



**ARTHUR VINÍCIUS VIEIRA FRANÇA
FELIPE ESPÍNDOLA DE MOURA ROSA BORGES
MARCOS ANTONIO MOREIRA JÚNIOR**

**A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER DIANTE DA
NECESSIDADE DE UM TREINAMENTO ESPECÍFICO
CONFORME O DIAGNÓSTICO PATOLÓGICO DO INDIVÍDUO**

TRINDADE, 2018



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER DIANTE DA
NECESSIDADE DE UM TREINAMENTO ESPECÍFICO CONFORME O
DIAGNÓSTICO PATOLÓGICO DO INDIVÍDUO**

ARTHUR VINÍCIUS VIEIRA FRANÇA

FELIPE ESPÍNDOLA DE MOURA ROSA BORGES

MARCOS ANTONIO MOREIRA JÚNIOR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para conclusão do curso de graduação em Educação Física, da Faculdade União de Goyazes, sob a orientação do Profa. Ma. Taysa Cristina dos Santos Neiva.

TRINDADE, 2018
ARTHUR VINÍCIUS VIEIRA FRANÇA
FELIPE ESPÍNDOLA DE MOURA ROSA BORGES
MARCOS ANTONIO MOREIRA JÚNIOR

**A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER DIANTE DA NECESSIDADE DE UM
TREINAMENTO ESPECÍFICO CONFORME O DIAGNÓSTICO PATOLÓGICO DO
INDIVÍDUO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. TAYSA CRISTINA SANTOS NEIVA

Prof. VINICIUS RAMOS REZENDE

Prof. WANDERSON PEREIRA LIMA

Trindade - GO

25/06/2018

A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER DIANTE DA NECESSIDADE DE UM TREINAMENTO ESPECÍFICO CONFORME O DIAGNÓSTICO PATOLÓGICO DO INDIVÍDUO

Arthur Vinícius Vieira França¹

Felipe Espindola de Moura Rosa Borges²¹

Marcos Antonio Moreira Júnior³¹

Prof^ª. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva⁴

RESUMO

O curso de Educação Física expandiu seu universo de ação, a profissão agora é reconhecida por suas especialidades, como o personal trainer com intuito de resultados estéticos ou de melhoria da saúde através de um trabalho personalizado. O personal trainer pode usar técnicas de acordo com a necessidade do indivíduo através de treinamento personalizado. O objetivo do estudo buscou investigar a importância de um personal trainer, os benefícios e a melhoria da saúde física através do treinamento específico diante do seu diagnóstico patológico, além de investigar se a contratação de um Personal Trainer na visão da sociedade é uma necessidade ou status. A metodologia utilizada foi descritiva quantitativa. O público alvo foram pessoas diagnosticadas com algum tipo de dor. O estudo foi realizado na clínica de musculação Tacio Denner. Conclui-se que o Personal Trainer oferece treinamento individualizado com foco na saúde e prevenção de doenças.

PALAVRAS-CHAVE: Personal Trainer; Dor; Qualidade de vida.

THE IMPORTANCE OF PERSONNEL TRAINER IN CONNECTION WITH THE NEED FOR SPECIFIC TRAINING ACCORDING TO THE PATHOLOGICAL DIAGNOSIS OF THE INDIVIDUAL

ABSTRACT

The Physical Education course has expanded its universe of action. The profession is now recognized for its specialties, such as personal trainer for aesthetic results or improvement of health through personalized work. The personal trainer can use techniques according to the individual's need through personalized training. The objective of the study was to investigate the importance of a personal trainer, the benefits and the improvement of the physical health through the specific training in face of its pathological diagnosis, besides investigating if the hiring of a Personal Trainer in the vision of the society is a necessity or status. The methodology used was quantitative descriptive. The target audience were people diagnosed with some kind of pain. The study was performed at the Tacio Denner bodybuilding clinic. It is concluded that Personal Trainer offers individualized training focusing on health and disease prevention.

¹ Discente do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²¹ Discente do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

³¹ Discente do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

⁴ Orientadora e Professora Mestre do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

KEYWORDS: Personal trainer; Pain; Quality of life.

INTRODUÇÃO

O curso de Educação Física na contemporaneidade expandiu seu universo de ação profissional, onde antes a formação acadêmica se moldava em atuar em diversas modalidades esportivas e recreativas, como professor, a profissão agora é reconhecida por suas especialidades, devida sua diversidade de categorias no campo individual e coletivo (CARMO JUNIOR et. al., 2013).

