



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ALINE DÉBORA SILVA OLIVEIRA

**O PERSONAL TRAINER E AS OBSERVÂNCIAS SOBRE PERFIL
PROFISSIONAL**

**CAMPINA GRANDE-PB
2022**

ALINE DÉBORA SILVA OLIVEIRA

**O PERSONAL TRAINER E AS OBSERVÂNCIAS SOBRE PERFIL
PROFISSIONAL**

Trabalho de conclusão de curso na forma de Artigo apresentado ao curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas

**CAMPINA GRANDE -PB
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48p Oliveira, Aline Débora Silva.

O *Personal Trainer* e as observâncias sobre o perfil profissional [manuscrito] / Aline Débora Silva Oliveira. - 2022.
24 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas , Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Personal Trainer . 2. Personal Training. 3. Educação Física . I. Título

21. ed. CDD 796.077

ALINE DÉBORA SILVA OLIVEIRA

**O PERSONAL TRAINER E AS OBSERVÂNCIAS SOBRE PERFIL
PROFISSIONAL**

Trabalho de conclusão de curso na forma de Artigo apresentado ao curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 27 de março de 2022.

BANCA EXAMINADORA



Prof^a. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^o. Dr. Álvaro Luiz Pessoa
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^o. Esp. Alexandre de Souza Cruz
Universidade Paulista (UNIP)

Aos meus familiares e amigos, DEDICO.

“O propósito da vida não é ser feliz. É ser útil, honrado, compassivo, fazendo com nossa vida, bem vivida, faça alguma diferença.” (Osar, 2017).

LISTA DE TABELAS

Quadro 1	Dos artigos autores e objetivos.....	13
Quadro 2	Dos fatores importantes para contratação de um <i>Personal Trainer</i>	16

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DEF	Departamento de Educação Física
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba
TF	Treinamento de Força

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1	O personal trainer e suas competências	10
3	METODOLOGIA	12
4	RESULTADO E DISCUSSÕES.....	13
5	CONCLUSÃO.....	17
	REFERÊNCIAS.....	18
	APÊNDICE – CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE PERSONAL TRAINER.....	23

O PERSONAL TRAINER E AS OBSERVÂNCIAS SOBRE PERFIL PROFISSIONAL

Oliveira, Aline Débora Silva¹
Dantas, Anny Sionara Moura Lima²

RESUMO

O personal trainer, é um profissional formado/graduado no curso de educação física tem em sua premissa ministrar aulas personalizadas, avaliando, planejando e executando planos e programas de treinamento individualizado para cada cliente. Esse profissional também é definido como “um instrutor particular que presta serviço ao aluno/consumidor. Dessa forma esse estudo buscou analisar as competências e qualificações necessárias para a prestação de serviço como personal trainer. Utilizando de uma revisão sistemática de abordagem qualitativa com artigos de (2014-2020) localizados por meio de pesquisa por palavras-chave, nas bases de dados *Google acadêmic*, *Scielo* e *Pubmed*. Destacamos que o treinamento personalizado como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, o mesmo tem como características o aumento do rendimento das capacidades corporais. Sendo necessária o aprimoramento contínuo profissional na busca por conhecimentos de novas metodologias, de treinamento. Concluímos que o conhecimento técnico-específico, postura profissional, atualização profissional, as parcerias com profissionais da saúde, boas indicações, locais das sessões de treinamento além dos custos dos serviços e atendimento exercem seu espaço de relevância. E que fazer profissional vai além das relações de execução treinamentos presando sempre pela responsabilidade, confiança e respeito recíproco, seriedade e ética.

Palavras-chave: Personal Trainer. Personal Training. Educação física.

¹ Discente do curso de bacharelado em educação física pela Universidade Estadual Da Paraíba - UEPB

² Docente no curso de Educação Física da Universidade Estadual Da Paraíba - UEPB

ABSTRACT

The personal trainer is a professional trained/graduated in the physical education course, whose premise is to teach personalized classes, evaluating, planning and executing individualized training plans and programs for each client. To the student/consumer. Thus, this study sought to analyze the skills and qualifications necessary for the provision of service as a personal trainer. Using a systematic review with a qualitative approach with articles from (2014-2020) located through keyword research, in the Google Academic, Scielo and Pubmed databases. We emphasize that personalized training as an essential tool for health promotion, is characterized by increasing the performance of bodily capabilities. Being necessary the continuous professional improvement in the search for knowledge of new methodologies, of training. We conclude that technical-specific knowledge, professional attitude, professional updating, partnerships with health professionals, good indications, locations of training sessions, in addition to the costs of services and care, are relevant. And that doing professional goes beyond the relations of execution trainings, always focusing on responsibility, trust and mutual respect, seriousness and ethics.

