



O PERSONAL TRAINER E SUA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

Jean Soares da Silva
Luciano de Oliveira

RESUMO: O objetivo do presente estudo é destacar a qualificação profissional de um Personal Trainer. Estudo esse que se caracteriza como revisão bibliográfica da base de dados do Google Acadêmico na qual foram buscados os artigos para discussão desse assunto. Os resultados dessa busca demonstraram que a formação continuada do Personal Trainer é importante para sua carreira, e que a utilização do marketing por mídias sociais irá contribuir para captação de novos clientes e aproximando ainda mais a relação com o seu público alvo. Conclui-se que a formação continuada do profissional de Educação Física e sua atuação nas mídias digitais como forma de marketing são ferramentas importantes para seu sucesso profissional. Onde terá necessidades de conhecimentos que vão além do âmbito acadêmico.

PALAVRAS-CHAVES: Personal Trainer, Qualificação Profissional, Mercado de Trabalho.

ABSTRACT: The objective of this work is to highlight the professional qualification of a Personal Trainer and can be characterized as a bibliographic review of the Google Scholar database in which some articles were searched for this study. The results of this search demonstrated that the continued capacitation of the Personal Trainer is important for his career, and the use of marketing by social media will help to attract new clients and bring the relationship closer to its target audience. In this way, it can be concluded that the continuing education of Physical Education professionals and their performance in digital media as a marketing instrument are important skills for their professional success, where it will need knowledge that goes beyond the academic scope.

KEYWORDS: Personal Trainer, Professional Qualification, Job Market.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, na área de saúde o exercício físico vem se tornando uma ferramenta indispensável para a melhoria do condicionamento físico e de bem estar para as pessoas. Diante disso, a procura por profissionais de educação física se tornou de grande importância à população, apesar do aumento de mortes por doenças do coração ser um fato nos dias atuais, todo indivíduo pode se beneficiar amplamente com a prática regular do exercício físico. Para a prevenção de doenças, é necessário deixar o sedentarismo de lado (disponível em: www.socesp.org.br).

No entanto, muitos Personais Trainers não têm o devido conhecimento na área de atuação, o que pode ocasionar enormes malefícios para a população, como por exemplo, prescrições de exercícios errados para seus clientes, sendo este, um dos muitos motivos para



procurar capacitar-se. Tendo em vista que com o conhecimento adequado, será possível trabalhar com grupos de riscos, idosos, entre outros, de maneira que traga segurança para a sociedade.

Afirma Cossenza e Contursi (2000) que:

Embora existam leigos, geralmente ex atletas, fisiculturistas, seguranças de boate, alunos de academia, que acreditam que suas experiências sejam suficientes para dar aulas, na verdade, seu despreparo técnico impossibilita que possam montar e conduzir um plano de condicionamento físico para sedentários.

Esses princípios são o maior exemplo que o profissional de educação física poderá mostrar ao longo da sua carreira, tendo em vista que sua competência e qualificação trará um papel muito importante no alcance de seus alunos, desde a busca pela estética, quanto na qualidade de vida como no condicionamento físico corporal, facilitando tarefas do seu dia a dia. Portanto, para um profissional obter sucesso, é importante que ele se capacite na sua área de atuação.

Nesta perspectiva surgiu o seguinte questionamento: O que vem sendo produzido sobre a importância da influência de um Personal Trainer para a sociedade?

O Personal Trainer deve ser capacitado, pois é a partir dele que os resultados buscados por seus alunos começaram a surgir, através de um controle dos exercícios que serão passados de forma correta, trazendo como consequência benefícios ao indivíduo. Para responder esta problemática, objetivamos destacar a importância da qualificação profissional de um Personal Trainer.

A literatura encontrada destaca a necessidade deste profissional ter conhecimento em várias áreas (BALDEZ, 2008), tendo em vista que o atendimento individualizado requer essa qualificação pelo fato de as pessoas contratarem esses serviços com interesses diversos. Algumas querem companhia; outras orientações quanto ao vestir, comer, se portar (BOSSLE, 2008); Da mesma forma procuram por entusiasmo para praticar alguma atividade física. O Personal deve ter ciência em seu papel como profissional, pois a partir dele que começará a se obter os resultados desejados no desenvolvimento da saúde e contribuir na prevenção de acidentes e problemas posturais.

