

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**PANORAMA DA CIDADE DE CERES-GO E CIDADES DA REGIÃO DO PERFIL DO
PERSONAL TRAINER E DOS ALUNOS DE PERSONAL TRAINER.**

Rosenilda da Costa Diniz

Uruana-GO

2014

Rosenilda da Costa Diniz

**PANORAMA DA CIDADE DE CERES-GO E CIDADES DA REGIÃO DO PERFIL DO
PERSONAL TRAINER E DOS ALUNOS DE PERSONAL TRAINER.**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para a finalização do curso de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Profº Dr. Roberto Pereira Furtado.

Uruana-GO

2014

Rosenilda da Costa Diniz

**PANORAMA DA CIDADE DE CERES-GO E CIDADES DA REGIÃO DO PERFIL DO
PERSONAL TRAINER E DOS ALUNOS DE PERSONAL TRAINER.**

Esta monografia foi aprovada em forma final

Goiânia, 15 de Março de 2014.

Profº Dr. Roberto Pereira Furtado
Orientador

Uruana-GO
2014

Dedicatória

Dedico este trabalho de conclusão de curso primeiramente a Deus, ao meu esposo, meus filhos, aos meus pais, aos professores, amigos e todos aqueles que me ajudaram e incentivaram nessa caminhada.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a DEUS por ter me dado sabedoria, por sempre guiar meus passos e ter me dado coragem, força e determinação para percorrer essa caminhada rumo ao futuro e estar conseguindo realizar um grande sonho da minha vida.

Agradeço ao meu esposo, meus filhos, e todos aqueles que me ajudou e incentivou nessa caminhada, que acreditaram na minha capacidade em superar todos os obstáculos e concluir este curso em licenciatura em educação física.

Agradeço também a todos os professores, orientadores e tutores e em especial ao meu orientador Profº Dr. Roberto Pereira Furtado, pela paciência, o incentivo e a persistência que muito contribuíram para que chegasse até aqui. Aos meus colegas do curso de educação física que trilhamos juntos nesta caminhada, que sempre me incentivaram, ajudaram e apoiaram nas horas difíceis, meu muito obrigado.

Agradeço a todos os profissionais Personal Trainer que dispuseram a responder os questionários deste trabalho, se tornando peças fundamentais para esta elaboração.

Aos meus pais que sempre foram meu exemplo de vida, meu muito obrigado por tudo que me instruíram. A todos os meus familiares e amigos que sempre estiveram ao meu lado e não deixaram que eu desistisse. A minha amiga e irmã em cristo Noemia Pinto de Carvalho que alavancou minha autoestima e confiança, fez com que acreditasse no meu potencial, muito me incentivou e ajudou a superar minhas dificuldades e desânimos.

Obrigado pelo carinho, compreensão e amizade de todos.

RESUMO

Com o objetivo de analisar o trabalho e o perfil dos profissionais Personal Trainer e dos seus alunos na Cidade de Ceres-go e cidades da Região, foi realizada uma pesquisa. A pesquisa em campo numa abordagem de natureza qualitativa do tipo exploratória realizada no espaço das academias, no total de 5 academias, onde foi feita a coleta de dados empíricos da realidade e o perfil do Personal Trainer e os objetivos almejados dos seus alunos e com a finalidade de estudar características de um determinado grupo. Os profissionais entrevistados demonstraram uma boa experiência, alguns com bastante tempo na área, com idades variadas. Os alunos com objetivos diversos, mais em destaque é a hipertrofia, foram no total de 80 alunos relacionados nos questionários pelos os 14 profissionais.

Palavras-Chaves: Educação Física, Perfil do Personal Trainer e seus alunos, Treinamento Personalizado.

Sumário

INTRODUÇÃO.....	10
Capítulo I.....	13
1. Academias de ginásticas e personal trainer.....	13
1.1 As academias de ginásticas e o mercado de trabalho.....	15
1.2 O que tem levado essas pessoas para as academias.....	18
1.3 O campo de trabalho personalizado nas academias.....	20
1.4 O que é Personal Trainer.....	21
Capítulo II.....	25
2. Aspectos relevantes a respeito do Personal Trainer e seu trabalho.....	25
2.1 Análise do perfil do Personal Trainer de Ceres e região.....	25
2.2 Remuneração e demanda de trabalho.....	27
2.3 Aspectos técnicos e metodológicos do trabalho do Personal Trainer.....	29
2.4 As principais dificuldades encontradas e qualidades necessárias ao Personal Trainer.....	34
Capítulo III.....	37
3. Aspectos relevantes a respeito dos alunos de Personal Trainer.....	37
3.1 Perfil dos alunos.....	37
3.2 Objetivos do aluno.....	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	42
REFERÊNCIAS.....	46
ANEXO 1.....	48
ANEXO 2.....	40

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Tempo de trabalho como personal trainer.....	26
Tabela 02 – Graduação em Educação Física e titulações.....	26
Tabela 03 – Pós Graduações.....	27
Tabela 04 - Quantidade de alunos atuais.....	28
Tabela 06 - Objetivos dos alunos.....	41
Tabela 07 - valor médio da remuneração.....	28
Tabela 08 - Frequência e média de notas atribuídas para a utilização dos princípios do treinamento esportivo na organização dos treinos.....	30
Tabela 09 - Realizações de avaliações físicas.....	31
Tabela 10 - Frequência de realização de avaliações físicas.....	30
Tabela 11 - Realização do princípio da sobrecarga.....	32
Tabela 12 - Aplicação do princípio da sobrecarga.....	32
Tabela 13 - Utilização do princípio da sobrecarga.....	33
Tabela 14 - Organização dos treinos.....	34
Tabela 15 - Principais requisitos para o trabalho.....	35
Tabela 16 - Principais dificuldades no trabalho.....	36
Tabela 17 - Carga horária e tempo dos alunos.....	38
Tabela 18 Característica dos alunos.....	39
Tabela 19 Sexo e idade dos alunos.....	39

LISTA DE ABREVIACÕES E SIGLAS

TP: Teinamento personalizado

PT: Personal trainer

Introdução.

A Educação Física no Brasil, em especial nas academias tem se expandido a cada dia mais, a pratica de atividades físicas com as orientações de um profissional especializado tem se tornado uma realidade mais presente na vida das pessoas. Portanto é importante analisar o perfil do personal trainer (PT) e dos seus alunos, relação esta estabelecida a partir de uma realidade envolvendo o conhecimento do profissional e as necessidades do aluno. Esta pratica de atividades físicas sistematizada e personalizadas tem conquistado espaços, conhecer a realidade em torno do personal trainer e dos alunos, relacionando aos objetivos que os tem levado a se tornarem mais adeptos esses treinamentos.

Para Teixeira et al. (2012, p. 1, apud TEIXEIRA et al., 2009).

Vem crescendo o número de adeptos aos programas de treinamento personalizado (TP), serviço também conhecido como personal training e os adeptos desta proposta iniciam o programa de treinamento físico com os mais diversos objetivos.

Na citação acima nos mostra que esse aumento emerge devido à necessidade do ser humano em buscar atividades físicas, devido a sua vida agitada, tudo isso leva a uma demanda e aumento desses adeptos ao programas de treinamentos personalizados. Então dentro das academias esse profissional personal trainer passa a ter mais espaço, visto de forma positiva, capaz de proporcionar bons resultados.

De acordo com Furtado (2009, p.3), onde ele refere-se ao crescimento das academias:

“Com o aumento do público frequentador, o desenvolvimento das academias como espaço de negócio lucrativo foi se estabelecendo. Acompanhando esse processo, empresas fornecedoras de aparelhos, máquinas e outros instrumentos também se desenvolveram. Tem-se aí um primeiro movimento de passagem de academias que surgiram, principalmente, a partir do interesse pessoal de seus donos com a área, para academias que começaram a se estabelecer, desde o início, como um negócio visando fundamentalmente ao lucro. Nos anos 80, uma mescla

dessas características estava presente. As academias nesse período, em geral, mantinham um vínculo de seus donos com a área e, ao mesmo tempo, já se firmavam mais claramente como um negócio visando ao lucro”. (FURTADO 2009).

Mediante o crescimento das academias de ginástica e a grande procura por atividades físicas direcionadas, iremos neste trabalho de conclusão de curso apresentar o perfil dos alunos e professores de educação física que atuam como personal trainer nas academias.

No entanto os alunos/clientes estão em busca de resultados a curto prazos, com finalidades diversas mais em especial o maior interesse é focado num corpo bonito e sarado, em outros casos buscam saúde física e mental, outro fator também que tem levado essas pessoas para as academias é necessidade de convívio social. Em contrapartida o profissional personal trainer recebe essa demanda de mercado como um ponto positivo para o seu crescimento no mercado de trabalho, assim, diante deste resultado este profissional se desdobra em esforços para o reconhecimento dos seus serviços prestados, buscando a capacitação e constantemente reciclando e aperfeiçoando seus conhecimentos, desta forma avançando cada vez mais na execução do seu trabalho, deixando claro que o seu papel como personal trainer sendo um profissional que se traduz em treinador pessoal que desenvolve trabalhos direcionados para todas as especificidades e necessidades de cada aluno, com o propósito de oferecer resultados rápidos e satisfatórios.

A pesquisa realizada na cidade de Ceres-go e Região, na finalidade de coletar dados dos profissionais e dos alunos para análises de seus perfis. Foi feita uma coleta de dados com 14 profissionais e se estendeu com 104 alunos, porem, os questionários só comportaram 80 alunos por questão de espaço. Durante o desenvolvimento deste trabalho em campo foi respeitado o espaço dos profissionais e de seus alunos, com a orientação de preservar suas identidades, as 12 questões apresentadas utilizavam de uma linguagem clara e objetiva com a intensão de explorar e fazer comparações nas características e informações colhidas.

No que se refere aos alunos que praticam atividades físicas nas academias de Ceres e região são compostos por alunos do sexo masculino e feminino, e frequentam estes espaços a cerca de um ano ou mais com idade que variam, no público infantil (aula de natação personalizada) de 2 anos a 6 anos, no público adulto de 17 anos a 83 anos.