Keywords: Personal Trainer. Personal Training. Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

A profissão de personal trainer, também chamado de treinador personalizado ou treinador pessoal pela bibliografia disponível, é um profissional formado/graduado no curso de educação física tem em sua premissa ministrar aulas personalizadas, avaliando, planejando e executando planos e programas de treinamento individualizado para cada cliente. Esse profissional também é definido como “um instrutor particular que presta serviço ao aluno/consumidor” (SANCHES, 2006, p. 14).

O treinador pessoal trabalha com treinamento personalizado ou personal training, definido por Domingues Filho (2006) como uma: Atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde (DOMINGUES FILHO, 2006, p. 19).

Ultimamente podemos observar que a prática de musculação com a orientação/supervisão de um personal trainer tem crescendo expressivamente, devido à ampla procura das pessoas por um treinamento personalizado (personal training), exclusivo para o seu objetivo, com isso cresce o aumento de profissionais formados atendendo em clubes, academias e centros de treinamentos.

Esse profissional tem como foco no processo de integrar e interagir de forma de excelência com o aluno/cliente, oferecendo um base teórico científica com relação a seus exercícios a serem realizados e os objetivos a serem alcançados, e também supervisionando a execução e correção dos exercícios. Segundo Domingues (2006) os professores de Educação Física viram nessa crescente uma oportunidade para o mercado de trabalho, para, além disso, pessoas sem qualificação viram uma oportunidade nesse crescimento e dizendo-se entendidas no assunto aproveitaram essa oportunidade oferecendo serviços iguais. Objetivo analisar artigos que trazem em seu discurso as competências e qualificações necessárias para a prestação de serviço como personal trainer.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O personal trainer e suas competências

O *treine* por muito tempo acreditam ser um modismo evidenciado dos anos 1980 e 1990 do século XX, porém as atribuições de treinamento personalizado e a ação do personal trainer vem de período mais distantes. Acredita-se que o treinamento personalizado tenha suas raízes na pré-história e Grécia antiga, e que conquistou espaço no Brasil com o auge da teoria de Cooper nos anos 70 (BOSSLE, 2009).

Deliberador (1998), há muito tempo esse trabalho já era utilizado por atletas do mundo todo, porém ganhou destaque após resultados obtidos em Hollywood com atores de renome, tornando-se, assim, conhecido no mundo. Há algumas décadas, o Personal Trainer era visto acompanhando apenas atletas profissionais e artistas, mas

nos dias atuais seu serviço tornou-se acessível também a outros públicos (MALYSSE, 2007; GOLDENBERG, RAMOS, 2007).

Segundo Leal et al. (2011), na década de 90 a Educação Física somente veio a ganhar espaço com a expansão massiva dos cursos ensino superior tendo a sua colocação como profissão futura devido as expansões das academias e a divulgação midiática sobre as modas do fitness.

Contribuindo para o desenvolvimento de uma concepção apenas estética que para Pinheiro e Malheiro Júnior (2011), com a adesão a prática de exercícios físicos, as pessoas foram também sentindo melhorias dessa prática para a qualidade de vida. Seguindo uma visão de trabalho com quantidade de participantes reduzidos o treinamento personalizado surge como uma ferramenta que teria sua observação as características individuais de cada pessoa, se desvinculando assim das práticas das ginásticas coletivas, com a preparação de atletas visando competições.

Há algumas décadas, o Personal Trainer era visto acompanhando apenas atletas profissionais e artistas, mas nos dias atuais seu serviço tornou-se acessível também a outros públicos (MALYSSE, 2007). Sendo “acessível” a uma clientela variada. Malysse (2010, p.110) corrobora com este pensamento e assinala que as mulheres têm optado por “entregar seu corpo nas mãos de um especialista, ainda que os serviços de um Personal Trainer custem quatro vezes mais do que a inscrição em uma academia”.

Caminha e Gomes, (2014) o personal lida com programas de atividades que visam desde a melhoria da aptidão física, até a busca pela qualidade de vida, tornando seu trabalho um forte aliado do combate ao sedentarismo e à obesidade. Esse profissional é procurado também por pessoas insatisfeitas com a estética e que buscam mudanças.

