



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER MEDIANTE A PANDEMIA DO SARS-COV-2
(COVID-19)

Ana Gabriela Bezerra Lima
Denyse Franco Braga Silva

Orientadora: Prof.^a Fernanda Jorge de Souza

Trindade-GO
2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER MEDIANTE A PANDEMIA DO SARS-COV-2
(COVID-19)**

Ana Gabriela Bezerra Lima

Denyse Franco Braga Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Unigoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Fernanda Jorge de Souza

Trindade-GO

2021

Ana Gabriela Bezerra Lima
Denyse Franco Braga Silva

**ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER MEDIANTE A PANDEMIA DO SARS-COV-2
(COVID-19)**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Unigoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Fernanda Jorge de Souza (Orientadora)
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof. Cátia Rodrigues (Membro Interno)
Centro Universitário Goyazes- UniGoyazes

Bruna Muassab (Membro Externo)
Profissional de educação física especialista em fisiologia do exercício e treinamento
esportivo

Trindade-GO
2021

ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER MEDIANTE A PANDEMIA DO SARS-COV-2 (COVID-19)

Ana Gabriela Bezerra Lima ¹

Denyse Franco Braga Silva ¹

Fernanda Jorge de Souza ²

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo, analisar a forma de atuação do Personal Trainer mediante a pandemia do Covid-19. Com a descoberta deste vírus, ocorreram mudanças drásticas no mundo, desta forma, gerou-se a necessidade de isolamento social como forma de prevenção ao contágio. Houveram abalos globais modificando a forma com que as pessoas se interagiam, locomoviam, trabalhavam e divertiam, sendo assim, é nítido as evoluções dos tempos. Atinentes à esse contexto, fez-se essencial que os profissionais de educação física se reinventassem e readequassem para continuarem atuando dentro de sua profissão. Com isso o profissional de educação física teve que se adaptar ao novo método de treino que foi a treinos online, treino na casa dos clientes, em lugares abertos e se adequar aos novos métodos de treinos para a atual situação. Para tanto, ferramentas, plataformas e métodos de divulgação foram descobertos e colocados em prática pela categoria. Deste modo, o objetivo central é investigar como foi desenvolvido o trabalho do personal trainer mediante a pandemia por meio de uma revisão bibliográfica.

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia. Covid-19. Personal trainer.

PERSONAL TRAINER PERFORMANCE DURING THE SARS-COV-2 PANDEMIC (COVID-19)

ABSTRACT

This study aimed to analyze the way in which the Personal Trainer works through the Covid-19 pandemic. With the discovery of this virus, there were drastic changes in the world, thus generating the need for social isolation as a way to prevent contagion. There were global shocks modifying the way in which people interacted, moved, worked and played, thus, the evolution of the times is clear. Related to this context, it was essential that physical education professionals reinvent and readjust themselves to continue working within their profession. Thus, the physical education professional had to adapt to the new training method, which was online training, training at clients' homes, in open spaces and adapting to new training methods for the current situation. Therefore, tools, platforms and dissemination methods were discovered and put into practice by the category. Thus, the main objective is to investigate how the work of the personal trainer was developed during the pandemic through a literature review.

KEY-WORDS: Pandemic. Covid-19. Personal trainer.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física da Universidade União de Goyazes.

² Orientador: Professor Mestre do Curso de Educação Física da Universidade União de Goyazes.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
METODOLOGIA.....	7
REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
DISCUSSÃO.....	9
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como propósito analisar os métodos de atuação dos profissionais de Educação Física, em especial o *personal trainer*, durante o período de pandemia. Com o surgimento do novo vírus denominado por Sars-Cov-2 (COVID-19) houveram consequências, acarretando em uma pandemia onde toda a população teve que ficar em isolamento social, trazendo para tanto uma nova realidade para o mundo, tais como: o uso de máscaras, álcool em gel, cuidados redobrados com a higiene e trabalho *home office*, dentre outros. Nesse diapasão houveram vários impactos em virtude do isolamento, como, por exemplo: o aumento da ansiedade, insegurança, medo, obesidade, sedentarismo, doenças crônicas e às vezes até uma depressão.