É importante ressaltar que o número de alunos atendidos por personal variam de 1 aluno a 20 alunos, e os objetivos a ser alcançados vão desde estética, melhoria do condicionamento

físico, a perda de peso, melhoria da saúde entre outros. Para os pessoais trainers foram apresentados questionamentos de ordem pessoal e profissional, abordando, idade, sexo, tempo de atuação no mercado de trabalho, graduação e pós-graduação na área de educação física, remuneração salarial, metodologias aplicadas em treinamentos e avaliação do desempenho dos alunos, requisitos importantes para serem bons pessoais, dificuldades encontradas no exercício da profissão e entres outros.

Dentro desta perspectiva foi realizado na cidade de Ceres e região visitas em 5 academias nas quais foi observada em ótima estrutura física e equipamentos de qualidade e tecnologia. Na coleta de dados as informações foram envolvidas 14 pessoais e 80 alunos, indo para além da coleta de dados foram utilizados várias fontes de pesquisas e estudos sobre o assunto, visando explorar técnicas e métodos para definir o perfil dos alunos e pessoais trainers que compõem o público que frequentam as academias de ginásticas de nossa cidade de Ceres e cidades da região.

Capítulo I

1. Academias de ginásticas e personal trainer

Apresentar e analisar o profissional personal trainer juntamente com seus alunos é o objetivo deste trabalho, expor suas realidades e necessidades no espaço das academias em face de um cenário pertinente a reflexão, com os devidos cuidados de ver as diferenças, os sucessos e satisfação deste público.

Conforme Coelho Filho (2009, p. 8 apud FURTADO (2007), quando diz:

“A grande academia, acompanhando uma característica do toyotismo, disponibiliza atualmente uma diversidade muito grande de aulas. Além disso, permite ao aluno ficar bastante à vontade dentro da academia, para escolher qual modalidade pretende praticar em cada dia. Nas aulas de ginástica não existem mais turmas preestabelecidas, em horários predeterminados. As turmas são montadas no momento da aula com os alunos que têm interesse em participar daquela atividade.”

Atualmente, temos visto no Brasil uma Educação Física permeada de diversas concepções, na qual abrangem a educação, esporte e saúde, isso tem tornando-se objeto de estudo, análise e debates. Com o crescimento significativo das atividades no ambiente das academias, emerge a necessidade de profissionais que acompanhem e orientem estas atividades físicas de forma correta e satisfatória. Além do mais, através desta atividade orientada podem vir melhores resultados e benefícios nos aspectos biológicos e psicológicos, melhorando a expectativa de vida, a capacidade cardiorrespiratória e também a autoestima e sociabilidade do indivíduo em meio à sociedade.

De acordo com Coelho Filho (2009, p. 7, apud COELHO, Filho 1997).

“Acentua-se, desse modo, a atenção desse profissional com a sua auto-imagem pública (“sala cheia, emprego garantido”), com a quantidade de *clientes* que consegue manter e/ou conquistar. Apresentando qualificações que se assemelham às dos animadores de atividades de lazer”.

Dando uma ênfase especial para o personal trainer em meio a este universo e diante de uma tendência de transformações ligados ao mundo das academias, num processo de aumento de pessoas a procura de melhorarem suas atividades físicas resultou-se neste profissional personal trainer, que deste então, foi aproveitando as aberturas e necessidades a sua volta e passou a buscar conhecimentos para se prepararem e oferecerem melhores serviços.

De acordo com a literatura a Educação Física no Brasil, em especial nas academias tem se expandido cada vez mais, a pratica de atividades físicas com as orientações de um profissional especializado tem se tornado uma realidade mais presente na vida das pessoas. Com base em Martins (1995, p.2 apud ANVERSA, OLIVEIRA 2011).

[...] a sociedade contemporânea é caracterizada por quadros de sedentarismo, doenças crônico degenerativas, maior acesso a comunicação de massa e valorização do lazer, essas demandas potencializaram o trabalho do profissional de Educação Física [...].

Conforme esta citação é possível compreender que essa valorização do trabalho do profissional de Educação Física e do crescimento de atividades físicas teve também uma contribuição do sistema capitalista e da tecnologia, onde houve um agravante na vida das pessoas sob influência de stress, vidas sedentárias, vários tipos de doenças tanto físicas quanto mentais e ocasionando ansiedade e falta de tempo para si mesmo.

Em termos gerais com essa influência da modernidade e do capitalismo as academias passaram por transformações bem visíveis e vai avançando conforme a necessidades e exigências do mercado, sob essa visão fica notório as fases de desenvolvimento e crescimento das academias passando do arcaico para a modernidade.

Vem crescendo o número de adeptos aos programas de treinamento personalizado (TP), serviço também conhecido como personal training e os adeptos desta proposta iniciam o programa de treinamento físico com os mais diversos objetivos (Fernandes 2007, p.1, apud TEIXEIRA 2009). E também, “a prática de atividade física em academias está relacionada ao controle de estresse, sociabilidade, competitividade, estética, prazer e saúde, com maior

importância para cada fator dependendo do sexo e da idade” (BALBINOTTI, CAPOZZOLI, 2008).

A Educação física tem caminhado numa linha do tempo, aonde o seu processo histórico vem-se desenrolando por fases, sua origem começou de forma sistematizada nos meios militares, onde se extrapolou após a criação da primeira escola da marinha (1925), então foram autorizadas as escolas de Educação física e propagou a formação de profissionais na área. A caminhada desta Educação física abriu um leque de oportunidades em outros campos, assim como provavelmente em sentido da demanda do mercado hoje temos a expansão do mercado das academias.

1.1 As academias de ginásticas e o mercado de trabalho.

As academias de ginásticas desencadearam seu crescimento extraordinário graças a explosão da mídia, conforme o texto de COELHO FILHO (2000, p.3).

Até o final dos anos 80, a ação do profissional de ginástica em academia seguia um referencial estipulado por um discurso técnico da educação física, com suportes biológicos, visualizados nos textos de fisiologia do exercício, biomecânica e metodologia do treinamento desportivo.

Bertevello (2006, p.2 apud FURTADO 2009) cita que a partir de 1950 as academias começam a se expandir para outras capitais e para cidades de médio porte no interior do país: “Os vetores deste crescimento são o halterofilismo e as artes marciais japonesas”. O autor informa ainda que, já em 1971, o primeiro levantamento a respeito das academias existentes no Brasil indica que apenas algumas capitais federais possuíam registros em órgãos da prefeitura.

O mercado das academias de ginástica ganha um novo rumo e passa então a expandirem seu crescimento de forma rápida, com a ajuda da mídia, assim como cita Furtado (2009), essa explosão no crescimento teve a contribuição e também a inspiração em filmes como o do ator americano Arnold Schwarzenegger que então começaram a aumentar esse público frequentador das academias, onde a partir desses interesses começam a surgir e desenvolver instrumentos, máquinas e aparelhos para obterem melhores resultados para esse público. O mesmo autor explica que nos meados dos anos 80 adentrando para os anos 90, acontece um verdadeiro boom

nas academias de ginastica, a ginastica aeróbica é o destaque do momento e sua principal divulgadora é a atriz Jane Fonda (estímulo trazido pela mídia), o que neste período se tornou uma “febre” no espaço das academias.

E, ainda, afirma Coelho, Filho (2009).

[...] que as academias de ginásticas atraem uma massa numerosa de clientes e são alvos de muito interesse no contexto social. Esse interesse compreende e apresenta uma Educação Física que transcende o espaço/tempo escolar, ou, uma pratica que pode se dar na escola, no esporte e no lazer.

O mesmo autor Coelho, Filho (2009) cita:

[...] que o trabalho na área de Educação Física, independente do tipo de atuação, seja ela escolar ou não, tem um caráter pedagógico e deve ser feito por professores. [...] Dentro da sociedade brasileira, o professor foi transformado em “profissional de Educação Física”, o aluno passou a ser chamado de cliente e, principalmente, as relações que antes eram humanizadas passaram a ter um caráter puramente comercial. [...]

Na visão citada acima vimos que a Educação Física está atrelada com o caráter pedagógico e contrapondo inserida em outros ambientes que vão além da escola. Pensando no espaço das academias as pessoas são vistas como clientes e não como alunos, mas mesmo assim, é preciso empregar praticas pedagógicas para a realização das aulas atividades e melhor organização dos procedimentos.

Dentro deste viés relacionado ao mercado das academias observa-se um processo histórico em um breve relato dos estágios de desenvolvimento dessas academias, de acordo com Furtado (2009, p.5), salienta três estágios:

1º estágio- Um estágio inicial caracterizado pela afinidade com a área, como principal motivação para a implementação das academias. Por isso, a administração empírica, amadora ou do senso comum preponderava.

2º estágio- Um segundo estágio, caracterizado pela mescla entre a afinidade com a área e a inserção das tecnologias da administração em busca de lucros, surgido, principalmente, a partir dos anos 80.

3º estágio- É um terceiro estágio, onde as mais avançadas tecnologias dos instrumentos de produção e da gestão são encontradas nas academias. Há presença da micro-eletrônica nos instrumentos e das mais diversas teorias administrativas de gestão de recursos humanos, de marketing, financeira e contábil, configurando a racionalização nas academias. As academias caracterizadas neste terceiro estágio, as mais avançadas em seu desenvolvimento, denomino de “academias híbridas”.

Portanto, compreender a história da educação física no mundo contemporâneo é compreender a própria concepção no sentido de vários interesses, permeada de corpo belo e sarado e de corpo produtivo nesse meio, pois,

Realizar a história da educação física não é somente reconhecer a sucessão de seus profissionais e teóricos, nem unicamente listar seus principais métodos e técnicas ao longo dos anos. Primeiro porque esta história é perpassada por relações de poder entre ciência e sociedade, política e cultura. Segundo porque se trata de uma história que, como tantas outras, é plural, atingindo diferentes campos de saber e envolvendo os mais diversos interesses econômicos e sociais (SOARES, 2001 apud ZOBOLI, 2009, p. 73).