O profissional de educação física agora com uma vertente voltada para o atendimento personalizado, com o intuito de produzir saúde e qualidade de vida busca obter o melhor resultado com o mínimo de riscos ao aluno/cliente, e por isso o conhecimento amplo voltado para um planejamento específico devem envolver três fatores, segundo Dantas e Soares (2011, p. 8): “as características biológicas do cliente, as exigências específicas de sua vida e os fundamentos fisiológicos e metodológicos da flexibilidade”.

Diante de um novo mercado de atendimento à saúde individual ou coletiva, o profissional de educação física é levado a estudos científicos mais específicos e direcionado para exercer a atividade de personal trainer que pode ser aplicada em academias, parques, empresas, clínicas e individual, quando este profissional é contratado pelo aluno/cliente para um trabalho físico com intuito de resultados estéticos ou de melhoria da saúde através de um trabalho personalizado.

Para Carmo Jr et. al. (2013, p 250) “a mudança do paradigma do professor de educação física para personal trainer exige uma reflexão cuidadosa”, pois a atuação deste profissional exige uma formação interdisciplinar, que estabelece através de disciplinas técnicas e relacionadas entre si, um novo conceito de prática sobre “a corporeidade, motricidade, linguagem e neurociência”, ou seja, deverão entender o ser humano no todo, porque este possui necessidades de saúde e beleza despertadas pelos padrões institucionais que propaga no cenário global sobre a prática de exercícios para obtenção qualidade de vida.

Mas, obter qualidade de vida implica em bem-estar físico e mental. Para quem frequenta academia para socialização, a necessidade de um personal trainer é nula, mas para as pessoas que necessitam de um cuidado na prática da atividade física, orientações nos movimentos com a intenção de sanar uma dor devido à ausência de

musculatura forte, o personal trainer é o profissional indicado para trazer segurança e resultados positivos na melhoria da saúde física (DACCA e FURLAN, 2000).

O que se houve nos ditos populares e informais é que contratar um personal trainer é luxo, mas a prática mostra uma contradição do dito popular e como bem exemplifica Bossle (2010), sobre a necessidade de uma pessoa procurar um personal para ajudar na solução de um “problema sério de coluna, joelho, articulações em geral”. Este indivíduo precisa de atenção específica para a solução do problema e então contrata um personal trainer especializado na área. Este profissional qualificado tem conhecimento em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado.

A Informação correta na prática dos exercícios previne lesões e faz a diferença nos resultados, o personal trainer pode usar técnicas de acordo com a necessidade do indivíduo através de treinamento personalizado. Portanto, diante de um diagnóstico de dor lombar, mas sem a necessidade de um trabalho fisioterapêutico, Sendon (2011) defende a importância do exercício físico no fortalecimento das principais regiões do corpo, como o abdômen e lombares com intuito de criar uma musculatura resistente e capaz de “corrigir a funcionalidade da coluna vertebral”. Esta prática aumenta:

[...] a produção dos níveis de GH (que atuam também nas cartilagens), o aumento da flexibilidade, o aumento da oxigenação muscular, o aumento da resposta endócrina e do corpo em geral (como, por exemplo, a sensibilidade a insulina), a melhora na respiração e tantos outros benefícios. (SENDON, 2011, p. 4).

Com o diagnóstico de que a dor lombar pode ser sanada com exercícios físicos específicos, a melhor estratégia é buscar um treinamento personalizado por um profissional habilitado, o personal trainer. A pergunta inquietante é saber qual a importância do personal trainer diante da necessidade de um treinamento específico conforme diagnóstico patológico de indivíduo?

Para responder à questão é preciso conhecer os motivos que proporcionam a dor, seja na coluna, dor ciática, dor nas pernas. O indivíduo com esses sintomas procura especialista/ortopedista e após todos os exames clínicos, RX, ressonância, diagnostica-se que o indivíduo não tem nada mais sério do que falta de fortalecimento da musculatura lombar e abdominal, não sendo um trabalho para

fisioterapeuta, e sim um trabalho de fortalecimento através de atividade física específica para sanar as dores.

As causas das dores lombares podem surgir por diversos motivos aliados ao comportamento diário do indivíduo, podendo comprometer a flexibilidade músculo-esquelético, já que para a prevenção dessas dores Dacca e Furlan (2000, p. 167) defendem que esta prevenção está relacionada à “saúde corporal global, equilíbrio psicológico, prática de relaxamento além de uma alimentação equilibrada relacionada de acordo com a idade”.

