

A MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DE QUEM CONTRATA UM PERSONAL TRAINER: UMA REVISÃO NARRATIVA

Breno Rodrigues Frade
Ana Paula Urbano Ferreira
Nadyjanara do Nascimento Silva
José Airton Xavier Bezerra
Diego Trindade Lopes

RESUMO

A qualidade de vida é um tema bastante discutido em todos os âmbitos da sociedade no século XXI. Manter uma vida de hábitos saudáveis é uma grande preocupação para a longevidade. A atuação do personaltrainer como profissional que trabalha com atividade física é essencial para esse contexto. O presente estudo é uma revisão narrativa a respeito da contratação de um personaltrainer para a melhoria na qualidade de vida das pessoas. O personaltrainer vai prescrever e atender de forma exclusiva os clientes, podendo otimizar os treinamentos e consequentemente obter melhores resultados. Concluímos que com a contratação de um personaltrainer para realizar qualquer tipo de atividade física com seu cliente é um fator extremamente eficaz para a melhoria da qualidade de vida.

Palavra-chave: Personaltrainer; qualidade de vida e atividade física.

ABSTRACT

Quality of life is a topic that is much discussed in all spheres of society in the 21st century. Maintaining a life of healthy habits is a major concern for longevity. The performance of the personal trainer as a professional who works with physical activity is essential for this context. The present study is a narrative review regarding the hiring of a personal trainer for the improvement in the quality of life of the people. The personal trainer will prescribe and exclusively attend the clients, being able to optimize the trainings and consequently to have better results. We conclude that hiring a personal trainer to perform any type of physical activity with your client is an extremely effective factor for improving the quality of life.

Key word: Personal trainer; quality of life and physical activity.

1 INTRODUÇÃO

Um dos profissionais que estão em ascensão em nossa sociedade no que se refere ao processo melhoria da saúde e qualidade de vida é o profissional de Educação Física. Por muito tempo foi uma figura conhecida como o professor em escolas públicas e privadas que tinha o famoso apito juntamente com uma bola de futebol, ou o professor da academia que

vinha com a ficha pronta para hipertrofiar ou emagrecer o cliente. Nas últimas décadas vem ganhando cada vez mais espaço na sociedade ajudado por uma enorme divulgação nas grandes mídias. As reportagens e programas televisivos com o passar dos anos foram aumentando significativamente a incidência de matérias que falam sobre o profissional de Educação Física e com o “boom” das mídias sociais nos últimos anos essa divulgação aumentou e se consolidou em nossa sociedade.

Contudo, ao observar o aumento no número de academias e as salas de musculação, dança e outras modalidades, percebe-se o quanto a atividade física ganhou importância com o aumento significativo da quantidade de alunos das mais variadas idades e com uma grande quantidade de patologias das mais diversificadas, os clientes que estão cada vez mais procurando profissionais com o intuito de melhorar a sua qualidade de vida, saúde e estética, além dos outros motivos como o esportivo.

Sendo assim, essa população ativa percebe que a partir do momento em que eles cuidam do seu corpo realizando atividades físicas, desde uma simples caminhada até as mais variadas opções dentro das academias de ginástica, eles conseguem atingir seus objetivos, aumentando a vitalidade necessária para as atividades diárias até aqueles mais debilitados que conseguem melhorar sua qualidade de vida, reduzindo medicamentos diários, e aumentando a expectativa de vida através de hábitos saudáveis.

Segundo Colberg (2003), “Atividade física ajuda a ganhar músculos e a perder gordura, faz com que você coma mais sem ganhar gordura, melhora o humor, reduz o estresse e a ansiedade, aumenta o nível de energia”, é importante indagar que na prática é os resultados são a depender do caso, a curto prazo, pois a melhora ela é significativa, a começar pela higiene mental que é bastante nítida pelo aluno.

A figura do treinador pessoal ou personaltrainer(PT), vem ganhando um espaço cada vez maior dentro das academias, praças, praias, orlas e hotéis. São inúmeros os espaços e o leque de modalidades que hoje o PT atua. A sua grande maestria está na condução de personalizar o programa de treino no que se refere a prescrição de atividades, promovendo assim a otimização do treinamento, aumentando a possibilidade de o aluno conseguir alcançar as metas desejadas por ele.

