



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ GILSON DOS ANJOS FILHO

**A INFLUÊNCIA DO PERSONAL TRAINER/TREINADOR PESSOAL
NO RESULTADO ADQUIRIDO PELOS SEUS CLIENTES COM O
TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO**

JOSÉ GILSON DOS ANJOS FILHO

CAMPINA GRANDE
2020

**A INFLUÊNCIA DO PERSONAL TRAINER/TREINADOR PESSOAL NO
RESULTADO ADQUIRIDO PELOS SEUS CLIENTES COM O TREINAMENTO DE
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso em Bacharelado de Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. JOSENALDO LOPES DIAS

FICHA CATALOGRÁFICA

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.

A599i Anjos Filho, Jose Gilson dos.
A influência do personal trainer/treinador pessoal no resultado adquirido pelos seus clientes com o treinamento de musculação [manuscrito] / José Gilson dos Anjos Filho. - 2020.
16 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.
"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Personal trainer. 2. Musculação. 3. Treinamento individualizado. I. Título

21. ed. CDD 796.4

Elaborada por Giulianne M. Pereira - CRB - 15/714

BC/UEPB

JOSÉ GILSON DOS ANJOS FILHO

**A INFLUÊNCIA DO PERSONAL TRAINER/TREINADOR PESSOAL NO
RESULTADO ADQUIRIDO PELOS SEUS CLIENTES COM O TREINAMENTO DE
MUSCULAÇÃO**

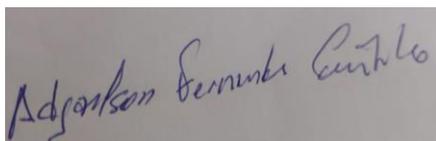
Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da, Campina Grande – Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel.

Aprovado em: 14/12/2020.

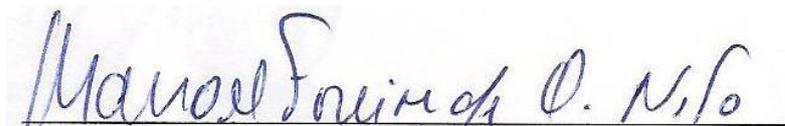
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Orientador



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinador



Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinador

A INFLUÊNCIA DO PERSONAL TRAINER/TREINADOR PESSOAL NO RESULTADO ADQUIRIDO PELOS SEUS CLIENTES COM O TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO

JOSÉ GILSON DOS ANJOS FILHO

RESUMO

Com o crescimento no número de pessoas que procuram a prática da musculação nas academias, vem ficando cada dia mais difícil os professores instrutores da academia suprir a necessidade de cada aluno devido à grande demanda de alunos, diante disso um serviço que vem se destacando nessa área é o de personal trainer ou treinador pessoal e a cada dia aumentando a procura pela contratação desse serviço por alunos de academia que queiram um treinamento mais específico e individualizado, planejado de acordo com suas necessidades individuais, o que torna o trabalho do personal trainer muito importante de modo geral, por diminuir o número de lesões adquiridas durante o treino de musculação por ter uma atenção maior a um único indivíduo por vez, como também abreviar o tempo em que os resultados desejados pelo aluno irão aparecer. Portanto este trabalho teve como objetivo mostrar não só a importância desse serviço, mas também todos os benefícios que ele irá trazer para os alunos e a influência que esse serviço quando sendo bem aplicado traz no resultado final obtido pelo cliente, tanto no quesito qualidade de vida como estético.

Palavras-chaves: Personal trainer, musculação e treinamento individualizado

THE INFLUENCE OF THE PERSONAL TRAINER / PERSONAL TRAINER ON THE RESULT ACQUIRED BY ITS CLIENTS WITH THE BODYBUILDING TRAINING

JOSÉ GILSON DOS ANJOS FILHO

ABSTRACT

With the growth in the number of people looking for the practice of bodybuilding in the gyms, it has become increasingly difficult for teachers instructors in the academy to meet the needs of each student due to the great demand of students, given that a service that has been standing out in this area is that of personal trainer or personal trainer and each day increasing the demand for the hiring of this service by academics students who want a more specific and individualized training planned according to their individual needs, which makes the work of the personal trainer very important. generally speaking, by decreasing the number of injuries acquired during weight training by having greater attention to a single individual at a time, as well as shortening the time when the results desired by the student will appear. Therefore, this work aimed to show not only the importance of this service, but also all the benefits it will bring to students and the influence that this service, when well applied, brings on the final result obtained by the client, both in terms of quality of service. life as aesthetic.