Para atingir o objetivo geral, iremos apresentar de forma narrativa qual a importância da qualificação e a necessidade de um aprofundamento na capacitação profissional.

Com base nisso, observar-se a importância do Personal Trainer para a sociedade que vive em uma busca incessante pela melhoria da saúde.



2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Personal Trainer

O papel do Personal Trainer, segundo Fernandes (2008), esta atividade foi introduzida no Brasil com ares de “modismo” no início dos anos 90. A procura por uma atenção no treinamento ajudou ainda mais os praticantes de atividades físicas a recorrer pelos Personais com o objetivo de aprimorar de forma correta, execuções de movimento na hora do treino, denominado como biomecânica.

Ser um Personal Trainer requer habilidade tátil, inteligência, treinamento acadêmico, experiência prática, julgamento correto e excelentes habilidades de comunicação. Além disso, requer compromisso e entendimento da importância de seu trabalho (TERI, 1999, p.8).

De acordo com Oliveira (1999 apud BOSSLE, 2008):

O personal trainer seria o profissional licenciado em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado.

A promoção da qualidade de vida da população vem crescendo nos últimos anos, principalmente nos grandes países industrializados. Além de representar uma mudança significativa na redução no número de doenças e prevenção na hora do movimento, tendo o cuidado ao desempenhar as atividades durante o dia, levando em consideração suas necessidades e metas (Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n1.pdf>).

Mas a final quem é o Personal Trainer? Segundo a plataforma digital Saúde em Movimento (Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br>):

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para



a consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania (...).

2.2 Atuação Profissional

A procura por profissionais capacitados em educação física se tornou uma exigência e ao mesmo tempo instalou um padrão de competitividade entre a categoria, para aqueles que procuram se especializar cada vez mais, restringindo o campo de trabalho e expandindo seus serviços e conhecimentos para outros locais (Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks>).

O Profissional de Educação Física exercita suas atividades por meio de intercessão, autenticidade por diagnósticos, utilizando-se de procedimentos e técnicas específicas, sendo estas, atendimento, mensuração, prescrição e indicação de sessões de atividades físicas e cognitivas, com fins educacionais, recreacionais, de treinamento e de promoção da saúde, analisando a Legislação pertinente e o Código de Ética Profissional, sujeito à análise em suas intervenções no exercício profissional pelo Sistema CONFEF/CREFs¹ (Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br>).

Treinamento Desportivo - Interferência: Reconhecer, detectar, arquitetar, sistematizar, encabeçar, supervisionar, concretizar, estabelecer, proporcionar, prescrever, amplificar, sistematizar, direcionar, estabelecer e aplicar procedimentos e técnicas de conhecimento, engrandecimento, diretrizes e treinamento técnico e tático, de modalidades desportivas, na área formal e não formal (Disponível em: <http://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>).

Preparação Física - Manifestação: Determinar, preconceber, providenciar, monitorizar, estruturar, desempenhar, encabeçar, delinear, fornecer, desenvolver, prescrever, orientar e empregar mecanismo e técnicas de avaliação, prescrição e orientação de atividades físicas, objetivando promover, aprimorar, recuperar, potencializar e aperfeiçoar o funcionamento fisiológico orgânico, o condicionamento e o desempenho físico dos praticantes das diversas modalidades esportivas, acrobáticas e artísticas (Disponível em: <http://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>).

Avaliação Física - Intromissão: Detectar, projetar, ordenar, inspecionar, realizar, liderar, planejar, aplicar, desenvolver, prescrever, guiar, reconhecer necessidades, desenvolver coleta de dados, diálogo, colocarem métodos e técnicas de medidas e avaliação cine

¹ CONFEF/CREFs: Conselho Federal de Educação Física/Conselho Regional de Educação Física.

antropométrica, biomecânica, motora, funcional, psicofisiológica e de composição corporal, em laboratórios ou no campo prático de intervenção, com o objetivo de avaliar o condicionamento físico, os componentes funcionais e morfológicos e a execução técnica de movimentos, objetivando orientar, tomar precauções e reabilitar o condicionamento, o rendimento físico, técnico e artístico dos beneficiários (Disponível em: <http://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>).