Sanches (2006, p.51) define o PT como um “profissional formado/graduado em Educação Física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de

treinamento específicos para cada aluno”. Este profissional emergiu no mercado de trabalho pautado como um verdadeiro treinador físico individualizado.

É bem verdade que também em países de primeiro mundo, como os EUA, tal figura ela ganhou uma derradeira expansão, segundo Domingues Filho (2006) o treinamento personalizado ganhou espaço na mídia mundial quando estrelas de *Hollywood* e do *showbiz* adotaram o serviço de instrutores particulares de ginástica.

Deliberador (1998) afirma que os resultados obtidos com atrizes como Madonna, Demi Moore e outros, fizeram com que o PT se tornasse conhecido aos olhos do mundo.

Barbosa (2008) comenta em sua obra que a verdadeira chegada do treinamento personalizado no Brasil por volta dos anos 1980 e que o seu “boom”, grifo do autor, ocorreu na década de 1990, em razão dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por tais profissionais.

Com todas as especificações já ditas, o treinamento personalizado vem ganhando um destaque com maestria na sociedade como um todo, pois a sua imersão no mercado de trabalho foi causada pelo grande impacto dos estudos científicos sobre os benefícios da atividade física para a saúde, desde as crianças, adolescentes até idosos de 3ª idade, sem contar que para muitos indivíduos praticarem uma atividade física com o atendimento exclusivo representa também uma oportunidade de inter-relacionamento social (ARAGÃO *et al.*, 2002).

Sabe-se que a atividade física ela está diretamente ligada a saúde, estética, bem-estar e alto desempenho em uma modalidade esportiva, onde a figura do técnico esportivo, que antes era responsável por todo o processo, cada vez mais vem dividindo com outros profissionais as tarefas a serem planejadas e executadas. Um sujeito precisaria de meios para alcançar seus qualitativos como a destreza, força, flexibilidade, rapidez e o principal: A execução do movimento. Tudo isso pode ocorrer, desde que por trás do profissional ele detenha uma equipe multidisciplinar, para poder avaliar tudo que for necessário para o atleta e o mesmo corresponder às expectativas melhorando cada vez mais o seu desempenho.

Com o grande aumento do acesso a informação pela população, ocorre o desenvolvimento da área de saúde, em específico a atividade física. Podemos presenciar um

comportamento diferenciado de muitos indivíduos que estão cada vez mais procurando uma real melhoria na sua estética, bem-estar e saúde.

É bem verdade que ocorreu no mercado brasileiro, um verdadeiro “boom” no mundo fitness, que vem do idioma inglês e pode ser traduzido como aptidão, capacidade, conveniência, boa condição física, oportunidade. E para que tudo isso ocorra de maneira específica e individualizada, a figura do PT é imprescindível, pois o mesmo irá dentro das possibilidades, limitações e capacidades que um indivíduo deter, poder prescrever determinados exercícios específicos para ele.

Brooks (2000, p.230) um dos primeiros *personaltrainers* nos Estados Unidos, diz que o “atendimento personalizado deve constar de um programa versátil e eficaz que requer uma combinação de atividades que satisfaçam especificamente as necessidades de saúde e mudanças de níveis de aptidão física do cliente”.

Contudo a maior preocupação de todos os profissionais da área da saúde é de tentar conscientizar a população sobre a necessidade de praticar atividade física, mostrando seus benefícios e os malefícios da não realização de exercícios físicos para o corpo. Uma vida ativa exercitando a mente e o corpo, hábitos alimentares saudáveis e horas de sono adequadas são essenciais para evitar vários tipos de doenças.

A prática de exercícios ela é sim uma prevenção primária para se ter uma saúde com intuito preventivo e que a qualidade de vida está diretamente ligada a elas, porém segundo alguns autores são mais os fatores psicológicos que levam a grande maior parte dos indivíduos, principalmente os idosos a uma vida ativa (ARAGÃO *et al.*, 2002).

Esse estilo de vida ativo proporciona de maneira gradual o combate a várias doenças crônicas, isso faz com que a prática regular seja uma grande força de impulsão para o nosso corpo funcionar em perfeitas condições, diminuindo e até muitas vezes eliminando várias doenças, aumentando a expectativa de vida.