É pertinente esclarecer a diferença entre Personal Trainer e personal training. Enquanto Personal Trainer (treinador personalizado) refere-se ao profissional de Educação Física, que atua como professor particular de atividade física; personal training (treinamento personalizado) refere-se à atividade física desenvolvida com base em um programa personalizado. (CAMINHA E GOMES,2014)

Para Deliberador (1998, p. 4), o ‘PERSONAL TRAINING’ se caracteriza pela sua forma de trabalho prático, que na sua origem deve ser desenvolvido através de uma atividade individualizada em todos os aspectos, como: social, psicológico, fisiológico, pedagógico etc.

Ao tratarmos do aumento da procura Bossle (2009) destaca que o processo de personalização dos serviços, colaborou para o aumento na quantidade de Personas nos últimos ano como aumento a melhores condições salariais e a valorização social. O aprimoramento da profissão na sociedade fez com que o personal trainer busque desenvolver suas competências. [...] o profissional de fitnees, ou personal trainer deve ser bacharel em Educação Física, qualificado a desenvolver e prescrever programas de treinamento físico individualizado, preferencialmente com conhecimentos nas áreas de treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia, biomecânica do movimento (FERNANDES, 2008).

O treinamento personalizado para Novaes e Vianna (1998, p. 5) é um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizados de maneira sistemática e individualizada, sendo a sua utilização baseada em parâmetros morfológicos, biológicos e psicológicos. Ficando ao personal trainer a organização, a avaliação, a

prescrição e a orientação devem ser estruturadas com base em princípios do treinamento desportivo, da biomecânica e da fisiologia do exercício.

Podemos observar que a atividade física praticada de forma regular, pode trazer diversos benefícios a saúde, benefícios esses que podem ser classificados em quatro aspectos: antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos (SIMÕES *et al.*, 2011).

Segundo ao menciona a pratica de exercício físico elenca a musculação como sendo Simões *et al.* (2011), um treinamento que tem como objetivo predominante, o treinamento de força vários são os estudos que tem mostrado o quão benéfico o TF é para uma melhor mobilidade e realização de atividades do nosso cotidiano.

A musculação também é considerada um dos exercícios mais completos e seguros e sua execução é indicada para todas as pessoas, onde os exercícios e pesos são sugeridos conforme a individualidade e objetivos desejados do praticante. (BALDISSERA *et al.*, 2017 *apud* SIMÕES *et al.*, 2011, p.118.) O treinamento de força também conhecido como treinamento resistido ou treinamento com pesos é uma das formas mais populares de exercício para obtenção de melhor aptidão física e condicionamento (Fleck & Kraemer, 2006).

Para o American College Sports Medicine (ACSM, 2009), o processo de prescrição e periodização dos exercícios na musculação é de fundamental importância para a obtenção de resultados em determinado espaço de tempo. Recomendado exercícios de intensidade moderada a forte, no mínimo 2 vezes por semana para manter ou progredir o aumento de força e massa muscular (ACSM, 2011).

A utilização da musculação como ferramenta de auxílio no trabalho do personal trainer com os clientes/alunos torna-se necessária. Esta, possui inúmeros benefícios, dentre eles: aspectos neuromusculares (como o ganho de força), antropométricos (como redução do percentual de gordura), metabólicos (como o aumento do metabolismo de vido ao ganho de massa muscular) que influenciam diretamente os aspectos psicológicos, como por exemplo, aumento da autoestima e da motivação para a prática do exercício (SIMÕES *et al.*, 2011).

Ao destacar os benefícios do treinamento personalizado e do personal trainer nesse processo, é de suma importância que o profissional esteja atento as novas colocações mercadológicas. O Personal trainer dever colocar-se como ser social pois sua entrega aos clientes é avaliada constantemente tendo no Marketing pessoal o grande meio de conquista e manutenção de clientes. Dar a oportunidade de um cliente conhecer o seu trabalho, poderá criar uma relação duradoura.

3 METODOLOGIA

O presente estudo tem como objetivo analisar as competências e qualificações necessárias para a prestação de serviço como personal trainer. Utilizando de uma revisão sistemática de abordagem qualitativa. Para Galvão (2014) as revisões sistemáticas são considerados estudos secundários, que têm nos estudos primários sua fonte de dados, onde se entende por estudos primários os artigos científicos que relatam os resultados de pesquisa em primeira mão.

Como base de análise foram investigados artigos científicos publicados entre (2014 e 2022) localizados por meio de pesquisa por palavras-chave, nas bases de dados Google acadêmico, Scielo e Pubmed. As palavras-chave utilizadas para seleção

dos artigos nas plataformas foram: *AND personal trainer AND educação física AND qualificação and competências*.

