

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

Aminadabe Xavier da Silva

**O PERFIL DO PERSONAL TRAINER E DE SEUS ALUNOS DA REGIÃO DE SÃO
LUIS DE MONTES BELOS.**

São Luis de Montes Belos - GO
2013

Aminadabe Xavier da Silva

**O PERFIL DO PERSONAL TRAINER E DE SEUS ALUNOS DA REGIÃO DE SÃO
LUIS DE MONTES BELOS.**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Aminadabe Xavier da Silva.
Orientador: Prof. Dr. Roberto Pereira Furtado.

São Luis de Montes Belos - GO
2013

Aminadabe Xavier da Silva

**O PERFIL DO PERSONAL TRAINER E DE SEUS ALUNOS DA REGIÃO DE SÃO
LUIS DE MONTES BELOS.**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final.

São Luis de Montes Belos, 27 de Novembro de 2013.

Prof. Dr. Roberto Pereira Furtado.

Orientador

Este trabalho é dedicado a todos do pólo de Iporá-GO, amigos (as), professores (as), e orientadores acadêmicos da FEF-UFG, e meus familiares.

AGRADECIMENTOS.

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus por me proporcionar saúde, tranqüilidade, sabedoria, e por guiar meus passos para percorrer esta longa caminhada. E transpor todos os obstáculos encontrados pelo caminho. Aos meus professores e todos os que puderam colaborar diretamente e indiretamente com a realização deste trabalho.

Quero também agradecer meus pais, Etevaldo Coelho da Silva e Valdivina Xavier da Silva. Como também meu irmão Tiago Xavier da Silva e amigos, Edevaldo Carmo de Oliveira, Plíneo Augusto, Francielly Nayara e Douglas Pires, que ajudaram imensamente para que eu pudesse concluir com êxito este curso. Sem essas pessoas talvez não tivesse forças, ou mesmo não teria condições de prosseguir, pelos percalços e surpresas que a vida nos impõe. Minha jornada poderia ter sido mais abstrusa do que realmente foi.

Meu muitíssimo obrigado a todos (a).

RESUMO

O presente trabalho objetivou conhecer e compreender melhor o universo de um mercado que vem crescendo mais e mais a cada dia, o mercado do fitness, das academias de ginástica. Dentro desta perspectiva investigamos o perfil do professor de educação física que atua como personal trainer no âmbito das academias de ginástica e de seus alunos. Na realização deste trabalho foram aplicados questionários direcionados a cada personal trainer, onde as informações de seu trabalho, juntamente com as características de cada aluno eram explicitadas pelo próprio personal. Dos dados coletados, podemos concluir que existem pessoais atuando mesmo sem a formação adequada para o trabalho, em numero inferior aos que já estão formados. Esta falta de formação não parecer ser um empecilho para os clientes que utilizam esse trabalho. Estando cientes de que ainda não concluíram suas graduações.

Palavras-chave: Academias de Ginástica – Perfil – Personal Trainer - Alunos.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	08
CAPÍTULO 1.....	12
1. ACADEMIAS DE GINÁSTICA.....	12
1.1 HISTÓRIA DA ACADEMIA DE GINÁSTICA.....	13
1.2 O MERCADO.....	16
1.3 OS ALUNOS.....	18
1.4 OS PROFESSORES.....	19
1.5 PERSONAL TRAINER.....	21
1.6 O PERFIL DO PERSONAL TRAINER.....	23
CAPÍTULO 2.....	25
2. ASPECTOS RELEVANTES A RESPEITO DO PERSONAL TRAINER E SEU TRABALHO.....	25
2.1 PERFIL DO PERSONAL TRAINER DE SÃO LUIS E REGIÃO.....	25
2.2 REMUNERAÇÃO E DEMANDA DE TRABALHO.....	26
2.3 ASPECTOS TÉCNICOS E METODOLÓGICOS DO TRABALHO DO PERSONAL TRAINER.....	28
2.4 AS PRINCIPAIS DIFICULDADES ENCONTRADAS E QUALIDADES NECESSÁRIAS AO PERSONAL TRAINER.....	33
CAPÍTULO 3.....	36
3. ASPECTOS RELEVANTES A RESPEITO DOS ALUNOS DE PERSONAL TRAINER.....	36
3.1 PERFIL DOS ALUNOS.....	36
3.2 OBJETIVOS DOS ALUNOS.....	39
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS:.....	43
ANEXO:.....	45

INTRODUÇÃO

O presente trabalho teve a finalidade de analisar o perfil do personal trainer e de seus alunos. Para isso, foi necessário analisarmos primeiramente o universo das academias de ginástica. Dessa forma, identificamos os motivos que levaram a se modernizar no transcorrer do tempo. Em seu surgimento, seu foco estava ligado ao fitness, condicionamento físico e preparação de atletas. Isso explica o quanto estes locais tiveram que se flexibilizar para continuar crescendo e se mostrando interessantes para as pessoas, atraindo-as e atendendo seus anseios.

Para tal, foi feito um diagnóstico de como estes ambientes são utilizados pelos usuários. Além de servir para a prática de atividades físicas, estes ambientes também funcionam como local de fuga da realidade estressante do dia-dia. Dessa forma proporciona a socialização dessas pessoas, trocando opiniões, dividindo alegrias, frustrações e experiências.

As academias de ginástica passaram então por mudanças. Do fitness, que significa “estar em boa forma física”, aptidão física. Para o wellness, que significa bem estar, estado de espírito. Esta foi uma das mais importantes transformações sofridas pelas academias de ginástica para conseguir se manter em constante crescimento, acompanhando a sociedade. A figura do personal trainer surgiu junto a isso, para dar uma alternativa a essas pessoas, auxiliando-as para alcançarem seus objetivos.

Portanto, este trabalho de pesquisa objetivou identificar e compreender melhor a realidade e o perfil do professor de educação física que atua como personal trainer, como também de seus alunos, dentro das academias de ginástica. Este estudo foi importante para a categoria e para as pessoas que buscam este profissional, ou que pensam em utilizar este tipo de serviço um dia. Poderá ser uma base para pesquisas posteriores que tenham relação com o assunto abordado e até mesmo para ser utilizada em faculdades e centros educacionais por professores, pesquisadores e alunos.

Em relação aos ambientes visitados, encontramos boas instalações e algumas necessitando de reparos. Mas nada que pudesse comprometer o trabalho

dos pessoais e a integridade física dos alunos. A grande maioria das academias necessitando de mais investimentos em maquinário e recursos humanos.

Em alguns locais fui recebido com um pouco de estranheza por parte de alguns professores. Em uma das cidades visitadas, dois dos três professores de educação física que atuam como personal trainer, não quiseram participar da resolução dos questionários alegando estar com uma carga de trabalho muito estafante. Acredito que o principal motivo foi o receio de que o trabalho pudesse expor algo negativo, ou mesmo alguma falha em seu trabalho. Fui até questionado se trabalhava para algum órgão fiscalizador.

Além do clima chuvoso e a distância para deslocar diariamente, outro problema para a aplicação e recolhimento dos questionários foi o descaso de alguns pessoais em entregar os questionários nas datas e horas marcadas. Alguns questionários só foram devolvidos cerca de dez dias após a entrega, com insistentes visitas ao local de trabalho de cada um.

O presente trabalho foi uma pesquisa de campo de forma exploratória, com coleta e análise de dados empíricos da realidade. De natureza qualitativa e quantitativa. Pelo fato de serem poucos os professores que atuam como personal trainer na cidade de São Luis de Montes Belos - GO. Foi necessário fazer com que o trabalho fosse levado a mais pessoas nas cidades vizinhas. Tornando necessário o foco nos dados qualitativos. Já em relação aos alunos em maior quantidade, foi utilizado coleta de dados com caráter qualitativo/quantitativo.

Para os dados quantitativos foi feito análises através da estatística básica. As análises das questões abertas do questionário foram realizadas através de análise de conteúdo. Para explanar com mais profundidade no que diz respeito à pesquisa de natureza qualitativa, Goellner; Filho; Fraga; Mazo; Stigger; e Neto, (2010, p. 381 a 382), tem a perspectiva de que:

A pesquisa qualitativa lida com a subjetividade, portanto implica organicamente os sujeitos que a empreendem. Também coloca a relação epistemológica, ao mesmo tempo uma relação de poder, sujeito-objeto de investigação em níveis de simetria aceitáveis, diferentemente de outros desenhos metodológicos, que a instrumentalizam de modo perverso, transformando o objeto de investigação e seus colaboradores em função dos objetivos do pesquisador.

Através da pesquisa qualitativa é possível fazer dos sujeitos investigados, objetos colaboradores para o acesso a informações sobre o assunto da pesquisa. “Quando tratamos da pesquisa qualitativa, freqüentemente as atividades que compõem a fase exploratória, além de antecederem à construção do projeto, também a sucedem” (MINAYO, 2004, p. 31). Necessário para uma melhor apropriação de informações e características sobre os sujeitos entrevistados. Através desta exploração, alcançamos outras questões também importantes e pertinentes ao trabalho, que estavam obscuras. A riqueza de informação sobre o tema de uma pesquisa pode ser ampliado consideravelmente.

