

## O TREINAMENTO PERSONALIZADO: UM ENFOQUE PARADIGMÁTICO DA PERFORMANCE PARA O DO BEM-ESTAR .

Laura Castro de Garay<sup>1</sup>

Íris Lima e Silva<sup>2</sup>

Heron Beresford<sup>3</sup>

**Resumo:** O serviço de treinamento personalizado é utilizado por um grupo de pessoas que por diferentes objetivos e interesses buscam melhorias na saúde, performance dentre outros aspectos. Porém, o atendimento prestado pelo *personal trainer* (PT), através de um programa personalizado de atividade física (PPAF), pode apresentar limitações na sua execução quando não considera outras dimensões do Homem, além do aspecto biofísico. Para isso, o texto tem a preocupação em abordar concepções básicas referentes à prescrição de um PPAF e à natureza do Homem, tornando-se então possível apresentar uma filosofia de trabalho, que possa contribuir não só com a dimensão física como também a dimensão psicológica, moral e social que envolve a vida dos clientes que utilizam um PPAF. Tendo em vista que estes, ao procurarem os serviços de um PT, buscam também alternativas para suprir carências existenciais próprias e de diferentes naturezas.

**Palavras-chave:** *personal trainer*; performance; treinamento personalizado; bem-estar; atividade física.

### *The Personalized Training: the paradigmatic approach of the performance for the wellness*

**Abstract:** *The service of personal training is used by a group of people that for different goals and interests in such a way looks for improvements in health, performance among other things. However, the attendance given by the personal trainer (PT), through a personalized program of physical activity (PPPA) may presents limitations in its implementation, if not consider other dimensions of the man, beyond the biophysical aspect. This review is concerned to address basic conceptions about the prescription of a PPPA and the nature of the Man, then become possible to present a philosophy of work that can contribute not only to the physical dimension but also the psychological dimension, moral and social life that involve client who use a PPPA. In order that the client through the services of a PT, also seek alternatives to supply shortages existential own and different natures.*

**Keywords:** *personal trainer*; performance; personal training; wellness; physical activity.

<sup>1</sup> Mestranda em Educação Física-UGF, LABIFILC. Cref. 9732-G

<sup>2</sup> Mestre em Ciência da Motricidade Humana-UCB, LABIFILC (Laboratório de Temas Filosóficos em Conhecimento Aplicado - Universidade Castelo Branco – UCB - Recreio, RJ)

<sup>3</sup> Professor Doutor em Filosofia-UGF, LABIFILC (Laboratório de Temas Filosóficos em Conhecimento Aplicado - Universidade Castelo Branco – UCB - Recreio, RJ)

## INTRODUÇÃO

De uma maneira geral, nota-se no mercado do *fitness* uma tendência à utilização dos serviços de treinamento personalizado, prestados pelo *personal trainers* (PTs). As pessoas que buscam esse tipo de atendimento para o desenvolvimento de um programa personalizado de atividade física (PPAF) o fazem por motivos variados. Estes podem estar relacionados à manutenção ou melhora das capacidades físicas; ao alcance de resultados mais positivos em relação à estética; à necessidade de motivação para a prática de uma atividade física estruturada, seja por cansaço ou por não estarem acostumados à prática rotineira de exercícios físicos, ou ainda, por visarem um acompanhamento mais eficaz durante a prática deste tipo de atividade, o que se traduz em necessidade de orientações mais seguras (MOTA, 2002).

A influência sobre a imagem corporal na sociedade atual leva os indivíduos a uma busca pela perfeição. Essa crescente comercialização do corpo tão incutida na cultura atual produz um paradoxo entre a beleza corporal e o artificial, aderindo suavemente à imagem corporal, a relacionando a um padrão corporal pré-definido como referência de saúde, qualidade de vida e beleza. A atividade física como meio para desenvolver no indivíduo habilidades e capacidades tanto físicas, mentais e sociais, tem muito contribuído para esta formação (ADAMI *et al.*, 2005).

A singularidade, característica que identifica à espécie humana é uma qualidade extremamente complexa que comporta dimensões que vão desde o físico-químico até o cultural-simbólico e que, portanto, não pode ser reduzida ou representada através de meros parâmetros biológicos quantificáveis (MIRA, 2000).