Para Sendon (2011) a musculatura abdominal possui a função de extrema importante para aguentar a sobrecarga do tronco e auxiliar a coluna vertebral proporcionando uma estabilidade na coluna. Portanto, o enfraquecimento da coluna aliado às práticas inadequadas de exercícios e alimentação pode ser um dos fatores responsáveis pelas dores nas costas, o que resulta na visita ao ortopedista e após o diagnóstico médico, a indicação é de práticas de exercícios supervisionados.

Diante dessa necessidade, o objetivo do indivíduo é buscar uma academia e iniciar um programa de fortalecimento desses músculos, mas na academia este indivíduo poderá ter um programa específico para o diagnóstico médico, mas não terá um acompanhamento individual para a correção da postura e dos exercícios, o que leva a pessoa a buscar a ajuda de um personal trainer para sanar as dores lombares através de um trabalho individual.

O Personal Trainer tem um papel importante no alinhamento corporal como bem diz Dacca e Furlan (2000) ao afirmar que um profissional habilitado possibilita oferecer uma estabilidade postural, além de melhor qualidade de vida ao indivíduo com patologia, já que o fortalecimento muscular possibilitará sanar a dor lombar devolvendo-lhe a mobilidade física.

Portanto, o objetivo do estudo buscou investigar a importância de um personal trainer diante da necessidade de um treinamento específico conforme a necessidade patológica do indivíduo bem como, os benefícios de contratar um personal trainer com a finalidade de melhorar a saúde física através do treinamento específico diante do seu diagnóstico patológico, além de investigar se a contratação de um Personal Trainer na visão da sociedade é uma necessidade ou status.

MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia utilizada foi descritiva quantitativa. O público alvo foram pessoas diagnosticadas com algum tipo de dor, sem patologia impeditiva e que diante da indicação médica deveria praticar atividades físicas desde que fossem praticadas, com acompanhamento. O estudo foi realizado na clínica de musculação Tacio Denner.

A população do estudo foi formada por praticantes de atividade física entre homens e mulheres adultos com idade ≥ 18 anos, que tenha avaliação física e que apresentaram diagnóstico de algum tipo de patologia indicado para o trabalho de fortalecimento e que treinam com e sem personal trainer na clínica de musculação Tacio Denner, na cidade Trindade, Goiás. Foram distribuídos 50 questionários (anexo 1) e todos os questionários foram respondidos. Foram excluídos praticantes de atividade física que não estavam devidamente matriculados na clínica de e que tinham idade ≤ 17 anos. Alunos que não apresentaram avaliação física e que não tinham diagnóstico de algum tipo patologia e alunos/pacientes que iniciaram seus treinamentos abaixo de um mês.

Para o cálculo da amostra foi considerado o tamanho da amostra de 50 indivíduos, nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%. O tamanho calculado foi de 50 indivíduos. O recrutamento dos participantes os dados foram realizados no próprio local de treino, com agendamento prévio. E para os selecionados foi entregue o TCLE (anexo 2) bem como apresentado o protocolo de aprovação do Comitê de Ética Nº 322017-1 para a realização do presente estudo. Os dados foram analisados conforme as características das variáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou 50 questionários com diagnóstico de dor física, que após exames clínicos e de imagem, foram liberados pelos seus médicos para realizarem atividade física para fortalecimento muscular, com a pretensão de minimizar ou acabar com a dor, focando na qualidade de vida e utilizando como uma ferramenta de apoio, a atividade física, de forma consciente e assistida. A tabela 1 apresenta o cenário do público alvo como, idade, sexo, peso corporal, escolaridade e renda.

Sexo				
Gênero		Resultados n.		Resultados %
Masculino		22		44%
Feminino		28		56%
Idade				
Faixa Etária				Resultados %
19 a 30				20%
31 a 40				13%
41 a 50				10%
51 a 60				6%
80				1%
Peso corporal		M	F	
Faixa Etária		Média	Média	Média Total
19 a 30		81,2 kg	69,9 kg	73,9 kg
31 a 40		87,2 kg	80,7 kg	82,9 kg
41 a 50		78,3 kg	68,5 kg	72,2 kg
51 a 60			71,0 kg	73,6 kg
80			64,0 kg	64,0 kg
Escolaridade		M	F	Total%
Ensino Médio		5 - 10%	12 - 24%	34%
Ensino Superior Completo		8 - 16%	9 - 18%	34%
Ensino Superior Incompleto		8 - 16%	6 - 12%	28%
Não respondeu		1 - 0,2%	1 - 0,2%	0,4%
Renda Familiar			Participante s	Média Salarial
Respondeu			48	5 salários*
Não respondeu			2	

Tabela 1 - Dados Sociodemográfico. Trindade, Goiás 2017.