Levando em consideração a nova situação mundial, os profissionais de todas as áreas foram surpreendidos e se viram na necessidade de procurarem novas alternativas para exercerem suas profissões.

Com academias, clubes, parques e estúdios fechados, a população precisou recorrer a outros meios para manterem a saúde física e mental em dia. E para atenderem à essa nova realidade, os profissionais de Educação Física também precisaram se readaptarem. Para isso, ferramentas, plataformas e métodos de divulgação foram descobertos e colocados em prática pela categoria (MARCHIOLI, 2021). Nos ditames do seguinte autor, tem-se que:

A realização de exercícios físicos regulares de intensidade moderada a vigorosa, segundo as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), irão: melhorar as respostas imunológicas à infecções; diminuir a inflamação crônica de baixo grau e melhorar os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados de doenças, incluindo câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento cognitivo e obesidade (NOGUEIRA et al, 2020, p.04).

Um estudo mostrado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), relatou que o Sars-Cov-2 (COVID-19) se agrava em pessoas que são obesas, sedentárias, que possuam doenças crônicas ou com alguma comorbidade; e, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mais de 60,3% da população brasileira sofre com sobrepeso, motivo pelo qual despertou-se olhares mais atenciosos para atividade física, além de que, essa população é considerada como grupo de risco, estando mais vulnerável e aberta a contaminação do Sars-Cov-2

(COVID-19) (IBGE, 2020).

Nunca se falou tanto em imunidade como na pandemia do corona vírus, desta forma, as pessoas passaram-se a terem uma maior preocupação com o intuito de melhorar a performance do sistema imunológico, tendo em vista que os exercícios físicos fazem relação direta com a imunidade (FILHO, 2021). Ademais, a prática de atividades físicas melhora não somente a imunidade no decorrer da vida, mas, também garante sua melhor qualidade de vida. Posto isto, de acordo com ensinamentos de estudiosos, “A Educação Física vem ao longo do tempo demonstrando a sua imensa importância, juntamente com seus diversos benefícios físicos, mentais e sociais”. (MARTINS, 2019, p. 207).

Desta forma, alguns profissionais de Educação Física tiveram que se reinventarem para continuarem trabalhando na área, pagar suas contas pessoais, manter seu estilo e qualidade de vida. Porém, outros optaram por procurarem outras áreas que não foram tão afetadas pela pandemia, deixando de atuarem na carreira de personal trainer até o presente momento, sendo que, fica resguardada a opção de retornarem em um futuro sem pandemia.

Inúmeros profissionais de Educação Física se destacaram após o surgimento deste vírus, levando em consideração que de forma revolucionária, conseguiram inovar a maneira com que possam introduzir a atividade física no cenário atual, chamando a atenção de diversas pessoas, gerando a curiosidade para a prática e ainda, passar pelas dificuldades financeiras.

Diante disso, o objetivo geral desse estudo é analisar a forma de atuação do Personal Trainer mediante a pandemia do Covid-19.

METODOLOGIA

Este trabalho objetivou observar como o personal trainer desenvolveu sua atuação profissional mediante a pandemia de Sars-Cov-2 (COVID-19). Foi feito um levantamento de artigos científicos relacionados ao tema para análise e averiguação.

Para a coleta de material foram feitas pesquisas, buscando entrar no mérito do trabalho, usando como base artigos científicos publicados em sites, tais como: periódicos da capes, nuteses, pubmed, ef deportes e bibliotecas virtuais conectadas ao sistema da Unigy e outras de livre acesso. Para a busca foram utilizadas

palavras-chaves como “Personal trainer e covid”, “covid e exercícios”, “atuação do personal e a pandemia”. O critério para utilização do material encontrado foi: publicação nos últimos 2 anos, artigos que se enquadravam nas palavras-chaves, artigos em português, artigos com relevância ao tema. Foram encontrados no total 18 artigos e 2 monografias. Após análise de conteúdo foram classificados para desenvolvimento desta pesquisa 9 artigos. Estes foram analisados e foram discutidos a seguir.