Orientação de Atividades Físicas - Intromissão: Diagnosticar, projetar, ordenar, supervisionar, coordenar, concretizar, liderar, assessorar, estimular, praticar, desenvolver, prescrever, encaminhar, avaliar, aplicar métodos e técnicas motoras diversas, melhorar, orientar e ministrar os exercícios físicos, objetivando promover, tornando ótima a reabilitação e aprimorando o funcionamento fisiológico orgânico, condicionamento e o desempenho fisiocorporal, orientar para: o bem estar e o estilo de vida ativo, o lazer, a sociabilização, a educação, a expressão e estética do movimento, a prevenção de doenças, a compensação de distúrbios funcionais, o restabelecimento de capacidades fisiocorporais, a autoestima, a cidadania, a manutenção das boas condições de vida e da saúde da sociedade (Disponível em: <http://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>).

2.3 Realização do Exercício Personalizado

O treino personalizado se tornou uma ferramenta indispensável para a indústria fitness. Segundo Reed (1999) ele está crescendo cerca de 25% ao ano. O modelo de treino vem se mantendo nessa onda dessa profissão que adquire um vasto crescimento em programas de treinos personalizados. Muitos profissionais afirmam que os cursos de treinamento personalizados continuam aumentando (IHRSA 2000; HYATT 2002).

Novaes & Vianna (1998) trata o treinamento personalizado como:

Um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizados de maneira sistemática e individualizada, sendo a sua utilização baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do aluno, ou atleta. A organização, a avaliação, a prescrição e a orientação devem ser estruturadas com base em princípios do treinamento desportivo, da biomecânica e da fisiologia do exercício.

Já a definição de treinamento personalizado segundo Teixeira (2013, p.19):

“Treinamento personalizado com aplicação adequada de sobrecarga para aprimorar o condicionamento físico, e essa proposta vai ao encontro dos



objetivos do aluno (...) programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica do indivíduo e é preparada e acompanhada por profissional de educação física (...) em que o professor fica disponível exclusivamente para um aluno, desde a prescrição do treinamento até a sua supervisão”.

Portanto, os estudos desenvolvidos pelo Personal devem ser sistematizados. (LEITE, 2003, p.196). A orientação passada pelo profissional ao aluno onde ele se em carrega de conhecer o cotidiano do indivíduo, tais como: O que ele se alimenta, hora de sono e etc. Com isso pode obter uma ficha de treino de maneira que venha se adequar aquela pessoa onde ele conseguirá transmitir e que será realizado com facilidade pelo cliente.

2.4 Qualificação Profissional

Hoje em dia, com o grande número de profissionais que se formam a cada ano, é importante priorizar a qualificação profissional, pois é extremamente fundamental para aumentar as chances de conseguir melhores oportunidades de trabalho, estando ligados às tendências de mercado e o que este tem exigido dos trabalhadores, e não só a aquisição de um diploma.

O Ministério do Trabalho ressalta que (Disponível em: <http://trabalho.gov.br/mais-informacoes/qualificacao-profissional>):

A Qualificação Profissional ou Formação Inicial e Continuada, aliada à qualificação social do trabalhador brasileiro, é fator indispensável para o acesso e permanência no mundo do trabalho. Adquirir conhecimentos e competências é imprescindível para a superação dos desafios a serem enfrentados no mundo do trabalho.

Neste sentido, o ensino fundamental, técnico de nível médio e o ensino superior passaram a ser colocados em pauta quando o tema é o da reestruturação produtiva e sua relação com o mercado de trabalho (LEITE, 1996; SALERNO, 1994). A qualificação profissional é a maneira de aprimorar suas habilidades e procurar se especializar em uma área que venha a executar da melhor forma suas atribuições.