Podemos dizer que as academias de ginásticas vêm cuidando do adestramento, formatação e formação do corpo de acordo com as necessidades produtivas de cada período, já que, o corpo na sociedade capitalista precisa ser bem apresentável, mas pela definição de corpo sarado, saudável ou corpo modelo, passando de sujeito para objeto do conhecimento. Afinal, as academias precisam de resultados para obter lucros financeiros, pensar e entender essa sociedade movida pelo capital é vislumbrar no capitalismo entendido pelo seu valor de uso que contrariam todos os ideais da Educação Física em promoção de saúde e bem estar.

1.2 O que tem levado essas pessoas para as academias.

Atualmente estamos vivendo uma realidade do mundo moderno, trazendo suas influências, contribuições e consequências. No texto de Anversa; Oliveira, 2011 que tem como objetivo elencar o que tem levado as pessoas a buscar meios de terem vidas mais saudáveis e o anseio de corpos mais bonitos. De acordo com o autor, houveram um desencadear do sistema capitalista o que ocasionou numa aglomeração da população nas cidades, com o aumento do trabalho e mais mão de obra disponível, tudo isso leva a uma população com vida bastante ativa e estressante, onde emerge a necessidades de praticas de atividades físicas, resultando e direcionando para uma demanda de exercícios físicos direcionados. Fator bem determinante para que o ser humano venha sentir a necessidade de descarregar suas cargas de energias acumuladas durante um dia cansativo de trabalho.

Partindo de uma necessidade humana em buscarem bem estar, beleza e saúde. Conforme Anversa, Oliveira (2011, p.5),

Com a melhora no nível educacional e o maior acesso às informações, a sociedade adepta do sedentarismo passou a buscar nas atividades físicas e práticas esportivas o equilíbrio necessário para qualidade de vida, aumentando a procura por uma assistência individualizada de saúde, e, por consequência, emergindo o especialista em Personal Trainer e as clínicas mediadoras deste serviço.

Anversa, Oliveira aponta que além das necessidades em buscarem saúde, beleza, bem estar e entre outros, as pessoas buscam também por equilibrio nas suas vidas agitadas, diante da supervalorização do trabalho, o avanço da tecnologia, o mercado de trabalho cada vez mais competitivo, entre conflitos profissionais e familiares, as pessoas se tornaram ociosas e sedentárias, assim então, buscam por atividades físicas e houve um grande aumento do treino personalizado dentro das academias. Vale salientar que a mídia teve grandes contribuições nesse processo de esclarecimento e de incentivo para que as pessoas passassem a se preocuparem mais com qualidade de vida e também a estética, enfim, a modernidade juntamente com a globalização o avanço da tecnologia levaram a essa expansão de buscarem meios de terem vidas mais saudáveis e o anseio de corpos mais bonitos. A partir desta busca e expansão houve outra

necessidade, onde as pessoas sentem a importância de terem um acompanhamento individualizado, contribuindo assim para o crescimento do profissional personal trainer e este aproveitando desse leque de apoio trata de fazer seu próprio marketing pessoal.

Assim de acordo com Furtado (2008, p. 7), na sua citação sobre a necessidade da pessoa que busca atividades físicas nas academias.

A primeira necessidade do aluno que procura academia está relacionada com a aliança saúde-estética. A partir do momento que o aluno passa a frequentar a academia outra necessidade é enfocada: a necessidade de convívio social, diversão e entretenimento. A mercadoria vendida pela academia, portanto, além da saúde-estética, enfoca também esses outros elementos e, para isso, potencializa seu espaço como um espaço de lazer.

Furtado, vem nos mostrar uma realidade diante do mercado das academias, onde em primeiro instância o autor refere-se a uma aliança entre saúde-estética, onde as pessoas tem buscado por beleza e vidas saudáveis, levando assim também a sentirem necessidades de terem relacionamentos sociais, ambientes diferenciados para se divertirem e aliviar seus estresses do dia-a-dia de trabalho.

Diante desta visão um novo cenário vem crescendo, em especial nas academias onde a expansão é notória, a procura por atividades físicas acompanhadas e orientadas tem se tornado uma realidade mais presente, os resultados trazem uma preocupação para o personal trainer em se adequar as necessidades do seu aluno/cliente, buscando com eficácia aperfeiçoar seus serviços prestados, visando e atentando para pontos cruciais, o bem estar físico e mental do seu aluno.

De acordo com esse novo quadro chega então em caráter de expansão esse profissional personal trainer trazendo consigo serviços prestativos apresentando um perfil de responsabilidade e grandes mudanças relativas à qualidade desse serviço à comunidade alvo, portanto, a aceitação o aumento de atividades físicas personalizadas leva diferentes públicos para academias e em contrapartida traz este profissional para treinamentos individualizados e pessoais com atendimentos residenciais.

A prática de atividade física em academia está relacionada ao controle de estresse, sociabilidade, competitividade, estética, prazer e saúde, com maior importância para cada fator dependendo do sexo e da idade (BALBINOTTI, CAPOZZOLI, 2008), assim como outros autores

também tecem seus comentários sobre este universo. O momento de atividades em academia é relatado também como opção de lazer e escolha de seu tempo livre para 90% dos praticantes, e apenas 10% associam como obrigação ou a fatores negativos (MARCELLINO, 2003).

Podemos enfatizar que estamos vivendo em tempos modernos, com vidas pouco saudáveis, com vidas num ritmo agitado que leva ao estresse e entre outras coisas, agrava-se ainda mais devido a uma alimentação inadequada e a falta de exercícios físicos regularmente. Com tudo isso fica claro um comprometimento na qualidade de vida das pessoas, ficam notáveis os fatores variados que tem levado um número maciço de pessoas para dentro das academias e a crescente busca de profissionais especializados.

1.3 O campo de trabalho personalizado nas academias.

Os serviços prestados pelo profissional personal trainer tem a cada dia se expandindo mais, ganhando credibilidade de seu público alvo. De acordo com Pasquali, Niterói e Mascarenhas (2011, p.1 apud HARVEY, 2000) onde cita:

As práticas corporais têm ocupado lugar de relevo na sociedade contemporânea. Todavia, distinta de suas manifestações em época anterior, articuladas ao ambiente escolar e a Educação Física, às políticas sociais de esporte e lazer ou ao associativismo dos clubes recreativos, as atuais experiências em torno da corporalidade estão cada vez mais subordinadas à forma de mercadoria. Ocorre que, sob o padrão da acumulação flexível, amplos segmentos empresariais voltam seus investimentos para setor de serviços. Neste contexto, aumenta a oferta e o consumo dos serviços ligados ao lazer e ao entretenimento, o que envolve as práticas corporais comercializadas em academias de ginástica. Como existem limites para a acumulação e para o giro de bens físicos, não é de estranhar que o mercado se volte para o fornecimento de serviços bastante efêmeros em termos de consumo.

Tomando esse trecho acima como base, então percebemos que o campo de trabalho dentro das academias têm-se criado e recriado para atender um mercado que cada vez mais exige das pessoas um padrão de beleza. Com esses certos ideais de corpo, as academia têm-se tornado uma

indústria de comercializar corpos bonitos e belos, além de mecanizar saúde, bem estar e lazer, tendo em vista que a mídia precisa sempre ser citada e lembrada dentro desta contribuição do auge de cultivar o corpo, então, atualmente vivemos esse boom das academias de ginásticas, introduzido por um sistema capitalista que induz as pessoas a consumirem necessidades.

O corpo, ou melhor, os ideais de corpo tornaram-se uma tendência comercial, e é ele que historicamente vem sendo construído, manipulado, produzido e imitado, o que nos leva a crer que na atualidade é muito difícil falar de um “corpo natural” tendo em vista que esse na sociedade capitalista passou a ser “cultivado”. Em meio a tantas preocupações em corrigir defeitos ou imperfeições físicas e moldar o corpo perfeito não é de se estranhar que na atualidade vivemos o boom das cirurgias plásticas, seguida pelo continuo crescimento da indústria da beleza (VASCONCELLOS, 2007).

1.4 O que é personal trainer.

Esse profissional Personal Trainer que se traduz em treinador pessoal que desenvolve trabalhos direcionados para todas as especificidades e necessidades de cada aluno, com o propósito de oferecer resultados rápidos e satisfatórios.

Cunha e Strapason (2012, p. 2 apud PANCINHA, 2005) cita que:

O personal trainer é um profissional que deve ser graduado em Educação Física e atua na avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de um programa de exercícios físicos. O personal trainer atua como um professor particular que deve agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico para otimizar os resultados de seus clientes de acordo com seus objetivos, necessidades e nível de condicionamento físico (PANCINHA, 2005).

Portanto é pertinente conhecer o perfil dos personal trainers que atuam em academias e sua metodologia de trabalho. Segundo Bossle, (2011) busca em visualizar o estudo dirigido ao personal trainer que tem como tarefa em reinventar, resignificar e repaginar esta modalidade de serviços em nome da sobrevivência no disputado mercado da vida ativa.

Voltando para nossa realidade nem todos os profissionais desta área faz por merecer o devido respeito, mas, por outro lado temos outros que buscam objetivos no seu trabalho

valorizando o ser humano e demonstrando competência e ética profissional. Fica então uma preocupação voltada para este profissional e também para os seus clientes/alunos, assim sendo esta profissão e como em outras, mas, em especial este por ser um profissional liberal, a atuação do personal trainer necessita de suas devidas competências, com base na ética profissional, precisa ser qualificado, apresentar domínio sobre os conhecimentos teóricos e leva-los para prática, buscando constantemente informações para sua formação continuada, demonstrar-se pró-ativo e motivador, ter um bom relacionamento interpessoal, ter uma visão de marketing pessoal e administrativa e além de possuir ética profissional e pessoal.

Segundo Rodrigues (1996), o Personal Trainer configura-se como um profissional liberal que vende serviços de aptidão, e visa conquistar o cliente, satisfazê-lo e mantê-lo fiel. Domingues Filho (1998, p. 19) conceitua o treinamento personalizado como:

[...] atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica.

Preparada e acompanhada por profissional de Educação Física e realizada em horários preestabelecidos com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção de saúde.