O dia-dia dos indivíduos que buscam melhoria e autonomia física, principalmente entre os indivíduos idosos, requer o mínimo de aptidão física para exercerem suas tarefas diárias tanto no lazer, como no trabalho. Mediante estas exigências encontradas no cotidiano, o PT 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” (OLIVEIRA, 1999, p.17). Para alguns indivíduos praticarem uma atividade física com o atendimento exclusivo representa também uma oportunidade de inter-relacionamento social (ARAGÃO *et al.*, 2002).

Há resistência de algumas pessoas quanto à prática de atividades coletivas, seja em clubes, em academias ou ambientes públicos, talvez devido às atribuições do

cotidiano. Assim, estes indivíduos utilizam o serviço de treinamento personalizado devido a fatores como praticidade, comodidade, obtenção de melhores resultados, maior privacidade, dentre outros que o referido serviço pode oferecer e que serão abordados mais adiante.

Uma das causas que levaria o aluno a contratar um PT seria a segurança quanto à prescrição do exercício. Porém, de uma maneira geral, os indivíduos procuram um PT quando estão interessados 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).

Com relação à estética, segundo alguns autores, é notória a importância dada a este aspecto pela sociedade moderna, resultado de uma regulação ideológica que os meios de comunicação de massa imprimem ao Homem (NOVAES *et al.*, 2001).

O fator motivacional é também citado por alguns autores como de grande importância na manutenção e aderência dos clientes ao programa personalizado. Segundo o psicólogo James Gavin *apud* Oliveira (1999), alguns indivíduos chegam a desistir do treinamento não supervisionado antes mesmo de desenvolverem o hábito de praticar algum tipo de exercício. O *American College of Sports and Medicine* (ACSM, 2000) relata que, se uma pessoa não acredita que uma mudança no comportamento irá resultar em consequências benéficas, é improvável que essa mudança comportamental venha a ocorrer.

Para Oliveira (1999) a motivação está relacionada à eficiência, quanto mais eficiente for o treinamento, mais motivador será e melhores serão os resultados. Monteiro (2002) argumenta que todos os clientes independentemente das condições, são capazes de aprender os conceitos fundamentais sobre a atividade física e que é papel do PT a adoção de uma postura preocupada com o ensino dos princípios da educação para a saúde.

Não se pode ignorar que diferentes motivos, dependentes da ideologia e da circunstância existencial de cada pessoa pressupõem uma grande complexidade humana; complexidade esta resultante de um essencial inter-relacionamento entre os aspectos psíquico/ fisiológico/ cultural que envolve a vida existencial do Homem (MERLEAU-PONTY, 1999).

Porém, em geral o atendimento prestado por estes PTs revela uma dificuldade destes em elaborar, executar e avaliar um programa de atividades físicas exclusivamente personalizadas que considere ou privilegie outras dimensões do Homem, além do aspecto biofísico. A grande preocupação ainda está em garantir resultados condizentes com padrões estéticos pré-estabelecidos pelos instrumentos de comunicação de massa. Nesse sentido, Faria (1987) alerta para que a formação em técnico ou mesmo bacharel em educação física exclui de seus currículos matérias ligadas à Filosofia, o que incrementa cada vez mais a observação de aspectos biofísicos na prática profissional dissociando o aspecto motor do aspecto psicológico.

No âmbito das academias de ginástica, segmento que hoje representa significativa parcela do mercado de trabalho para os profissionais de educação física, mesmo para aqueles que prestam serviços de atendimento personalizado, se deve somar a esta herança cultural o fato de que a sistematização da ginástica de academia no Brasil, ocorrida no Rio de Janeiro na década de 30, sofreu a influência de grandes movimentos mundiais, dentre eles a Escola Francesa. Esta representou uma tendência da Educação Física à época que tinha como objetivo principal o fator estético-corretivo-postural, deixando sua herança reducionista na prática dos profissionais desta área (OLIVEIRA, 1987).

A partir dessa problemática, objetivou-se neste artigo abordar concepções básicas referentes à prescrição de atividades físicas personalizadas e à natureza do Homem, provocando uma reflexão acerca da necessidade de se levar em consideração não só o aspecto biofísico, mas também carências psicossociais, no planejamento e na prática de programas de treinamento personalizado. Esta perspectiva aponta para um paradigma de bem-estar, refletindo uma fuga ao que hoje predomina na Educação Física, ou seja, a busca incessante por performance.