Para a inclusão do artigo na revisão os estudos deveriam estar incluídos em três critérios de 1) artigos científicos originais em língua portuguesa. 2) artigos que utilizassem apenas intervenções sobre o trabalho do profissional de educação física no treinamento personalizado 3) Artigos que buscassem descrever perfis e competências relacionadas a atuação profissional na prestação de serviço como personal trainer.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

QUADRO 1 – Dos artigos autores e objetivos.

Artigo	Autor(es)	Objetivo
A IDENTIDADE SOCIAL E PROFISSIONAL DO PERSONAL TRAINING: UM ESTUDO COM PROFISSIONAIS QUE ATUAM NA ACADEMIA ACTIVE CENTER NO MUNICÍPIO DE IJUÍ	Roberti (2014)	Investigar a identidade social e profissional do Personal Training da Academia Active Center.
PERFIL PROFISSIONAL DO PERSONAL TRAINER ATUANTE EM ACADEMIAS DE TERESINA-PI	Silva; Santos e Araújo. (2016)	Investigou o perfil do personal trainer atuante em academias de médio e grande porte da Zona leste de Teresina.
O PERSONAL TRAINER: USO DE ESTRATÉGIAS DE MARKETING NA ATIVIDADE PROFISSIONAL.	Spacov. (2016)	Problematizar a formação do profissional de Educação Física que atua neste ramo de alta visibilidade no cenário contemporâneo.
PERSONAL TRAINER: FORMAÇÃO E A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL NO BRASIL.	Teixeira <i>et al</i> (2020)	Traçar o perfil do Personal Trainer

<p>PERSONAL TRAINER: FATORES QUE INFLUENCIAM A CONTRATAÇÃO DESTA PROFISSIONAL NO LITORAL DE SANTA CATARINA.</p>	<p>Pinto; Krochinski e Pereira (2020)</p>	<p>Identificar a importância conferida pelos alunos de treinamento personalizado às condições relevantes para contratação do serviço</p>
--	---	--

Fonte: dados da própria pesquisa.

Para Sanches (2006, p.51) define personal trainer é tido como o profissional formado/graduado em Educação Física que ministra aulas personalizadas, objetivando a formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno. Indo em conformidade com as observações atribuídas acima Roberti (2014), que em seu estudo verificou que a profissão do Personal Trainer foi surgindo por compreender que um acompanhamento individual traria maior rendimento ao atleta e, com isso, foram sempre aprimoradas metodologias, equipamentos e surgindo outras necessidades, que fizeram este profissional se consolidar no mercado como que quase uma necessidade.

Tendo esses profissionais a necessidade de busca aprimorar seus conhecimentos em cursos, eventos, congressos, leituras e pesquisas. Somente um profissional considera mais importante buscar o conhecimento nos espaços que trabalham com essa atividade. Roberti (2014) ainda destaca que pesquisa, pode-se verificar que a maioria dos Personais Trainings escolheram a profissão por considerar que tem perfil, por querer entender a fisiologia humana, mas, principalmente, por agregar valor financeiro à profissão que já exercem como professores de Educação Física.

Em contraponto as relações de estudo vinculadas apenas a relação fisiológica humana com base unitária de estudo para o profissional pode ter sua vinculação negativa, pois ao descrever aspecto social, compreendendo que não pode ser ignoradas as interações humanas. Para Cardoso e Lopes (2019) os resultados para os aspectos psicológicos, em todos os estudos, apontam a prática do exercício físico e a promoção de melhorias em fatores como: autoestima, autoconfiança, humor, positividade.

Além as relações de conhecimento torna-se necessária a primazia pela responsabilidade, confiança e respeito recíproco, seriedade e ética. Destacando a necessidade de interação com o cliente também fora do espaço profissional em eventos sociais e outros. Ou seja, as relações de trabalho vão além do espaço de treinamento.

Ao investigar perfil profissional do Personal Trainer Atuante em Academias de Teresina-PI. Silva; Santos; Araújo. (2016) destaca a necessidade do personal trainer em ter os conhecimentos de biomecânica e treinamento desportivo como áreas essenciais da área desenvolvimento da Educação Física em especial do treinamento

personalizado. Para Souza (2011) é importante que profissional de educação física possuam um maior número de informações para atender adequadamente as particularidades das populações especiais, sendo este público cada vez mais presente. Para Teixeira *et al* (2020) a qualificação profissional além das relações ligadas ao pleno desenvolvimento do corpo humano é vista como fator determinante para o futuro dos Personal Trainers, sendo ainda, de suma importância aos que buscam manter a posição ocupada, alimentando chances reais de crescimento. Como estratégia para a manutenção e estímulo ao cliente em sua permanência na consultoria o uso da avaliação física trimestralmente, como instrumento para estimar o condicionamento físico e o progresso dos clientes

