes. Esse é o aspecto mais

relevante no contexto a intervenção no processo de vida de um aluno-cliente, sobretudo naquele o qual se projeta a necessidade de cuidados no campo psicológico. O Personal Trainer que formamos nem sempre está, ou possui, habilidade ou habilitação para conduzir de forma segura alguma catarse que porventura possa ocorrer.

No campo da educação física é caracterizado por um amplo mercado de trabalho, e que a atuação como *personal trainer* é mais uma dentre tantas, porem encontramos dois agravantes diante desta perspectiva: primeiro como que uma formação acadêmica de quatro anos poderia preparar um profissional apto a atuar em tanta linhas de trabalho? Certamente esta formação esta com sérias lacunas e os profissionais com características generalistas, ou seja, não estão definitivamente aptos a atuarem com eficiência em quase nenhuma área, principalmente a de *personal trainer*.

O segundo agravante se deriva em partes do primeiro, pois alem de existir uma grande área de atuação dentro da educação física esta crescendo um amplo campo de atuação dentro do *personal trainer*, ou seja, esta nascendo um campo de atuação com opções diversificadas (*personal trainer*) dentro de um outro campo maior (educação física) e com opções também diversificadas.

Em outras palavras o ramo do treinamento personalizado possivelmente tomara um caminho a qual necessitara de especialistas nas diversas competências, pois não se pode manter uma postura de “profissional faz tudo”. Não se pode perder esta oportunidade de criar valor e credibilidade à profissão, oferecendo mais segurança ao cliente que o contrata, concluímos isto, baseados na crescente procura e indicação médica dos pacientes classificados como grupo de risco ao treinamento personalizado com a intenção e objetivo de atenuar ou evitar os fatores de risco das Doenças Cardiovasculares (DCV).

As considerações focadas nesse trabalho, considerando que ainda há muitos pontos ocultos no processo de formação do *personal trainer*. Ainda que tardio torna-se fundamental uma revisão nos processos de formação de um profissional cuja relação com a sociedade exigente projeta-se uma diferenciação importante quanto ao conhecimento interdisciplinar na área de prestação de serviços à saúde. Vimos ser notório a evolução histórica dos ambientes de prática de exercícios físicos sistemáticos, conhecido nos dias atuais como academias, e com isto evidenciamos a chegada das academias voltadas ao treinamento personalizado, que aqui

chamamos de agenciadoras de *personal trainer*. Lançando uma crítica da oportunidade que este profissional está deixando escapar de ser dono de seu próprio negócio, por não conhecer ou se acomodar em não saber gerir uma carreira levando em conta as questões legais e outras implicações de um profissional liberal. Conhecimento que este não adquire na formação acadêmica, portanto esta não o prepara de fato para atuar como um profissional liberal. Fechamos este capítulo propondo que talvez fosse o caso de se criar uma formação específica em *personal trainer* que abordassem além dos conhecimentos gerais em prescrição de exercícios físicos, conhecimentos peculiares da atuação do *personal trainer* como questões legais, administrativas, vendas, marketing, psicologia social e filosofia.

Portanto são estas as conclusões que trazemos de cada capítulo deixando de cada um, uma característica ou uma palavra chave que descrevo a seguir: 1º a relação de profissional liberal que o *personal trainer* exerce, 2º os conhecimentos específicos que a atuação como *personal trainer* exige. 3º a necessidade de especializações dentro do campo do treinamento personalizado. 4º a relevância de uma formação mais específica em treinamento personalizado.

Podemos definir como resumo da obra que a grande problemática do trabalho se pauta na necessidade de uma formação mais adequada do *personal trainer*. Existe uma deficiência curricular em relação à formação para a atuação em outras ocupações profissionais de educação física, como o *personal trainer*. Na literatura podemos evidenciar que a formação em educação física está pautada em sua essência por disciplinas voltadas a área escolar, até mesmo por ser esta a origem da área. Porém como vimos neste trabalho e em muitos outros a atuação como *personal trainer* está em constante expansão, pois é determinado pelo consumo de produtos e serviços que aparecem na mídia constantemente.

Portanto o ideal seria uma formação específica na área de *personal trainer* com objetivos claros e que abordassem os principais requisitos para uma profissionalização competente destes formandos e que se possível dessem ênfase nas categorias que definiram o *personal trainer* do futuro. Que serão as especialidades de cada profissional.

Como visão geral do trabalho, acreditamos que esta atuação não faz parte apenas de um modismo atual, e que não será como outras modalidades que já passaram pela cultura da aptidão física. Portanto faz parte da nossa responsabilidade profissional, não deixar que esta modalidade caia em desuso, para

isso necessitamos de uma profissionalização pautada pela ética e responsabilidade social, valorizando o conhecimento do profissional de educação física.