Dentro desta perspectiva, o presente trabalho foi realizado na cidade de São Luis de Montes Belos e região. Com o foco sobre, “qual o perfil dos professores de educação física que atuam como personal trainer nas academias, e também, o perfil de seus alunos”. De acordo com a proposta da pesquisa, o formato a ser adotado é o estudo de caso. A tentativa de entrevista para a coleta de dados seria de 100% de um total de 12 pessoais, que estão atuando no momento. Porém, apenas 84% dos pessoais colaboraram com a pesquisa.

Em relação aos alunos, esse número sobe um pouco mais, cerca de 3 a 5 alunos para cada personal, frequentadores das academias de musculação da cidade de São Luis de Montes Belos e região. Abordando todas as idades com a aplicação de um questionário cuja as informações e características de cada individuo será fornecida pelo personal responsável.

E para a execução deste trabalho, foi necessário a aplicação de 10 questionários direcionados a cada personal trainer da cidade São Luis de Montes Belos e região, para analisar e identificar quem são essas pessoas, e suas características. Dentre os entrevistados, tivemos um total de 10 professores. (8 homens 80% e apenas 2 mulheres 20%). E todos foram informados sobre a descrição das questões levantadas no trabalho, e que suas identidades seriam preservadas. Dentre os homens, o mais velho esta com 51 anos de idade, enquanto que entre as mulheres, a mais velha esta com 45 anos de idade. Em meio aos homens, o mais jovem tem a idade de 24 anos, e a mais jovem das mulheres esta com 32 anos.

Desde as vantagens, até as mais variadas dificuldades encontradas por estes profissionais na realização do trabalho. Das cidades visitadas do entorno de São Luis de Montes Belos, participaram da resolução dos questionários, pessoais das cidades de Firminópolis - GO e Iporá - GO. Todos concordaram com a resolução do questionário assinando um termo de consentimento que estava em anexo.

Os questionários foram compostos por 9 perguntas fechadas e 3 perguntas abertas. O questionário foi elaborado para que tivéssemos acesso às características da formação acadêmica de cada um. E o perfil dos professores e de seus alunos.

Capítulo 1

1. Academias de ginástica.

As academias de ginástica atualmente são locais/espços para a pratica de atividades físicas. Onde os objetivos variam de uma pessoa para outra. São “locais de trabalho do professor de Educação Física que crescem em quantidade e se desenvolvem a cada dia.” (FURTADO, 2008, p. 2). Dentre as respostas do que venha a ser uma academia de ginástica, podemos dizer ainda que ela além de ser tratada como comércio, também é local para a pratica de diferentes atividades físicas.

Em meio às atividades desenvolvidas nestes ambientes encontramos uma grande variedade de praticas corporais para atender um público cada vez maior e mais exigente. E tal oferta ao mesmo tempo em que promove um aumento em relação à quantidade de alunos, também promove uma maior rotatividade, no sentido de não conseguir manter o cliente. Os fatores são inúmeros para tal evasão, falta de qualidade. A capacidade do ambiente em comportar com qualidade e proporcionar conforto aos clientes, o arejamento não adequado, e ainda, o superlotação nos horários de pico que acarreta em congestionamento dos aparelhos, provocam insatisfações nos clientes que muitas vezes abandonam a academia em busca de outra menos lotada, ou mesmo, abandonam a pratica da atividade física.

De acordo com Coelho Filho (2000, p. 17):

Desse modo, no contexto das academias que acompanham as forças do mercado e produzem bens e serviços de consumo cada vez mais diversificados, entre eles as diferentes modalidades de ginástica, com o objetivo de abrir um leque de possibilidades e satisfazer os gostos da demanda, onde o usuário é autônomo para decidir de qual ou quais atividades corporais vai participar (ou seja, pode até auto-prescrever o seu treinamento), não parece necessário que o profissional de ginástica atue de forma mais próxima, percebendo os significados das necessidades mais pessoais desses usuários.

O autor vem nos explicar sobre as mudanças ocorridas nos últimos anos nas academias de ginástica, sendo um dos fatores de permanência dos usuários nas

academias, o estereótipo do corpo atlético. Onde o aluno torna-se autônomo para decidir como deve proceder com seu treino, seguindo apenas orientações iniciais com o professor instrutor sobre qual objetivo ele procura atingir e assim estabelecer o treino adequado. Poucos são os que procuram atendimento personalizado e individual. Podemos ver isso com clareza nas academias de todo o país, com mais incidência das pessoas com maior poderio financeiro. (COELHO FILHO, 2000).

Em contrapartida a essas informações, atualmente nos deparamos com pessoas cada vez mais imediatistas, fazendo com que o professor de educação física que atua no âmbito das academias de ginástica seja mais procurado, tendo que se especializar cada vez mais para atender as necessidades dos alunos em relação a resultados rápidos, sem que estes preocupem com sua própria saúde. Isso pode ser observado nas falas de cada personal.

1.1 Historia da academia de ginástica.

As academias de ginástica ao longo da história vieram sofrendo modificações consideráveis em sua forma de oferta de trabalho. Cada época possuía uma exigência particular, e o trabalho relacionado ao corpo ganhava novos objetivos, e assim novos métodos e diferentes formas de trabalhar o corpo eram aplicados. Seguindo este pensamento, Coelho Filho afirma que:

No começo do século, o estatuto do corpo dependia em larga medida do meio social. Os trabalhadores valorizavam em seus corpos o servo robusto e fiel à labuta. A burguesia mantinha uma atitude mais estética: como a vida de representação era mais desenvolvida, a aparência física contava mais. No entanto, as roupas escondiam e aprisionavam o corpo. (COELHO FILHO, 2000, p. 14).

No trecho acima, Coelho Filho (2000) nos afirma como ao longo da história ocorreu o desenvolvimento da forma de prestação de serviços nas academias de ginástica que acompanhava o momento e transformações históricas vividas pelo país. Como também o fato de haver distinções em relação ao serviço prestado, tendo ligação direta à condição social de cada indivíduo para com o objetivo da

prática nestes centros. A forma de prestação do trabalho era modificada de acordo com cada classe social. Os trabalhadores necessitavam de um corpo forte, única e exclusivamente para o labor, preparados para suportar longas jornadas de trabalho árduo. Já a burguesia buscava outros objetivos nas academias de ginástica, o corpo atlético era tido como objeto de admiração, mesmo que os trajes da época não colaborassem para que este corpo estivesse em evidência para ser admirado. As roupas escondiam e assim aprisionavam as formas e características corporais destas pessoas.

Ao longo da história segundo Coelho Filho (2000), ocorreu o grande impulso no crescimento e disseminação das academias de ginástica em todo o país.

Com o desenvolvimento das técnicas de comunicação de massa, a produção cultural deixa de atingir um nível local e passa a abranger um mercado consumidor muito maior. Esses conteúdos, que devem sensibilizar grandes massas de pessoas de diferentes culturas, ficam assim internacionalizados. Toda essa situação pode ser verificada nas academias de ginástica desde o seu boom, nas principais cidades brasileiras, a partir da década de 70. Antecedendo a essa proliferação de academias de ginástica, vale notar o trabalho realizado pelo rádio, de 1932 a 1983, por Oswaldo Diniz Magalhães. (COELHO FILHO, 2000, p. 15).

No fragmento textual acima, Coelho Filho (2000) nos propicia conhecer como ocorreu nos períodos entre 1932 a 1983, o grande crescimento das academias de ginástica em todo o país. Pelo seu grande alcance, estando em quase todos os lares, o rádio contribuiu imensamente com a propagação da ideia de mudança de vida das pessoas. O sedentarismo sendo combatido com as práticas corporais proporcionadas pelos centros do fitness, as academias de ginástica.

Furtado (2009, p. 2) aponta ainda outros fatores que colaboraram diretamente para esse crescimento. Um destes fatores apontados por ele foi à concentração de capital, a divulgação do halterofilismo e das academias de ginástica pelos filmes da época. Como os do ator Arnold Schwarzenegger, juntamente com as competições de fisiculturismo em todas as partes, regionais, nacionais e mundiais. Ele também nos fala da colaboração da antiga Confederação Brasileira de Culturismo (CBC). Que viria mais tarde filiar-se a International Federation of Body Builders e entidades

internacionais da modalidade, através do extinto Conselho Nacional de Desportos (CND). O aumento significativo do público das academias era concentrado no halterofilismo e fisiculturismo. Porém, timidamente já apresentavam algumas modalidades de ginástica, exemplo é a calistênica. E também o judô, caratê e o boxe.