É possível notar que o surgimento do PT advém de um leque de necessidades técnicas para que exista uma supervisão de como os exercícios serão realizados, de maneira periódica, específica e exclusiva, promovendo dessa forma uma melhor qualidade de vida ao cliente.

Pinheiro (2000) relata que tal programa deve ser permanente e com estímulos de motivação e determinação, promovendo o bem-estar físico e mental do aluno e sua utilização

deve ser baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do cliente.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo investigar a melhoria na qualidade de vida dos clientes após a contratação do PT.

Como objetivos específicos pretendemos investigar os fatores que levaram a contratação do serviço, e analisar os fatores que levam o cliente a permanecer com o serviço de PT.

Na atualidade o número de profissionais de Educação Física que atuam no segmento de do treinamento personalizado aumenta exponencialmente. Em uma sociedade que o cidadão cada vez mais tem acesso a informação de maneira instantânea, a exigência por profissionais qualificados, que proporcionem um excelente atendimento e que detenham o conhecimento sobre os problemas relacionados aos seus clientes são essenciais para contratar o serviço personalizado. Desta forma, torna-se extremamente necessário conhecer o cliente, seus desejos e suas necessidades, para que assim o PT consiga planejar um treinamento com bases científicas que auxilie na melhoria da qualidade de vida de seus clientes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ATENDIMENTO DO PERSONAL TRAINER

É bem verdade que na atualidade o treinamento personalizado vem em uma grande crescente, pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida e tentam aliar todo o processo de saúde em conjunto com atividades físicas, não é algo tão simples, procurar uma academia e ir atrás de um serviço genérico e as famosas receitas de bolo, diante da prescrição, está cada vez mais comum, isso graças a enorme quantidade de benefícios que a sociedade como um todo vem vendo diante das estatísticas científicas no ramo dos exercícios regulares. No entanto se vê que a figura do PT ela demanda uma pirâmide de qualitativos para organizar as atividades que cada indivíduo necessita.

Não é só apenas o conhecimento técnico que demanda e é uma característica exclusiva do profissional de educação física, mas o uso de subjetividade no que tange a educação, postura, maneira adequada de atender o seu cliente, saber se importar como o mesmo anda se sentindo nos dias em que não se sente tão bem, procurar sempre e a todo o momento se

importar, ser cada vez mais humano, processo pelo qual está em escassez em várias profissões, não tratá-lo apenas como um “pedaço de carne” que vai ganhar massa ou perdê-la. A primazia no que tange ao atendimento ela deve ser com maestria, pois a venda do produto do profissional depende de vários fatores, saber se importar diante determinados assuntos referentes aos exercícios bem como a prescrição, manter-se sempre atualizado no que se refere à ciência do corpo, quais exercícios serão mais importantes, quais estão em desuso, buscar o conhecimento de maneira incessante.

Para a ACSM (2010), o *Personaltrainer* com uma motivação intrínseca de ajudar o bem-estar do cliente obtém mais sucesso. Ele deve estar preparado para lidar com clientes que mesmo com as metas e objetivos sendo eles específicos, pode e é normal ocorrer falta de ânimo, algo extremamente natural, devido a psicologia de cada aluno, pois muitas vezes alguns estão contratando um treinador pessoal por indicações clínicas através dos médicos e os mesmos muitas vezes não gostam de uma academia e clubes.

É de notório saber que um aluno contrata um treinador pessoal por vários motivos, um dos mais importantes seria a segurança quanto à prescrição da atividade, seja ela qual for. Sendo assim em uma escala maior, os indivíduos procuram a figura do profissional de educação física quando estão interessados de maneira muitas vezes extrínseca em praticar uma atividade física com maior objetividade e eficiência, que atenda às expectativas do cliente e sua individualidade biológica, seja do ponto de vista da saúde, da performance desportiva ou da estética, pois, benefícios nestes aspectos, são, de certa forma desejo de clientes de treinamento personalizado (MELHER, 2000).