REFERENCIAL TEÓRICO

Mediante a atual situação de pandemia, vários profissionais de educação física optaram por revolucionar seu atendimento ao cliente colocando em prática vários modos de trabalho que surgiram neste período. Alguns autores e cientistas relataram sobre a importância de ter esse acompanhamento especializado, porém, muitas pessoas não conhecem os benefícios de ter um acompanhamento profissional capacitado para lhe auxiliar nos exercícios e orientações.

Segundo a Univali (2021) “O personal trainer é um treinador pessoal, ou seja, um profissional que ajuda os clientes a cuidarem do corpo e da saúde. Para isso, ele elabora rotinas de exercícios, supervisiona a execução das atividades físicas e acompanha a evolução de quem o contrata”.

A palavra personal pode ser compreendida como atendimento individual, trata-se, portanto, de algo feito para atender às exigências, necessidades e gostos de alguma pessoa. Em relação ao mercado de trabalho, um personal é um profissional que se dedica ao atendimento exclusivo do seu cliente deixando ele satisfeito com seu trabalho (UNIVALI, 2020).

Para trabalhar como personal trainer, é preciso ter conhecimentos sobre o corpo humano e as práticas esportivas, mas não é procurando na internet e assistindo vídeos tutoriais que alguém consegue alcançar esse alicerce de informação e sabedoria, é necessário investir em educação qualificada (UNIVALI, 2020).

Quem pretende seguir carreira como personal trainer, deve cursar a faculdade de Educação Física, o diploma do curso vale como um atestado de que o profissional tem os conhecimentos e habilidades necessários para exercer a profissão, a formação também permite que o personal trainer atue de forma

regularizada após o registro no Conselho de Educação Física. Mas, para ser um profissional qualificado e reconhecido no mercado, é importante ainda ter outras qualidades, como: paixão pela profissão, atitude positiva, liderança, empatia, ética e integridade, flexibilidade, metodologia e técnica (UNIVALI, 2020).

O principal local de trabalho do personal trainer é a academia. Isso porque lá estão as pessoas que querem cuidar do corpo e da saúde. Porém além de executar seu trabalho em academias, eles também executam em: parques municipais, estúdios de musculação, crossfit, em áreas abertas, em locais privados como na casa dos clientes, em hospitais com reabilitação e em parques recreativos.

Segundo fonte da Organização Pan – Americana de saúde:

Com o surgimento da pandemia causada pelo coronavírus (SARS-CoV2) e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas apresentam apenas sintomas muito leves. A maioria das pessoas, cerca de 80% se recupera da doença sem precisar de tratamento hospitalar. Uma em cada seis pessoas infectadas por COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade de respirar. As pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos e do pulmão, diabetes ou câncer, têm maior risco de ficarem gravemente doentes. No entanto, qualquer pessoa pode pegar a COVID-19 e ficar gravemente doente.

De acordo Patricia Pamplona, da folha de São Paulo, de 15 de janeiro do ano de 2021 um estudo da revista (Diabetes & Syndrome Clinical Research Reviews) publicado na metade do ano passado conclui que “O aumento da capacidade aeróbica pode produzir melhorias seguras de curto prazo na função dos sistemas imunológico e respiratório, particularmente aqueles específicos para infecções por Covid-19.” (PAMPLONA, 2021).

Diante destas várias evidências, comprova-se que o exercício físico é muito importante para a saúde e o aumento da imunidade da população, sendo assim, percebe-se que o papel do personal trainer é muito requisitado e essencial, pois ele é responsável por planejar, executar e orientar a forma correta dos exercícios físicos e assim garantir um excelente resultado.