Com o mercado de trabalho do Personal Trainer bastante competitivo, a importância da qualificação profissional tem um papel em sua trajetória, por isso o profissional deve se manter sempre atualizado através de cursos e palestras que venham agregar sua grade curricular, fazendo dele um profissional capacitado para manter-se no mercado de trabalho e reforçando ainda mais o que foi aprendido durante sua vida acadêmica.



2.5 A Importância da Qualificação Profissional

Diariamente o mercado de trabalho fica mais exigente, fazendo com que as pessoas tenham que estar preparadas para essas mudanças que ocorrem. A qualificação profissional surge dessa forma como uma ferramenta fundamental para as pessoas que desejam conquistar sucesso em sua carreira profissional (Disponível em: <https://vanzolini.org.br>).

Se qualificar profissionalmente vem sendo a melhor forma de aprimorar suas funções específicas no mercado de trabalho, profissionais que não possuem uma qualificação adequada terminam passando mais tempo fora do mercado, e demoram mais tempo para realizar suas tarefas, por isso, empresários optam em contratar pessoas com uma mão de obra qualificada, ou seja, profissionais preparados para exigências que serão designados (Disponível em: <https://www.primecursos.com.br>).

Sendo assim, a qualificação profissional deve ser vista como fator determinante para o futuro daqueles que estão buscando uma colocação no mercado de trabalho, sendo ainda, de suma importância aos que buscam manter a posição ocupada, alimentando chances reais de crescimento (Disponível em: www.choiceprofissoes.com.br).

Para conquistar mais oportunidades na carreira, investir em cursos é uma boa maneira de expandir os conhecimentos se aperfeiçoando cada vez mais em seu campo de atuação (Disponível em: <https://vanzolini.org.br>).

Ao invés de optar por mais uma graduação, cursos de atualização e capacitação podem ser uma solução mais prática e menos custosa para conseguir novas possibilidades de atuação. Sua trajetória profissional não precisa ficar para sempre presa à sua formação inicial basta encontrar novos focos e se capacitar para isso (Disponível em: <https://vanzolini.org.br>).

Pela falta da busca de qualificação profissional, devido à crise que se instala em nosso país os que estão despreparados acabam sendo descartados do mercado de trabalho. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) só no primeiro trimestre de 2017 a taxa de desemprego bateu recorde e chegou à marca dos 13,7% de desempregados. De acordo com o instituto, o desemprego atingiu 14,2 milhões de brasileiros (IBGE 2017).



3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização do Estudo

O vigente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, que segundo o Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, trata de um trabalho que a busca pelas pesquisas não precisam esgotar as fontes, como também não utiliza estratégias refinadas de busca. Afirmando também que esse tipo de revisão é apropriado para fundamentação teórica de artigos, também útil para trabalhos de conclusão de cursos. (Disponível em: <http://www.ip.usp.br>)

Para isso, foi necessário utilizar pesquisas bibliográficas. Gil (1996, p.48) ressalta que a pesquisa bibliográfica “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Medeiros (2013, p.38) descreve pesquisa bibliográfica como:

“Pesquisa bibliográfica é aquela que busca o levantamento de livros e revistas de relevante interesse para a pesquisa que será realizada. Seu objetivo é colocar o autor da nova pesquisa diante de informações sobre o assunto de seu interesse”.

Para um melhor tratamento dos objetivos e melhor apreciação desta pesquisa, observou-se que ela é classificada como exploratória, uma vez que buscou informações sobre o assunto em pesquisa.