Foi então, a partir da década de 1980 que houve maiores avanços de forma sistematizada e procura para a realização de atividades físicas, alguns com prescrições médicas relacionados à saúde, controle de estresse, controle de peso, e outros relacionados à estética e prazer. De acordo com Anversa, Oliveira (2011) voltando-se para a intervenção no campo da saúde, em especial o do Personal Trainer, então se configura num profissional que atua como educador e que precisa saber adequar seu conhecimento a sua realidade, obedecendo aos regulamentos e respeitando seu cliente/aluno. Nascimento (1999) ressalta que ao se iniciar um trabalho personalizado, o profissional deve se atentar para o desenvolvimento de competências relacionadas às dificuldades, aspirações, problemas, interesses e necessidades dos sujeitos que procuram seu serviço. Analisando o exposto, num contexto que busca conhecer o perfil do Personal Trainer e dos seus alunos e a realidade a sua volta, verificam-se competências, à diversidade de clientes e as intervenções que vão para além do ambiente das academias.

Este profissional com o título personal trainer tem em sua bagagem a competência e o compromisso de transmitir conhecimentos em prol da saúde. Por este viés traçar o perfil do personal trainer que atua como um professor particular de atividades físicas e esporte é viável

demonstrar a qualidade dos seus serviços oferecidos como personal trainer, em questão fica também sua forma de trabalho e sua interação com seus alunos e outros profissionais ligados à área.

A crescente procura se devem às mudanças que induziram a procura desses serviços, e assim como em toda e qualquer profissão o profissional Personal Trainer precisa atuar com competência para atender a demanda do mercado, de acordo com Anversa, Oliveira (2011, p. 7),

[...] um Personal Trainer qualificado deve apresentar domínio sobre os conhecimentos teóricos relacionados à atividade física, procurando manter uma formação continuada [...]

[...] ter um bom relacionamento interpessoal, demonstrando um perfil motivador e proativo, além de possuir ética profissional e noção administrativa e de marketing pessoal, por ser um profissional liberal. Assim então, para se atingir esse perfil motivador, os contratantes ressaltaram que o profissional deve adotar uma postura proativa, ou seja, ter a capacidade de tomar decisões com agilidade e inteligência, criando algo novo mediante a oportunidade, visando alcançar objetivos pré-estabelecidos[...].

Diante do exposto, é importante destacar que se faz importante os resultados apresentados pelo o trabalho deste profissional, assim como, um fator pertinente seu conhecimento, sua postura profissional, seu interesse em prestar serviços com qualidade, ter ética e postura de profissional, assim valorizando seu conhecimento e buscando novas fontes para aperfeiçoar constantemente.

Temos visto um cenário, onde as academias de ginástica se tornaram uma alternativa para uma parcela da população urbana. Guedes (2008, p.3) menciona:

[...] o principal objetivo citado pelas mulheres vem muito da carga histórica desse gênero. O padrão de estética feminina tem mudado através dos tempos. Na antiguidade, a beleza feminina era a obesidade, nos anos 60 passou a ser a magreza. Nessa época, uma manequim inglesa, cujo apelido era Twiggi (graveto) seria considerada um símbolo sexual. A partir, principalmente das décadas de 1980 e 90, esse padrão de beleza mudou, influenciado em grande parte pela mídia. Apareceram então

ícones como Madonna, Grace Jones, Cory Everson, Laura Hamilton e até Demi Moore, que exibem seus corpos com músculos aparentes e baixo percentual de gordura corporal. Isso incentivou a prática de musculação pelo público feminino (GUEDES 2008).

É visível que a procura aos serviços personalizados é na maioria feminina, mas a classe masculina tem também seu perfil definido em busca de realizar seus desejos. faz-se importante levar em conta que a pessoa procura os serviços especializados com objetivos definidos, cabe então ao profissional responder a esses anseios.

Capítulo II

2. Aspectos relevantes a respeito do personal trainer e seu trabalho

Na sociedade contemporânea, a prática das atividades físicas vem sendo utilizadas para atingir objetivos como lazer, melhoria da estética corporal, descobertas de aptidões esportivas, melhoria da saúde e entre outros. Assim, a procura pelas atividades físicas fez surgir o personal trainer um profissional que cresce em ritmo acelerado no mercado de trabalho.

De acordo com a pesquisa e a literatura nesta área, fica constatado que o profissional personal trainer esta ainda conquistando seu mercado de trabalho, esse quadro é considerado recente e esta se ampliando e expandido cada vez mais. Com base na publicação da Revista E.F. Nº 42 – Dezembro de 2011, o crescimento do personal trainer aconteceu nas duas últimas décadas ocorrido sob influência trazida dos Estados Unidos, após o seu surgimento e logo em seguida com intervenções acadêmicas veio então com o seu reconhecimento, com a Lei 9696/98 ele passa a ser visto de forma diferente e melhora ainda mais com a inserção do profissional da Educação Física como profissional da saúde com Resolução CNS 218/1997 (REVISTA E.F. Nº 42 - Dezembro de 2011). Diante destes reconhecimentos, fica ainda uma vista para esta área que galga longos passos rumo a sua valorização, desdobrando esforços para aperfeiçoar e estudos na formação e intervenção profissional, atentando para desmistificar o olhar de que os profissionais têm sua formação voltada só para conhecimentos técnicos e desvinculados a questões interventiva.

Relata Barbosa (2008) a chegada do treinamento personalizado no Brasil por volta de 1980 e que seu auge, acontece na década de 1990, em virtude dos avanços científicos sobre os benefícios do exercício orientado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física sob os cuidados de um profissional capacitado. Conforme Rodrigues; Contursi, 1998, *O personal training* emergiu como um "novo modismo".

2.1. Análise do Perfil do Personal Trainer de Ceres-go e região.

Após a análise dos questionários, percebe-se que o perfil do personal trainer de Ceres e região é focada na capacitação continuada para atender bem seus alunos que estão cada vez mais

exigentes. Este fato é notório na tabela 2, onde apresentam num total de 14 profissionais que participarão da pesquisa, 12 dos pessoais são graduados em Educação Física, 1 se encontra em processo de formação e apenas 1 atua na área sem especialização, mas, porém é graduado em enfermagem e pretende se graduar em Educação Física, com a intenção de melhorar seu currículo e também para garantir sua permanência no mercado de trabalho e oferecer atendimento de qualidade aos seus alunos/clientes. Faz-se importante também ressaltar que entre os 14 profissionais, 1 desses professores que trabalha em uma das academias da cidade de Ceres, ela atua como personal trainer de natação para crianças.

A tabela abaixo mostra o tempo trabalho:

Tabela 01 – Tempo de trabalho como personal trainer

Tempo mínimo	Tempo Máximo	Média
12 meses	96 meses	33 meses

No que se refere ao tempo de trabalho como personal trainer, nota-se que a média é entre 12 meses a 96 meses de atividades realizados pelos profissionais que atuam em Ceres e região.

Esse resultado nos mostra que o campo dos pessoais trainers da região possui boa experiência, indicando que já se iniciou esse tipo de trabalho a um tempo considerável.

A tabela abaixo mostra a formação profissional :

Tabela 02 Graduação em Educação Física e titulações.

Especificação	Qtd	%
Graduado	12	86 %
Não graduado	1	7 %
Em processo de graduação	1	7 %
Total	14	100%

Em relação à graduação necessária para o exercício da profissão como personal trainer os dados mostram que 86% dos pessoais traines de Ceres e região são graduados em Educação Física, 7% não graduado e 7% em processo de graduação. Vale ressaltar que esses resultados estão numa porcentagem bem positiva, pois, cada vez mais esses profissionais além de suas

capacitações estão em busca de aperfeiçoarem ainda mais, para que possam atender melhor seus alunos e também adequarem as exigências do mercado de trabalho, para que possa conquistar e manter seus alunos/clientes e para que possa satisfazê-los e torna-los fiéis.

Tabela 03 Pós Graduações

Especificação	Qtd	Áreas	%
Especialização	12	Musculação, Fisiologia do exercício e treinamento desportivo, treinamento de força, Educação física escolar, Educação física e inclusão especial, Personal.	86%
Mestrado	0		
Não possui	1		7%
Esta em processo de especialização	1		7%
Total	9		100%

Observa-se no que se refere à pós-graduação dos profissionais que atuam como personal trainer em Ceres e região, que dos 14 entrevistados 12 (86%) possuem pós-graduação, e apenas 1 (7%) não possui pós-graduados e 1 (7%) esta em processo de especialização.

As áreas nas quais são especializados podem ser assim definidas: 5 dos entrevistados são pós-graduados em fisiologia do exercício e treinamento desportivo, 2 em Educação Física escolar e Educação Física em inclusão especial, 2 em musculação e 2 em personal. Outro fator muito positivo é quanto à preocupação destes profissionais em estarem sempre se adequados à realidade e buscando se aperfeiçoarem seu trabalho para melhor oferecerem serviços aos alunos/clientes.

2.2 Remuneração e demanda de trabalho.

De acordo com os resultados obtidos através das pesquisas com os pessoais trainers de Ceres e região em relação à remuneração e a demanda de trabalho, nota-se que os pessoais com maior tempo de trabalho e com especializações na área são bem remunerados e atendem maior número de alunos.

Isso demonstra que a procura por profissionais qualificados e experientes vem crescendo nas academias de ginásticas, e com certeza com o tempo também conquistam mais confiança daqueles que procuram este profissional para fazerem acompanhamentos individualizados de

exercícios físicos, pois assim, o personal sendo como um professor particular fornece seus serviços com dedicação e atividades físicas personalizadas para as especificidades e necessidades de cada aluno, com o proposito de oferecer resultados rápidos e satisfatórios.