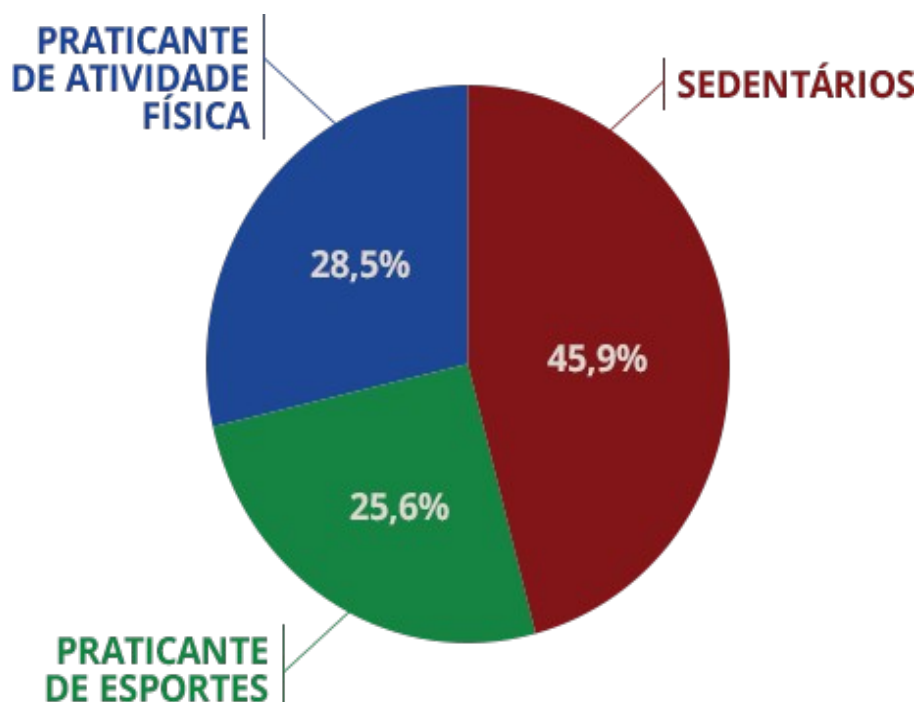
DISCUSSÃO

Muitos relatos mostraram o aumento de contágio do Sars-Cov-2 (COVID-19) em pessoas sedentárias ou com alguma comorbidade, especialmente as que têm problemas respiratórios. O Sars-Cov-2 (COVID-19) é um vírus super contagioso que se transmite através de saliva, o ato de espirrar perto das pessoas, pelo contato físico, como por exemplo o aperto de mão, abraço, dentre outras ações que envolva o contato direto ou até mesmo o contato à objetos apalpados por quem contraiu o vírus.

Uma das principais formas de transmissão do vírus é o ato de espirrar sem a utilização de máscaras faciais de proteção. Essa infecção se dá em caráter mais agravante àquelas pessoas que têm alguma patologia, sendo principalmente referente as vias respiratórias. O vírus não escolhe àqueles que se contaminarão, porém em determinado grupo de pessoas o ataque ocorre de maneira mais agressiva, por exemplo, os idosos que se encontram com imunidade baixa.

Todavia, há evidências de contágio em todas as faixas etárias, colocando a pessoa em risco e gerando grandes problemas atinentes à saúde.

De acordo com o gráfico Nacional do Esporte do ano de 2013 apenas 28,5% das pessoas praticam atividades físicas, 25,6% praticam esportes e 45,9% são sedentárias, ou seja, não praticam atividade física e nem esportes. Estabelecendo que a maioria da população brasileira está propícia ao contágio do vírus.