Mostra-se necessária as vinculações de interesse do personal trainer não só por conteúdos técnicos, mas também filosóficos e socioculturais, tendo como ênfase o seu papel na promoção de mudanças de hábitos sendo um agente de saúde que exerce uma influência midiática, cultural e política. Desta forma Anversae Oliveira (2011) ressalta que é de suma importância que o personal trainer deve aprofundar-se em conhecimentos sobre as relações benéficas do marketing pessoal. Müller (2008, p. 12) destaca que o carisma e a atitude devem continuar a serem fatores que irão distinguir um profissional do outro frente as ferramentas de interação apresentadas.

Ao problematizar a formação do profissional de Educação Física que atua neste ramo de alta visibilidade no cenário contemporâneo. Spacov. (2016) mostra que as mídias sociais se mostram também eficientes no contato entre o Personal Trainer e seu consumidor, por expor seu trabalho e dar uma visibilidade para pessoas que não sejam apenas seus clientes. Para Junior (2012) a respeito pro processo formativo profissional existe um vácuo, uma vez que esse profissional tem certas carências em sua formação acadêmica, quando os assuntos marketing e administração.

Para promover seu trabalho o personal trainer deve utilizar de estratégias a comunicação e de formação que venham a apresentar: treinos, gestão da marca, forma, resultados, marketing, oferecendo um serviço por meio de atividades diversificadas no esporte/atividade física/exercícios físicos entre outros.

O estudo Pinto; Krochinski e Pereira (2020) ao Identificar a importância conferida pelos alunos de treinamento personalizado às condições relevantes para contratação do serviço, traz consigo diversas atribuições as observâncias sobre competências e atribuições ao personal trainer.

QUADRO 2 – Dos fatores importantes para contratação de um *Personal Trainer*.

Pergunta - "Fatores importantes para a contratação do <i>Personal Trainer</i> ":		Muito importante	Importante	Pouco importante	Não importante
1	CONHECIMENTO TÉCNICO-ESPECÍFICO	80,8%	15,4%	3,8%	0,0%
2	POSTURA PROFISSIONAL	84,6%	15,4%	0,0%	0,0%
3	ATENDIMENTO	88,5%	11,5%	0,0%	0,0%
4	CURRÍCULO DO PROFISSIONAL	42,3%	46,2%	7,7%	3,8%
5	PARCERIAS COM PROFISSIONAIS DA SAÚDE	23,1%	23,1%	42,3%	11,5%
6	AVALIAÇÃO FÍSICA PERIÓDICA	38,5%	46,2%	15,4%	0,0%
7	BOAS REFERÊNCIAS (INDICAÇÕES)	53,8%	34,6%	11,5%	0,0%
8	CUSTO DO SERVIÇO (VALOR)	30,8%	53,8%	11,5%	3,8%
9	LOCAL DAS SESSÕES DE TREINAMENTO	38,5%	42,3%	15,4%	3,8%
10	APARÊNCIA FÍSICA	15,4%	38,5%	23,1%	23,1%
11	PARTICIPAÇÃO E ACOMPANHAMENTO EM EVENTOS ESPORTIVOS.	11,5%	46,2%	26,9%	15,4%

Fonte: Pinto; Krochinski e Pereira (2020)

De acordo com o exposto na tabela de estudos o conhecimento técnico-específico, postura profissional e atendimento são tidos como mais relevantes para a contratação do personal trainer.

Em consonância com os dados apresentados 16eixeira (2013), enfatiza que uma boa apresentação é garantia de bom serviço. Onde o cliente compra primeiro a imagem e em seguida o serviço". Segundo Matias (2016), o "boca à boca" é a melhor estratégia para captação de clientes para os profissionais que atuam como Personal Trainer.

A atualização profissional, as parcerias com profissionais da saúde, boas indicações, locais das sessões de treinamento além dos custos dos serviços tem o seu espaço de observância na prestação do serviço de personal trainer.

5 CONCLUSÃO

Podemos destacar o treinamento personalizado como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, o mesmo tem como características o aumento do rendimento das capacidades corporais. Sendo necessária o aprimoramento contínuo profissional na busca por conhecimentos de novas metodologias, de treinamento.