O verdadeiro profissional de educação física que está muito atuante no mercado de trabalho ele tem que ter ciência disso, saber se comportar, ter bom senso, isso não é apenas a venda do seu produto mas também levar a categoria a um patamar em que cada vez mais a sociedade veja a sua real importância e fazer com que cada vez mais ocorra a expansão dos profissionais, devendo sempre respeitar todas as individualidades, manter o cliente fidelizado requer todas essas proposições já citadas anteriormente, e tudo isso é algo muito delicado de ser realizado, pois como já dito, é uma pirâmide: Atender com maestria, boa educação, se manter informado, agir com bom senso diante da prescrição do exercício e ou atividade bem como também tratar o seu cliente com o máximo de respeito possível.

2.2 ORGANIZAÇÃO DO TREINAMENTO PERSONALIZADO

Falar em organização é algo muito amplo, tendo em vista que a partir do momento que um profissional de educação física seguirá o ramo de trabalhar para si mesmo no que tange a figura do personal, sabe-se que ele será a sua própria empresa, terá que saber administrar todos os seus clientes, planilhas de treino, dinheiro gasto em detrimento ao deslocamento diante das aulas do decorrer dos dias, saber quando e a que momento deve-se periodizar, prescrever os exercícios para cada aluno seu, respeitando a anamnese realizada no primeiro encontro, saber estruturar todas essas situações exige um alto grau de organização.

O treinador pessoal deve orientar seus clientes na busca de melhores condições de trabalho nos locais de treino e manter uma constante preocupação quanto ao atendimento do mesmo.(NOVAES E VIANNA, 1998, p.08), caso essa estruturação não exista de acordo com o perfil do cliente, será um erro fatal pelo profissional que irá atender o seu aluno, por isso a organização quanto ao método, forma, lugar, horários, tudo deverá estar encaixado para que o aluno se sinta a vontade, e se manter motivado para realizar suas atividades diante do seu treinador.

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

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

Como foi enfatizado pelo autor acima, é de extrema importância que o profissional que ali foi escolhido pelo cliente, ele se sinta seguro, acolhido e principalmente que o mesmo saiba que fez a escolha certa, pois colocar todas essas qualificações e saber se programar não é uma tarefa fácil, se um indivíduo procura um treinador pessoal, é justamente pelo simples fato de querer que as coisas aconteçam, de maneira célere, eficaz e que o mesmo saiba o que está fazendo diante das adversidades que irão ocorrer diante da prescrição, da otimização, ou seja muitos valores intrínsecos estarão em jogo diante dessa relação.

Mota (2002) enfatiza que, as pessoas que optam por um programa de treinamento personalizado, geralmente procuram por resultados estéticos ou de performance em menor tempo, necessitam de uma determinada motivação para a prática de atividade física ou

necessitam especificamente de uma verdadeira orientação que conta com uma máxima segurança e principalmente acompanhada.

A palavra da vez seria rapidez, vemos em todas as academias alunos que sentem uma verdadeira combinação de falta de tempo com eficácia dos exercícios, querem resultados mais rápidos, porém uma série de fatores dependem para que isso aconteça, desde que de maneira segura, assistida e principalmente correta.

Para O'brien (1999), ser um personaltrainer requer uma habilidade tátil, inteligência, treinamento acadêmico, experiência prática, julgamento correto e excelentes habilidades de comunicação. Além disso, requer compromisso e entendimento da importância do seu trabalho.

Sendo assim se o profissional compreender o que o seu cliente realmente precisa para ter uma qualidade de vida diante da prática de atividades físicas, prescritas de maneira linear e dentro das reais necessidades que cada indivíduo necessita, veremos uma real e significativa melhora no funcionamento biológico do seu corpo, além de proporcionar a sensação de bem-estar, faz com que todo o corpo possa responder de maneira mais ativa e rápida as necessidades básicas do cotidiano, podendo aumentar a longevidade e diminuir o risco de doenças que possam vir a instalar-se no corpo dos mesmos.

Segundo Sarkis (2009), periodizar é planejar o treino, é a proposta de dividir os treinamentos em etapas, na intenção de atingir objetivos específicos usando uma programação em dias, semanas, meses ou até mesmo em anos.

Por fim, para Guedes(1998), nenhum aluno gosta de ser mal atendido. Tudo isso vai de acordo com o nível de organização, estruturação e prioridades que devem ser atendidas para um atendimento exclusivo e que é relativamente caro para os alunos, é de real importância que todo o PT contenha todos os requisitos estruturais para fornecer uma aula da melhor qualidade para o aluno.