Fonte: Diagnóstico Nacional do Esporte ano de 2013

Após vários estudos, os médicos descobriram que o exercício físico ajuda no aumento da imunidade, sendo assim, após essa comprovação, as pessoas passaram a praticarem atividade física com a finalidade de aumentar sua imunidade contra o vírus e, com isso houve a procura do profissional de educação física em especial o personal trainer, porém agora em ambientes diferentes, não sendo somente em academias, mas sim em parques, lugares abertos, em sua própria residência ou de seu aluno. Com essa evolução, houve o surgimento do treinamento online, designado como modalidades de treinos realizados via internet, dentre os quais os profissionais de educação física tiveram que se adaptarem para a continuação de seu trabalho em vários ambientes.

O personal trainer pode proporcionar vários benefícios para a saúde de seu aluno, trazendo bem-estar, gerando uma melhor qualidade de vida, melhora na disposição, melhora na qualidade do sono, auto estima elevada, além de trazer uma segurança durante os treinos.

De acordo com uma pesquisa elaborada pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, na sigla em inglês) em 22 de março de 2021 em sua 15ª edição, houve um levantamento que contou com a opinião de 4.377 especialista, incluindo brasileiros. Durante este levantamento, foram obtidas respostas de questionários abordados sobre qual assunto seria mais eficaz e importante como ponto central

para o desenvolvimento e evolução da atividade física no cenário mundial e pôde-se notar que o ponto crucial é o treinamento online, tendo em vista que com o isolamento social, o mercado fitness rapidamente se adaptou, trazendo um modelo remoto que agradou bastante pessoas (MOLINA, 2021).

Em segundo lugar neste mesmo estudo foi eleito as tecnologias vestíveis que auxiliam no treino, onde mostram as calorias perdidas, saturação do sangue, pressão e temperatura corporal. Logo em seguida, trouxeram abordagens quanto aos treinos com o peso do próprio corpo, denominada como calistenia, essa pratica se caracteriza do ato de fazer exercícios com peso do próprio corpo, chegando há resultados desejáveis. (MOLINA, 2021).

Já no estudo elaborado por Claudio Peixoto (CREF 000225-G/RJ), de 2021 que trabalha ajudando profissionais na área da saúde a alavancarem o seu negócio, para tanto, a rede digital veio para aumentar o ganho em escala. Este estudo aponta que o atendimento na forma remota, proporcionou ao profissional de educação física, uma nova realidade, em que pese estabelecer novos horizontes atuando no cenário nacional e internacional. Todavia, apontou que essa realidade, pode vir a ser atingida em um futuro promissor (PEIXOTO, 2021).

Em uma entrevista feita por Claudio Peixoto em 2021, um dos seus entrevistados, Leonardo Marchioli (CREF 108787-G/SP), deu um depoimento sobre como se deu sua atuação e como se inovou durante o período de pandemia, o qual diz que:

Eu desenvolvo um programa de treinamento online, tenho em torno de 60 alunos virtuais que participam de Corridas de Obstáculos ou Trail Run. E aproveitei o isolamento para gerar conteúdo: “Utilizei o tempo para aperfeiçoar esse programa e gravar mais de 150 exercícios, explicando a realização correta de cada um deles”.(MARCHIOLI, 2020, p. 19).

Neste caso ele se adaptou bem ao modo online, contribuindo para seu desenvolvimento e manteve seus alunos durante a pandemia. Muitos outros profissionais também aderiram este modo de trabalho virtual (MARCHIOLI, 2020).

Como já sabemos que as academias e atividades coletivas foram proibidas durante a pandemia por motivos de segurança, outros profissionais se mantiveram na ativa com o treino em casa, onde o profissional se desloca até a casa de cada aluno, colocando-o para realizar o treino de forma privativa e segura, pois, como havia só familiares e ele no local, o risco de contagio tem uma menor probabilidade.