Estudos sobre práticas de atividades físicas revelam que os homens atuam em maioria, mas no presente estudo o resultado é contrário, sendo 44% do sexo masculino, podendo este resultado ser justificado pelo fato deste estudo estar avaliando indivíduos com diagnóstico de dor, pois em estudo em que se avaliam o percentual da prática de atividade física, os homens tem percentual mais elevado (61,4%), destacado principalmente, pelo hábito do futebol (SALLES-COSTA et al. 2003, p. 330; RALL et al. 2013).

Observa-se também no presente estudo uma inatividade física do público alvo, com uma média de sobrepeso na maioria dos participantes, porém na avaliação individual duas mulheres estão dentro da classificação obesidade mórbida, uma com idade de 30 anos e peso corporal de 110 kg e, outra com 32 anos e 108 kg de peso corporal. Sabe-se que a obesidade contribui para os riscos à saúde e, segundo Sombrio (2011) os hábitos da vida moderna, como a má alimentação, estresse, ausência de exercícios físicos são fatores que podem contribuir para várias manifestações de doenças, como a hipertensão, diabetes, doenças relacionadas ao coração entre outras.

A escolaridade pode ser objeto de avaliação para justificar a compreensão da necessidade da atividade física para melhoria da saúde diante do diagnóstico de dor por falta de fortalecimento muscular, sendo 62% do público alvo com nível superior completo ou incompleto e, 34% com ensino médio, porém a possibilidade de ação ao contratar um personal trainer para tratar este diagnóstico, é possível ser justificado pela média salarial deste público, em torno de cinco salários mínimos, resultado congruente com a pesquisa deste estudo que encontrou na literatura estudos que apontam a média salarial mensal de oito salários mínimos por indivíduo que se disponibilizam a contratar um Personal Trainer (AGUIAR et al, 2008, p. 191; SOMBRIO, 2011, p. 30).

Para Carmo Jr et al. (2013, p. 256) "a forma e o conteúdo, saúde e beleza, estado físico e psíquico formam um conjunto de relações que transformam" e essa transformação pode afetar corpo, mente e espírito, segundo estudo da psicóloga Babbel *apud* por Meneguelli (2015, p. 2) concluiu que "boa parte das dores crônicas não estão ligadas com doenças graves ou lesões anteriores" para a psicóloga, segundo seu estudo, as emoções interferem na saúde e podem provocar diversos sintomas como:

Dor de cabeça, dor no pescoço, sensação de peso nos ombros, dor nas costas, dor na região lombar, rigidez nos cotovelos, dor nas mãos, desconforto no quadril, dor nos joelhos, dor na panturrilha, pés doloridos. (MENEQUELLI, 2015, p. 3).

Carmo Jr et al. (2013, p. 252) argumenta que o profissional de educação física precisa despertar o olhar antropológico das transformações físicas além das pulsações fisiológicas, tornando o papel do Personal Trainer "reinterpretar essa condição", devendo tomar como atitude um rompimento com o modelo imposto pela sociedade sobre o padrão de corpo belo ser apenas pela perfeição. Ainda segundo o autor supracitado:

É possível pela visão estrutural da profissão, da soma de saberes e de conhecimentos, do enlace de capacitações e competências, da busca do conhecimento de si, e, sobretudo, da consciência plena de que não podemos transformar corpos e sim aprimorar o sentido de ser e estarmos presente no mundo vivido em constante mutação. (CARMO JR et al., 2013, p. 257).

Nesta mesma linha de raciocínio, Bossle (2010, p. 192) defende que "cuidar do corpo é aumentar o prazo de validade de suas partes" sendo importante a interferência de especialistas na reconstrução do corpo, podendo através do conhecimento específico identificar problemas e propor soluções, delimitando as formas de agir do indivíduo. Este autor entende que o Personal Trainer está habilitado para ser um desses especialistas, um "mentor da corpolatria" já que está licenciado em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia, biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado.

Diante desta vertente o presente estudo analisa o gráfico 1 que representa os resultados referente a primeira pergunta do questionário sobre a compreensão da importância da contratação do Personal Trainer.