2.3 QUALIDADE DE VIDA

Na atualidade podemos afirmar que a busca pela prática da atividade física é uma grande tendência da Educação Física a relação a busca pela saúde e qualidade de vida.

Segundo Matsudo&Matsudo (2000), os principais benefícios da saúde que são de fato advindos de uma prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos,

neuromusculares, metabólicos e os psicológicos, tratando a saúde e o corpo como um todo, podendo dizer que os efeitos metabólicos seriam o volume sistólico, potência aeróbica, ventilação pulmonar, considerável melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial e real melhora da sensibilidade da insulina.

Por sua vez, Guedes & Guedes (1995), por sua vez, afirma que a prática de exercícios físicos habituais, promove a saúde, influência na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de mortalidade, eles também apoiam a ideia da inter-relação entre a atividade física, aptidão física e principalmente a saúde, reciprocamente associadas.

Segundo (Powell et al, 1985 *apud* Matsudo, 1999), no que tange a qualidade de vida de uma pessoa que existem diversos trabalhos no sentido de que existe uma abordagem epidemiológica afirmando com bastante exatidão que o baixo nível de atividade física contribui de forma significativa em doenças degenerativas.

A qualidade de vida é um fenômeno relacionado com diversas dimensões do ser humano, sendo objeto de inúmeros estudos na comunidade científica, as ciências do esporte ela hoje é uma das que mais se preocupam com a relação da qualidade de vida em conjunto com a Educação física e que o termo citado, é uma construção cada vez mais científica e primorosa. (MINAYO, 2000)

É válido dizer que as grandes entidades que estão ligadas a ciência da Educação Física, e às ciências do esporte como Organização Mundial de Saúde (OMS), o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física (ICSSPE), o Centro de Controle e Prevenção de Doença - USA (CDC), o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS), a Associação Americana de Cardiologia e o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) eles por sua vez são bastante enfáticos ao dizerem que sessões de apenas trinta minutos de atividade física, como um todo e também por dia, na maior parte dos dias da semana, em períodos desde que sejam cumulativos entre 10 a 15 minutos, com uma intensidade relativamente moderada podem promover uma real qualidade de vida ao indivíduo.

Devido à enorme quantidade de estudos relacionados a saúde e ligada ao bem-estar e lazer, a atividade física mostra-se como fator indispensável para alcançar um estilo de vida saudável.

Matsudo & Matsudo (1999, 2000), reiteram a ideia de que a real prescrição de uma atividade física enquanto fator de prevenção de doenças está ligada diretamente com a melhoria da qualidade de vida.

Lima (1999) posiciona a ideia de que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

O “Manifesto de São Paulo para a promoção de Atividades Físicas nas Américas” - publicado na Revista Brasileira Ciência e Movimento (jan/2000) - destaca a necessidade de inclusão da prática de atividade física no cotidiano das pessoas de modo a promover estilos de vida saudáveis rumo a melhoria da qualidade de vida.

Podemos verificar de acordo com os estudos acima citados que é bastante plausível a ideia de que a atividade física é um fator determinante para que o indivíduo detenha saúde no seu dia-a-dia, bastando apenas 30 minutos de prática diária para que a sua qualidade de vida e bem-estar sejam mantidos, com a melhoria da aptidão física, diminuição dos riscos e doenças cardíacas e pulmonares, sem contar que a partir do momento que uma pessoa mantém sua vida com mais movimento, ajudando no combate da obesidade, aliado com a regulação da alimentação de maneira mais balanceada e saudável, tudo isso vai tornar indivíduos ativos e com uma melhoria na qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

Para a elaboração deste trabalho, utilizou-se uma revisão de literatura do tipo narrativa. Revisão da literatura é o processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica. “Literatura” cobre todo o material relevante que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos.

Cordeiro et. al., (2007) afirma que:

A revisão da literatura narrativa ou tradicional, quando comparada à revisão sistemática, apresenta uma temática mais aberta; dificilmente parte de uma questão específica bem definida, não exigindo um protocolo rígido para sua confecção; a busca das fontes não é pré-determinada e específica, sendo frequentemente menos abrangente. A seleção dos artigos é arbitrária, provendo o autor de informações sujeitas a viés de seleção, com grande interferência da percepção subjetiva.