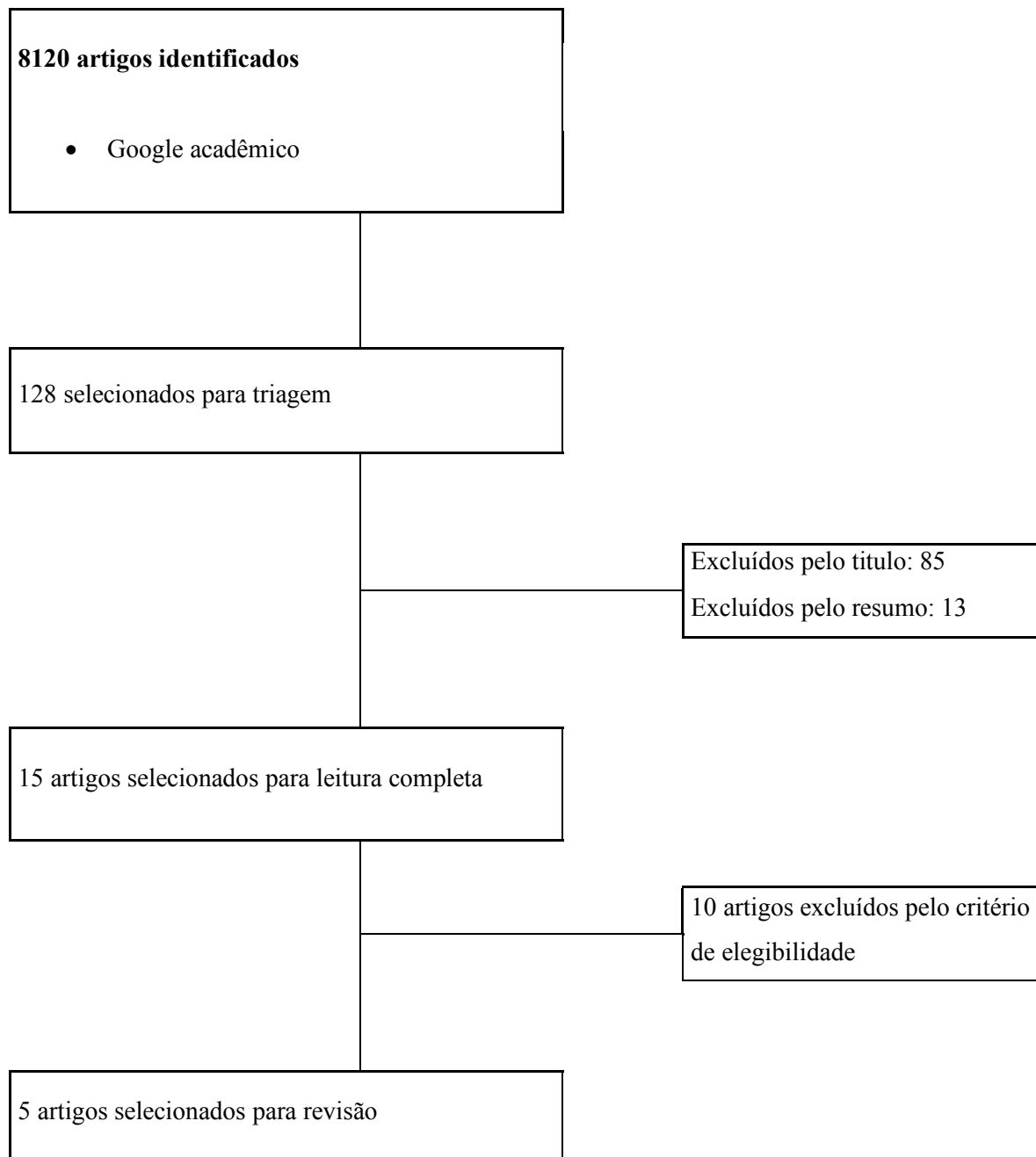
3.2 Critérios de Seleção

Como critério para este trabalho, os artigos sobre a qualificação profissional e Personal Trainer precisariam estar indexados no Google Acadêmico no máximo 10 anos de publicação. Os critérios estabelecidos para inclusão serão: artigos em português, que estivessem online na íntegra, que abordassem a temática proposta; artigos publicados em períodos delimitados de 2008 a 2017.

Foram adotados, como critério de inclusão, aqueles artigos que apresentavam especificidade com o tema, a problemática do estudo estivesse condizente com o objetivo desta revisão, que tivessem os descritores selecionados, que respeitassem o período supracitado. Foram excluídos os artigos que não tinham relação com o objetivo do estudo e aqueles trabalhos que não foram encontrados na íntegra.