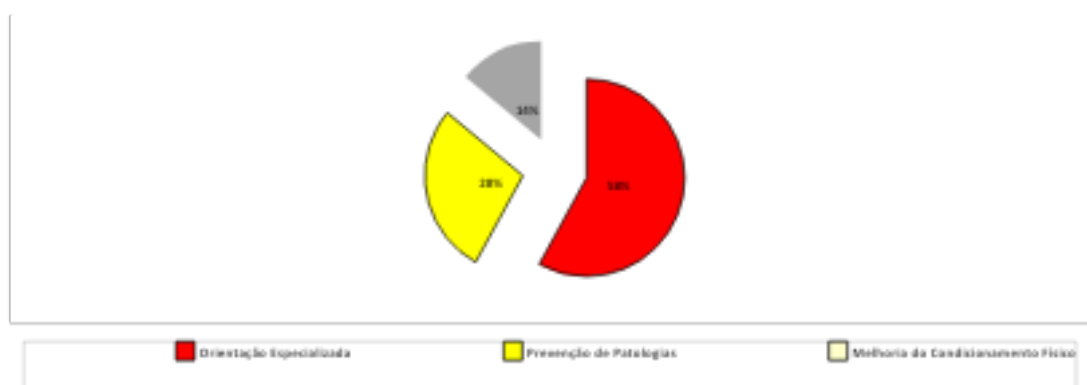


Gráfico 1. Qual a importância da contratação do Personal Trainer

Os participantes não têm uma patologia específica, apenas com diagnóstico de dor em alguma parte do corpo, situação que foram aconselhados pelo ortopedista a praticar uma atividade física e, ao avaliarem a importância da contratação do Personal Trainer, 58% afirma ser uma orientação especializada, evitando o risco de praticar algum exercício, que poderia resultar em piorar a dor ao invés de melhorar. Já 28% dos entrevistados contrataram o personal na intenção de evitar futuras patologias caso pratiquem a atividade física sem acompanhamento específico e, 14% acreditam que a contratação do personal vai melhorar o condicionamento físico e como consequência melhorar ou até sanar as dores físicas.

Corroborando com as afirmativas dos entrevistados, Dantas e Soares (2001, p. 8) afirmam que um treinamento intenso utilizando diferentes níveis de exigência sobre os parâmetros corporais, provoca efeitos distintos e, ao variar a intensidade de estímulo "alterar-se-á tanto a forma de trabalho como o efeito observado sobre o organismo".

Para Dias et al. (2016) as cargas de treinamento específico são o ponto chave da periodização, sendo responsáveis pelas adaptações agudas e crônicas gerais e específicas no desenvolvimento da flexibilidade do organismo do praticante de atividades físicas, porém é preciso de um programa de treinamento de acordo com a necessidade de cada esportista.

A responsabilidade de um acompanhamento específico para cada caso diante do cuidado com o corpo exige do personal trainer pegar para si a responsabilidade de cuidar de outra pessoa com exclusividade, pois para "fugir do erro, da reprovação e da culpa", o indivíduo busca os serviços de um profissional especializado para sentir-se seguro na busca da qualidade de vida através da orientação especializada para um resultado de prevenção de patologias associado à melhoria de condicionamento físico (BOSSOLE, 2010, p. 194).

A segunda questão disposta no gráfico 2 investiga os benefícios da contratação do personal.

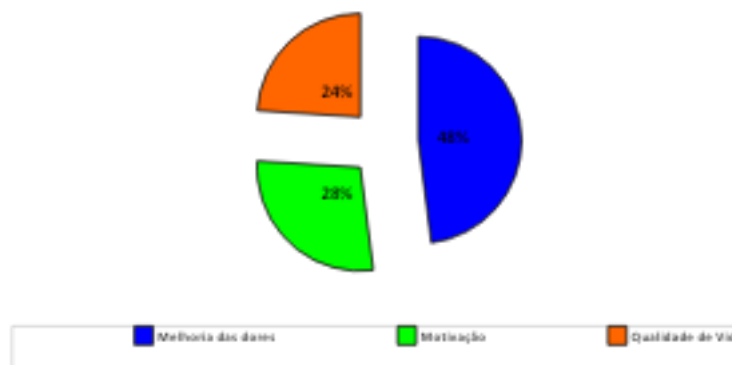


Gráfico 2. Quais os benefícios de contratar um Personal Trainer?

Pode-se observar que 24% dos entrevistados afirmam ser benéfico contratar um profissional especializado para adquirir qualidade de vida, o que foi explicado durante a entrevista que possibilita um melhor rendimento na mobilidade diária. A motivação foi elencada por 28% dos entrevistados, esta resposta foi justificada por alguns dos entrevistados como estímulo para poder realizar a atividade física já que sozinho não conseguiriam dar continuidade, prejudicando assim o fortalecimento muscular indicado pelo médico diante do diagnóstico de dor com ausência de patologia específica. E, 48% responderam que a contratação do Personal Trainer possibilitou sanar as dores físicas, já que o médico ortopedista não diagnosticou nenhuma patologia grave, apenas necessidade de fortalecimento muscular.