De acordo com o objetivo da pesquisa, os artigos referentes à temática abordada foram pesquisados nos seguintes bancos de dados das bibliotecas eletrônicas: Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, no período de fevereiro a abril de 2018. Foram utilizados os seguintes descritores: Personaltrainer e qualidade de vida.

Os critérios de inclusão foram: artigos cujo tema central era personaltrainer e qualidade de vida. Foram selecionados 16 artigos. Logo após verificar os artigos selecionados, foi constatado que somente 13 artigos relacionavam-se com a temática da pesquisa.

Tabela 1- Artigos e livros pesquisados

Autor	Título	Ano
ARAGÃO, J.C.B.	Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso.	2002
BARBOSA, M.	Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado.	2008
BROOKS, D.	Manual do personaltrainer: um guia para o condicionamento físico completo.	2002
COLBERG, S.	<i>Atividade Física e Diabetes.</i>	2003
DOMINGUES FILHO, L. A.	Manual do PersonalTrainer Brasileiro.	2006
DELIBERADOR, A. P.	Metodologia do desenvolvimento: Personal training.	1998
MELHER, L. I. A.	Aumenta a procura por personaltrainer.	2000
MOTA, J.	Envelhecimento e exercício – atividade física e qualidade de vida na população idosa.	2002

NOVAES, J.S VIANNA, J. M	Personal training e condicionamento físico em academia.	1998
O'BRIEN, T.S.O	O Manual do PersonalTrainer.	1998
PINHEIRO, D. R. V.	O perfil do personaltrainer: na perspectiva de um treinamento físico orientado para saúde, estética e esporte	2000
RODRIGUES, C. E. C.	Personal training	1996
SANCHES, E. W	Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do personaltrainer	2009

Fonte: Dados da pesquisa

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos resultados obtidos através da pesquisa de revisão narrativa, foi possível destacar a atuação do PT no tocante a melhoria dos resultados almejados através das correções de posturais, cadência do exercício e carga correta.

A partir dos resultados obtidos, através da pesquisa de revisão narrativa, foi possível destacar a atuação do PT no tocante a melhoria dos resultados almejados através das correções de posturais, cadência do exercício e carga correta. Novaes e Vianna (1998) entendem 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 (p. 5).

É preciso destacar que a atuação do PT é encontrada com bastante frequência entre praticamente todas as academias em nosso país, atuando com individualidade, adequando e modificando o treinamento de acordo com a necessidade de cada cliente, possibilitando uma melhor resposta em relação aos resultados tornando o treinamento mais eficaz.

Rodrigues (1996, p. 9) se refere ao treinamento personalizado como “(...) a nova força do Fitness no seguimento das academias”. E isso é uma grande valia para todos os profissionais que atuam nesta parcela do mercado, saber que os mesmos impulsionam para que a força fitness aumente gradativamente, fazendo com que as pessoas se eduquem no que tange a sua saúde tanto física como mental, transportando assim para uma visão com mais amplitude, diante da necessidade fervorosa da prática regular de exercícios físicos, seja ela qual modalidade for colocada em prática.

É válido dizer que PT ele de fato atende de maneira individual, uma pessoa por vez, mas que existe sim uma real possibilidade de que o treinador daquela pessoa venha atender pequenos grupos, mas tudo isso é possível caso o profissional tenha valores intrínsecos ligados, no que se refere a afinidade, objetivos parecidos e até mesmo se o gênero forem iguais, pois facilitaria ainda mais o trabalho, não delimitando a essa tipologia, qualquer pessoa, sendo ela criança, adolescente, idosos, etc. E no que se refere aos horários mais certos de trabalho para este tipo de trabalho realizado, elas são extremamente flexíveis e adaptados, não existe um horário determinado, sendo utilizado até os finais de semana, férias e feriados, de acordo com (RODRIGUES; CONTURSI, 1998). Domingues Filho (2006) comenta que os horários mais procurados para o treinamento personalizado são pela manhã, das 06h às 10h, e pela noite, das 18h às 22h.