O Fluxograma abaixo descreve a busca pelos artigos na base de dados:





4 RESULTADO E DISCUSSÃO

O Quadro abaixo apresenta os artigos que foram selecionados para discussão após pesquisas nas bases de dados:

ARTIGO	AUTORES/ANO	OPINIÃO
Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho.	Ana Luiza Barbosa Anversa; Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira. (2011)	Os autores ressaltaram neste artigo a importância da qualificação profissional sobre os olhares de gestores de clínicas e academias de Maringá – Paraná, onde levou em consideração o conhecimento técnico na área.
Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um Personal Trainer.	Rodrigo Canuto Monteiro Souto; Ricardo Reis Dinardi; Jose Ricardo Claudino Ribeiro; André Gustavo Pereira de Andrade. (2010)	Os autores comprovam que o exercício legal do Personal Trainer obteve êxito no resultado final para o cliente tais como: segurança na hora da atividade, estímulos para alcançar seus resultados e motivação pessoal. De contra partida os autores deixam expostos que uma das causas de cancelamento do serviço é o preço que aumenta gradativamente.
O Personal Trainer: Uso de estratégias de marketing na atividade profissional.	Yuri Figueredo Spacov. (2016)	O autor dá ênfase à busca do Personal Trainer por aplicativos de redes sociais como forma de captar novos clientes e como divulgação de seus serviços. No entanto o profissional busca por cursos de extensão, pois, só a formação na sua graduação não é suficiente, onde deixa a desejar o seu marketing.



A psicologia interferindo na motivação: Uma ferramenta essencial para o sucesso de um Personal Trainer.	Filipe Stefanini. (2008)	A observação do autor foi que a motivação do Personal Trainer em seu ambiente de trabalho deve ser de extrema relevância, pois a partir dele seu aluno encontrará ânimo para continuar a pratica esportiva e se influenciar com a figura do profissional, e nesse mesmo ritmo a motivação do profissional entra como ferramenta indispensável em sua carreira. Portanto a procura por capacitação ocorrerá espontaneamente, trazendo assim qualidade em seus serviços com seus clientes.
Perfil Profissional do Personal Trainer Atuante em Academias de Teresina-PI	Francisca Islândia Cardoso da Silva; Arcângela Mayara Luz Santos; David Marcos Emérito de Araújo. (2016)	Segundo os autores, não basta ter só uma graduação superior, o conhecimento e a buscar por um aprimoramento científico tem que ser contínuo para que o profissional possa se manter sempre em alta e se enquadrando cada vez mais na área da saúde, tendo seu devido valor na sociedade.

Como apresentado no quadro acima, Silva et al (2016) ressaltam que esse profissional tem certas carências em sua formação e que não basta apenas o profissional ter um conhecimento resumido à sua graduação, ele deve optar por cursos e palestras que venha a agregar ainda mais sua grade curricular, tendo em vista que, quanto maior for seu conhecimento mais ele será bem quisto tanto pela sociedade quanto a nível dentre outros profissionais trazendo consigo a segurança em passar os exercícios de forma correta que possa trazer melhorias no bem-estar de seus alunos, mostrando que o acompanhamento do Personal Trainer irá somar estímulo nos seus resultados e dando entusiasmo no seu desempenho final e a favor de novas ideias que irão deixar seu trabalho dinâmico e eficaz.



No que tange ao marketing Spacov (2016) é uma das maneiras cabíveis de serviços que tendem a favorecer a inserção do Personal Trainer mostrando novas ofertas de atendimento no cenário competitivo que se instalar no mundo atual, de forma a se captar novos alunos, podendo expandir os seus serviços e mostrando o seu potencial para diferenciar e atrair mais consumidores e avaliar a importância para a promoção da saúde ao mesmo modo conduzindo ao sucesso criando uma marca pessoal no mercado em alta, e expandindo seus serviços em outros campos de atuação, mostrando valores e agregando a figura do Personal, aumentando o cadastro de clientes e dando novos estímulos as aulas, criando assim, um vínculo com os alunos.

Gradativamente com o intuito em aprender cada vez mais, o profissional trará consigo ferramentas que irão resolver problemas que possam surgir na sua carreira, tais como, poder trabalhar com diversos tipos de patologias e faixas etárias, atribuindo o exercício de forma correta para cada indivíduo, num ramo em que as procuras são peculiares.