Key words: Personal trainer, bodybuilding and individualized training

SUMÁRIO

1 – Introdução.....	5
2 - Objetivos.....	6
2.1 - Geral:	6
2.2- Específicos:.....	6
3 – Referencial Teórico.....	7
3.1- Treinamento de Musculação	7
3.2- Prescrição do treinamento de musculação	8
3.2.1 - O princípio da individualidade biológica.....	8
3.2.2 - O princípio da adaptação.....	9
3.2.3 - O princípio da sobrecarga	9
3.2.4 – O principio da continuidade	9
3.2.5 - O princípio da interdependia volume-intensidade	9
3.2.6 - O principio da treinabilidade	10
3.2.7 - O principio da especificidade	10
3.3 – Personal Trainer/Treinador Pessoal.....	11
3.4 – Expectativa em relação a influência que o personal trainer vai ter nos resultados obtidos pelos seus clientes	12
4 - Conclusões.....	14
5 – Referências Bibliográficas.....	15

1. INTRODUÇÃO

As tendências da sociedade moderna e a evolução tecnológica proporcionam mais conforto e comodidades para o ser humano. A tecnologia facilita o dia-a-dia, porém diminui as exigências do movimento corporal. Esta diminuição de atividade física traz consigo o aumento do stress e do sedentarismo, principais inimigos de uma boa qualidade de vida (COBRA, 2003)

Com isso o número de pessoas que procuram as academias para a prática da musculação com o propósito de manter e melhorar sua saúde física e mental, e até mesmo de obter resultados estéticos satisfatórios vem aumentando a cada dia, o que vem ocasionando um grande número de alunos para um pequeno numero de professores para atender essa demanda, esse problema está acarretando na desistência ou ate mesmo na pratica e execução de exercícios errados podendo assim retardar os resultados desejados ou até mesmo causar lesões e trazer danos irreparáveis à saúde do indivíduo, com isso a procura pelo serviço de personal trainer vem aumentando a cada dia, o que exige que os profissionais estejam cada dia melhor preparados para servir a todo tipo de público e suas necessidades.

A rotina dos treinos de musculação geralmente passados em academias, também fazem com que os alunos fiquem insatisfeitos com os resultados e procurem um personal trainer que por sua vez vem com uma proposta de um treinamento com métodos avançados e eficaz para o objetivo de cada um dos seus alunos respeitando a individualidade biológica de cada indivíduo.

A falta de uma orientação adequada e especifica para cada indivíduo alcançar os seus objetivos obedecendo todas suas limitações, acaba induzindo a pratica e execução de exercícios errados ou sem nenhum tipo de objetividade, pondo em risco a saúde física e funcional de cada um, principalmente os que já tem algum tipo de patologias.

Outros fatores que também estão aumentando o crescimento do mercado de personal trainer nos dias de hoje, é o padrão de beleza que a sociedade impõe, a importância da atividade física como forma de cuidado e manutenção da saúde, o maior acesso a informações que a sociedade está tendo por parte das mídias e

redes sociais, o fator motivacional também se torna uma importante ferramenta, como também a busca por conhecimentos que a cada dia aumenta por parte dos pessoais trainers, entre outros.

Embora a pratica da musculação venha se tornando a cada dia um ato comum entre a população a falta de conhecimento, dificulta essa pratica e para isso a contratação do personal trainer tem se tornado a solução.

Com isso a proposta deste trabalho é demonstrar a importância da pratica da atividade física bem orientada e que influencia o treinamento personalizado individual traz para os resultados obtidos no final de cada programa de treinamento de musculação e porque esse serviço pode potencializar os resultados desejados pelos clientes os deixando assim, mas satisfeitos.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral:

Relatar os benefícios que a contratação de um personal trainer traz e a influência que eles vão ter no resultado final adquirido pelos seus alunos praticantes de musculação nas academias.