A fala de Furtado (2009) nos reforça a idéia de como as academias de ginástica, em cada período histórico, eram movidas e conduzidas por uma tendência, ou por algum tipo de agente de inspiração. E após o início da concentração do capital e a divulgação das praticas corporais como o halterofilismo através dos meios de comunicação, tivemos a expansão deste mercado que nos dias atuais, depois de um longo processo de evolução tornou-se tão rentável e ascendente. Fato obtido por mudanças na forma de organização do trabalho, pois no passado este mercado não era visto como um ramo promissor financeiramente. Ele era visto com estranheza e movido por rivalidade e competição entre os atletas que ali realizavam suas atividades.

Para Furtado (2009), a característica marcante do fitness é o “condicionamento físico do individuo”. E as academias de ginástica vieram suprir essa finalidade, até mesmo pela forte influencia sofrida por estes estabelecimentos pelo fato de os donos, grande parte deles serem halterofilistas, atletas, ou que de certa forma estavam envolvidas com práticas corporais. Após seu inicio voltado para o fitness, às academias começaram a serem vistas como negócio por seus proprietários, e foram aos poucos ampliando e agregando outros enfoques para atingir mais pessoas e assim um maior público. (FURTADO, 2009)

A transformação necessária ocorrida pelas academias de ginástica. Para atender todos os públicos tiveram que passar do fitness, que significa aptidão física, para o wellness, que significa bem estar. Furtado (2009). Atividades físicas voltadas para a qualidade de vida e manutenção dos padrões de saúde da (OMS). Não que o fitness não seja mais trabalhado, apenas passou a ser uma das correntes de trabalho nas academias de ginástica, com uma abordagem mais ampla, saindo do trabalho de condicionamento físico apenas.

Para Furtado (2009, p. 8):

O wellness engloba o fitness. O conceito de wellness embora negue o conceito de fitness, também é composto por ele. O condicionamento físico não deixa de ser enfatizado, porém, é trabalhado em perspectivas mais amplas visando à qualidade de vida e bem-estar. A estética não deixa de ser enfatizada, porém, é levada em consideração a saúde nessa busca pela estética. Assim, nas academias que seguem o wellness como paradigma, os professores se preocupam em transmitir conhecimentos, explicando para os alunos, por exemplo, prejuízos que podem causar a prática em excesso, os problemas do uso de anabolizantes, a importância da alimentação adequada, entre outras práticas. Dessa forma, o fitness não deixa de ser trabalhado, mas fica subsumido ao wellness.

Furtado (2009), vem nos esclarecer sobre como a transformação do fitness para o wellness ocorreu. Mostrando-nos a causa maior para que tal mudança fosse necessária. O objetivo da maioria das pessoas mudaram com o passar do tempo. E conhecendo fragmentos da história podemos compreender melhor como as academias de ginástica foram se multiplicando e modificando sua forma de trabalho ao longo do tempo, e tornando o que são hoje, flexíveis as mais variadas tendências, exigências e personalidades.

1.2 O mercado.

O mercado do fitness vem acompanhado pelo grande crescimento da indústria do esporte. Tal crescimento tem relação com a procura das pessoas por uma melhor qualidade de vida. E neste contexto as academias de ginástica tem sido alvo da população de todo o país. Em pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas, nos mostra que a indústria do esporte movimentou sozinha em 1996 a 2000, cerca de 24 bilhões de reais por ano, com crescimento do PIB muito superior ao do país no mesmo período. (1996, fundação Getúlio Vargas).

Para Mascarenhas, F. et al. (2007, p. 238, apud HARVEY, 2000).

A liquidez do capital investido neste tipo de serviço é bem maior do que aquele convertido na produção industrial, e 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, chamando atenção aí o mercado do fitness (HARVEY, 2000).

Mascarenhas (2007), segundo Harvey (2000), nos fala o quanto e como o mercado voltado para o fitness esta em ascensão, sendo visado pela sua grande abrangência e variedades de produtos que nele se sustenta. De forma bastante simples, o investimento sobre o corpo se torna garantia de sucesso a curto, médio e longo prazo.

Além disso, o mercado do fitness, das academias de ginástica. Ajudam a movimentar grande parte da economia do país, e também contribui na diminuição dos gastos altíssimos do governo para o tratamento de pessoas com problemas relacionados ao sedentarismo. Um deles, tratado como um dos mais graves, a obesidade. A cada ano que passa a população brasileira esta engordando mais. E como a mídia prega sempre um corpo magro como sendo um padrão de beleza vigente a ser seguido, a procura dos centros relacionados ao fitness esta a cada dia que passa expandindo e se modernizando.

Segundo Coelho Filho:

A explosão publicitária acelerou bruscamente, entre a população, a adoção de práticas físicas preconizadas por médicos e moralistas burgueses, em alguns casos desde o começo do século. Para vender xampus, para lançar perfumes, desodorantes, cremes, filtros solares, uma firma como a L'Oreal, em 1937, sustentou um esforço publicitário maciço. Assim, os comerciantes contribuíram mais do que os higienistas para difundir novos hábitos do corpo. (COELHO FILHO, 2000, p. 15)

Coelho Filho (2000), vem nos passar com tal informação, o grande alcance do mercado do corpo. Após sua grande expansão através do rádio. A comunicação, da mídia em geral através da propaganda vem alcançando cada vez mais consumidores e aumentando consideravelmente as vendas e o interesse das pessoas aos cuidados com o corpo e com a saúde. Com mais eficácia até do que os médicos higienistas da saúde.

Para Furtado (2008, p. 14) “É evidente que necessidades dos alunos devem ser atendidas, mas de forma subordinada à necessidade da academia que é a venda para a acumulação e conseqüente concentração de capital.” Por esse ponto de vista, entende-se que o mercado do fitness força as academias de ginástica a sempre estarem se renovando e oferecendo novidades para a manutenção dos

alunos, na intenção de acumulação de capital. Se manter nesta grande competição, que a cada dia cresce mais, está cada vez mais difícil. No decorrer da história até os dias atuais, as academias de ginástica buscaram artifícios para se tornar mais agradáveis e necessárias para os alunos, visando o lucro para se manter vivas no mercado competitivo.

1.3 Os alunos.

Dentre as pessoas que decidem dar início a algum tipo de prática corporal nas academias de ginástica, de acordo com Furtado (2008, p. 7):

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 (2008) nos mostra que mesmo que o lazer não seja o objetivo inicial de cada aluno frequentador das academias de ginástica. São incorporados com o passar do tempo no dia-dia de cada aluno/cliente, como um lugar que realmente propicia o convívio social e o lazer. Mais vale ressaltar que a prática dos exercícios físicos em si não propicia o lazer, pois a maioria dos alunos não conseguem extrair o lazer através das práticas corporais, e sim da socialização que o ambiente proporciona, através do encontro com os amigos, colegas de trabalho, parentes, etc. Isso ocorre com mais incidência em academias híbridas, que promovem diferentes atividades, dentro e fora do ambiente da academia.

Vários autores compreendem também que as academias conseguem atender vários objetivos. Mesmo os que não são ditos como prioridade pelos alunos quando iniciam as práticas corporais, como lazer, além da estética e a saúde. (FURTADO, 2008).

A mídia faz com que grande parte das pessoas busquem as academias de ginástica para conseguirem corpos belos, padrões a serem alcançados. Muitos a qualquer preço, mesmo que isso possa por em risco a saúde e nos casos mais

graves, a vida desses indivíduos. A ocorrência é maior no sexo masculino, que fazem uso de substâncias injetáveis compostas de esteróides anabolizantes.

Faz parte da função de qualquer profissional de educação física colaborar através de orientação e conscientização, para que isso não aconteça. Apesar de alguns destes profissionais até comercializarem tais produtos.

O corpo belo esta em alta, e as formas seguras de conquistá-lo evoluem a cada dia que passa. O que deve sempre estar em primeiro lugar é a saúde do individuo. Portanto, utilizar produtos ou métodos de treinos que podem acelerar resultados, traz prejuízos incalculáveis à saúde, nos casos mais graves chegando a morte do praticante.

O trabalho de orientação nestes casos pelo professor de educação física é fundamental no sentido de alertar para os riscos, que talvez possa ser desconhecido para os alunos. Com isso, o aluno poderá de fato almejar o que ele prioriza na academia de ginástica, estética e saúde.

1.4 Os professores.

Em análise aos questionários, de acordo com a fala dos alunos de personal trainer, observamos que nas academias de ginástica, mesmo que o individuo atue como personal trainer com competência e capacidade, ele é cobrado/instigado por seus alunos/clientes, primeiramente pelo seu trabalho a demonstrar capacidade como um professor de educação física em relação a conhecimento e experiência, tendo ou não corpo atlético. Fato que difere um profissional requisitado pela sua capacidade, por um que desperta interesse em seus alunos/clientes através do corpo.

O que não podemos de forma alguma negar é o fato de os professores de educação física que atuam como personal trainer, serem vistos como objeto, e não como sujeitos, é ainda mais notável com o profissional feminino das grandes cidades. Isso acontece com mais intensidade nas academias de grande porte, pois a forma de trato com o publico é mais impessoal e mais profissional, diferentemente

do que presenciamos nas academias de médio e pequeno porte em cidades do interior, como São Luis de Montes Belos por exemplo. Onde a relação pessoal é bastante trabalhada.