O aprendizado e capacitação andam lado a lado da carreira de qualquer profissional que procura por melhorias em sua forma de trabalhar, com isso o cliente poderá analisar se o valor investido no Personal Trainer estará sendo bem utilizado, observando se o modelo de treino e exercícios estarão fazendo diferença em seu cotidiano, por meio de uma pessoa que tem o devido conhecimento e informação para tal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos estudos encontrados nesse trabalho de revisão, conclui-se que a qualificação profissional é essencial para a carreira profissional do Personal Trainer, acentuando a importância da busca pelo aprofundamento em temas que façam o profissional se destacarem dentre tantos outros.

No entanto, observa-se que a qualificação profissional deve ser de forma continuada proporcionando aspectos destacados na presente pesquisa, haja vista que mais estudos devem ser feitos sobre a temática.

O Personal Trainer deve utilizar ferramentas de marketing que o aproxime de seu público alvo, para isso escolhendo a rede social que seja mais utilizada por pessoas que possuam o perfil que o Personal dará ênfase no seu atendimento.

Por recomendação indico a realização de futuras pesquisas sobre este tema a respeito da importância da qualificação profissional de forma contínua por parte do Personal Trainer, para que seja mais amplo e de fácil acesso à pesquisa sobre o tema abordado.



REFERÊNCIAS

A IMPORTANCIA DA BUSCA PELA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL. Disponível em: < <https://www.primecursos.com.br/blog/prime-cursos/a-importancia-da-busca-pela-qualificacao-profissional/>> Acesso em: 17 nov. 2017.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. **Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho**. In: Revista Pensar a Prática, UFG. Disponível em: < <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/14418>> Acesso em: 20 out. 2017.

ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE, Disponível em: < <http://www.socesp.org.br/blogdocoracao/2011/11/14/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude/>> Acesso em: 16 nov. 2017.

BALDEZ, Tiago. **O personal trainer e as possibilidades de atuação**. 2008. Disponível em: <http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal94/fitness_personal.aspx>. Acesso em: 02 set 2017.

BOSSLE, Cibele Biehl. **O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional**. *Movimento*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 187-198, jan./abr.2008. Disponível em: <http://few.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/84/o-personal-trainer-e-o-cuidado-de-si.pdf>. Acesso em: 03 set 2017.

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO, Disponível em: <<http://www.ip.usp.br/portal/images/biblioteca/revisao.pdf>> Acesso em: 20 set. 2017.

CARNEIRO, Breno P. da Brand.,o; NOVAES, Ivan Luiz. **Regulação do Ensino Superior no Contexto da Contemporaneidade**. Scielo Books, Educação e contemporaneidade. Edufba, Salvador. 2009. Disponível em: < <https://static.scielo.org/scielobooks/jc8w4/pdf/nascimento-9788523208721.pdf>> Acesso em: 17 nov. 2017.

FERNANDES, Marcela de Melo. **Perfil profissional do Personal Trainer**. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13, n. 124, set. 2008. <<http://www.efdeportes.com/efd124/perfil-profissional-do-personal-trainer.htm>>. Acesso em: 03 set 2017.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HYATT, G. [Proprietário e diretor da Desert Southwest Fitness]. Entrevista por Douglas Brooks. Mammoth Lakes, CA, Feb. 2002.

IMPORTANCIA DA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL. Disponível em: <<http://choiceprofissoes.com.br/a-importancia-da-qualificacao-profissional/>> Acesso em: 09 set 2017.

IMPORTANCIA DA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL. Disponível em: < <https://www.ibge.gov.br/>> Acesso em: 23 nov. 2017.



INTERVENÇÃO PROFISSIONAL, Disponível em:
<<http://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>> Acesso em: 19 out. 2017.

LEITE, D. Pedagogia universitária no RS: caminhos. In: MOROSINI, M. C. et al. **Enciclopédia de pedagogia universitária** Porto Alegre: RIES/ INEP, 2003.