Ainda nas falas de Salcedo (2010) o Personal Trainer deve ter ciência do motivo que está sendo contratado e, ter como foco a aplicabilidade de um treinamento com o objetivo de saúde, já que a pessoa pode estar contratando-o por:

Querer sair do estado sedentário; ter uma doença que pode ser reversível pelo exercício físico; para emagrecer; por sentir dores em alguma região do corpo; ou simplesmente para prevenção de doenças e obter qualidade de vida. Todas essas problemáticas estão dentro do aspecto motivacional de saúde. (SALCEDO, 2010, p. 21).

O fator motivacional proporcionado pelo Personal Trainer a um indivíduo é de grande importância, já que alguns indivíduos chegam a desistir do treinamento não supervisionado antes mesmo de desenvolverem o hábito de praticar algum tipo de exercício. A motivação está relacionada à eficiência, quanto mais eficiente for o treinamento, mais motivador será e, melhores serão os resultados (GARAY et al., 2008).

Além dos benefícios proporcionados pela contratação de um Personal Trainer, o estudo investigou também o motivo da contratação (Gráfico 3).



Gráfico 3. Qual foi seu objetivo de contratar um Personal Trainer?

A estética foi o objetivo de 33% dos entrevistados pela contratação do Personal Trainer, mas ao avaliar suas respostas individualmente, desses 33% (32 pessoas), 66% (22 pessoas) responderam que além da estética precisavam também melhorar o sintoma de dor. Já os demais participantes contrataram com o único objetivo de melhorar a saúde, ou seja, sanar ou diminuir as dores físicas.

O dia-dia dos indivíduos que buscam melhoria e autonomia física requer o mínimo de aptidão física para exercerem suas tarefas diárias tanto no lazer, como no trabalho. Mediante estas exigências encontradas no cotidiano, o Personal Trainer deve não só estruturar um programa de atividades físicas, mas “também educar seu cliente no sentido de internalizar importantes conhecimentos para a estabilização de postura ativa e autônoma” (GARAY et al., 2008, p. 145).

Essa preocupação dos indivíduos com as condições do seu corpo, quanto à integridade, sanidade e desenvolvimento adequados, certamente é de uma intensidade muito maior do que em outra época da história humana. Sendo que as gerações atuais têm vantagens significativas em relação às anteriores, pois nunca houve tanta ênfase acerca da importância da necessidade do movimento, dos hábitos de saúde adequados, dos cuidados em relação ao corpo e da alimentação apropriada e a respeito dos efeitos positivos que esses procedimentos podem trazer (SOMBRIIO, 2012, p. 14).

O'Brien (1999) relata em seu livro *Manual do Personal Trainer* que em primeiro momento as pessoas relacionam a imagem do Personal Trainer à estética e

emagrecimento, porém diversos são os benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos, principalmente quando acompanhado por um especialista de educação física, onde indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência de doenças crônico-degenerativas, explicável por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, como o aumento da autoestima, diminuição da depressão, redução do isolamento social o alívio do estresse entre outros.

A quarta pergunta investiga se a contratação do Personal Trainer foi por necessidade patológica e dos 50 entrevistados, apenas 4% (2 participantes) disseram não, sendo 1 por status (sexo feminino, 20 anos, cursando nível superior) e 1 por estética (sexo masculino, 21 anos, cursando nível superior).

Para Salcedo (2010) a busca do treinamento personalizado pelo motivo da estética está embasada pelo discurso da beleza ideal que se obtém por meio da prática de atividade física, e este comportamento independe do gênero, classe social ou idade, que numa sociedade estruturada no consumo, cognitivamente agrega uma vida melhor, com mais sucesso e felicidade, o que leva as pessoas a procurarem uma academia ou mais especificamente, o Personal Trainer.

Esta satisfação também é promovida pela cultura do status, que na visão de Bossle (2010, p. 194) adiciona símbolo de poder e status social ao comprador dos serviços do Personal o que nas falas de Bossle "[...] o cuidado de si realizado pelo personal trainer poderia ser entendido como uma prestação de serviço exclusiva de uma elite econômica, que busca a constante metamorfose de um corpo que consome e é consumido".

A quinta e última questão da pesquisa investiga junto aos participantes, se a expectativa na contratação do Personal Trainer está sendo alcançada. E, todos os entrevistados foram unânimes em suas respostas assinalando sim.