O profissional que atua neste ramo, também não detém local fixo, podendo ser realizada as atividades em qualquer local, desde que não ofereça risco algum para o aluno, é preciso destacar com uma ênfase maior de que a importância real não é onde acontecem os treinos realizados, mas sim o que cada indivíduo realmente necessita, o PT na verdade deve se deslocar seja em uma academia de ginástica, pista de corrida, ar livre, em condomínios (NOVAES; VIANNA, 1998).

Pode ser destacado também que os treinos realizados e programados por este profissional são extremamente improvisados, daí contar com a extrema experiência do PT, pois a utilização inadequada, desde o lugar e até mesmo a improvisação dos materiais utilizados na aula podem afetar de maneira negativa no aluno e não alcançar o objetivo específico do mesmo. Sendo assim ele precisa de fato planejar o treinamento de forma que adequa o uso de materiais como: Sofá, cama, cadeira, degrau, toalha, cabo de vassoura, piscina ou banheira (DOMINGUES FILHO, 2006), em poucas palavras, o profissional tem

que usar de sua criatividade para adaptar e proporcionar um certo conforto para o aluno e assim o mesmo manter um treino de forma mais motivada.

É de extrema importância frisar que não é apenas a graduação em Educação Física que é necessária para atuar como um treinador, é possível visualizar que os princípios em sua demasia estão sendo preconizados pelos norte-americanos, o renomado autor Brooks (2004) ela dedica capítulos como “A ciência por trás dos programas de exercícios e “Unindo a ciência ao plano de programa” Brooks também mostra a relevância da “necessidade de construir uma ponte entre a ciência e o indivíduo”(BROOKS, 2004, p. 13).Rodrigues e Contursi(1998) comentam que ser um estudioso da ciência do esporte é um dos pré-requisitos para se tornar um PTde sucesso.

Os renomados autores Novaes e Vianna (1998, p. 5) prelecionam que “a organização, a avaliação, a prescrição e a orientação devem ser estruturadas com bases fortemente ligadas ao treinamento sendo ele desportivo, a biomecânica e a fisiologia do exercício”. No que tange a contratação de um treinador pessoal é possível ver um trabalho individual e especializado, que detém todos os ingredientes para um máximo de desempenho de treinos extremamente específicos para cada tipo de indivíduo, tornando assim a sua presença mais que justificada para um total conjunto de fatores que levem o cliente para um nível acima dos demais alunos não acompanhados, desde a postura, posicionamento, higiene mental, devido a ampla informação dada para eles e tudo isso só é possível com um profissional qualificado e com todos os requisitos citados acima para fazer com que todos os processos prescritos diante do treino possam ser realizados de maneira eficaz e segura.

É importante que seja dito que a OMS, Organização Mundial da Saúde, definiu qualidade de vida como uma percepção que o indivíduo detém diante da posição na vida, em um contexto cultural com valores que ele vive, conceito bem atrelado ao que popularmente chamamos de “Estilo de vida”, pode-se dizer que isso é uma representatividade das características que cada indivíduo tem, em seu cotidiano, os estudos realizados através da atividade física vem sendo cada vez mais regulares, no que tange aos indicadores de saúde, podendo ser dito também que tudo isto está ligado a características subjetivas, felicidade, bem-estar, prazer, etc. Então a partir do momento em que se existe a união e equilíbrio desses fatores internos em conjunto com a atividade física, é possível que o ser humano consiga uma real qualidade de vida, diante do equilíbrio dos mesmos.

Vale ressaltar que é um fato bastante notório o quanto o profissional de educação física que atua pela área exclusiva de um treinamento personalizado, o PT, ele é de fato uma figura que promove a saúde personalizada editada de acordo com as necessidades que o indivíduo necessita, desde a sua higiene mental até novos hábitos de vida, tudo isso é algo de grande escala, pois mudar a vida de determinada pessoa não é nada fácil, quantas pessoas passam a vida inteira com um cotidiano sedentário, correndo riscos de saúde e só depois de algumas complicações de saúde, começam a se preocupar? Eis que dentro de toda essa narrativa feita até aqui, pode-se dizer que o treinador personalizado ele é uma figura mais que ativa na promoção de saúde, ele se sobressai em relação a muitos profissionais da saúde, pois além de ter que deter variados conhecimentos, desde anatomia, fisiologia, biomecânica, e até mesmo com variadas patologias que aquele cliente detém, é preciso que o seu conhecimento seja vasto, de maneira que incessante, pois sabemos que a saúde ela é algo valioso e que precisa de cuidados a todo o momento de nossa vida e para termos uma qualidade de vida, é preciso que exista hábitos onde resida um equilíbrio de alimentação e exercícios físicos.