Exemplos disto é a observância da realidade da região de São Luis de Montes Belos, onde não encontrarmos este tipo de profissional atuando com idade muito avançada nas academias ginástica. E sim com bastante experiência. Mesmo que fuja do padrão de beleza a ser buscado pelos alunos/clientes. Segundo os pessoais entrevistados, isso torna a profissão instável e com prazo de validade, em torno dos 50 anos.

Instrutores das academias de ginástica, diferentemente dos pessoais trainers, possuem de certa forma uma insegurança em relação a sua utilidade para o trabalho. Insegurança criada também pela tecnologia cada vez mais avançada, que da certa autonomia aos alunos. Fazendo com que pareça que o professor passe a ser um mero telespectador. Entretanto, a forma de utilização, como também a postura correta de execução dos movimentos sempre necessitara de acompanhamento de um profissional.

Isso não quer dizer que o professor não dê atenção aos alunos, mas sim que os alunos geralmente não precisam do professor para acompanhar as atividades tão diretamente graças à automação da sala de musculação. O professor ainda continua dando atenção aos alunos e é exigido que ele faça isso, mas não fundamentalmente pela necessidade de ensinar o aluno a executar a atividade no aparelho e sim pela necessidade de prestar um atendimento às dúvidas, curiosidades e interesses dos alunos a respeito da atividade física, além de manter uma relação extrovertida, de interação social, animação e amizade. (FURTADO, 2007, p. 316).

Tudo isso que o autor nos informa, relata o universo real das academias de ginástica em relação ao professor de educação física. Apesar de parecer desmotivador e até mesmo desvalorizar o trabalho prestado por este profissional. Esta atmosfera criada pela convivência e amizades cultivadas e concretizadas no dia-dia, se torna imprescindível para o bom andamento da academia de ginástica e até mesmo a manutenção dos clientes. Garantindo a estabilidade da profissão, pois os alunos questionam sempre que tem dúvidas a respeito de novos métodos de treinamentos, além de cultivarem uma forte relação de amizade com o professor.

1.5 Personal trainer.

O Personal trainer é um profissional que tem como objeto de trabalho, o corpo em sua totalidade. Pois os ganhos relacionados ao treinamento orientado vão muito além de benefícios físicos. Ele ainda é um professor de educação física, capacitado e muito bem remunerado que atua de forma individualizada. Cada cliente possui um tempo exclusivo do trabalho prestado por este profissional.

De acordo com Cunha e Strapasson (2012, p. 1-6, apud OLIVEIRA, 1999).

[...] O Profissional que atua como Personal Training, é conceituado como o profissional de Fitness licenciado em Educação Física, que tem como objetivo descrever, desenvolver e planejar treinamento físico individualizado; onde esses treinamentos são fundamentados em seus conhecimentos nas áreas de anatomia, treinamento esportivo, biomecânica do movimento e fisiologia do exercício.

Como vimos na fala de Oliveira (1999), o personal, antes de tudo, é um profissional detentor de conhecimento sobre a funcionalidade do corpo humano, que o qualifica como um orientador especializado para auxiliar seus clientes de forma que estes possam desenvolver um treinamento planejado, com segurança e qualidade para o objetivo desejado. Tudo com embasamento científico.

Cunha e Strapason (2012, p. 1-6 apud PANCINHA, 2005) afirmam que:

[...] O profissional de Personal Training deve ser graduado em Educação Física, atuar nas áreas de avaliação física, prescrição de atividades com um acompanhamento personalizado do exercício físico. Tendo um bom embasamento científico, atuando com individualidade de maneira criativa, segura e eficiente, para obter um melhor resultado de acordo com a necessidade e objetivo de seu cliente.

O que o autor quer nos dizer com a fala acima, é a descrição do que venha a ser um personal trainer. E a importância do acompanhamento de um profissional capacitado, que possa ao mesmo tempo passar um treinamento estruturado com segurança, aliado a diversificação e eficiência. A final de contas, um dos motivos de esgotamento, desinteresse e possível invasão por parte dos alunos das academias de ginástica, esta justamente na rotina do dia-dia.

Segundo Cunha e Strapasson (2012):

Segundo CONFEF – História/ Regulamentação da Educação Física, A iniciativa da Associação dos Professores de Educação Física do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo, no início dos anos 40, fundaram a Federação Brasileira das Associações de Professores de Educação Física – FBAPEF. Comenta ainda que a História da regulamentação da profissão no Brasil se deu em três fases, sendo a primeira quando os profissionais apenas comentavam da necessidade de uma regulamentação mais não executavam nada para sua realização, a segunda, na década de 80, quando foi desenvolvido o projeto de lei relativo a regulamentação, no entanto sendo vetado pelo Presidente da República e a terceira, quando finalmente teve sua aprovação pelo Congresso e foi promulgada pela Presidência da República em 01/09/98.

A necessidade de regulamentação da educação física foi o primeiro passo para que tivesse início o processo de reconhecimento de sua importância, sendo aprovada e promulgada pela presidência da república. Tendo assim o pontapé inicial para que daí surgisse o personal trainer, impulsionado pela vontade das pessoas em obter resultados imediatistas, com a segurança passada por estes profissionais com o treinamento físico orientado.

De acordo com a obra da Editora Realize:

O crescimento do segmento de atividade física e saúde, a procura cada vez maior por uma vida ativa e o desejo de se ter ao alcance um treinamento individualizado impulsionaram no mercado da Atividade Física a tendência de contratar o seu próprio Professor Particular, o tão cobiçado “Personal Trainer”.

Movimento este impulsionado tanto pelo modismo de corpo belo, quanto pela facilitação da prática da atividade física com a motivação que o personal transmite ao aluno na execução de seu treino. O mercado de atuação do personal trainer, possui um leque de possibilidades. Seu trabalho sendo necessário em vários locais como, clubes, academias, indústrias, centros tecnológicos de criação e desenvolvimentos de produtos esportivos, etc.

Porém, sua principal área de atuação, a qual o reconhece como sendo personal trainer, e pelo serviço prestado, são principalmente as academias de

ginástica. E dentro destes locais surgem exigências cada vez mais rígidas para com o trabalho deste profissional, o fitness.

Cunha e Strapason (2012, p. 2) dizem que:

Com essa exigência do mercado Fitness, chega ao Brasil no início da década de 90, uma nova proposta de exercício supervisionado chamado “Personal Training”, que em sua tradução significa “Treinamento Personalizado ou Treinador Personalizado”.

Cunha e Strapason (2012), nos revelam que muitos utilizam o trabalho destes profissionais, principalmente para melhorar seus rendimentos e posteriormente à estética. As exigências do mercado a cada dia mais intensas fazem com que diminuam os casos onde encontramos pessoas prestando esse tipo de trabalho sem formação acadêmica para desenvolver com segurança o papel de personal trainer. Na fala de Cunha e Strapason, após pesquisa sobre o universo deste mercado, nos mostra uma queda em relação a prática da atividade de personal trainer sem formação.

“Conclui-se que a tendência do mercado com a regularização e fiscalização da profissão é de que profissionais não formados estejam cada vez menos atuando.” (CUNHA; STRAPASON, 2012, p. 5). Fato este resultante da fiscalização da regularidade da profissão e da exigência cada vez maior das pessoas que buscam este serviço.

1.6 O perfil do personal trainer.

O que iremos realizar no decorrer deste trabalho são levantamentos relacionados ao perfil deste profissional, utilizando coleta de dados para identificar este perfil, intencionando possíveis melhorias para a categoria apontando falhas para posteriormente serem sanadas. E por fim mostrar os pontos positivos da profissão que devem ser valorizados e ampliados. A priori vemos que esta é uma profissão bastante rentável e ao mesmo tempo ilusória. Pois sabemos que possui prazo de validade, e isso ocorre com mais frequência nas grandes academias de ginástica localizadas nas grandes cidades.

Em pesquisa realizada, Filho e Santos (2001) nos revelam que. “Os resultados mostraram que a idade destes profissionais varia de 20 a 40 anos, e que a maioria deles (56 ou 95%), trabalham uma parte do tempo e apenas 03 (5%) vivem exclusivamente como personal trainer.” (FILHO; SANTOS, 2001, p. 1-2).

Isso nos revela como esta profissão pode ser curta, dependendo da capacidade e aparência do indivíduo, como também o local onde está inserido. Sendo que a aparência deste profissional conta muito se ele terá ou não sucesso neste ramo. Outro ponto a ser destacado é que a imensa maioria destes profissionais não dedicam exclusivamente a profissão de personal.