2.2 Específicos:

- Mostrar a importância e os benefícios do treinamento de musculação
- Esclarecer sobre a prescrição do treinamento de musculação
- Relatar a importância do personal trainer bem preparado na orientação da musculação
- Mostrar a influência que o personal vai ter nos resultados dos seus alunos

3. REFERÊNCIAL TEÓRICO

3.1 Treinamento de Musculação

Embora seja uma modalidade praticada a muito tempo, só agora devido a descoberta da importância e os benefícios que a musculação trás para a saúde é que ela vem sendo pesquisada e praticada com mais cientificidade.

A história da musculação é muito antiga, existem relatos históricos que datam do início dos tempos e que afirmam a prática da ginástica com pesos. Escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. Temos esculturas datadas de 400 anos antes de Cristo que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 a.C. (BITTENCOURT, 1986).

Diversas são as histórias que podemos contar sobre verdadeiros "homens músculos", como a do alemão nascido em 1867, Eugene Sandow, que foi um dos fundadores do primeiro campeonato de levantamento de pesos e musculação, datado de 1901 na Inglaterra. Ele é considerado o pai da musculação. (LEIGHTON, 1986)

A musculação é uma modalidade de treinamento físico realizado contra resistência de pesos externos com o auxílio de maquinários projetados ergonomicamente para realizar movimentos que desenvolvem especificamente cada musculo trabalhado, chamada também de treino resistido, que tem como objetivo o aumento da hipertrofia muscular, ganho de força e potência. É uma atividade de duração instantânea e elevada intensidade.

A musculação também é considerada a principal atividade nas academias para preparação física, contribui além do crescimento muscular com a diminuição da gordura corpórea e o incremento da massa óssea. Sua prática constante leva a transformação harmoniosa da constituição física humana.

Bittencourt (1986) coloca esta atividade física como sendo a utilização de exercícios contra resistência que tem como áreas de aplicação o ambiente competitivo, profilático, terapêutico, recreativo, estético e de preparação física.

Segundo Coutinho (2001) a musculação quando sob supervisão adequada, representa uma excelente opção para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, pois qualquer indivíduo pode se beneficiar da mesma, desde que o protocolo seja ajustado a sua realidade.

Os principais benefícios da musculação são:

Aumento da massa muscular (hipertrofia muscular);

Redução da gordura corporal;

Aumento da densidade óssea;

Alivia os sintomas da artrite;

Previne dores nas costas e melhora a postura;

Eleva a taxa metabólica;

Melhora a circulação e pode diminuir a pressão arterial.

Então entendemos a importância da prática adequada dessa atividade que a cada dia vem ganhando mais adeptos.

3.2 Prescrição do treinamento de musculação

Para montagem de um programa de treinamento de musculação devemos levar em consideração os princípios básicos do treinamento que desempenham o papel de “leis fundamentais”, os principais deles são: princípio da individualidade biológica, princípio da adaptação, princípio da sobrecarga, princípio da continuidade, princípio da interdependência volume-intensidade, princípio da treinabilidade e o princípio da especificidade

3.2.1 O princípio da individualidade biológica

Esse Princípio destaca as particularidades e limitações de cada indivíduo, sendo elas físicas ou psicológicas, como o nível de condicionamento físico, fatores de risco, lesões e perfil comportamental para uma melhor elaboração durante a montagem e a aplicação do programa de treinamento.

3.2.2 O princípio da adaptação

De acordo com Weineck, a adaptação é a lei mais universal e importante da vida. Adaptações biológicas apresentam-se como mudanças funcionais e estruturais em quase todos os sistemas. Sob “adaptações biológicas no esporte”, entendem-se as alterações dos órgãos e sistemas funcionais, que aparecem em decorrência das atividades psicofísicas e esportivas.

3.2.3 O princípio da sobrecarga

O princípio da sobrecarga significa que para melhor o desempenho e os resultados o indivíduo deve usar cada vez mais carga à medida que seu corpo se adapta a uma determinada carga.

De acordo com Dantas: “Imediatamente após a aplicação de uma carga de trabalho, há uma recuperação do organismo, visando restabelecer a homeostase” (DANTAS, 1995, p. 43).

Para Tubino, estímulos mais fortes devem sempre ser aplicados por ocasião do final da assimilação compensatória, justamente na maior amplitude do período de restauração ampliada para que seja elevado o limite de adaptação do atleta. Este é o princípio da sobrecarga, também chamado princípio da progressão gradual, e será sempre fundamental para qualquer processo de evolução desportiva. Tubino (1984).