Consideramos que o campo é extenso, sobretudo porque o mercado de trabalho para um profissional qualificado e que possa suprir uma necessidade sistêmica de resultados e produtos, como parte de um todo na atuação do profissional de educação física, podemos afirmar que a profissionalização, a competência, a dinâmica das especializações tornarão esse mercado cada vez mais promissor. Contudo, como toda e qualquer profissão cujo contato seja efetivo com uma sociedade exigente e informada, não nos parece no momento que o *personal trainer* surgirá com um profissional preparado sem que o contexto cultural obedeça a um processo natural de formação.

Refletimos finalmente que esse processo é longo e poderá ser duradouro, porém a necessidade de potencializar os conteúdos curriculares, as estratégias de competências profissionais, a ampliação do conceito de interdisciplinaridade e o rigor na responsabilidade ética e moral, deve tornar-se o fundamento da formação de um profissional dessa categoria.

REFERÊNCIAS

ACSM. **Recursos do ACSM para o personal trainer**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

BERTEVELLO, G. J. **Academias de ginástica e condicionamento físico – Desenvolvimento**. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil . Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

BOSSLE, C. B. **O Personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional**, Movimento, Porto Alegre, v.14, n.1, pp. 187-198, janeiro/abril de 2008.

BOSSLE, C. B. **Personal trainer & cia: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado**. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre - 2006

CAPINUSSÚ, J. M. **Academias de ginástica e condicionamento físico: origens**. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CARVALHO, A.; SANTOS, L. **LEVANTAMENTO DE PESO**. In: DA COSTA, LAMARTINE (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CARVALHO, Nelson. **Personal training para grupos especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

COELHO FILHO, C. A. de A. **O discurso do profissional de ginástica em academia** no Rio de Janeiro, Movimento, Rio de Janeiro v. VI n. 12 2000/1.

CORRÊA, S. A. M.; FERREIRA, A. **A. Estratégia competitiva das academias de São Paulo**, Facef Pesquisa – v.12, n.1, São Paulo, 2009

COSTA, C. A.; COSTA, C. L. **O surgimento da profissão de personal trainer uma leitura antropológica**, IX Reunião de Antropologia do MERCOSUL 10 a 13 de Julho de 2011 – Curitiba, PR

DALLECK, L. C.; KRAVITZ, L. **The History of Fitness**. Idea Health & Fitness Source - January, 2002.

FURTADO, R. P. **Do fitness ao wellnes: Os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica**, Pensar a Prática 12/1: 1-11, jan/abr. 2009.

GARAY, L. C.; SILVA, I. L.; BERESFORD, H. **O treinamento PERSONALIZADO: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar**. Arquivos em Movimento, v.4, n.1, Rio de Janeiro, 2008

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é Ser**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GAIARSA, J.A. **Couraça muscular do caráter**. São Paulo: Ágora, 1985.

JUNG, K.G. **O eu e o inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 1985.

JUNIOR, C. P. R. **A organização do campo da educação física: considerações sobre o debate**, Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v.1, n. 2, p. 69-78, julho/dezembro, 2005

MODENEZE, D. M.; VILARTA, R. **A Evolução das Abordagens Conceituais sobre a Prática da Atividade Física Relacionada à Saúde e Qualidade de vida**. In:

VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. **Qualidade de vida: Evolução dos Conceitos e Práticas no Século XXI**. 1^o Campinas: Ipes, 2010. Cap. 15, p. 141-147.

O'BRIEN, T. S. **O Manual do Personal Trainer**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, R. C. de. **Personal Training: Uma abordagem metodológica**. São Paulo: Atheneu, 1999.

RODRIGUES, C. E. C.; CONTURSI, E. B. **Manual do Personal Trainer**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

RODRIGUES, C. E. C.; CARVALHO, N. **Personal Training para grupos especiais**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

RODRIGUES, C. E. C. **Personal Training**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SANTOS, L. Halterofilismo. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFED, 2006.

SCHERER, et. al. **O conhecimento do profissional de educação física em seus diferentes mercados de trabalho – O personal trainer**. – [200-]

SILVA, F. F. **Dimensões da atuação do profissional do personal training: aspectos nutricionais e psicológicos**. Bauru, 1998.

ZICA, L. C. de F. **O perfil do profissional de educação física que atua como personal trainer na região metropolitana de belo horizonte**. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Universidade Federal de Minas Gerais, 2010