Dessa forma a Personal Trainer deve compreender seu papel na promoção de mudanças de hábitos vinculados a promoção saúde, que deve ter seu leque de conhecimentos fundamentado na compreensão sobre as nuances das adaptações mecanofisiológicas do corpo humano. Sendo esses conhecimentos parte do processo para a promoção do seu serviço. Pois ter apenas a relação fisiológica humana como base unitária de estudo para o profissional pode ter sua vinculação negativa; exigindo do mesmo uma melhor compreensão das interações humanas.

Além das relações e interações humanas o personal trainer deve buscar conhecimento sobre o mix marketing na divulgação dos serviços oferecidos no esporte/atividade física/exercícios físicos para o maior conhecimento de clientes e futuros clientes acerca de seu trabalho e atualizações profissionais.

Enfatizamos que o conhecimento técnico-específico, postura profissional, atualização profissional, as parcerias com profissionais da saúde, boas indicações, locais das sessões de treinamento além dos custos dos serviços e atendimento exercem seu espaço de relevância. E que fazer profissional vai além das relações de execução treinamentos presando sempre pela responsabilidade, confiança e respeito recíproco, seriedade e ética.

REFERÊNCIAS

- BALDISSERA, Lais *et al.* **Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida**. Editora Unoesc, ACBS Joaçaba, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul/dez. 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/235124331.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2022.
- BOSSLE, C. B. "Personal trainer & Cia": **noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2009
- BRASIL. Congresso Nacional. LEI n. 9394, de 19 de dezembro de 1996. **Diário Oficial da União**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 21 mar. 2022.
- CORREIA, M.A et al. Efeito do treinamento de força na flexibilidade: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.19, n.1, p.3-11, 2014.
- DELIBERADOR, Ângelo Peruca. **Metodologia do desenvolvimento personal training**. Londrina, 1998.
- DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. **Manual do Personal trainer Brasileiro**. São Paulo:Ícone, 2006.
- FERNANDES, Marcela de Melo. **Perfil profissional do Personal Trainer**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 13, n. 124, set. 2008. . Acesso em: 22 mar. 2022.
- FREIRE, Paulo. **Extensão ou Comunicação? O Mundo, Hoje**, Rio de Janeiro, v. 24. 93 p, 1983. Disponível em: <https://fasam.edu.br/wp-content/uploads/2020/07/Extensao-ou-Comunicacao-1.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2022.
- GALVAO, M. C. B.; PLUYE, P.; RICARTE, I. L. M. **Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação**. InCID: Revista de Ciência da Informação e Documentação, v. 8, n. 2, p. 4-24, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/121879>. Acesso em: 2 mar. 2022.
- GARBER, Carol *et al.* **AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise**. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 07 Jul 2011. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/51239730_Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing_and_Maintaining_Cardiorespiratory_Musculoskeletal_and_Neuromotor_Fitness_in_Apparently_Healthy_Adults_Guidance_for_Prescribing_Exercise. Acesso em: 14 mar. 2022.

GARCIA, Ana Paula Hossel; SCHERER, Alexandre. **Motivação de Mulheres para Ginástica em Academia - Aproximações e Distanciamentos entre Dois Grupos Distintos**. **REVISTA DE GESTÃO E NEGÓCIOS DO ESPORTE (RGNE)**, ISSN 2448-3052, v. 4, n. 1, p. 14-31, Jan-Jun 2019. Disponível em: <http://revistagestaodoesporte.com.br/local/revista/artigos/V4N1/2-otiva%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mulheres%20para%20Gin%C3%A1stica%20em%20Academia%20-%20Aproxima%C3%A7%C3%B5es%20e%20Distanciamentos%20entre%20Dois%20Grupos%20Distintos.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2022.

GODOY, Arilda Schmidt. **INTRODUÇÃO À PESQUISA QUALITATIVA E SUAS POSSIBILIDADES**. *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, Mar/Abr. 1995.

GOLDENBERG, M. **O Corpo Como Capital: Estudos Sobre Gênero, Sexualidade e Moda na Cultura Brasileira** 2 ed. Rio de Janeiro: Record, 2007.

GOMES IS, CAMINHA IO. **Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as ciências do movimento humano**. *Movimento*. 2014;20:395-411.

GOYAZ, M. DE. **As possibilidades da ginástica na sua relação com o lazer e com a sociedade. Pensar a Prática**, v. 9, n. 1, p. 101-115, Jan/Jun 2006. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/127/122>. Acesso em: 14 mar. 2022.

HOMRICH, Luciana Marotto (ORG). **Caderno de Referência Esporte: Avaliação Física**. Brasil Vale Ouro. 70 p, 2013. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/s0s8scx>. Acesso em: 21 mar. 2022.

JÚNIOR, E. L. P. **Os desafios do personal trainer e o seu marketig pessoal**. Monografia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, PB, Brasil, (2012).