Portanto, encerrando este debate entre resultados do presente estudo e discussão com os achados bibliográficos, os cuidados do Personal Trainer para com o cliente não deve ser tratado como uma relação unilateral, mas sim de uma inter-relação, o papel deste profissional, segundo Bossle (2010) está centrado no treinamento e na preparação física do seu cliente, situação que deve ser vista pelo personal como ação de "cuidador" deste cliente, despertando no receptor a sensação de sentir-se cuidado, atingindo assim o objetivo almejado.

CONCLUSÃO

Na ânsia de responder as inquietações deste campo profissional, sobre a importância do Personal Trainer diante da necessidade de um treinamento específico conforme a patologia do indivíduo constatou-se no presente estudo que o público alvo não possuía uma patologia específica, mas sim diagnóstico de dor e indicação do médico ortopedista para praticar atividade física para fortalecimento muscular.

Diante desta necessidade os entrevistados buscaram a contratação de um profissional de educação física, o Personal Trainer para que fossem auxiliados individualmente na conquista da flexibilidade física para fortalecimento e aquisição de confiança da mobilidade na rotina diária.

Em relação a satisfação dos serviços do Personal Trainer os entrevistados, por unanimidade afirmaram ter seus objetivos alcançados com o trabalho individual do profissional.

Para uma pequena parcela do público alvo, mas não menos importante, a contratação de um personal é um status social, como também para a conquista da estética.

Portanto conclui-se que o Personal Trainer além de ser visto como um profissional que cuida da estética física do indivíduo é possível também oferecer um treinamento individualizado com foco na saúde, não só como qualidade de vida, mas sim como prevenção de doenças, e na totalidade de seu cotidiano.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Daniela; SOARES, Amanda; COUTINHO DE AZEVEDO GUIMARÃES, Adriana. Personal trainer e o idoso. **Fitness & performance journal**, v. 7, n. 3, 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/751/75117176009/>. Acesso em 03 maio. 2018.

BOSSLE, Cibele B. O Personal Trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Rev. Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n.01, p. 187-198, Jan/Abr 2008. UFRGS. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA_O_FISICA/artigos/PERSONAL.pdf. Acesso em 20 mar. 2017.

CARMO JR., Wilson do; GOBBI, Sebastião; TEIXEIRA, Camila V. L. Personal Trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. **Rev. Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 1, p.1-139, jan./mar. 2013. UFG. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/download/14020/13771>. Acesso em 20 mar. 2017.

DACCA, Eliane R. G. S.; FURLAN, Maria M. D. P. Abordagem Fisioterápica Associada ao Sistema de Personal Trainer no Tratamento da Hérnia de Disco Lombar: Relato de Caso. **Rev. Unipar**. 2000. Disponível em: <http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1022>. Acesso em 31 mar. 2017.

DANTAS, Estélio H. M.; SOARES, Juliana S. Flexibilidade aplicada ao Personal Training. **Fit Perf J**, Rio de Janeiro, 1, 0, 8, nov/dez 2001. UCB. Disponível em: <http://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/bitstream/handle/set/638/226%20Flexibilidade%20no%20personal%20training%20%281%29.pdf?sequence=1>. Acesso em 18 mar. 2017.

DIAS, Helton Magalhães et al. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA PERIODIZAÇÃO ESPORTIVA. **Revista Corpoconsciência**, v. 20, n. 1, p. 67-79, 2016. Disponível em: <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4213>. Acesso em 12 abr. 2018.

GUIMARÃES, José Carlos; MOURA, Diego Luz; ANTUNES, Marcelo Moreira. Quando a beleza põe a mesa: uma análise das condições de trabalho do profissional de educação física em mega-academias. **Motrivivencia**, n. 36, p. 197-213, 2011.

GARAY, Laura Castro et al. O treinamento personalizado: Um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Arquivos em Movimento**, v. 4, n. 1, p. 144-159, 2008. Disponível em: http://few.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/86/o-treinamento-personalizado-um-enfoque-paradigmatico.pdf. Acesso em 12 abr. 2018.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

PASSOS, Rafael; FIAMONCINI, Rafaela L.; FIAMONCINI, Rafael E. Avaliações da composição corporal em clientes de Personal Training. **Rev. Digital**, Buenos Aires, Ano 9, n.61, Junio/2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/pt.htm>. Acesso em 12 mar. 2017.