CONCLUSÃO

O presente estudo vem sendo bastante discutida no meio acadêmico e na sociedade. O PT ganha cada vez mais aceitação devido a seriedade e resultados alcançados pelos clientes. A melhoria na qualidade de vida acontece porque o PT preocupado com a saúde atua muitas vezes na prevenção e tratamento de doenças trocando os medicamentos por exercícios físicos.

Não é de hoje que os estudos demonstram a importância da atividade física para a melhoria da qualidade de vida.

Katch&McArdle (1996) preconizam a prática de exercícios físicos regulares como fator determinante no aumento da expectativa de vida das pessoas. A renomada Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, colabora com a ideia de que a saúde e qualidade de vida de um indivíduo podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física.

O PT hoje é uma figura imprescindível na sociedade quando falamos de atividade física e qualidade de vida. A sua presença é cada vez mais necessária como profissional que cuida não só da parte estética do indivíduo, ou seja, trabalha com emagrecimento e hipertrofia muscular, mas com todos os aspectos necessários para a melhoria da saúde, respeitando a

individualidade biológica, limitações de patologias, seja um atleta ou somente aquele que busca uma longevidade e prevenções de doenças.

A contratação de um PT vai proporcionar mais segurança e resultados alcançados mais rapidamente devido ao controle de cargas feito individualmente e atentamente supervisionados na sessão de treino, contribuindo para uma efetividade nos objetivos com a prática.

Portanto, é pertinente destacar que os motivos que levam a contratação de um PT são os mais variáveis, porém o presente estudo limitou-se a estudar os fatores relacionados a melhoria na qualidade de vida do indivíduo ao contratar um PT.

REFERÊNCIA

ARAGÃO, J.C.B. et al. RML e autonomia - Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, maio. 2002.

BARBOSA, M. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado**. São Paulo: Phorte, 2008.

BROOKS, D. **Manual do personaltrainer: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artmed. 2000.

COLBERG Sheri. Atividade Física e Diabetes. São Paulo: Editora Manole, 2003.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do PersonalTrainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.

DELIBERADOR, A. P. **Metodologia do desenvolvimento: Personal training**. Londrina: Midiograf, 1998

GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

KATCH, Frank I & McARDLE, William D. **Nutrição, Exercício e Saúde**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.

LIMA, Deise Guadalupe. **Atividade física e qualidade de vida no trabalho**. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.

MELHER, L. I. A. Aumenta a procura por personaltrainer: **Jornal Laboratório da Faculdade de Artes e Comunicação da Universidade Santa Cecília-UNISANTA-Esporte** 2000.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. **Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.

MATSUDO, V. K. R. **Vida ativa para o novo milênio. Revista Oxidologia**, p.18-24,set/out,1999.

MOTA, J. Envelhecimento e exercício – atividade física e qualidade de vida na população idosa. In:**Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde**, Barbanti, Valdir J. (org.). Barueri, SP: Manole.2002

[MINAYO, Maria Cecília de Souza](#); [HARTZ, Zulmira Maria de Araújo](#) and [BUSS, Paulo Marchiori](#).**Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciênc. saúde coletiva [online]**. 2000, vol.5

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

O'BRIEN, Teri,S.o**O Manual do PersonalTrainer**.São Paulo: Manole, 1999.

PINHEIRO, D. R. V. O perfil do personaltrainer: na perspectiva de um treinamento físico orientado para saúde, estética e esporte. (Dissertação de Mestrado) Ciência da Motricidade Humana, Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2000.

POWELL, Kenneth E., PAFFENBARGER, Ralph S. **Workshop on Epidemiologic and Public Health Aspects of Physical Activity and Exercise**.Public Health Reports. v.100, n. 2, p.118-126, 1985

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

SANCHES, E. W. **Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do personaltrainer**. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006

SARKIS, Miguel. **A construção do corredor –Dos primeiros passos à alta performance**. São Paulo, Editora Gente, 2009.