### **Treinamento personalizado: origem e bases conceituais.**

Devido ao grande desenvolvimento na área da saúde, especificamente na Educação Física, presencia-se um comportamento de um determinado grupos de indivíduos em torno de uma melhoria da estética, da performance e do bem-estar, dentre outras; conseqüentemente o profissional de Educação Física cada vez mais aperfeiçoa seus conhecimentos através de pesquisas e avaliações para melhor suprir as carências de seus clientes. Estes por sua vez envolvidos em parte com a grande propaganda de um

corpo saudável e perfeito buscam, em certos casos, o treinamento personalizado como um veículo dentre as opções oferecidas no mercado.

O PT ou treinador personalizado apareceu no Brasil acerca de duas décadas sob influência de profissionais oriundos dos Estados Unidos da América do Norte.

O mercado brasileiro do *fitness* tem crescido muito nos últimos anos estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas cada vez mais desejarem ter ao seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado (LUBISCO, 2005). Nos primeiros anos de tal atividade o PT prestava serviço a um público elitizado e selecionado, como artistas, grandes empresários e pessoas com um alto poder aquisitivo que tinham a sua imagem corporal como um dos instrumentos de trabalho, o que não é diferente dos dias atuais. O PT inicialmente prescrevia exercícios com o objetivo de manutenção da saúde física de forma geral e especificamente a imagem corporal.

Hoje este serviço é extensivo a pessoas da classe-média, estudantes, profissionais liberais, aposentados, ou seja, grupos variados buscando melhoria de vida com qualidade. Junto com este crescimento surgiu uma grande preocupação, o que significa realmente um atendimento personalizado e o quanto os profissionais que se propõem a ministrar tal atendimento estão capacitados para fazê-lo.

Quanto a isso, Brooks (2000, p.230) um dos primeiros *personal trainers* 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”.

O uso dos termos “cliente” e “aluno” podem vir causar alguma polêmica, pois os dois são utilizados por autores durante o texto. Com o intuito de um maior esclarecimento torna-se necessário a definição de ambos, pois é muito comum se utilizar o termo “cliente” ao invés de “aluno” para se falar ou se dirigir ao indivíduo que utiliza os serviços de um PT.

Segundo Ferreira (1999) “aluno” é uma palavra originária do latim e significa a pessoa que recebe instrução e/ou educação de algum mestre, ou mestres, em estabelecimento de ensino ou particularmente. Já o termo “cliente” é designado para caracterizar aquele que consome o produto ou serviço de uma determinada empresa ou profissional, de forma habitual. Portanto, a palavra cliente é bastante pertinaz para designar a pessoa atendida por um PT.

Há uma preocupação entre os profissionais da área de saúde de conscientizar a população sobre a importância da prática de atividade física, principalmente como prevenção primária de saúde, ou seja, uma ação destinada a impedir a ocorrência de determinadas doenças.

Atualmente a recomendação é que a atividade física seja praticada de forma regular e com a adoção de um estilo de vida ativo para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Embora os fatores fisiológicos e as doenças impeçam que muitos indivíduos participem de programas de condicionamento físico, segundo os autores são os fatores psicológicos e sociais que levam a maior parte dos indivíduos, principalmente os idosos, a uma vida inativa (ARAGÃO *et al.*, 2002).

O PT 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). O treinamento personalizado é um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizados de maneira sistemática e individualizados. Vários estudiosos e especialistas da área do *fitness* concordam quanto aos requisitos ideais para se atuar como PT (OLIVEIRA, 1999; BROOKS, 2000; MELHER, 2000; MONTEIRO, 2002; LUBISCO, 2005; ACSM, 2006). A partir desta preocupação para com o cliente, o PT cria um elo de compromisso profissional e pessoal com o mesmo.

Um estilo de vida fisicamente ativo proporciona proteção parcial contra várias doenças crônicas significativas, por isso o exercício regular é benéfico na prevenção primária da doença coronariana (DC) e na redução da mortalidade após infarto do miocárdio. Ajudar os clientes a iniciarem e manterem uma mudança no comportamento relacionado à saúde constitui um desafio até mesmo para o PT qualificado mais experiente (ACSM, 2006).

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.

### **Fatores importantes para a adesão e manutenção em um programa de treinamento personalizado.**

Quando se elabora um programa de treino objetivando aperfeiçoar o estado de saúde; melhorar a aptidão; alterar as proporções físicas e esculpir o corpo, faz-se

necessário incluir os treinamentos de força, aeróbio e flexibilidade como um método efetivo no planejamento das atividades físicas (BAECHLE E GROVES, 2000).