MENEGUELLI, Gisella. Dores que podem estar ligadas a estados emocionais. Saúde e Bem Estar. Blog GreenMe. 2015. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/viver/saude-e-bem-estar/2620-dores-que-podem-estar-ligadas-a-estados-emocionais>. Acesso em 12 abr. 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 29. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

O'BRIEN, Teri S. Manual do Personal Trainer. Trad. Zylberberg, Tatiana P. Edição Eletrônica: Casa Paulistana de Comunicação. Ed Manole. São Paulo. 1999. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=FT8V9e6VRwwC&oi=fnd&pg=P>

R7&dq=benefícios+de+contratar+u+personal+trainer&ots=inQ1FAGKO-&sig=dEQJ WJV_AbYsxOHPri7RcKheNrl#v=onepage&q&f=false. Acesso em 12 abr. 2018.

RALL, Luzia M. F.; BRAGA, Ronalde de S.; CELINO, Roseli J.; ALMEIDA, Marco A. B. de. A relação entre gênero e adesão à atividade física no lazer. **Revista Digital**. Buenos Aires - Año 17 - N° 168 - Mayo de 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 03 maio. 2018.

SALLES-COSTA, Rosana et al . Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, supl. 2, p. S325-S333, 2003 . Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v19s2/a14v19s2.pdf>. Acesso em 03 maio. 2018.

SALCEDO, Jonatas Furtado. Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer. [Monografia de Graduação]. **Lume Repositório**. UFRGS. 2010. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27743>. Acesso em 12 mar. 2017.

SENDOM, Marcelo. A importância do fortalecimento muscular. Disponível em: <http://dicasdemusculacao.org/importancia-do-fortalecimento-muscular/> . Acesso em 20 mar. 2017.

SOMBRIIO, Douglas Amboni. Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de Personal Trainer no município de Criciúma-SC. 2012. Disponível em: <http://200.18.15.27/handle/1/84>. Acesso em 12 abr. 2018.

ANEXO

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: A importância de um personal trainer diante da necessidade de um treinamento específico conforme a necessidade patológica do indivíduo.

Pesquisador Responsável: Professora Ma. Taysa Cristina dos Santos Neiva.

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): (62)9 9844-4232

Pesquisadores participantes: Marcos Antonio, Arthur Vinicius, Felipe Espindola.

Telefones para contato: Marcos_ (62)9 9828-3277, Arthur_ (62)9 9461-1866, Felipe_ (62)9 9467-1376.

O objetivo é avaliar a importância de um personal trainer diante da necessidade de um treinamento específico conforme a necessidade patológica do indivíduo. O estudo será um delineamento descritivo que possibilita. Será realizada

uma pesquisa de campo através de questionário, envolvendo pessoas que foram diagnosticadas com alguma patologia, liberadas por médicos a estarem aptas à prática de atividade física. O estudo será realizado na clínica de musculação Tacio Denner. Serão incluídos no estudo 50 pacientes portadoras de alguma patologia, liberadas pelo médico a estarem aptas a realizar o trabalho de fortalecimento muscular. A coleta será realizada com o uso de um questionário. Serão inclusos os praticantes de atividade física na clínica de musculação Tacio Denner de ambos os sexos com idade ≥ 18 anos, que tenha avaliação física e que apresente diagnóstico de algum tipo de patologia indicado para o trabalho de fortalecimento. Para avaliação da importância do personal trainer será utilizado um questionário com 06 perguntas, com garantia de sigilo e direito de retirar o consentimento a qualquer tempo, no entanto, deve ser levado em consideração o risco com o resultado da pesquisa com o preenchimento incorreto do questionário ou a falta da verdade do sujeito da pesquisa. Como malefício podemos também destacar o constrangimento dos participantes ao responder o questionário, mesmo não sendo esse o intuito da pesquisa.

♦ Nome e Assinatura do pesquisador:

♦ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, _____,
abaixo assinado, concordo em participar do estudo
_____, como sujeito. Fui
devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador
_____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela
envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha
participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar
meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer
penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Anexo II

NOME: _____

ESCOLARIDADE: _____ **REND**

FAMILIAR: _____ **IDADE:** _____

SEXO: _____ **PESO:** _____.

1. Na sua opinião, qual a importância da contratação do Personal Trainer?

2. Quais os benefícios de contratar um Personal Trainer?

3. Qual foi o seu objetivo de contratar um Personal Trainer?

() Melhoria da Saúde;

() Estética;

() Melhoria do estado patológico atual;

() Necessidade;

() Status;

4. Na sua opinião é necessário a contratação de um Personal Trainer, por ter uma necessidade patológica?

5. A contratação do Personal Trainer está respondendo as suas expectativas?