A tabela abaixo mostra a quantidade/média de alunos:

Tabela 04 Quantidade de alunos atuais

Menor quantidade	Maior quantidade	Média
1 aluno	20 alunos	5 alunos

Conforme a tabela 4 fazendo uma análise sobre o tempo de atuação como personal trainer e a quantidade de alunos atendidos, percebemos que os profissionais que atuam nesta função há 12 meses, atendem em média de 5 alunos, já os que estão no mercado com um tempo que varia de 60 meses a 96 meses atendem em média de 20 alunos. Abrindo exceção para um profissional que já está atuando na profissão há --- e tem apenas 1 aluno, este professor prefere trabalhar apenas no ambiente da academia com uma clientela variada e sem prestar serviços individualizados, nas suas respostas demonstrou desinteresse em prestar esses serviços personalizados. Em dados gerais, mostra que os profissionais com maior tempo de atuação e consequentemente mais experiências são os mais solicitados pelos os alunos/clientes, e conforme declara uma das pessoais entrevistadas, é claro que levando em conta também que além de suas bagagens profissionais, faz um grande diferencial a disposição, a animação, o auto astral, em sua fala ela diz: *“Devemos mostrar-se sempre bem, com ótimo astral, animada e com aspecto saudável mesmo quando está com uma tremenda dor de cabeça”*.

Talvez esta seja a razão ou o fator determinante que entre os 14 pessoais trainer pesquisados, esta profissional é que tem mais alunos e o seu valor hora/aula esta classificado entre os maiores valores.

Tabela 07 valor médio da remuneração

Maior valor informado	Menor valor informado	Média
R\$50,00 por hora	R\$25,00 por hora alunos	R\$ 35 por hora

Analisando a tabela 7 percebemos que há uma diferença de valores cobrados por hora/aula. De acordo com os questionários respondidos pelos os pessoais trainers, o valor hora/aula informado é entre R\$ 25 a R\$ 50,00 o que percebemos desta variação é a diferença do serviços prestados pelo o personal, o local em que este serviço esta sendo oferecido, ou também este profissional ainda está em processo de formação ou não tem formação na área. Mediante estas informações fica claro que os alunos/clientes que frequentam as academias de ginásticas de Ceres e região e que buscam o serviço personalizado deste profissional, seja esta busca com objetivos de estética, emagrecimento, lazer, melhor qualidade de vida, em outros aspectos fica os benefícios na melhora da saúde e busca por uma expectativa de vida maior e melhor, entre outros fatores, cujo objetivo é de socializar e melhorar o fortalecimento muscular. Em geral tem a preocupação de serem atendidos por pessoais qualificados e com bagagem de experiências, evitando assim, danos físicos, danos a saúde e até mesmo danos mentais, enfim, procuram um profissional que saiba respeitar todos os seus limites e capacidades como um todo.

2.3. Aspectos técnicos e metodológicos do trabalho do personal trainer.

Quanto aos aspectos técnicos e metodológicos de trabalho dos pessoais entrevistados é notório uma diferenciação de métodos e técnicas aplicados por estes profissionais. Segundo as informações obtidas, alguns desses profissionais planejam e estruturam previamente as suas aulas, pensando em exercícios direcionados para cada alunos, assim, respeitando suas condições físicas, limitações entre outros aspectos. Alguns pessoais afirmam terem suas aulas em memória demonstrando desenvolver um trabalho sem planejamento e organização, porém, foram poucos estes que usam desta estratégia.

Na questão da avaliação física dos alunos, alguns pessoais afirmam fazerem sondagens dos aspectos biológicos e físicos a cada 2 meses dependendo do desenvolvimento do aluno, outros mensalmente também de acordo com o desempenho dos alunos nas atividades propostas, outros optaram pela avaliação progressiva e continuada, ou seja, diariamente, neste caso em especial a professora de natação que é personal trainer de crianças a partir de 2 anos. E para nossa surpresa, 4 dos pessoais entrevistados afirmam não fazerem a avaliação física de seus alunos/clientes, colocando a desejar seu trabalho prestado e ferindo assim à integridade e confiança de seus alunos, e até mesmo colocando em risco a saúde física.

No que se refere a sobrecarga e sua utilização nos treinos e as dificuldades para se trabalhar com ela, a maioria dos entrevistados dizem que se for aplicada de forma gradual e progressiva de acordo com o ritmo das atividades semanais realizadas por cada aluno, assim, não existe dificuldade para aplicá-la.

Mediante a análise das questões 7, 8, 9 e 10 observamos que a maioria dos entrevistados utilizam técnicas e metodologia de trabalho estruturados e organizados tendo como foco principal a valorização de seu trabalho, o respeito com seu aluno/cliente, a integridade física e moral destes alunos.

A tabela abaixo mostra notas atribuídas as metodologias de trabalho do personal trainer:

Tabela 08 Frequência e média de notas atribuídas para a utilização dos princípios do treinamento esportivo na organização dos treinos.

Nota	Qtd	%
0,0 - 2,4	0	0%
2,5 – 4,9	0	0%
5,0 – 7,4	3	21%
7,5 – 10,0	11	79%
Média	7,8 média	

Conforme os dados da tabela 8 demonstram 79% dos entrevistados se deram uma média acima de 7,8 na nota que atribuíram aos seus treinamentos e organização destes. Isso demonstra que estes profissionais consideram bons no que fazem, e implica que a utilização dos princípios do treinamento esportivo na organização dos treinos ainda não é utilizada em sua totalidade por esses pessoais. Os demais entrevistados 21% se deram média de 5,00 a 7,50 na nota que atribuíram, deixando claro que a utilização desses princípios na organização dos treinos é ainda menor. Os 79% dos pessoais justificaram serem complicado a utilização de todos os princípios com todos os alunos por essa razão são aplicados parcialmente. Já os 21% dizem encontrar dificuldades de compreensão e utilizações dos mesmos por isso utilizam parcialmente.

A tabela abaixo apresenta a utilização de avaliações físicas:

Tabela 09 Realizações de avaliações físicas.

Especificação	Qtd	%
Sim	10	71%
Não	4	29%
Total	14	100,00

Na tabela 9 relacionada à avaliação física após a análise dos questionários percebemos que dos pessoais entrevistados 71% realiza a avaliação física de seus alunos mensalmente ou diariamente e sempre que possível contam com a participação de outros profissionais como nutricionista por exemplo. Porém um fato é preocupante, os 29% dos entrevistados que não realizam avaliação física dos alunos, este é um dado negativo no exercício do trabalho desses pessoais, pois sabemos que é através da avaliação física que se tem um diagnóstico mais preciso das condições físicas e limitações dos alunos. Este quadro precisa mudar para isto cabe a estes pessoais tomar consciência da importância da avaliação das condições físicas de seus alunos para poder prevenir quanto aos problemas articulares, musculares, ósseos entre outros. Assim a saúde dos alunos/clientes estará protegida de quaisquer danos e seu trabalho solicitado e valorizado cada vez mais.

A tabela abaixo mostra a frequência das avaliações:

Tabela 10 Frequência de realização de avaliações físicas.

Especificação	Qtd	%
Mensal	2	14%
Bimestral	3	21%
Trimestral	4	29%
Semestral	1	7%
Não faz	4	29%
Total	14	100,00%

Segundo os dados contidos na tabela 10 podemos observar que 14% dos pessoais questionados realizam a avaliação física mensal, 21% bimestral, 29% trimestral, 7% semestral e um fato que nos causou espanto e preocupação, é que 29% dos pessoais de Ceres e região ainda não realizam a avaliação física de seus alunos. Esta situação precisa mudar com urgência, pois por negligência ou falta de conhecimentos estes pessoais estão colocando em risco a saúde seus alunos, pois os mesmos podem vir apresentar sérios problemas à saúde de modo geral.

Segundo Cunha e Strapasson (2012, p.2), “Uma prescrição de exercícios deve estabelecer o tipo, a intensidade, a duração a frequência semanal e a progressão destes componentes”. Assim, de acordo com os autores acima citados a avaliação física é de suma importância para manter a integridade física dos alunos, melhor rendimento, obterem resultados, enfim, alcançar os objetivos propostos.

Na tabela abaixo esta apresentado os resultados da utilização do princípio da sobrecarga:

Tabela 11 Realização do princípio da sobrecarga.

Especificação	Respostas	Qtd	%
	Sim utilizo.	14	100%.
	Não utilizo.	0	0%.
Total			100%

Os dados contidos na tabela 11 revelam que em relação à utilização do princípio da sobrecarga é utilizado por 100% dos pessoais questionados.

Na tabela abaixo esta apresentado as dificuldades do princípio da sobrecarga:

Tabela 12 Aplicação do princípio da sobrecarga.

Especificação	Respostas	Qtd	%
	Tenho dificuldades.	8	57%
	Não tenho dificuldades.	6	43%
Total			100%

Quanto as principais dificuldades 57% dos pessoais dizem terem para lidar com a ansiedade dos alunos em obterem resultados rápidos, em orientar os alunos com objetivos de hipertrofia e redução de gordura, também foram mencionados, o medo de lidar com lesões, a falta dos alunos às aulas por motivos diversos, compromete a continuidade na sequência das aulas, a falta compromisso dos alunos com horários, e em alguns casos específicos cansaço e dores musculares. No percentual de 43% dos entrevistados afirmaram não terem dificuldades para trabalharem a sobrecarga.

Na tabela abaixo esta especificado os métodos de utilização do princípio da sobrecarga:

Tabela 13 Utilização do princípio da sobrecarga.

Especificação	Respostas
Como utiliza	Começando com pouco peso e aumentando conforme o preparo físico do aluno.
	Respeitando a individualidade biológica do aluno.
	Visando a necessidade cada aluno.
	Trabalha a sobrecarga e intensidade dependendo do desenvolvimento do aluno.
	A sobrecarga é necessária para adquirir um bom condicionamento e a princípio respeitar a individualidade de cada um.
	Focando a intensidade dos exercícios, aumentando os treinos e tem que haver estímulos a cada 15 dias.
	Princípio da sobrecarga progressiva através da periodização.
	Respeitando o limite de cada aluno.
	Periodizando (intensidade, volume, densidade, intervalos e tipos de exercícios).
Principais dificuldades	Ansiedade do aluno em obter os resultados.
	Orientar os alunos dos devidos cuidados com a sobrecarga
	Apenas nos alunos com objetivo de hipertrofia, redução % gordura, e em alguns outros casos específicos, não utiliza em alunos que querem só para bem estar. Orientar os alunos dos devidos cuidados com a sobrecarga
	Lidar com o medo de ter lesões.
	Faltas dos alunos por motivo de viagens ou doenças.
	Falta de continuidade na sequência das aulas.
	Cansaço, dores musculares e os horários dos alunos.