Para não perder alunos, os mesmos tiveram que se reinventarem no modo de execução das atividades, porque como era em casa, não havia aparelhos adequados para realizar os exercícios do modo tradicional em que as pessoas estavam acostumadas a realizarem em academias, desta forma, eles tiveram que estudar e se qualificarem para esta nova modalidade de treino, com bastante utilização durante a pandemia, sendo preferível por grande parte dos praticantes de atividades físicas, justamente pelo fato de terem mais segurança e menor risco de contaminação.

Já outros profissionais da área fitness preferiram montar seu espaço de treinos em áreas abertas, como praças, estacionamentos cobertos, área verde, visando colocar um maior número de alunos em um único horário convenientes a todos. A procura do personal trainer durante a pandemia se elevou bastante, momento marcante em que os profissionais em geral tiveram que se adequarem ao novo método de treino, pois, pessoas que contraíram o vírus ficam com alguma sequela no corpo, e por este motivo os profissionais tiveram que mudar o jeito de trabalhar com esse público.

Em geral o personal trainer teve várias maneiras de trabalhar em meio a pandemia, alguns optaram pelo treino online, treino em casa, funcional ao ar livre, podendo se estender até mesmo na condição da alta performance em campeonatos de ciclismo e fisiculturismo, sendo esportes que demandam de um acompanhamento personalizado.

Entretanto, alguns deixaram de exercerem sua profissão e foram trabalhar em outras áreas menos afetadas pela pandemia, com o intuito de ter uma renda fixa, pois muitos são os responsáveis por garantir o sustento da família e não podem ficar sem o salário do mês.

A prática da atividade física é importante em todos os cenários, principalmente em meio ao caos passado durante o período em pandemia, onde pôde-se notar inúmeros problemas acarretados pelo evidente vírus, posto isto, observa-se que o COVID-19 deixa sequelas e a falta de atividade física pode gerar transtornos relacionados à saúde. A prática reiterada desta modalidade é capaz de melhorar o bem-estar social, a qualidade de vida e até a saúde mental que em determinado grupo de pessoas comprovou-se abalos psicológicos.

Desta feita, de acordo com tais evidências, houveram divulgações das pesquisas realizadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), acerca de quando

e como se deu o início embaraçoso deste vírus, conforme esclarecido Rodrigues et al. (2021, p. 5):

Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou estado de pandemia devido a rápida transmissão e aumento da mortalidade causada pelo vírus SARS-COV-2, que é responsável pela doença denominada coronavírus (COVID-19). Esta doença causa síndrome respiratória aguda que já atingiu mais de 200 países ao redor do mundo, sendo que no dia 13 de outubro de 2020, já apresentava mais de 38 milhões de casos confirmados e mais de 1 milhão de mortes.

Cumprе salientar a comprovação do abalo da população acarretando até mesmo síndrome respiratória aguda.

Sendo assim, conforme analisado no decorrer da pesquisa, é evidente que a prática de atividade física auxilia na vida, gerando inúmeros benefícios.

Outrossim, é possível observar que fazendo-se uma ligação ao início da pandemia, houveram pessoas que ficaram com medo pelo desconhecimento e a quantidade limitada de informação acerca, por conseguinte, deixaram de lado a prática de qualquer atividade que acarretasse no seu bom desenvolvimento, acomodando-se em casa, sem procurar outras formas existentes, como por exemplo: aplicativos com dicas, sugestões e ensinamentos de exercícios para todos os grupos musculares, disponíveis para qualquer tipo de smartphone, sendo acessíveis no sistema Android ou IOS, sem contar vídeos no YouTube ou até mesmo os profissionais da área que dão aulas remotas.

Tendo em vista essa circunstância, o Personal Trainer se viu na necessidade de inovar e boa parte utilizou desse cenário para se destacar, empenhando e desenvolvendo trabalhos remotos ou até mesmo atividades físicas em caráter funcional. Tal situação, desenvolvida justamente para não ficar impossibilitado de executar sua função, uma vez que, alguns não lograram êxito durante a pandemia.