Cunha e Strapasson (2012, p. 1-6 apud PANCINHA, 2005) afirmam que:

[...] O profissional de Personal Training deve ser graduado em Educação Física, atuar nas áreas de avaliação física, prescrição de atividades com um acompanhamento personalizado do exercício físico. Tendo um bom embasamento científico, atuando com individualidade de maneira criativa, segura e eficiente, para obter um melhor resultado de acordo com a necessidade e objetivo de seu cliente.

Portanto, Cunha e Strapasson (2012), vêm nos explicar o que venha a ser um personal trainer, profissional qualificado para o trabalho com qualidade. E a importância do acompanhamento deste para o aluno/cliente, que possa ao mesmo tempo passar um treinamento estruturado com segurança, aliado a diversificação e eficiência. A final de contas, um dos motivos de esgotamento, desinteresse e possível evasão por parte dos alunos esta justamente na rotina e falta de motivação.

O personal trainer deve sempre acompanhar as tendências e exigências de cada época. E como a beleza, mais especificamente o corpo belo é o foco do momento a ser alcançado, sendo esta a causa da permanência das pessoas nas academias, o objeto de desejo que motiva a cada um. O trabalho deve sempre caminhar para atender tais exigências.

Os apontamentos levantados sobre a categoria são importantes para um maior reconhecimento e entendimento da profissão de personal trainer. Como também contribuir com a melhoria nos serviços prestados no sentido de diminuir e até mesmo acabar com a prática da profissão por pessoas sem formação.

Capítulo 2

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

Algum tempo atrás, a atuação do personal trainer no âmbito das academias de ginástica era vista com estranheza por algumas pessoas que utilizavam este tipo de serviço, pois a quantidade de pessoais sem a devida formação era maior do que nos dias atuais, como podemos notar na tabela 02. Onde dos dez entrevistados não foi encontrado nenhum individuo atuando sem a devida preparação/formação.

Isso se explica na pesquisa feita por Cunha e Strapasson (2012, p. 3). “Antes da regulamentação da profissão, qualquer pessoa poderia exercer a profissão de Personal Training. Atualmente apenas graduados em Educação Física ou os profissionais provisionados inscritos no sistema CONFEF/CREF podem atuar de forma regular na profissão.” Mas o que nos vem à cabeça é se essa regulamentação pode garantir que o trabalho prestado realmente terá segurança e qualidade? Passemos então a análise dos dados coletados oriundos dos questionários.

2.1. Perfil do personal trainer de São Luis e região.

Nota-se que o perfil do personal trainer da região de São Luis de Montes Belos segue aspectos e normas dos sistemas CONFEF/CREF, como ocorre em grande parte do país. O trabalho focado em capacitar-se para ter condições de atuar e estarem regulamentados. Fato este extraído através da tabela 2, relacionada à graduação em Educação Física e titulações. Onde encontramos apenas 2 em processo de formação e nenhum atuando sem a capacitação/graduação necessária a garantia da integridade física dos alunos/clientes.

Tabela 01 Tempo de trabalho como personal trainer.

Tempo mínimo	Tempo máximo	Média
12 meses	144 meses	52 meses

Em relação ao tempo de trabalho como personal trainer, podemos notar que a média esta em 52 meses. Entretanto, a maioria dos questionários analisados apresenta uma maioria entre 24 a 30 meses. O que contribui para chegarmos a essa

média é uma discrepância em relação a alguns pessoais com mais tempo de profissão em comparação com os outros entrevistados com pouco tempo atuando. Sendo que alguns com maior período, já estão trabalhando como personal trainer há 144 meses. Dado que explica bem o tópico 4, onde vemos que a quantidade de pessoais graduados vem crescendo consideravelmente.

Tabela 02 Graduação em Educação Física e titulações.

Especificação	Qtd	%
Graduado.	8	80%
Não graduado.	0	0%
Em processo de graduação.	2	20%
Total:	10	100%

Tabela 03 Pós Graduações.

Especificação	Qtd	Áreas	%
Especialização.	3	Fisiologia do exercício e Esporte Coletivo.	30%
Mestrado.	0		0%
Não possui.	7		70%
Total:	10		100%

Como podemos observar na tabela 2. Não constatamos a ocorrência de pessoas no exercício do trabalho de personal trainer, sem a devida graduação. Ou mesmo, que ainda não há tivesse iniciado, como tínhamos no passado na cidade de São Luis de Montes Belos e regiões adjacentes. No entanto, apenas 30% possuem alguma especialização além da bagagem adquirida na graduação, contra 70% dos que possuem apenas a graduação, como podemos ver na tabela 3. Sendo que uma especialização de fato é importante em um mercado que a cada dia está mais competitivo, sendo fundamental para que este possa se sobressair aos demais, tanto no marketing pessoal, quanto na ampliação de sua capacidade de trabalho, pois o trabalho com o corpo exige preparação e eficiência.

2.2. Remuneração e demanda de trabalho.

Dentre os resultados obtidos em relação ao valor da hora/aula com a formação de cada personal, observou-se que o maior valor cobrado foi exatamente

do personal com maior tempo de trabalho e com mais especializações em seu currículo. Isso pode indicar na análise a seguir, que as pessoas estão de forma tímida analisando e escolhendo profissionais com maior gabarito, acreditando ter um serviço mais eficiente e seguro, e assim valorizando mais estes profissionais mais experientes. Importante ressaltarmos que este fator de as pessoas optarem por pessoais com maior experiência e tempo de profissão foge dos padrões dos grandes centros, como nas grandes cidades, onde o personal mais visado e requisitado é sempre aquele com físico invejável, esbanjando saúde e juventude. Em cidades do interior, o que torna a confiança maior é justamente a proximidade das pessoas, fazendo com que a amizade seja um fator importante na escolha de um personal trainer. Fazendo dos mais experientes os mais conhecidos e requisitados.

Outro fator importante a ser analisado é que dentre os valores mais altos cobrados por hora/aula, a quantidade de especializações concluídas por cada personal e o maior tempo de trabalho. Está exclusivamente voltado ao sexo masculino, liderando todos os itens mencionados. O que pode ser explicado a procura a essa profissão que há tempos atrás, era exclusivamente de homens. Fato que vem mudando a cada ano. Nos dias de hoje, o número de mulheres quase se equipara ao número de homens cursando educação física, onde grande parte delas objetivam seguir a profissão de personal trainer.

Tabela 04 Quantidade de alunos atuais.

Menor quantidade	Maior quantidade	Média
2 alunos.	8 alunos.	4,9 alunos.

De acordo com a tabela 4, fazendo um comparativo sobre o tempo de atuação como personal trainer, notamos que a quantidade de alunos é menor naqueles que possuem menor tempo no trabalho como personal trainer do que os com mais anos de profissão. Os dados apontam que o personal com maior tempo atuando, cerca de 144 meses, possui cerca de 8 alunos. Já o personal com 12 meses de trabalho possui apenas 2 alunos. Uma diferença em cerca de 75% em comparação direta com o personal com maior experiência e o com menor tempo de atuação. Apesar de os dados indicarem para uma maior procura aos pessoais com

maior experiência, o aumento de pessoas buscando estes profissionais em épocas específicas do ano, como no verão por exemplo. Podem nivelar estes dados, pelo simples fato de aumentar a procura e a oferta permanecer estatica.

Tabela 07 valor médio da remuneração

Maior valor informado	Menor valor informado	Média
R\$45,00 por hora/aula.	R\$15,00 por hora/aula.	R\$25,50 por hora/aula.

Ao analisarmos a tabela 7 podemos ver a notória diferença de valores informados em relação à remuneração cobrados por hora/aula. Com média de R\$25,50 por hora/aula, o que pode estar associado diretamente à experiência e tempo de trabalho como personal trainer. Mostrando a preocupação das pessoas em encontrar pessoais capacitados e com experiência. Na tentativa de encontrar um personal que possa melhor atender seus anseios. Sejam eles estéticos, ou apenas relacionados à saúde de modo geral.

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

Sobre os aspectos técnicos e a metodologia de trabalho dos pessoais entrevistados, notamos uma grande diferenciação quando comparados. Cada um com sua particularidade na forma de conduzir os treinos de seus alunos/clientes. Um dado que nos chama a atenção esta na forma de conduzir as aulas, uns afirmam não ter nada preparado, que tem guardado na memória. Outros já desenvolvem seu trabalho com uma ficha de treino especifica para cada aluno/cliente.

Quando falamos de metodologia de trabalho, esperasse que tudo o que for ser desenvolvido esteja previamente estruturado e organizado de maneira sistematizada pelo executor do trabalho. E para que o trabalho seja verdadeiramente compromissado e reconhecido como completo. Faz-se importante que este tenha organização dos treinos, utilização do princípio da sobrecarga, realizações de avaliações físicas medianamente, de acordo com cada aluno. Fator que parece não ser priorizada pela maioria dos pessoais de São Luis e região.

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

0,0 - 2,4	Qtd	%
2,5 – 4,9	0	0
5,0 – 7,4	3	30%
7,5 – 10,0	7	70%
Média:	8,6 de média.	