LEAL, Paulo Henrique Sousa et al. **Perfil profissional de personal trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-to**. *Revista Cereus*, n. 5, jun./dez. 2011. Disponível em: Acesso em: 23 mar. 2022.

MALYSSE, S. Em busca dos (H)alteres-ego: **Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca**. In: In M. Goldenberg (org.) **Nu e vestido. Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca** 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: Teoria, método e criatividade**. 21º ed. Petrópolis: Editora Vozes Limitada, v. 3, f. 80, 2002. 67 p. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2022.

MÜLLER, Antonio José. **Personal trainer e seu marketing pessoal**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 13. n. 126, Nov. 2008. Disponível em: . Acesso em: 20 mar 2022.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como medicamento**. 1.ed. São Paulo: Editora Manole, 1999. 317 p

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

OLIVEIRA PINTO, M, KROCHINSKI, M. S PEREIRA, S.M **Personal trainer: fatores que influenciam a contratação deste profissional no litoral de santa catarina**. *Revista carioca de educação física*. v. 15, n. 2 (2020).

PAGE, P.; FRANK, C.; LARDNER, R. **Assessment and treatment of muscle imbalance: the janda approach**. 1 ed. Editora: Human Kinetics, 2009. 312p.

PEDRO P. C. **Aparelho locomotor: função neuromuscular e adaptações à atividade física** 1 ed. Lisboa: Editora Faculdade de Motricidade Humana, 2012. 259 p.

PEREIRA, B.; SOUZA JR; TÁCITO P. de. **Dimensões biológicas do treinamento físico**. 1 ed. São Paulo: Editora Phorte, 2002. 237p.

PINHEIRO, Daisy; MALHEIRO JÚNIOR, Silvio. **Personal trainer: um surgimento inevitável**. 2011. Disponível em: .23 mar 2022.

PLASTANGA, N., FIELD, D., SOAMES, R. **Anatomia e movimento humano: estrutura e função**. 3.ed. São Paulo: Editora Manole, 2000. 765p - PRENTICE,

RATAMESS, N. A. *et al*. American College Sports edicine: Progression Models In Resistance Training for Healthy Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, p. 687-708, 1 Jan. 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235653976_Progression_models_in_resistance_training_for_healthy_adults_ACSM_position_stand. Acesso em: 14 mar. 2022.

ROBERTI. R. **A identidade social e profissional do personal training: um estudo com profissionais que atuam na academia active center no município de ijuí**. UNIJUI - UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL (RS).2014

ROBERGS, R. A., ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício**. 1.ed. São Paulo: Editora Phorte, 2002. 489p.

SAHRMANN, S. A. **Diagnóstico e tratamento das síndromes de disfunção motora**. 1 ed. São Paulo: Editora Santos, 2005. 460p. - SALLY, Edwards. *The heart rate monitor book*. 1.ed. Sacramento: Fleet Feet Press, 1993. 141p.

SIMÃO, R. **Fundamentos fisiológicos para o treinamento de força e potência**. 1.ed. São Paulo: Editora Phorte, 2003.

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

_____. **Responsabilidade civil das academias de ginástica e do personal trainer**. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.

SANTOS, M. A. **Os benefícios do exercício físico em pessoas depressivas**. 54f. Monografia - Universidade Alto Vale do Rio Do Peixe – Uniarp. Programa de Bolsas de Estudos de Educação Superior – Uniedu. Pós Graduação de Gestão em Saúde. Caçador, 2015.

SCHOENFELD, Brad. **The max muscle plan**. 1.ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. 217p.

SILVA, F. I. C.; SANTOS, A. M. L.; ARAÚJO, D. M. E. **Perfil profissional do personal trainer atuante em academias de Teresina-PI**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 10. Num. 61. p.634- 644. 2016.

SILVA, J. A. da *et al.* **a importância da avaliação física para a prática e prescrição do exercício físico**. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Bebedouro/SP, v. VI, Setembro 2018. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/73/14092018190312.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2022.

SIMÕES, C, S. M, *et al.* **Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2011. 107 a 112 p. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/download/567/567>. Acesso em: 14 mar. 2022.

SPACOV, Y. F. **O personal trainer: Uso de estratégias de marketing na atividade profissional**. Disponível em: < <http://repositorio.uninove.br/xmlui/handle/123456789/1217>> Acesso em: 22 mar. 2022.

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

WELLS, KF; DILLON, ED. **The sit and reach: a test of back and leg flexibility.** **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Washington, v. 23, p. 115-118, 1952.