Uma das interpretações e/ou traduções para o termo *fitness*, é a palavra “aptidão”. O ACSM (2000) define aptidão física como um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou adquirem relacionados à capacidade de realizar uma atividade física. Acrescenta que a aptidão física, quase sempre é encarada como um constructo multifatorial que inclui vários componentes. Esses componentes seriam os traços dos indivíduos, ou uma capacidade, relacionado ao movimento e independentes entre si. Quando aptidão física está voltada para saúde, ela é avaliada sobre a endurance respiratória, a composição corporal, a endurance e a força muscular e a flexibilidade.

Barbanti (2003) argumenta quanto ao termo, que também pode ser chamado de aptidão motora. Nos esportes e na educação a dimensão da aptidão física ou motora tem significado especial. Dependendo da situação e dos valores (como saúde, rendimento, bem-estar, jovialidade, beleza, etc.) e de vários contextos (ocupação, lazer) diferentes conceitos foram desenvolvidos. Todos esses conceitos são baseados nos princípios gerais da capacidade de rendimento físico ou da performance motora, mas eles diferem entre si na ênfase dos fatores que determinam o rendimento (resistência, força etc.).

Autores defendem que há uma série de fatores contribuintes, tanto à prática quanto a não prática de atividades físicas e que estes podem favorecer a maior ou menor motivação aos exercícios físicos (DISHMAN, SALLIS *et al.*, 1985; PERUSSE, RANKINEN *et al.*, 2003; BOUCHARD e RANKINEN, 2006). Algumas das explicações para o comportamento instável de um determinado grupo de pessoas poderiam estar relacionadas à falta de tempo; incompatibilidade de horários; locais de distante acesso, entre outros (OLIVEIRA, 1999; ACSM, 2000; SABA, 2001).

Por outro lado, Dishman (*apud* CASTRO, 2006) defende que a adesão e a manutenção de indivíduos em programas regulares de exercícios físicos são atos associados por diferentes variáveis influenciadoras, tais como, fatores pessoais passados e presentes, fatores ambientais, fatores comportamentais e fatores relacionados às características dos programas de exercícios físicos. Entre os fatores pessoais é possível destacar as características relacionadas à aptidão física, bem como, a participação anterior em programas de atividades físico-esportivas.

Estar preparado para orientar clientes que exijam diferentes tipos de atividades requer algum tempo de prática e estudo. Os profissionais mais capacitados, ou seja, que reúnem condições específicas para atuar como tal, encontram uma melhor facilidade na

manutenção de seus clientes. Saba (2005) enfatiza que, por mais que a consciência da população sobre os benefícios da prática de exercícios físicos esteja aumentando, a dificuldade de manter clientes ainda permanece.

Para Galvão (1997, p.3) o “profissional deve ser graduado e especializado em determinada área de Educação Física, que presta serviços personalizados no intuito de realizar os objetivos do cliente com mais rapidez e segurança”. Este tipo de serviço, ou seja, o treinamento personalizado trouxe vantagens na relação cliente e o PT como uma maior e melhor segurança na administração da rotina de exercícios com conhecimentos específicos a fim de trazer desempenho, resultados mais rápidos e de forma mais eficaz e uma maior adesão e manutenção.

Alguns autores ressaltam a importância de que os profissionais estejam atendendo seus clientes numa visão mais ampla, ou seja, além do movimento, das repetições e dos exercícios, com isso buscando aprofundar seus conhecimentos numa dimensão psíquica ou emocional (MELHER, 2000; MONTEIRO, 2002). Monteiro (2002, p.27) relata que “elaborar um programa de treinamento individualizado é acompanhar o andamento dos treinamentos, monitorar as sessões e avaliá-las abrangendo um complexo campo de conhecimentos, desde as características psicológicas do executante até os mais diversos métodos de abordagem”.

Nesta mesma linha de pensamento, Melher (2000) acrescenta que o trabalho do PT além de prescrições físicas para melhorias fisiológicas no corpo humano, existe também um tratamento psicológico e social, ou seja, multidisciplinar.

Segundo Pinheiro (2000) o alcance do condicionamento ideal, depende da expectativa de cada aluno. Além dos exercícios serem praticados com maior segurança, proporciona uma melhor aptidão física e boa modelagem corporal. O aluno conta, sobretudo, com o apoio e o incentivo constante do professor, adquirindo o hábito salutar de praticar exercícios de maneira correta e disciplinada, podendo posteriormente praticá-los sozinho.