Seguindo os dados contidos na tabela 8, notamos que nenhum dos professores entrevistados se deram notas abaixo da média 5. E dentre os 10 pessoais, 7 deles se deram nota máxima na auto avaliação em relação a utilização dos princípios do treinamento esportivo na organização dos treinos.

Após análise dos dados acima, indagações nos vem a cabeça. Será que este dado condiz com a realidade? Se os que se auto avaliaram entre 5,0 a 7,4, em um paralelo de 0 a 10, não utilizam todos os princípios do treinamento esportivo? Será que desconhecem tais princípios e por este motivo não utilizam de maneira correta? Ou mesmo, justamente por ter conhecimento do assunto, assumirem ser complicado a utilização de todos os princípios de treinamento para todos os alunos? E finalmente, a indagação mais pertinente, será que os que deram nota 10 em relação ao gral de utilização dos princípios do treinamento esportivo na organização dos treinos, realmente sabem sobre o assunto? Ou por desconhecer tais princípios assumem conseguir desenvolvê-los para não transparecer que não possuem conhecimento adequado e necessário para a atuação?

Talvez podemos entender que um bom profissional com maior capacidade, conseguiu identificar que não conseguiu a utilização total de tais princípios em suas aulas. Pode ser o caminho para a compreensão de tais conhecimentos. Presumo ser necessário o desenvolvimento de uma questão especifica sobre o assunto dentro do questionário, para possíveis trabalhos futuros que abordem o mesmo assunto. Para extrairmos de forma clara tais indagações.

Tabela 09 Realizações de avaliações físicas.

Especificação	Qtd	%
Sim.	10	100%
Não.	0	0%
Total:	10	100%

Na tabela 09 relacionada à realização de avaliações físicas, ou não. Notasse que 100% dos professores entrevistados fazem de fato uso de avaliações físicas em seus alunos. Alguns realizam apenas a coleta das medidas corporais, a avaliação antropométrica. Sendo que a avaliação física torna-se indispensável para analisar e medir a condição física e limitações de cada aluno. Cada um com suas particularidades, como problemas articulares, musculares, ósseos, ligamentares, e congênitos. Sendo que a não avaliação física é um dado negativo no exercício do trabalho.

Cunha e Strapasson (2012, p. 2), afirmam que “Uma prescrição de exercícios deve estabelecer o tipo, a intensidade, a duração, a frequência semanal e a progressão destes componentes.” Na fala acima vemos que é notório a importância da avaliação física. Sendo vital para o melhor rendimento de cada aluno/cliente na obtenção de resultados satisfatórios.

Porém, entre todos os questionários, nenhuma das respostas dos participantes demonstraram teor de conhecimento específico sobre os princípios de treinamento, que também devem ser analisados na prescrição de exercícios para os alunos/clientes. O que talvez possa indicar também que eles não conseguiram entender o que a questão objetivava extrair.

Sobre os princípios do uso da carga e recuperação, do estímulo resposta, da adaptação, e intensidade VS volume. Sempre temos que pensar que todos devem sempre estar relacionados e andar juntos.

Tabela 10 Frequência de realização de avaliações físicas.

Especificação	Qtd	%
Mensal.	4	40%
Bimestral.	3	30%
Trimestral.	3	30%
Semestral.	0	0%
Total:	10	100,00%

Como podemos ver na tabela 10, a maioria dos pessoais questionados realizam avaliações mensalmente, contendo essa informação em 40% dos questionários. Sendo que a avaliação feita bimestral e trimestral foram as mais escolhidas dividindo em meio a meio, com 30% cada. Nenhum dos pessoais que participaram da resolução dos questionários fazem avaliações semestrais, uns

alegam que a longo prazo, não se pode ter precisão sobre os avanços e retrocessos dos alunos para a mudança dos treinos ou mesmo o aumento da intensidade, de acordo com cada especificidade.

Tabela 11 Utilização do princípio da sobrecarga.

Especificação	Respostas	Qtd	%
Como utiliza.	No começo e no final do treino.		
	Utiliza-se a princípio como ganho de força muscular e também como queima de gordura localizada.		
	É feito um ciclo de treino com baixa carga para preparar o aluno e aos poucos vai aumentando.		
	Conhecer os limites e objetivos, e o tempo para o resultado.		
	De acordo com o aluno vejo o seu limite e sua vontade de realizar seu objetivo.		
	A cada aluno é usada a sobrecarga limite para uma avaliação, dependendo do objetivo individual.		
	Sim utilizo.	8	80%.
	Não utilizo.	2	20%.
Total:			100%
Principais dificuldades.	Curto período de adaptação.		
	Dificuldade em trabalhar a sobrecarga isometricamente.		
	Quando a execução perfeita do movimento não ocorre.		
	Falta de assiduidade dos alunos.		
	Falta de empolgação do aluno em horários de pico.		
	Fazer com que o aluno compreenda a importância da preparação com baixa carga.		
	Quando o aluno apresenta alguma restrição médica.		
	Tenho dificuldades.	7	70%
	Não tenho dificuldades.	3	30%
Total:			100%

Em relação à utilização do princípio da sobrecarga, 20% do total de pessoais disseram não utilizar o que pode ser considerado um fator negativo. Pois a utilização do princípio da sobrecarga se faz necessário para a montagem qualitativa do treino de seu aluno/cliente. Em contrapartida 80% disseram utilizar o princípio da sobrecarga. Contudo, em análise dos questionários não houve resposta que contemplasse demonstrar verdadeiro conhecimento em relação ao princípio da sobrecarga.

Dos pessoais que se disseram não ter dificuldades na utilização do princípio da sobrecarga, somam apenas 30% do total. Já o restante dos 70%, dizem ter dificuldades na aplicação de tais princípios nos treinos. O que se faz interessante é o argumento dado, onde cada personal possui dificuldades bem particulares, diferentes uns dos outros. O que indica ser um fator negativo, o fato de não terem conhecimento do que foi questionado, ou mesmo desconhecem o que venha a ser os princípios da sobrecarga.

Tabela 12 Organização dos treinos.

Especificação	Qtd	%
Planejamento a longo prazo com macrociclos.	5	50%
Planejamento de acordo com o desenvolvimento do aluno.	4	40%
Não planeja no papel.	1	10%
Outros.	0	0%
Total:	10	100%

Nesta tabela 12, referente à questão dez do questionário encontramos uma pequena confusão das especificações, o que não a incapacita de extrairmos dela, e identificarmos resultados de bons ou maus profissionais. Um exemplo disso seria a idéia de que, mesmo os que responderam apenas uma opção, mais que planejam a longo prazo com micro, meso, e macrociclos os treinamentos de seus alunos. E também responderam que planejam de acordo com o desenvolvimento de seus alunos. Também demonstram conhecimento sobre o assunto, pois as duas opções devem ser levadas em consideração, por que na organização dos treinos as duas devem atender as necessidades dos alunos/clientes.

Cerca de 5 disseram que planejam a longo prazo, e 4 disseram que o planejamento é feito de acordo com o desenvolvimento do aluno, e dentre os 5 que planejam a longo prazo, um deles também planeja de acordo com o desenvolvimento do aluno. Certamente são profissionais que priorizam organização de suas ações levando em consideração o melhor e mais proveitoso treino a seus alunos/clientes. E para finalizar, apenas 1 disse que não planeja nada no papel, que guarda na memória. Isso reflete em sua pouca experiência e tempo de trabalho. Sendo o personal com menor tempo atuando na função.

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

Em relação às principais dificuldades encontradas no trabalho como personal trainer. Várias são as queixas em relação às dificuldades na prestação do trabalho de personal trainer. De acordo com as respostas obtidas através dos questionários, notamos que os valores cobrados abaixo do preço de mercado, desvalorizam a profissão que acima de todas as vantagens, não possuem respaldo governamental em relação a benefícios como, férias, décimo terceiro salário, aposentadoria, seguro desemprego, etc. Outra dificuldade sobre o trabalho do personal trainer está na falta de reconhecimento dos alunos/clientes em relação ao valor cobrado pelo trabalho prestado. Além de a categoria ser cobrada pelo imediatismo de resultados, sendo que os alunos não cuidam da alimentação. Deixando de cuidar até da saúde, consumindo bebidas alcoólicas e tabaco.

Segundo os pessoais questionados, para que tais dificuldades sejam amenizadas, entram em jogo as qualidades necessárias e essenciais para exercer a profissão de personal trainer. Conhecer bem seu aluno, o que tem de bom e o que precisa ser melhorado. Ter conhecimento necessário de todas as suas ações. Planejar suas aulas. Flexibilizar suas aulas quando necessário, atendendo as necessidades do aluno/cliente. E principalmente ser profissional acima de tudo.

Tabela 13 Principais requisitos para o trabalho.