Os dados apresentados na tabela 13 mostra que os profissionais utilizam da sobrecarga de forma cautelosa, até mesmo com dificuldades mais realiza o princípio da sobrecarga.

Segundo os mesmos, a sobrecarga é utilizada de forma progressiva levando em consideração o preparo físico do aluno, respeitando sua individualidade biológica, seus limites.

Outro ponto importante é que de acordo com os pessoais a sobrecarga é focada na intensidade dos exercícios e por meio de estímulos periódicos.

Na tabela abaixo mostra a questão da organização dos treinos:

Tabela 14 Organização dos treinos

Especificação	Qtd	%
Planejamento em longo prazo com macro ciclos	5	36%
Planejamento de acordo com o desenvolvimento do aluno	8	57%
Não planeja no papel	1	7%
Outros	0	0%
Total	14	100%

Na tabela 14 referente à questão da organização dos treinos, 36% dos questionados responderam que planejam treinos em longo prazo, ou seja prazo com macrociclos, 57% planejam de acordo com o desenvolvimento dos alunos, 7% diz não planejar os treinos de seus alunos no papel, pois suas ações são desenvolvidas de memória. Mediante a análise dos dados onde praticamente 100% dos entrevistados afirmam planejar com antecedência os treinos dos alunos, podemos concluir que são profissionais que organizam suas ações priorizando o rendimento, o desenvolvimento do seu aluno.

2.4. As principais dificuldades encontradas e qualidades necessárias ao personal trainer.

De acordo com alguns dos entrevistados as principais dificuldades para o desenvolvimento de um trabalho de qualidade como personal trainer em Ceres e região são: a baixa remuneração salarial devido as condições socio-econômica de parte da população, flexibilidade de horários, a insensibilidade de alguns alunos que muitas vezes abandonam as aulas e nem justificam, convencer os alunos que os resultados podem não surgir tão rápido e na proporção que ele espera, falta de espaço físico, a não valorização da profissão por parte da sociedade e do governo, entre outros.

Entre estas dificuldades é apresentada a falta (presença) nas aulas e a rotatividade de alunos. . “Você sabe que isso aqui é um comércio, e a gente vê que a rotatividade dentro da academia é grande”. Para ele, o departamento médico e a avaliação funcional deveriam não só liberar o aluno para a prática, mas também orientar para a importância do trabalho adequadamente prescrito. Vale observar, nesse ponto, que o *professor* de ginástica também

deveria assumir essa postura de orientar, corrigir, contudo, “parece que na grande academia não faz parte do *script* do profissional corrigir” (Coelho Filho, 2007, p. 98).

A função de personal trainer, segundo os entrevistados é necessário planejamento e priorização dos treinos, corrigir a postura dos alunos durante o treinamento, evitar a rotina, saber motivar os alunos, flexibilizar as aulas quando necessário e principalmente ter seus conhecimentos atualizados sempre, ou seja, buscar constantemente qualificação profissional por meio de cursos, seminários, palestras, simpósios e outros.

A tabela abaixo mostra os principais requisitos do trabalho do personal trainer:

Tabela 15 Principais requisitos para o trabalho.

Especificação	Qtd	%
Planejamento e priorização de treinos.	11	27%
Saber motivar o aluno.	6	15%
Marketing pessoal.	1	2%
Corrigir o aluno durante os treinos.	9	22%
Utilizar vários locais de treino para não cair na rotina.	3	7%
Fazer muitos cursos e estar sempre atualizando o conhecimento.	8	20%
Conhecer muitos exercícios diferentes para variar na montagem de treinos.	3	7%
Outros:	0	0
Total	41	100

Nesta tabela temos uma variação de informações sobre principais requisitos para o trabalho com personal trainer. Os dados contidos na mesma, mostram que 27% dos pessoais apontam o planejamento e a priorização dos treinos como o requisito mais importantes, 15% escolheram o requisito saber motivar os alunos, 2% marketing pessoal, 22% corrigir os alunos durante os treinos, 7% utilizar locais diferentes para os treinos evitando assim a rotina, 20% acreditam na importância da atualização continuada dos conhecimentos e 7% optou pelo conhecimento de exercícios diferentes para variar os treinos.

De modo geral chegamos a conclusão que todas as opções escolhidas são fundamentais para à atuação de um bom profissional, pois planejar bem nossas ações, motivar e priorizar o aluno, terem marketing pessoal, evitar a rotina, qualificar-se sempre, e terem conhecimentos teóricos, técnicos e práticos são fundamentais, não apenas na função de personal trainer, mas em todas e quaisquer profissão.

Na tabela abaixo apresenta as principais dificuldades no trabalho do personal trainer:

Tabela 16 Principais dificuldades no trabalho.

Especificação	Respostas	Qtd	%
Ilusão da mídia	Convencer alguns alunos que treinos e dietas mirabolantes não funcionam e a importância do treinamento personalizado.	2	14%
Faltas e desinteresse do aluno.	Falta de compromisso de alguns alunos. Abstenção, cansaço, doenças e viagens.	4	30%
Espaço para trabalhar	Espaço próprio para trabalhar (espaço físico).	2	14%
Visão real dos resultados.	Convencer o aluno que os resultados podem demorar não aparece tão rápido quanto ele espera.	2	14%
Alunos leigos	Alunos com falta de conhecimento (leigos) Problemas de ordem socio-econômica.	2	14%
Resultados rápidos.	Ansiedade em alcançar rápidos os resultados. A instabilidade de alunos e a instabilidade financeira.	2	14%
Total		14	100%

De acordo com a tabela 16 referente as principais dificuldades no trabalho 14% dos pessoais dizem terem dificuldades para convencer os alunos que dietas mirabolantes e treinos exagerados não funcionam, o importante é optar pelo treinamento personalizado, 30% apontam como dificuldades a falta de compromisso e a abstenção de alguns alunos às aulas por motivos de cansaço, doenças e viagens, 14% veem na falta de espaço físico para desenvolver o trabalho uma dificuldade, 14% dizem terem dificuldades para convencerem os alunos que os resultados esperados podem não serem tão rápidos, 14% apontam a falta de conhecimento dos alunos e problemas socio-econômicos como dificuldades para realizar o trabalho e 14% afirma terem dificuldades para controlar a ansiedade dos alunos do que diz respeito à rapidez dos resultados e a instabilidade financeira. Em suma os dados apontam que 100% dos pessoais trainer de Ceres e região afirmaram encontrar algum tipo de dificuldade para desenvolverem suas atividades profissionais.

3. Aspectos relevantes a respeito dos alunos de Personal Trainer.

Ressaltando aspectos relevantes e importantes dos alunos de Personal Trainer dentro do ambiente das academias, onde é composto de uma clientela variada em busca de resultados diferenciados, mais em maior parte visando um corpo bonito e sarado, em outros casos tem pessoas buscando saúde tanto física quanto mental, além de procurar ter uma vida social ativa.

Conforme o texto de Anversa, Oliveira 2011, tem como objetivo elencar o que tem levado as pessoas a buscar meios de terem vidas mais saudáveis e o anseio de corpos mais bonitos. De forma que teve um desencadear do sistema capitalista o que ocasionou numa aglomeração da população nas cidades, com o aumento do trabalho e mais mão de obra disponível, tudo isso leva a uma população com vida bastante ativa e estressante, onde emerge a necessidades de praticas de atividades físicas, resultando e direcionando para uma demanda de exercícios físicos direcionados. Fator bem determinante para que o ser humano venha sentir a necessidade de descarregar suas cargas de energias acumuladas durante um dia cansativo de trabalho. Temos vivido em meio a um sistema capitalista, com tecnologias avançadas, com um mercado de trabalho competitivo, vidas bastante estressantes, as pessoas têm se tornado sedentárias e ociosas precisando de atividades físicas.

Diante desta visão e voltando a atenção também para a direção do perfil do personal trainer e a eficácia do seu trabalho relacionada às necessidades do seu aluno/cliente, atentar para pontos cruciais, o bem estar físico e mental deste sujeito. Com novas visões as pessoas emergiram a uma necessidade de terem vidas saudáveis e com mais qualidade e aumentou também a procura para alcançar corpos bonitos e sarados.

3.1 Perfil dos alunos.

Com o passar dos tempos, as pessoas buscam por melhores qualidades de vida, tanto física quanto mental. As academias de ginástica é um espaço bastante convidativo, há uma ampla variedade de atividades, e além do mais, podem ter a exclusividade de ter um profissional a seu dispor durante a sua aula.

É interessante observarmos nos resultados trazidos pelos profissionais entrevistados quanto à questão do perfil dos alunos, no total de 104 alunos, mas, porém, apenas 80 entraram no

percentual da pesquisa, entre estes 62 (71%) alunos do sexo feminino e 18 (29%) alunos do sexo masculinos.

E sendo que temos visto um cenário, onde as academias de ginástica se tornaram uma alternativa para uma grande parcela da população urbana. É sabido mencionar que o grande interesse das pessoas em buscar este serviço de personal trainer é:

Segundo Guedes (2008, p.3): O principal objetivo citado pelas mulheres vem muito da carga histórica desse gênero. O padrão de estética feminina tem mudado através dos tempos. A partir, principalmente das décadas de 1980 e 90, esse padrão de beleza mudou, influenciado em grande parte pela mídia. Apareceram então ícones como Madonna, Grace Jones, Cory Everson, Laura Hamilton e até Demi Moore, que exibem seus corpos com músculos aparentes e baixo percentual de gordura corporal. Isso incentivou a prática de musculação pelo público feminino. No público masculino também teve suas influências, assim como, do autor Arnold Schwarzenegger nos seus filmes que muito contribuíram e influenciaram a demanda crescente desse mercado das academias no mundo todo.

A Tabela abaixo apresenta horas de treino e quantos meses é aluno:

Tabela 17 Carga horária e tempo dos alunos.