Como bem entende, o autor Paulo Henrique Guerra:

Deste modo, diversas classes profissionais, como os profissionais de Educação física (PEF), ficaram impossibilitados de atuarem tanto em ambientes fechados, quanto em ambientes ao ar livre, devido ao risco de contágio e disseminação do vírus.

Dessa maneira, notou-se um destaque aos pessoais trainers que conseguiram revolucionarem durante o período de disseminação do vírus.

Segundo Daronco (2021), a atuação do Personal Trainer tem ligação direta

com a saúde do ser humano, deste modo, faz-se necessário esclarecer alguns pontos”. Já se comprovou que a prática de atividade física é crucial para uma boa qualidade de vida, todavia, aborda-se neste ponto que é de suma importância a prática antes de contrair o vírus e até mesmo posteriormente, seguindo todas as regulamentações, levando em consideração que a infecção causada pela coronavírus pode deixar sequelas, como cansaço, fraqueza muscular, confusão mental, dificuldades para dormir, dentre outros. Nos dizeres de Daronco (2021, p. 7):

A prática de atividades físicas deve ser mantida mesmo após a recuperação do covid-19, no entanto seguindo recomendações da sociedade brasileira de cardiologia em parceria com a sociedade brasileira de medicina do exercício e do esporte, todas as pessoas recuperadas devem passar por uma avaliação minuciosa para volta a prática de exercícios.

Verifica-se que não dispensa de acompanhamento de um profissional da área para uma melhor recuperação sem gerar transtornos futuros.

Segundo Júnior e Sobral (2020), o papel do profissional de educação física é fundamental, levando em consideração que ajuda na preservação e no fortalecimento da vida.

Dentre as profissões que possuem papéis determinantes na preservação e no fortalecimento da vida, se destaca a Educação Física, uma profissão solidária. A prática regular de atividades físicas se apresenta de uma forma positiva relacionando tanto a prevenção (ativação do sistema imunológico), como respostas rápidas a tratamentos, minimização da sintomatologia (na maioria das doenças) e na íntima associação com a melhora da saúde mental (JÚNIOR; SOBRAL, 2020, p. 22-23).

Deste modo, de acordo com o pensamento do respeitável autor, a prática regular de exercícios pode apresentar diversos benefícios, acarretando uma forma positiva.

Com esta nova realidade de atuação, alguns dos pessoais trainers optaram por seguirem determinadas modalidades, caracterizadas pelo treino online, funcional em áreas livres e em parques, inclusive treinos na residência dos seus alunos, contribuindo para melhora do atendimento no momento de pandemia. Não pode-se deixar de ressaltar a importância do conhecimento para adequar as técnicas em cada ambiente, pois como não há ajuda de aparelhos, o profissional deve usar o que tem a sua disposição no local e o peso do corpo, porém, essa circunstância, somente em caso da impossibilidade de investir em aparelhos móveis utilizáveis

para a prática, como colchonetes, anilhas, cones, cordas, e materiais de fácil locomoção para a melhoria do seu trabalho.

Como a maioria das pessoas tiveram dificuldades para adaptar-se durante a pandemia, com o personal trainer não foi diferente, tendo em vista que tiveram que enfrentar uma nova forma de trabalho e conseguiram sobressair mediante essa nova realidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, notou-se que através da revisão dos estudos apresentados neste projeto houve a necessidade de os pessoais trainers adaptarem a uma nova realidade de trabalho.

Ocorre que, com o surgimento da pandemia do Sars-Cov-2 (COVID-19) acarretou-se no fechamento de academias, parques e locais de treinos, motivo pelo qual a população a princípio ficou desassistida na sua rotina de treino. Diante desta situação, os profissionais de educação física precisaram readaptarem no modo com o qual executavam seu trabalho.

A readaptação em comento, fez-se necessário pois a importância da prática de atividade física, sabendo-se que o exercício físico é um grande aliado para a prevenção de várias doenças, inclusive o vírus do Sars-Cov-2 (COVID-19), pois atuam no aumento da imunidade do organismo.