Especificação	Qtd	%
Planejamento e priorização de treinos.	7	25%
Saber motivar o aluno.	5	18%
Marketing pessoal.	1	4%
Corrigir o aluno durante os treinos.	8	28%
Fazer muitos cursos e estar sempre atualizando o conhecimento.	6	21%
Conhecer muitos exercícios diferentes para variar na montagem de treinos.	1	4%
Outros.	0	0
Total:	28	100

Na tabela 13, encontramos uma grande variação na escolha dos requisitos para o trabalho de personal trainer. Temos o planejamento e priorização de treinos, com 25% de escolha. Corrigir o aluno, 28%, como sendo as opções mais escolhidas.

Seguido por procurar estar sempre atualizando seus conhecimentos, com 21% das escolhas.

Entre os pessoais, apenas 4% utilizam o marketing pessoal com requisito de trabalho. Talvez esse dado possa ter outra dimensão, de acordo com o tamanho da cidade em questão. Pois, em uma cidade pequena o boca-boca ainda funcione. E com o mesmo percentual esta a escolha de conhecer vários exercícios para variar a montagem dos treinos, também com 4%. Saber motivar o aluno, com 18% sem duvidas é um dos principais requisitos para o trabalho. Pois, este é justamente um dos motivos que faz com que uma pessoa opte em requisitar os serviços de um personal trainer.

Tabela 14 Principais dificuldades no trabalho.

Especificação	Respostas	Qtd	%
Concorrência.	- Alguns cobram valores muito abaixo do mercado. - Concorrência desleal, em relação aos valores cobrados.	2	14,2%
Desmotivação do aluno.	- Se sentem desmotivados a treinar quando estão no horário de pico. - Fazer com que o aluno não desista antes de ver os resultados. - Desanimo pelo cansaço do dia. - Falta de sequência de trabalho por desistência.	4	29%
Reclamação sobre o preço cobrado por aula.	- Falta de reconhecimento em relação ao preço cobrado. - Reclamação do aluno quanto ao valor cobrado.	2	14,2%
Valorização da categoria.	- A sociedade não valoriza o professor de Educação Física. - Quase nos chamam de burros, que não estudamos para estarmos onde estamos.	2	14,2%
Não tenho dificuldades.	- Não tenho dificuldades, pois escolho meus clientes/alunos. - Não tenho dificuldades, pois trabalho a hora que quero e tenho prazer no que faço. E tenho o privilégio de escolher meus clientes.	2	14,2%
Resultados rápidos.	- Muitas vezes somos cobrados por resultados rápidos e não cuidam da alimentação. - A maioria não tem consciência de que o resultado é a longo prazo.	2	14,2%
Total:		14	100%

De acordo com a tabela 14 podemos notar um dado interessante, que dois dos pessoais entrevistados não encontram nenhum tipo de dificuldade na realização de seu trabalho. O que pode explicar o dado seria o fato de que um destes pessoais já atua a mais de dez anos, possuindo uma vasta experiência e capacidade de trabalhar com as mais variadas personalidades, por mais difícil que seja.

E o outro além de estar atuando há quase dez anos. Realizou uma espécie de seleção entre quinze alunos. Onde no final da seleção, restarão apenas oito. Todos com mais de quatro anos de prática de atividades físicas relacionadas às academias de ginástica com acompanhamento de um personal.

Das dificuldades encontradas temos a desmotivação do aluno como sendo a principal com 29% do total analisado, isso deve ser creditada a correria em que vivemos na atualidade. Como mesmo percentual temos os resultados rápidos com 14%. Valorização da categoria com 14%. Reclamação sobre o preço cobrado por aula, 14%. E finalmente concorrência também com 14%. Podemos notar que cada uma das dificuldades está ligada a outra. O que significa que deve ser feito um trabalho que possa suprimir todas de uma única vez, ou mesmo evitar que ela ocorra.

Capítulo 3

3. Aspectos relevantes a respeito dos alunos de personal trainer.

Dentre os aspectos a respeito dos alunos de personal trainer. Temos os interesses destas pessoas, quando decidem contratar os serviços de um personal. Encontramos uma gama de objetivos. Mais o principal deles, é que estas pessoas buscam um trabalho individualizado que o auxilie na obtenção de resultados verdadeiramente satisfatórios com a forma e a intensidade adequada, para não terem problemas futuros.

A preocupação com a execução dos exercícios, visando um maior cuidado com a saúde impulsiona este mercado, juntamente com o apoio motivacional que estes alunos procuram com o personal. Fazendo desta profissão uma janela para o futuro no que diz respeito a uma vida saudável, no sentido de manutenção da saúde.

3.1. Perfil dos alunos.

Ao analisarmos o perfil dos alunos de personal trainer da cidade de São Luis de Montes belos e região, identificamos que são em sua maioria adultos. Com idades superiores há 21 anos, até a idade máxima de 41 anos. Dentre os alunos temos a presença de duas crianças, com 7 e 8 anos de idade.

E como estamos buscando compreender o perfil dos pessoais, fazermos um paralelo sobre o perfil dos alunos também torna-se importante. Pois o conhecimento sobre esta realidade faz com que posteriormente saibamos como e onde procurá-los. No decorrer das análises, iremos entender melhor sobre este perfil. Após analisarmos suas características, sexo, idade e seus objetivos com o treino personalizado.

Tabela 05 Característica dos alunos.

Especificação	Qtd	%
Quantidade total de alunos informados.	42	100%
Sexo feminino.	22	52%
Sexo masculino.	20	48%
Idade média.	32	
Idade mais elevada.	46	
Idade mais baixa.	07	
Horas semanais de treino (média).	5 horas	
Horas semanais de treino (maior).	12 horas	
Horas semanais de treino (menor).	3 horas	
Tempo como aluno (média).	10 meses	
Há quantos meses é seu aluno (mais tempo).	60 meses	
Há quantos meses é seu aluno (menor tempo).	1 mês	

Analisando a tabela 5 podemos ver que o total de alunos nesta pesquisa é de 42. Dentre eles são 22 alunos do sexo feminino e 20 do sexo masculino. Com idade média entre 32 anos, onde a mais elevada esta em 46 anos, e a menor idade 7 anos. Em relação à quantidade de horas de treino por semana, temos uma média de 5 horas semanais, o que indica cerca de 1 hora de treino por dia. Apesar de a quantidade maior indicada estar bem acima da média, cerca de 12 horas semanais. O que aponta uma média de 2 horas e meia por dia.

Observamos ainda que existe uma desconexão entre o tempo mínimo e o máximo dos indivíduos como aluno de personal trainer. O que pode comprometer a média, que está fixada em 10 meses, onde o maior tempo está em 60 meses, e o menor tempo, 1 mês apenas. Isso pode ser explicado pelo fato de que os alunos atuais são movidos pela correria do dia-dia e tornam-se rotativos por não conseguirem dar sequência nos treinamentos, fazendo com que a média de permanência dos alunos diminua. E alunos que já estão há anos trabalhando com

acompanhamento, formam laços de confiança e amizade, logo, mantêm parcerias com seus respectivos professores.

Tabela 15 Relação entre sexo e idade.

Idade	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino		Qtd	%
	Qtd	%	Qtd	%		
Até 12 anos.	2	9%	0	00	2	4%
De 13 a 20 anos.	2	9%	0	00	2	4%
De 21 a 30 anos.	7	34%	8	36%	15	35%
De 31 a 40 anos.	8	39%	10	46%	18	42%
Acima de 41 anos.	2	9%	4	18%	6	14%
Total:	21	100%	22	100%	43	100%

Como vimos na tabela 15, com idade inferior, ou igual há 12 anos temos apenas dois alunos do sexo masculino, não temos nenhuma representante do sexo feminino com esta faixa etária, igualmente visionada nas idades de 13 a 20 anos. Na casa dos 21 aos 30 anos temos uma inversão de dados, onde a maioria passa a ser do sexo feminino, com margem de 36% de mulheres frequentadoras das academias de musculação. Contra 34% de homens.

Nas idades entre 31 a 40 anos predomina ainda a maioria de mulheres freqüentadoras das academias de ginástica. Fator que mostra que as mulheres possivelmente se preocupam mais com a manutenção da saúde em idades mais avançadas. Fator que se confirma nas idades acima dos 41 anos, com o dobro de mulheres em comparação com os homens da mesma idade, 9% de homens, contra 18% de mulheres.

3.2. Objetivos dos alunos.

De acordo com os resultados obtidos na tabela 6. Vemos que os objetivos são diversos e cada um atende a uma particularidade, ou mesmo uma necessidade. Das particularidades temos um aluno que desenvolve um trabalho de recuperação de uma lesão no joelho. Dois alunos visando o treino para o esporte de competição, como o futebol e a natação. Um dos casos tem uma particularidade toda especial, o treinamento para o TAF (Teste de Aptidão Física), utilizado para a aprovação da prova de aptidão física da polícia militar de Goiás. Dos alunos que fazem fortalecimento muscular dos membros inferiores e superiores, ambos o fazem para recuperação muscular após fratura e lesões.

Tabela 06 Objetivos dos alunos.