Especificação	Qtd
Horas semanais de treino (média)	3 Horas
Horas semanais de treino (maior)	5 Horas
Horas semanais de treino (menor)	1 Horas
Tempo como aluno (média)	36 Meses
Há quantos meses é seu aluno (mais tempo)	72 Meses
Há quantos meses é seu aluno (menor tempo)	1 Mês

Os resultados apresentados na tabela 17 mostra em dados gerais, a maioria dos alunos estão a procura de corpos bonitos e bem estar, nos dados obtidos existe uma variação do tempo dos alunos entre 1 mês a 72 meses, com horas semanais de treino entre 1 hora a 5 horas semanais.

Faz-se importante levar em conta que estes alunos procuram serviços especializados com objetivos definidos, a procuram de bons resultados, assim então, cabe ao profissional responder a esses anseios.

Na tabela abaixo apresenta a média de idade dos alunos:

Tabela 18 Característica dos alunos.

Especificação	Qtd	%
Idade média	20	
Idade mais elevada	85	
Idade mais baixa	17	

Os dados obtidos na tabela 18 demonstra a idade média 20 anos, faz-se importante lembrar que o público infantil da professora de natação esta desconsiderado nesta contagem. Entre os 80 alunos que entraram no percentual da pesquisa, entre estes alunos do sexo masculinos com idade de 17 anos a 85 anos, ambos com interesses variados.

Tabela 19 Sexo e idade dos alunos.

Idade	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino			
	Qtd	%	Qtd	%	Qtd	%
Até 12 anos	3				3	4%
De 13 a 20 anos			3		3	4%
De 21 a 30 anos	3		12		15	19%
De 31 a 40 anos	7		20		27	33%
Acima de 41 anos	7		25		32	40%
Total	20	100	60	100	80	100

Na tabela 19 fica visível que a procura aos serviços personalizados é na maioria feminina, mas a classe masculina tem também seu perfil definido em busca de realizar seus desejos. Destacando em especial um dos questionários da profissional que trabalha como personal trainer de natação para crianças, obteve-se um percentual na abordagem dos dados de 3 (4%) alunos do sexo masculino, esses alunos infantis varia de 6 meses a 48 meses e com horas semanais e 1 hora a 3 horas. Contrapondo nos demais percentuais na seguinte classificação:

De 13 a 20 anos são 3 (4%) alunos do sexo feminino, de 21 a 30 anos são 3 alunos do sexo masculino e 12 alunos do sexo feminino no total de 15 (19%) alunos, de 31 a 40 anos 7 alunos do sexo masculino e 20 alunos do sexo feminino no total de 27 (33%) alunos e acima de 41 anos são

anos 7 alunos do sexo masculino e 25 alunos do sexo feminino no total de 32 (40%) dos alunos. Conforme os dados colhidos fica notório que a procura desses serviços personalizados é na maioria feminina e a idade em destaque é acima dos 41 anos. Os demais alunos têm uma variação de tempo entre 1 mês a 72 meses.

3.2 Objetivos dos alunos.

Conforme as informações colhidas levam a definições de que esses alunos estão em busca de variados objetivos, na tabela 06 é possível ver claramente a influência do corpo belo. Além do intuito de corpos bonitos e sarados, ganha destaque também a busca por emagrecimento, estética e melhor qualidade de vida, em outros aspectos fica os benefícios na melhora da saúde e busca por uma expectativa de vida maior e melhor, entre outros fatores, cujo objetivo é de socializar e melhorar o fortalecimento muscular.

Segundo Brasil, Leal (2011, p.7), cita

O que terá que ser levado em conta será os objetivos propostos pelo cliente, juntamente com sua individualidade biológica. Outras diferenças que podemos citar, em relação ao treinamento é: Composição corporal, respostas neuromusculares ao exercício, cardiovasculares, metabólicas, psicológicas e principalmente os objetivos.

Entretanto essa diversificação leva a uma ampliação da capacitação dos profissionais pessoais trainer que atuam na área, pois quanto mais aperfeiçoados serão mais solicitados pelos os seus clientes/alunos.

Para uma melhor consideração, se faz pertinente entre esses objetivos que essa clientela que busca por essa prestação de serviços de Personal Trainer (Treinamento individual e personalizado), possuem definições bem precisas quanto à qualidade do serviço, a excelência no atendimento e os resultados almejados.

Na tabela 06 mostra os objetivos almejados dos alunos:

Tabela 06 Objetivos dos alunos.

Especificação	Qtd	%
Fortalecimentos dos membros inferiores	1	1%
Emagrecimento	27	27%
Melhorar a saúde.	8	8%
Ganho de massa muscular/Hipertrofia.	40	39%
Fortalecimento muscular	2	2%
Condicionamento físico	5	5%
Redução do IMC.	1	1%
Manutenção	1	1%
Qualidade vida	5	5%
Natação.	3	3%
Estética	8	8%
		100%

Entretanto nos resultados obtidos na pesquisa, o que fica em evidência e em comum nos objetivos dos alunos é a busca por resultados precisos e satisfatórios. De acordo com a tabela 6 é notório que na maioria dos alunos buscam por ganho de massa e hipertrofia muscular com uma porcentagem média de 39% da preferência, de acordo com os dados em segundo lugar esses alunos buscam por emagrecimento (estética) em um percentual de 27% da preferência, os demais na ordem decrescente ficam na seguinte classificação:

Estética com 8%, melhorar a saúde com 8%, condicionamento físico com 5%, Qualidade vida com 5%, Natação com 3%, Fortalecimento muscular com 2%, Redução do IMC com 1%, Manutenção com 1% e Fortalecimentos dos membros inferiores com 1% que totaliza num percentual geral de 100% na pesquisa realizada.

De acordo com Cunha e Strapasson (2012), preocupados com a estética e a saúde as pessoas estão se tornando mais interessadas em praticar esportes e/ou exercícios físicos. Verificou-se neste estudo que o principal motivo que leva tanto as mulheres quanto os homens a buscarem as academias é estético, possivelmente idealizado pela mídia.

Isso demonstra que a procura desses serviços do personal trainer é a busca por resultados concretos e satisfatórios no perfil da boa aparência, visando a beleza corporal. Podemos destacar o que levou a este viés, podemos atribuir a necessidade trazida por uma sociedade capitalista que trás consigo essa relação atribuída pela mídia de mercado na construção de um corpo saudável e

forte (sarado), de forma homogênea e acima de tudo capaz de atender a necessidade e individualidade desses alunos em satisfazer seu próprio eco de boa aparência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Retomando ao objetivo da pesquisa, e após o processo de pesquisa que decorreu nas academias de Ceres e região com a busca de dados estatísticos e empíricos da realidade do perfil do personal trainer e de seus alunos, cuja finalidade de analisar os resultados coletados.

Partindo dos resultados obtidos na realização da pesquisa, pude ter uma melhor consciência da tamanha responsabilidade de um profissional Personal Trainer, ou seja, aquele que realmente quer fazer a diferença, tendo em vista a questão do planejamento, a concepção de desenvolver um trabalho de qualidade e que realmente atenda as especificidades de cada aluno. A pesquisa foi realizada no espaço de 5 academias da cidade de Ceres-Go e Região, onde foi feita a coleta de dados empíricos da realidade e do perfil do Personal Trainer e os objetivos almejados dos seus alunos e com a finalidade de estudar características de um determinado grupo. Segundo Brasil F; Leal, S. R. (2011, p. 5 apud GUEDES 2008. p. 17) “o personal trainer é o profissional de educação física, capacitado e habilitado com diversas funções. Entre elas, ele é responsável por saber o principal objetivo que o aluno procura com o treinamento.”

A pesquisa de análise foi aplicada em forma de questionário, com a participação 14 profissionais com perguntas dirigidas cujos objetivos de identificar os dados pessoais dos pessoais e de seus alunos, identificar a formação dos pessoais trainers, identificar o valor por hora/aula recebido pelos pessoais trainers e analisar as principais dificuldades encontradas no desenvolvimento do trabalho do personal trainer no seu dia a dia.

No que tange a Educação Física no Brasil, em especial nas academias com a atuação deste profissional que oferecem atividades personalizadas, pois assim, leva de forma sistematizadas atividades direcionadas para as necessidades de cada aluno/cliente, buscando conhecer a realidade deste e quais objetivos esse aluno busca, se está relacionado à estética, saúde, lazer ou esporte. De acordo com esta citação: Segundo Fernandes Teixeira, vem crescendo o número de adeptos aos programas de treinamento personalizado (TP), serviço também conhecido como personal training e os adeptos desta proposta iniciam o programa de treinamento físico com os

mais diversos objetivos. No entanto as academias de ginásticas e seus pessoais trainer permeados dos de uma cliente bastante variada, que varia da criança até o idoso, com características diversas. Além do mais devido o crescimento significativo de pessoas em busca de exercícios físicos nas academias, assim, houve uma emergência a necessidade de profissionais que acompanhe e oriente estas atividades com fins de interesses particulares.

No decorrer da história da Educação física, o crescimento das academias, a conquista e reconhecimento do profissional personal trainer, fica caracterizado um elo estreito entre a realidade do mercado de trabalho associada à busca e realidade do aluno, levando a uma visão relacionada a diversos meios e fins que tem levado pessoas a tornarem-se, mas adeptas a esses treinamentos personalizados, indo para além das influências da mídia e dos aspectos mercadológicos. De acordo com Brasil, F; Leal, S. R. (2011, p. 5 apud MONTEIRO, 2004), o aumento da demanda no mercado de trabalho ampliou as possibilidades para a atuação personalizada do profissional de Educação Física. Por esse motivo as academias disponibilizam o treinamento personalizado, que consiste em um professor que trabalha apenas com um aluno por vez.