O perfil da pessoa que frequenta academia para a prática de atividades coletivas, geralmente, é de uma pessoa que se preocupa com a imagem corporal, que quer fazer amizades ou que se sente mais motivado fazendo aulas com 10 ou 15 pessoas. Ao passo que o aluno personalizado, tem algumas expectativas a serem supridas com o PT. Essas pessoas buscam melhores hábitos e resultados físicos, melhorias na postura, primam pela qualidade, visam disponibilidade de horários e sentem-se mais motivadas com a exclusiva atenção do PT (MELHER, 2000).

Dificuldades como falta de companhia; conhecimento limitado; local inadequado; medo de lesões e necessidade de repouso foram apontadas entre os não praticantes de atividade física como limitadores à prática, mas para os que já praticam atividade orientada ou de lazer, motivos como orientação médica e incentivo de familiares, amigos e companheiros de trabalho, os levaram a iniciar uma rotina ativa. Com isso, estatísticas internacionais mostram que a prevalência de um estilo de vida sedentário aumenta conforme o avanço da idade. (ADAMI *et al.*, 2005).

Estudos apontam para a importância de um PPAF, ressaltando os benefícios para a saúde relacionada à aptidão; a mudança de comportamento diante das atitudes e tomada de decisão para uma vida mais ativa; e ao aumento da quantidade/frequência (número de sessões de treino na semana) e qualidade (intensidade/duração) na prescrição e acompanhamento do PPAF do indivíduo que utiliza um. PT (MAZZETTI, 2000; MALLOF, 2001; MCCLARAN, 2003).

### **Treinamento personalizado: uma visão de qualidade de vida, longevidade, saúde e bem-estar.**

Um breve enfoque sobre os termos acima citados será abordado a seguir, sem tirar a importância desses, visto que são fundamentais ao treinamento personalizado e que se tornam os principais aspectos a serem alcançados pelos indivíduos que desejam envelhecer com qualidade.

Quando se fala de saúde, torna-se necessário destacar o posicionamento da OMS (Organização Mundial de Saúde) quanto ao termo, que o define como um estado do bem estar físico, mental e social completo e da ausência de doença ou de enfermidade (OMS, 2007).

O conceito de saúde tem relações ou deve estar mais próximo da noção de qualidade de vida, que saúde não é mera ausência de doença. Satisfação das necessidades mais elementares da vida humana: alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer; elementos materiais que têm como referência noções relativas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva (MINAYO *et al.*, 2000). Para Mota (2002) nos últimos anos assistiu-se a uma alteração da acentuação das questões do envelhecimento para a sua dimensão qualitativa, isto é, como a atividade física pode afetar positivamente as dimensões mais subjetivas da natureza humana, como o bem-estar e a qualidade de vida .

A saúde é uma síntese de multiplicidade de processos como, o que acontece com a biologia do corpo; com o ambiente que nos rodeia; as relações sociais e com a política e a economia internacional. É o indicador mais importante do bem estar. A base pelo qual se construa a felicidade do indivíduo, sua realização como pessoa e o máximo de contribuição da satisfação coletiva (BRICEÑO-LEÓN, 2000).

Um indivíduo “sano” é aquele que apresenta um bom equilíbrio entre seu corpo e sua mente, controla plenamente suas faculdades físicas e mentais. Completo bem-estar? Nunca há uma saúde completa nem física nem mentalmente, pois nosso corpo é o centro e o foco de uma identidade, é a garantia de uma vida de bem-estar quando se está em boa saúde e sem doenças que comprometam o equilíbrio da natureza (SFEZ, 1996) .

### **Treinamento personalizado: Uma perspectiva humana**

A filosofia contemporânea através do pensamento de alguns autores, especialmente Merleau-Ponty (1999, p.131) sinaliza para o entendimento do Homem como um ser indiviso e transcendente; um ser complexo, multidimensional e no qual “a união entre a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre dois termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência”.

O corpo não se limita, pois, a um conjunto de órgãos e sistemas interligados por leis biofísicas (mecânicas, fisiológicas, bioquímicas, etc., mas sim um sistema que integra tanto aspectos biofísicos como psicoemocionais e socioculturais que coexistem de forma influente. Estes aspectos atuam e interagem simultaneamente designando a cada modificação em um deles, uma mudança correspondente no outro (WEIL e TOMPAKOW, 2002)

Ricette (1998) relata que o Homem é um sistema psicossomático, nele coexistindo vários subsistemas que se interligam e se integram com o objetivo de atingir um fim. A autora trata em especial da conduta motora e relata que “a atividade motórica revela a existência de subsistemas que, integrados por diversas variáveis, coexistem de forma influente, configurando seu sistema motorico”.