Especificação	Qtd. Objetivos	%	Qtd. De alunos	
Definição muscular.	13	23%		
Emagrecimento/melhora do IMC.	13	23%		
Melhorar a saúde.	6	11%		
Ganho de massa muscular/Hipertrofia.	13	23%		
Recuperação de lesões.	1	2%		
TAF.	1	2%		
Fortalecimento muscular dos membros inferiores.	1	2%		
Fortalecimento muscular dos membros superiores.	2	4%		
Auto rendimento.	1	2%		
Natação.	2	4%		
Estética.	2	4%		
Total:	55	100%		42

Notasse que grande parte das pessoas buscam a definição, emagrecimento e hipertrofia muscular como objetivo principal na pratica do treinamento físico com cerca de 23% das opiniões coletadas, totalizando 69% das opiniões. Em segundo lugar com mais indicações esta o treino físico visando a melhora da saúde, com 6 indicações, 11% do total da opiniões.

Uma curiosidade pode ser identificada a respeito das prioridades de cada aluno/cliente que procura os serviços de um personal. Pode-se notar que a maioria

dos alunos buscam mais de um objetivo com a atividade física, conclusão extraída a partir da comparação com o número de objetivos para o de alunos.

Mesmo que as especificações indiquem a estética com um dos menores percentuais. A maioria das pessoas procuram um corpo que se adéque ao padrão de beleza atual. Sendo assim, Indiretamente os indivíduos dizem intencionar o trato com o corpo visando outros objetivos que por fim acabam colidindo como objetivo da estética, fazendo com que ela passe a ser um dos objetivos mais procurados.

Diferentemente dos dados coletados nesta pesquisa, onde apenas duas pessoas afirmaram à estética como sendo a prioridade. Em pesquisa desenvolvida no estado do Paraná, na cidade de Curitiba. Cunha e Strapasson (2012, p.4) obtiveram resultados que reafirmam o parágrafo acima, onde cerca de “53% dos alunos que procuram os profissionais tem a estética como um dos principais motivos. Vários estudos confirmam este objetivo [...]”.

Em outra passagem textual, “Leal (2011) constatou em sua pesquisa que 43% dos alunos buscam a estética como objetivo principal.” (CUNHA e STRAPASSON, 2012, p. 4 apud LEAL, 2011).

Para dar mais ênfase a respeito deste dado relacionado à estética. Cunha e Strapasson (2012, p. 2 apud MICHEL MAFFESOLI, 1996), vêm nos falar que.

[...] Aborda a estética corporal destacando a questão da aparência. Ele a enxerga a partir de uma lógica grupal na qual se colocam diferentes grupos sociais, ou ainda como afirma o autor, diferentes tribos urbanas. O corpo nas suas interações sociais favorece a comunicação entre as pessoas, ou seja, a corporeidade motiva o diálogo.

O que pode explicar a divergência entre os dados coletados seja a diferença de idade dos alunos/clientes. Pois, a margem desta pesquisa esta entre 31 a 41 anos. Sendo que os objetivos dos jovens com idade entre 20 a trinta anos divergem das pessoas mais velhas. Entretanto, o que pode realmente ter sido determinante para que os dados coletados divergissem tanto das demais pesquisas realizadas sobre o mesmo, seja a falta de compreensão dos alunos/clientes. Algumas especificações proviam do mesmo objetivo sendo escolhido então mais de uma alternativa pelos alunos, onde notou-se que alguns escolheram mais de um objetivo. Por fim, como podemos ver na citação acima. A estética esta ligada a manutenção da beleza, para que esta possa ser usada como uma importante arma de socialização. Onde o corpo se torna a porta para a vida social.

Considerações Finais:

Esta pesquisa objetivou analisar o perfil do personal trainer e de seus alunos, das academias de ginástica da cidade de São Luis e região, para saber quem são essas pessoas e caracterizá-los. E posteriormente melhor compreender este mercado, beneficiando a categoria e quem por ventura vir a procurar mais informações sobre quem são estes trabalhadores, e seus clientes. Seus objetivos e como funciona este movimento do fitness, que a cada dia cresce com mais vigor e otimismo. Isso impulsionado pelos veículos de comunicações que vendem e impõem o modelo de corpo padrão de beleza a ser seguido.

Sendo assim, notasse uma melhor preparação dos pessoais que atuam nas cidades de São Luis de Montes Belos-GO, Iporá-GO e Firminópolis-GO. Ainda mais com a fiscalização zelando para que as pessoas tenham garantia na escolha de pessoais que de fato são preparados para estarem trabalhando com o corpo e posteriormente com a qualidade de vida de seus clientes.

Foram analisadas as médias dos questionários, identificando uma quantidade de horas trabalhadas inferior a dos pessoais das grandes cidades que trabalham mais de oito horas diárias para terem bons salários. Diferentemente da pesquisa realizada por Cunha e Strapasson (2012) no Paraná, onde a maioria dos pessoais trabalhavam mais de 8 horas dia. Credito ao fato de que quatro dos pessoais entrevistados nas cidades de São Luis de Montes Belos e Iporá são os respectivos donos das academias onde trabalham como personal. O que significa que para obtenção de um bom lucro, ou deve-se ter uma academia de ginástica para o aumento da renda, ou deve-se trabalhar mais que o tempo recomendado pela CLT, (Consolidação das Leis do Trabalho).

Conclui-se que a profissão de personal trainer ainda que bem remunerada, tendo alguns privilégios relacionados à escolha do material humano para prestação dos serviços. Não possui respaldo e garantias trabalhistas, como aposentadoria, carteira assinada, plano de saúde, etc.

À medida que pesquisas do tipo forem sendo desenvolvidas, teremos mais fontes e dados relacionados ao perfil dos pessoais e de seus alunos. Como também de seu trabalho com o treinamento personalizado. Pois os limites desta pesquisa estavam justamente na pequena quantidade de trabalhos ligados a esta

profissão. Conhecermos esta realidade e aumentarmos o acervo de discussão sobre ela ajudará a desenvolvermos trabalhos futuros e entendermos melhor este universo.

Por fim, uma sugestão para pesquisas futuras, seria o aumento do tempo hábil para a execução de toda a pesquisa, e conseqüentemente aumentar o numero de locais e entrevistados para garantir uma gama maior de opiniões, e mais consistência dos dados para analise.

Ser um personal trainer de sucesso exige mais do que bagagem acadêmica, deve ser além de um profissional, um ouvinte capaz de aconselhar, que tenha sempre um ombro amigo. Pois, em vários momentos o que o cliente quer é apenas falar e ser ouvido. Compartilhar emoções.

Ser um personal trainer exige ofício, dom. Trabalhamos profissionalmente com o corpo e também com as emoções das pessoas. Isso de fato é importante para o sucesso do trabalho.

Referencias:

COELHO FILHO, C. A. A.; O discurso do profissional de ginástica em academia no rio de janeiro. **Movimento**, v. 6, n. 12, p. 14-24. Disponível em <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2496/1140> - Acesso em 11/10/2013 as 08h:10 horas.

CUNHA, F.; STRAPASSON, D. S.; Personal training e o mercado de trabalho. **CONFEEF, Curitiba**, v. 1, n. 1, p. 1-6. Disponível em <http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2012/10/PERSONAL-TRAINING-E-O-MERCADO-DE-TRABALHO.pdf> - Acesso em 10/10/2013 as 00h:35 horas.

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

FURTADO, R. P. Convívio social, diversão e entretenimento como valor de uso e promessa nas academias de ginástica híbridas. **LICERE**, Goiânia, v. 11, n. 2, p. 1-26, 2008. Disponível em <http://www.anima.eefd.ufrj.br/licere/sumario.html?ed=37#artigosRevisao>. - Acesso em 29/09/2013 as 10h:30 horas.

_____. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a pratica**, Goiânia, v. 12, n. 1, p. 1-11, 2009. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/4862/5345> - Acesso em 10/10/2013 as 08h: 10 horas.

_____. Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica. **Pensar a pratica**, Goiânia, v. 10, n. 2, p. 307-322, 2007. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/1110/1675>. - Acesso em 11/10/2013 as 21h:20 horas.

GOELLNER, S.V. et al. **Pesquisa Qualitativa Na Educação Física Brasileira: marco teórico e modos de usar**. Maringá, v. 21, n. 3, p. 381- 410, 2010.

MASCARENHAS, F. et al. Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do fitness: O caso curves brasil. **Pensar a pratica**, Goiânia, v. 10, n. 2, p. 237-259. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view> -Acesso em 10/10/2013 as 15h:50 horas.

MINAYO, M. C. S.. **Pesquisa social : teoria, método e criatividade**. 23. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004. Disponível em: <http://www.moodle.ufba.br/mod/resource/view.php?id=48419> Acesso em 21/03/2014 as 15h:40 horas.

PERFIL profissional do personal trainer: considerações éticas e de marketing. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/Comunicacao_Cego_575.pdf - Acesso em 15/10/2013.

ANEXO:

- Termo de consentimento:



**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

- Questionário aplicado:

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 freqüência 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?