WILLIAM E., VOIGHT, M. L. **Técnicas em reabilitação musculoesquelética.** 1 ed. São Paulo: Editora Artmed, 2003. 727p

APÊNDICE – CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE PERSONAL TRAINER

CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE PERSONAL TRAINER

IDENTIFICAÇÃO DAS PARTES CONTRATANTES

CONTRATANTE: (Nome do Contratante), (Nacionalidade), (Estado Civil), (Profissão), Carteira de Identidade nº (xxx), C.P.F. nº (xxx), residente e domiciliado na Rua (xxx), nº (xxx), bairro (xxx), Cep (xxx), Cidade (xxx), no Estado (xxx);

CONTRATADO: (Nome do Contratado), (Nacionalidade), (Estado Civil), (Profissão), Carteira de Identidade nº (xxx), C.P.F. nº (xxx), residente e domiciliado na Rua (xxx), nº (xxx), bairro (xxx), Cep (xxx), Cidade (xxx), no Estado (xxx).

As partes acima identificadas têm, entre si, justo e acertado o presente Contrato de Prestação de Serviços de Personal Trainer, que se regerá pelas cláusulas seguintes e pelas condições descritas no presente.

DO OBJETO DO CONTRATO

Cláusula 1ª. O presente contrato tem como OBJETO a prestação, pelo **CONTRATADO** ao **CONTRATANTE**, dos serviços de personal training, consistindo em atividades físicas previamente estabelecidas, levando em consideração as condições físicas do **CONTRATANTE**, avaliadas em exame realizado pelo **CONTRATADO**.

Cláusula 2ª. O **CONTRATANTE** deverá apresentar, caso seja portador de alguma doença que imponha limitações à atividade física, laudo médico informando tal estado. Se não o fizer, o **CONTRATADO** não se responsabilizará por eventuais problemas de saúde que o **CONTRATANTE** possa vir a ter.

DO HORÁRIO

Cláusula 3ª. O **CONTRATADO** prestará os serviços no horário compreendido entre (xxx) à (xxx) horas, nos dias (xxx) (Especificar os dias da semana em que os serviços serão prestados).

Cláusula 4ª. Eventual mudança do horário deverá se avisada à outra parte com (xxx) horas de antecedência.

Cláusula 5ª. Caso o **CONTRATANTE** descumpra o previsto na cláusula anterior, considerará-se o serviço como prestado, não podendo haver qualquer tipo de desconto no pagamento mensal.

Cláusula 6ª. Se o **CONTRATADO** descumprir o previsto na cláusula 4ª, será

marcado novo horário pelo **CONTRATANTE**, de acordo com sua disponibilidade, ou haver o desconto proporcional no pagamento mensal.

DO LOCAL DA PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS

Cláusula 7ª. Os serviços serão prestados em local a ser escolhido pelo **CONTRATANTE**.

DO PAGAMENTO

Cláusula 8ª. Pela prestação dos serviços contratados, o **CONTRATANTE** pagará ao **CONTRATADO** a quantia mensal de R\$ (xxx) (Valor expresso), a ser paga todo dia (xxx) de cada mês, iniciando-se a primeira parcela no ato da assinatura do contrato pelas partes.

Cláusula 9ª. Será permitida a tolerância de (xxx) dias para o pagamento da mensalidade, sendo cobrada, no caso de desrespeito a esse prazo, multa de (xxx)% do valor mensal.

DA RESCISÃO

Cláusula 10. O presente instrumento poderá ser rescindido a qualquer momento pelas partes, devendo à que o pretender avisar à outra com (xxx) dias de antecedência.

Cláusula 11. Este contrato também será rescindido caso haja o descumprimento de qualquer das cláusulas pelas partes.

DO FORO

Cláusula 12. Para dirimir quaisquer controvérsias oriundas do CONTRATO, as partes elegem o foro da comarca de (xxx);

Por estarem assim justos e contratados, firmam o presente instrumento, em duas vias de igual teor, juntamente com 2 (duas) testemunhas.

(Local, data e ano).

(Nome e assinatura do Contratante)

(Nome e assinatura do Contratado)

(Nome, RG e assinatura da Testemunha 1)

(Nome, RG e assinatura da Testemunha 2)

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Senhor por me possibilitar mais essa conquista e fazer de mim uma profissional comprometida em dar o meu melhor para aqueles que confiam no meu trabalho.

Sou grata também aos amigos de profissão que se empenham em levar a Educação Física a níveis superiores de valorização, fazendo com que a mesma torne-se essencial à vida das pessoas que dela desfrutam!