Essa integração e influência dos vários aspectos humanos entre si, levou Tenebaum (2003) a afirmar que o corpo é muitas vezes instrumento de expressão da vida emocional do seu/sua dono/dona.

Portanto, pensar no desempenho humano implica envolver-se com as múltiplas e complexas dimensões do homem. Segundo Ricette (1998) essas dimensões e seus aspectos ao relacionarem-se ao desempenho motor, envolvem a motivação e pode influenciar positiva ou negativamente a prática de atividades físicas.

Nessa perspectiva, escolher praticar uma atividade física, além de estar relacionado ao sistema motivacional do indivíduo, está às suas carências e necessidades, sejam estas referentes às dimensões biofísicas, psicoemocionais ou sócio-culturais. Tornando o Homem um todo, um Ser complexo inserido em um mundo existencial e circunstancial, no qual tem que se desenvolver como projeto e tornar-se ele mesmo (ORTEGA Y GASSET, 1947).

Segundo Beresford (1999), o Homem é um ente, por natureza, concebido a partir de suas complexas carências, privações ou vacuidades. As carências são de diferentes naturezas (física/biológica, emocional/psicológica, social ou histórica e moral ou humana) e se relacionam aos diversos aspectos da vida humana.

O Homem é impulsionado no sentido de satisfazer tais carências. É uma tendência humana, isto quer dizer que toda a comunicação motora do ente do Ser do Homem é possuidora de um incomum e próprio significado, por este ser o único ente possuidor de uma consciência intencional que o faz movimentar-se para se satisfazer (WEIL e TOMPAKOW, 2002).

Tal fato faz com que adentremos no mundo dos valores. Nesse movimento de se satisfazer, subtende-se uma hierarquia de valores. Valor é uma qualidade estrutural de natureza metafísica que corresponde a tudo aquilo que preenche positivamente (pois do contrário tem-se um contravalor), um estado de carência, de privação ou de vacuidade de um ente do Ser em geral, e do Ser do homem de forma muito particular (BERESFORD, 1999)

O exercício físico não é meramente um estímulo biológico, mas um fenômeno complexo de dimensões múltiplas - biológicas, psicológicas, sociais, culturais. O ser humano é, eminentemente, um ser social e seus comportamentos - o movimento entre eles - expressam a sua totalidade e unicidade, além de constituir um fator de cultura. Não é possível analisar a motricidade unicamente desde o ponto de vista biológico sem assumir as repercussões que a mesma possui sobre as demais dimensões. Portanto, desde o momento que o exercício físico está integrado por diversos aspectos, muitos deles são impossíveis de serem quantificados. Consequentemente, os critérios e

indicadores fisiológicos que são utilizados para avaliar a sua eficácia nos processos de saúde/doença têm uma validade limitada. (MIRA, 2000).

Em suma, devido a tudo que é humano e, portanto os fenômenos de saúde/doença e o exercício físico - é ao mesmo tempo biológico, psicológico, social, econômico, ecológico, cultural, em definitiva, histórico e complexo. Daí a necessidade de construir um enfoque mais global e complexo que nos permita um entendimento mais amplo dos processos de saúde/doença, dos exercícios e dos comportamentos do estilo de vida (MIRA, 2000).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO

Pôde-se observar que certos autores passaram a evidenciar a complexidade que envolve a atuação de um *Personal Trainer*, esta complexidade aponta de alguma forma para a necessidade desses profissionais estarem cada vez mais preparados para orientar seus clientes. Alguns já tendem para outra perspectiva além da física, ou seja, a psíquica ou emocional e a social ou histórica e a axiológica. Para isto, o profissional tem que estar capacitado para formular programas diferenciados a diversos públicos os quais objetivam uma construção pessoal em todos os aspectos que envolvam o indivíduo.

Oliveira (1999, p.30) enfatiza que “o personal é um profissional que, com boa dose de criatividade, tornará suas aulas motivantes e com resultados positivos. Tornando-se um profissional diferenciado quando cria condições para o aluno desenvolver a atividade com segurança e prazer”. O autor relata durante a sua obra a necessidade de uma formação profissional além do aspecto físico, concluindo que os clientes que utilizam o serviço do PT são pessoas com excelente formação, bem informadas e que buscam profissionais sérios, que cuidem muito bem de sua saúde. O autor nos traz uma nova visão na relação *personal trainer* - cliente, que adentra na existência moral da questão. Para ele a atividade física exige do praticante o equilíbrio entre seus interesses desportivos e sua vida profissional, social e familiar, acrescentando que o PT é antes de tudo um educador, um modificador de comportamentos.