LEITE, E. M. (1996). **Reestruturação produtiva, trabalho e qualificação no Brasil**. In L. Bruno (Org.), Educação e trabalho no capitalismo contemporâneo: leituras selecionadas (pp. 146-87). São Paulo: Atlas.

LIMA, L.C.F.P.; NAKAMURA, P.M.; BERGAMASCHI, E.; DEUTSCH, S. **Intervenção da ginástica laboral na qualidade de vida**. Motriz, Revista de Educação Física-UNESP-RC. Volume 11, Número 1, Suplemento, Jan/Abril 2005. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n1.pdf>> Acesso em: 16 nov. 2017.

MEDEIROS, João Bosco. **Redação Científica: a prática de fichamentos, resumos, resenhas**. 11. Ed. 6. Reimpr. São Paulo: Atlas, 2013.

NOVAES & VIANA. **Personal Training & Condicionamento Físico em Academia**, Editora SHAPE - 1998 p.5

PERSONAL TRAINER. Disponível em:
<http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_print.asp?cod_noticia=169>
Acesso: 03 de set 2017.

QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL. Disponível em: <
<https://vanzolini.org.br/weblog/2017/01/09/qual-importancia-da-qualificacao-profissional-no-mercado-de-trabalho/>> Acesso em: 09 set. 2017.

QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL. Disponível em: < <http://trabalho.gov.br/mais-informacoes/qualificacao-profissional>> Acesso em: 23 nov. 2017.

REED, C. **The evolution of the personal fitness profession**. In: Personal Fitness Professional, s.n.: s.l., v. Mar./Apr.,p. 18, 1999.

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

SALERNO, M. S. (1994). **Trabalho e organização na empresa industrial integrada e flexível**. In C. J. Ferretti, D. M. L. Zibas, F. R. Madeira, & M. L. P.B. Franco (Orgs.), Novas tecnologias, trabalho e educação: um debate multidisciplinar (pp.54-76). Petrópolis: Vozes.

SILVA, Francisca Islândia Cardoso da; SANTOS, Arcângela Mayara Luz; ARAÚJO, David Marcos Emérito de. **Perfil Profissional do Personal Trainer Atuante em Academias de Teresina-PI**. In: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.10, n. 61 (2016). Disponível em: < <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1043>> Acesso em: 20 out. 2017.



SOUTO, Rodrigo Canuto Monteiro; DINARDI, Ricardo Reis; RIBEIRO, José Ricardo Ribeiro Claudino; ANDRADE, André Gustavo Pereira de. **Aspectos envolvidos na contratação e cancelamento de um personal trainer**. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/profile/Ricardo_Dinardi/publication/264041217_ASPECTOS_ENVOLVIDOS_NA_CONTRATAÇÃO_E_CANCELAMENTO_DE_UM_PERSONAL_TRAINER_ASPECTS_INVOLVED_IN_HIRING_AND_CANCELLATION_OF_A_PERSONAL_TRAINER/links/0c96053c9afab6bc58000000/ASPECTOS-ENVOLVIDOS-NA-CONTRATAÇÃO-E-CANCELAMENTO-DE-UM-PERSONAL-TRAINER-ASPECTS-INVOLVED-IN-HIRING-AND-CANCELLATION-OF-A-PERSONAL-TRAINER.pdf>

Acesso em: 20 out. 2017.

SPACOV, Yuri Figueredo. **O personal trainer: Uso de estratégias de marketing na atividade profissional**. Disponível em: <

<http://repositorio.uninove.br/xmlui/handle/123456789/1217>> Acesso em: 20 out. 2017.

STEFANINI, Filipe. **A psicologia interferindo na motivação: Uma ferramenta essencial para o sucesso de um personal trainer**. Disponível em:

<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/121482/stefanini_f_tcc_rcla.pdf?sequence=1> Acesso em: 20 out. 2017.

Teixeira, C. V. L. S. (2013). **Marketing pessoal do personal trainer: Estratégias práticas para o sucesso** (1a ed.). São Paulo: Phorte.

TERI, S. O'Brien, **O Manual do Personal Trainer**. 1 ed. brasileira - 1999. Editora Manole Ltda, São Paulo – SP.