Posto isto, os profissionais desenvolveram técnicas e modalidades na continuidade de seu trabalho sem desviar de sua função, desta forma, buscaram oferecer uma nova forma de atender os anseios de seus alunos, utilizando uma forma segura e eficaz para realização das suas atividades físicas.

De antemão, refletiu-se no surgimento de atendimentos on-line, que conforme os estudos, foram eficazes nesse período de pandemia, ademais, salienta-se circunstância do atendimento personalizado a domicílio, reduzindo os riscos de contágio, estando na localidade apenas o profissional e o aluno, sendo um espaço amplo e individual.

Dado os fatos expostos na monografia, o personal conseguiu sobressair-se mediante a pandemia e a todas as suas dificuldades impostas, desenvolvendo seu trabalho da melhor forma possível, auxiliando as pessoas a manterem seu estado físico e mental íntegro.

REFERÊNCIAS

BOSSLE, C.B.; FRAGA, A.B. O PERSONAL TRAINER NA PERSPECTIVA DO MARKETING. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 149-162, jan./mar. 2011.

DARONCO, L.S.E. et al. **Educação física e saúde em tempos de COVID-19**. FAPERGS. 2021. Disponível em: <<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2021/04/Textos-para-Discussao-27-Educacao-Fisica-e-Saude-em-Tempos-de-COVID.pdf>>. Acesso em: 10. set. 2021.

FILHO, A.L.M. A contribuição do profissional de educação física em equipe multiprofissional para recuperação de pacientes pós COVID 19. **RACE - Revista de Administração do Cesmac**. v.10, p. 1-8, 2021.

GUIMARÃES, J.A.C. et al. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. v. 25, p. 1-8, 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos**. 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>>. Acesso em: 10. set. 2021.

JÚNIOR, M.; SOBRAL, R. **Saúde em tempos de pandemia: discussões pela Educação Física**. Montes Claros: Editora Unimontes, 2020.

MARCHIOLI, L. Atuação profissional de Educação Física em tempos de pandemia. **Revista de Educação Física**, v. 74, p. 1-4, 2020.

MARTINS, L.; SOEIRO, R. Exercício físico e Covid-19: aspectos de saúde, prevenção e recuperação: uma breve revisão narrativa. **Revista Educação Física**, v. 89, 2020.

MARTINS, W.A., et al. Licenciados em educação física atuantes na área do bacharel: um estudo nas cidades da serra geral de minas gerais. **RACE-Revista de Administração do Cesmac**, v. 4, p. 204-228, 2019.

MOLINA, A. **Tendências em Atividades Físicas**. 2021. Disponível em: <<https://blogdaflaviana.com.br/tendencias-em-atividades-fisicas/>>. Acesso em: 10. set. 2021.

NOGUEIRA, C.J. et al. **Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19**: uma revisão integrativa. Academia Paralímpica Brasileira – APB, São Paulo: ORCID, 2020.

PAMPLONA, P. **Exercício físico aumenta a imunidade?** Saiba benefícios e riscos. 2021. Disponível em: <<https://actbr.org.br/post/exercicio-fisico-aumenta-a-imunidade->>

saiba-beneficios-e-riscos/18767/>. Acesso em: 10. set. 2021.

PEIXOTO, C. Atuação profissional de Educação Física em tempos de pandemia. **Revista de Educação Física**, v. 74, p. 1-4, 2020.

RODRIGUES, C. et al. Infecção primária da corrente sanguínea: um olhar diferente na assistência. **braz j infect dis**. 2021;v. 25, n. 1, 2021.

UNIVALI. **Como ser um personal trainer qualificado?** 31 de Agosto 2020. Disponível em: <<https://ead.univali.br/blog/como-ser-um-personal-qualificado>>. Acesso em: 10. set. 2021.