Se o PT é um educador, quais seriam os requisitos necessários em sua formação para que possa colaborar com mudanças no comportamento tanto físico como psíquico e social de seus clientes? Como a função de educador está relacionada com o prazer? Pinheiro (2000) recomenda que o PT deva possuir titulação, assiduidade, pontualidade, seriedade, cultura geral, capacidade de comunicação, atenção especial e comportamento

social e profissional. E numa mesma linha de raciocínio, Oliveira (1999) enfatiza que o profissional além de sério deverá, ser e ter entre outras qualidades: gentil, amigo, humilde, cortês, pontual, simpático, educado, atencioso, preocupado, respeitoso, motivado, criativo, seguro e confiante.

O que seria um profissional Sérioso? Preocupado? Seguro? Não se está reportando, essencialmente, à conduta social adequada que o mesmo deve adotar junto aos seus clientes? Tal conotação não nos leva a adentrarmos na instância dos valores da moral, da ética e da bioética?

Dizer que o profissional tem que levar em conta os aspectos que envolvam a complexidade humana na relação *personal trainer* - cliente e apresentar seriedade e informação qualificada, já é um bom começo, pois demonstra a preocupação desses profissionais diante da elaboração de um programa além do aspecto biofísico. Muito embora tais autores não tenham apresentado alternativas de atuação que considere simultaneamente, tanto a dimensão biofísica como a psicossocial ou histórica de seus clientes, em um programa personalizado de atividades físicas.

Porém, considerando-se que o Homem é um Ser em permanente estado de carência, privação ou vacuidade, pode ser sugerida uma filosofia de trabalho para um atendimento personalizado humanizado, em virtude de fundamentar-se em características próprias daqueles clientes que buscam alternativas de prevenção primária de saúde em função de terem uma limitação de horário e/ou dificuldade de deslocamento de suas residências, ou ainda de requererem maior segurança e privacidade. Esta filosofia aponta para a necessidade de que no planejamento, execução e avaliação de programas de tal natureza seja levada em consideração a complexidade que envolve a vida dos referidos clientes.

Portanto, o profissional que prestar este tipo de atendimento deverá preocupar-se, primariamente, em identificar as carências que permeiam a intencionalidade humana como fator gerador do movimento circunscrito à prática de atividades físicas individualizadas para, em seguida, buscar atuar de modo a preenchê-las positivamente.

Essa atuação, no entanto, deve obedecer a hierarquia de valores de cada indivíduo, mas, em geral, as carências de ordem biofísica ou biológica são primárias porque são organicamente básicas e, por isto, devem ser primeiramente contempladas para, só em seguida, contemplar-se as demais, ou seja, as psicossociais.

O Homem será, assim, em sua essência, satisfeito, constituindo-se o treinamento personalizado em algo necessário e de valor, contribuindo para a qualidade de vida dos clientes.

## REFERÊNCIAS

ACSM. **Diretrizes do American College of Sports Medicine**: para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000, p. 239.

\_\_\_\_\_. **Recursos do ACSM para o personal trainer**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 230.

ADAMI, G.F.; RAMBERTI, G.; WEISS, A. Quality of life in obese subjects following biliopancreatic diversion. **Behavior Medicine**, v.31, n.2, summer, p.53-60. 2005.

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.

BAECHLE, T. R. & GROVES, B. R. **Treinamento de força**: passos para o sucesso. Porto Alegre: Artmed, 2000 p. 190.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. Barueri, SP, 2003, p. 634.

BERESFORD, H. **Valor**: saiba o que é. Rio de Janeiro: Shape, 1999, p. 151.

BOUCHARD, C. & RANKINEN, T. Are people physically inactive because of their genes? **Research digest**, v.7(2), June. 2006.

BRICEÑO-LEÓN, R. Bienestar, salud pública y cambio social In: R. M. Briceño-León, Maria Cecilia De Souza; Coimbra Junior, Carlos E. A (Ed.). **Salud y equidad**: una mirada desde las ciencias sociales. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2000. Bienestar, salud pública y cambio social p.15-24

BROOKS, D. **Manual do personal trainer**: um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artmed. 2000. 256 p.

CASTRO, M. S. **Motivos que influenciam a adesão**: de usuários dos programas de exercícios físicos do Serviço Social do Comércio (SESC), no Distrito Federal. (Dissertação). Mestrado em Educação Física, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2006.