Então no percorrer deste processo histórico e do crescimento de atividades físicas teve uma grande contribuição do sistema capitalista e da tecnologia, onde houve um agravante na vida das pessoas sob influência de stress, vidas sedentárias, vários tipos de doenças tanto físicas quanto mentais e ocasionando ansiedade e falta de tempo para si mesmos. Atualmente vimos que essa expansão das academias é fato real, o mercado ganha novos rumos ao futuro, com a influência e ajuda da mídia que publica e propaga uma Educação física na promoção de saúde e bem estar, mas cujos objetivos reais, são apresentar as definições de corpo sarado, saudável ou corpo modelo, fazendo assim, o adestramento, formatação e formação de um corpo de acordo com as necessidades do mercado de cada período. Com as influências do mundo moderno fica notório esse novo cenário dentro das academias, onde a procura de um padrão de beleza imposto pela sociedade, torna-se visível o quadro real de quanto somos influenciáveis.

Assim, durante esse processo de pesquisa e estudo, procurei fazer novas reflexões, tal como, futuros profissionais que começa a trilhar novos caminhos, com uma visão bem diferenciada da anteriormente, contudo em vistas pode muito contribuir e acrescentar para a formação como um profissional na área de Educação física.

Conclui-se Cunha e Strapasson (2012) que grande parte dos profissionais que atuam como *Personal Training* hoje no mercado, são formados e devidamente registrados pelo CREF,

trabalham mais de 40 horas semanais, sendo que a atividade complementar mais efetuada é a musculação. Apesar do crescimento desta profissão, sua clientela ainda é de uma classe mais privilegiada socialmente, são mais procurados por motivos de estética, seguido de saúde e que a maioria o faz com a regularidade de três vezes semanais.

Nos resultados obtidos na pesquisa que mostram tanto mulheres quanto homens a preferência em procurar o treinamento personalizado com a finalidade de aumento de massa muscular, cujo objetivo é beleza, desejam alcançarem os resultados rápidos e são rigorosos no que almejam. Na tabela 17 fica claro quanto à diferença desse público feminino com o masculino, ambos com média de 3 horas/semanais de treinos, no geral as mulheres se preocupam mais com a imagem de corpo belo, e também com saúde, por isso a razão de serem a maioria na procura das academias.

Mediante a pesquisa realizada no espaço das academias de Ceres e cidades vizinhas fica notório quanto a capacitação dos pessoais trainers, este profissional tem-se valorizado demonstrando interesse pelo seu trabalho e em busca de aperfeiçoamentos. Os resultados estão numa porcentagem bastante positiva, o que mostra na tabela 2 que entre os 14 profissionais entrevistados, 12 possuem graduação e 1 está em processo de graduação e apenas 1 não possui graduação na área de educação física. Em dados gerais a respeito do personal trainer, mostra que além da capacitação e experiência deste profissional se faz importante também a disposição, animação e auto astral na atuação deste no mercado de trabalho. A sua remuneração depende da quantidade de alunos, o que implica numa variação, pois, percebemos uma diferença entre profissionais que tem 01 aluno e profissionais com 20 alunos semanais, isso demonstra o reflexo do trabalho realizado e até mesmo o seu marketing pessoal, o resultado aponta também o fator metodológico, bem como, o planejamento das atividades, a organização, a avaliação e seus resultados. De certo modo fica em destaque em pequena porcentagem de alguns profissionais que deixam a desejar o seu trabalho, que não dão importância para a questão de fazer um planejamento e diz que tem suas aulas guardadas na memória, assim, demonstrando o desinteresse nos resultados dos seus serviços prestados. Nos resultados apresentados na pesquisa fica perceptível na tabela 11 e 12 quanto ao desenvolvimento do trabalho dos pessoais trainers e a utilização de princípios de sobrecarga e das dificuldades mencionadas por alguns professores, num aspecto amplo afirmam que mesmo mediante as diversas dificuldades fazem aplicação destes princípios. Entre outras dificuldades apresentadas, na tabela 16 os profissionais relatam sobre a baixa remuneração, a falta de espaço, a falta de compromisso de alguns alunos,

abstenção, cansaço, doenças, viagens, a ansiedade dos alunos em alcançar resultados rápidos, a ilusão da mídia.

Aspectos importantes foram apontados e voltados para os alunos, visto que buscam por objetivos diversos onde em maior parte almejam a estética e entre outros aspectos buscam saúde, bem estar e convívio social. As academias tem apresentado um espaço bem convidativo com amplos espaços e variedades de aparelhos, ambientes agradáveis e tecnologia avançada que contribui para o bem estar e satisfação de quem o frequenta, e além do mais, podem ter a exclusividade de terem um profissional a seu dispor na realização das atividades. Indo para além dos objetivos dos alunos, essas academias tem apresentado um cenário onde as pessoas buscam uma alternativa para aliviar o estresse pós modernidade, ou seja, resultado da vida agitada urbana. Salientando os dados da tabela 19 fica claro que a procura por estes serviços é na maioria feminino. Levando em contas os resultados obtidos, fica visível na tabela 06 que no perfil dos alunos a preferencia é a busca por ganho de massas e hipertrofia muscular, com forte índice de busca por emagrecimento.

De modo geral, na finalização deste trabalho fica um leque de oportunidades para pesquisa dentro deste campo tão amplo da Educação Física, enfim, dentro desse campo de pesquisas novas buscas vão acontecer com o intuito de melhorar cada vez mais os resultados. Fica a sugestão de pesquisa quanto a abordagem ao aluno quanto as estimativas envolvendo os treinamentos personalizados.

Referências:

ANVERSA A. L. B. OLIVEIRA, A. A. B. *Personal trainer: Competências Profissionais Demandadas Pelo Mercado De Trabalho*. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v. 14, n. 3, p.117, set./dez. 2011.

BOSSLE, C. *Personal Trainer & Cia: noções demarketing na literatura sobre treinamento personalizado*. 2009. Dissertação (Mestrado)–Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grandedo Sul. Porto Alegre, 2009.

BOSSLE C.B. *O Personal trainer na Perspectiva o Marketing* Revista. Brasileira.

BRASIL, F; LEAL, S. R. *Perfil dos alunos que buscam treinamento personalizado na academia Bio Gym Fitness Club em Blumenau-SC*.

Ciência. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 149-162, jan./mar. 2011.

COELHO, FILHO. *Imagens da Prática Profissional em Academias de Ginástica na cidade do Rio de Janeiro*. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, Campinas, v. 31, n. 3, p. 95-110, maio 2010.

COELHO FILHO, C. A. de A. *Educação física ns academias de ginástica: uma reflexão sobre a pratica profissional*. Salvador – Bahia 2009.

COELHO FILHO, C. A. A. *O discurso do profissional de ginastica em academia no Rio de Janeiro*. 2000. **Movimento**, v. 6, n. 12, p. 14-24.

DOMINGUES FILHO, L. A.; SANTOS, N. F.; *Perfil profissional do professor de educação física, que atua como personal trainer na cidade de santos*.

DOMINGUES FILHO, L.A – *Manual do personal trainer brasileiro – 3º edição*, Ícone, São Paulo, 2006.

FURTADO, Roberto. Do Fitness ao Wellness: Os três estágios das academias de Ginástica, 2009.

MULLER, Antonio José Personal trainer Marketing pessoal *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 174, Noviembre de 2012.

PASQUALI dennia, NITERÓI Ricardo, MASCARENHAS Fernando. A indústria do fitness e seu desenvolvimento desigual: um estudo sobre as academias de ginastica na cidade de Goiania. 2011.

REVISTA E.F. Nº 42 – Dezembro de 2011- CONFEF- Conselho Federal de Educação Física.

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

STRAPASSON, CUNHA. PersonalTrainer e o Mercado de trabalho, 2012.

VASCONCELLOS, L. C. FADEL. Saúde, trabalho e desenvolvimento sustentável: apontamentos para uma Política de Estado, 2007.

ANEXOS 1:**- Termo de consentimento para realização da pesquisa:****UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA****CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO NO
PROJETO DE PESQUISA**

Eu, _____, portador do RG _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo: “A organização e sistematização de treinos feitos pelo Personal Trainer”, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador: Aminadabe Xavier da Silva, sobre o estudo e os procedimentos nela envolvidos e estou ciente que meus dados pessoais não serão relacionados com a pesquisa, tendo sido informado também dos possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Goiânia, ____/____/20____.

Assinatura do sujeito.
Questionário

ANEXO 2 :**- Questionário aplicado aos pessoais trainer nas academias:**

Idade: _____ Sexo: _____ Cidade onde mora: _____

1- Há quanto tempo, aproximadamente, você trabalha como Personal Trainer?

Responda em meses: _____

2- Você é graduado em Educação Física?

Sim [] Não [] Estou me graduando []

3- Você possui pós-graduação ou especialização na área de Educação física?

Não [] Sim, na área de _____

4- Quantos alunos você tem atualmente? _____

5- Em relação aos seus alunos preencha a tabela abaixo:

Aluno/Características	A	B	C	D	E	F	G
Sexo							
Idade							
Objetivos							
Horas semanais de treino							
Há quantos meses é seu aluno							

6- Qual o valor médio da sua hora aula? _____

7- Classifique de 0 a 10 o quanto você utiliza os princípios de treinamento nos treinos dos seus alunos: _____

8- Você utiliza algum tipo de avaliação física nos alunos? Caso a resposta seja positiva, com que frequência ele é aplicado?

9- A respeito dos princípios da sobrecarga, como você utiliza a sobrecarga nos seus treinos e quais as principais dificuldades em trabalhar com ela?

10- Acerca dos treinos dos seus alunos assinale abaixo como são feitos os cronogramas de treinos.

☐ Eu monto treinos visando médio e longo prazo, utilizando microciclos, mesociclos e macrociclos.

☐ Vou mudando os treinos de acordo com o desenvolvimento do aluno.

☐ Não monto nada no papel , mas guardo na memória.

☐

Outros: _____

11- Quais são os requisitos mais importantes para o trabalho do Personal trainer? (escolha três)

☐ Planejamento e priorização de treinos.

☐ Saber motivar o aluno.

☐ Marketing pessoal.

☐ Corrigir o aluno durante os treinos.

☐ Utilizar vários locais de treino para não cair na rotina.

☐ Fazer muitos cursos e estar sempre atualizando o conhecimento.

☐ Conhecer muitos exercícios diferentes para variar na montagem de treinos.

☐ Outros: _____

12- Quais as principais dificuldades que você encontra trabalhando como Personal Trainer?