DISHMAN, R. K.; SALLIS, J. F.; ORENSTEIN, D. R. The determinants of physical activity and exercise. **Public Health Rep**, v.100, n.2, Mar-Apr, p.158-71. 1985.

FARIA, J. A. G. O Homem, a sociedade, a educação. (In: OLIVEIRA, **Fundamentos Pedagógicos da Educação Física**. Rio de Janeiro: Ao Livro técnico 1987. O Homem, a sociedade, a educação).

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio**: o dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira: 110 p. 1999.

GALVÃO, A. Quem é o personal trainer? **Jornal Saúde em Movimento**. 1o Encontro centro-oeste de Atividade Física. Brasília 1997.

LUBISCO, C. **Personal training**. 30 out. 2005. Disponível em: ([http://www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04\\_PERSONAL\\_TRAINING.pdf](http://www.confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf))

MALLOF, R. M. *et al.* The effect of use of a personal trainer on improvement of health related fitness for adults., **Medicine Science in Sports Exercise**, v.33, n.5 supplement 1:S74. 2001

MAZZETTI, S. A. *et al.* The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. **Medicine Science in Sports Exercise**, v.32, n.6, Jun, p.1175-84. 2000.

MCCLARAN, S. R. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. **Journal of Sports Science and Medicine**, v.2, p.10-14. 2003.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes. 1999. 662 p.

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

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.5, n.1, p.7-18. 2000.

MIRA, C. A. M.; LOVISOLO, H.; CASTIEL, L. D. **O declínio de um paradigma**: ensaio crítico sobre a relação de causalidade entre exercício físico e saúde. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro, 2000.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado**: uma abordagem didático-metodológica. São Paulo: Phorte. 2002. 191 p.

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

\_\_\_\_\_. Envelhecimento e exercício – atividade física e qualidade de vida na população idosa. In: V. J. Barbanti (Ed.). **Esporte e atividade física**: interação entre rendimento e saúde. Barueri, SP: Manole 2002. Envelhecimento e Exercício – Atividade Física e Qualidade de Vida na População Idosa, p.183-194

NOVAES, J. S. & VIANNA, J. M. **Personal training e condicionamento físico**: em academia. Rio de Janeiro: Shape. 1998. 250 p.

NOVAES, J. S. *et al.* **A cultura do corpo**: uma análise fílmica. Disponível em: [http://www.fjournal.org.br/arquivos/ano\\_i/edicao\\_5/ano1\\_ed5\\_artigo1.pdf](http://www.fjournal.org.br/arquivos/ano_i/edicao_5/ano1_ed5_artigo1.pdf). 2001. acesso em

OLIVEIRA, R. **Personal trainer**: uma abordagem metodológica. São Paulo: Atheneu. 1999

OLIVEIRA, V. M. **Educação física humanista**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico. 1987

World Health Organization: **OMS**. (Organização Mundial de Saúde). Disponível em: <http://www.who.int/en/>. Acesso em: 20/04/07. 2007.

ORTEGA Y GASSET, J. **Obras Completas**. Madrid. I, II, III, IV, V, VI 1947.

PERUSSE, L.; RANKINEN, T. *et al.* The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2002 update. **Medicine Science in Sports Exercise**, v.35, n.8, Aug, p.1248-64. 2003.

PINHEIRO, D. R. V. **O perfil do personal trainer**: 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. 179 p.

RICETTE, S. M. A influência do sistema afetivo-emocional no auto-rendimento e suas conseqüências no alto rendimento desportivo. In: Vargas (Ed.). **As Reflexões sobre o corpo**: Sprint, 1998.

SABA, F. **Aderência**: à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001

SFEZ, L. **A saúde perfeita**: Crítica a uma nova utopia. In: A Utopia do Corpo, São Paulo: Loyola, v. I. 1996

TENEBAUM, D. **A linguagem corporal**. Disponível em <http://www.decio.tenebaum.com/cv/corpo.htm>. 2003.

WEIL, P. e TOMPAKOW, R. **O corpo fala** – a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal. Petrópolis-RJ: Vozes. 2002.

**Recebido em: 08/11/07.**  
**Aprovado em: 23/06/08.**

**Contatos:**

E-mail. [laura@virtualsoftware.com.br](mailto:laura@virtualsoftware.com.br)  
[irislmscb@yahoo.com](mailto:irislmscb@yahoo.com)  
[heron@terra.com.br](mailto:heron@terra.com.br)