3.2.4 O princípio da continuidade

Esse princípio se torna muito importante pois a evolução do indivíduo vai depender da continuidade dele dentro dos programas de treinamento, essa continuidade evita que o treinador pule etapas importantes na formação atlética do indivíduo, um atleta para chegar ao nível de alto desempenho teve que ter uma continuidade ao longo de sua preparação.

3.2.5 Princípio da interdependência volume-intensidade

Este princípio aborda os diferentes tipos de sobrecarga, ou seja, quando este aumento se dá no volume ou na intensidade de treinamento físico.

Qualquer ação de incremento do volume (quantidade) provocará modificações na estimulação da intensidade (qualidade) e vice-versa. Como sabemos, estímulos

muito intensos só podem ser mantidos por certos intervalos de tempo. Por outro lado, esforços de longa duração exigem uma sobrecarga moderada de treinamento.

3.2.6 Princípio da treinabilidade

De acordo com Tubino e Moreira (2003), refere-se a quanto mais treinado o indivíduo estiver mais difícil e demorado se tornará, elevar-se, por menor que seja um degrau em seu desenvolvimento.

3.2.7 Princípio da especificidade

“É aquele que impõe, como ponto essencial, que o treinamento deve ser montado sobre os requisitos específicos da performance desportiva, em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizados” (ibidem, 1995, p. 50)

Segundo Dantas, ao se estudar o princípio da especificidade, de imediato sobressai um fator determinante, que é o princípio da individualidade biológica, estabelecendo limites individuais a esta capacidade de transferência. O princípio da especificidade irá se refletir em duas amplas categorias de fundamentos fisiológicos: os aspectos metabólicos e os aspectos neuromusculares (Dantas, 1995).

Para a prescrição do treinamento na musculação o profissional deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos como: fisiologia, teoria do treinamento, pedagogia do esporte, cinesiologia e aprendizagem motora (LIMA; CHAGAS, 2008)

O treinamento segundo MARTIN (1991), é “um processo de ações complexas, planejadas, orientadas que visa ao melhor desempenho esportivo possível em situações de comprovação, especialmente na competição esportiva”.

Para otimizar o processo de treinamento os estímulos da carga devem ser apropriados. Então, faz-se necessário o conhecimento dos componentes da carga: Volume, Intensidade, Densidade, Frequência e Duração (WEINECK, 1989). Segundo este mesmo autor os componentes da carga podem ser entendidos como:

- Volume: duração e quantidade de estímulos por unidade de treinamento.

- Intensidade: força de cada um dos estímulos. Porcentagem do desempenho máximo.
- Densidade: relação temporal entre as fases de carga e de recuperação.
- Duração: duração do influxo de um estímulo isolado e de uma série de estímulos.
- Frequência: número das unidades de treinamento por dia ou por semana.

Weineck (1989) diz ainda que é necessário conhecer a particularidade de cada um dos componentes da carga, mas também, saber relacioná-los entre si para obter melhor desempenho.

Daí a importância do personal trainer bem capacitado para elaboração de um programa de treinamento específico para cada pessoa.

3.3 Personal Trainer/Treinador Pessoal

O Personal Trainer é um profissional de Educação Física e caracteriza-se pela pessoa que prescreve um programa de treino individual, personalizado e que respeita a individualidade biológica de cada um de seus clientes/alunos. O Personal Trainer vai preparar e acompanhar os treinos de forma a realizar os exercícios com segurança, para proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, visando alcançar algum objetivo ou apenas para manutenção da saúde.

A busca pelo personal trainer cresceu muito dos anos 90 para cá. E vários são os motivos que fizeram esse fenômeno acontecer. No início, representava status: “um treinador só meu”. Era algo pouco comum. Parecia excêntrico, caro, uma espécie de ostentação de gente muito rica. Porém, algo interessante ocorreu. Essas pessoas começaram a ter grandes resultados em termos de saúde e também de estética, sendo que, para algumas, essas mudanças chegavam a ser impressionantes.

Um ponto fundamental está na análise de um indicador básico: pessoas que treinam com personal trainer têm frequência de treino e regularidade ao longo dos anos extremamente superior à das pessoas que treinam sozinhas.

Além disso, é na presença de um personal trainer que treinamos de maneira mais intensa, mais próximos dos nossos limites e, com uma técnica mais aprimorada devido as correções dos movimentos que o profissional faz durante a execução do treino, e também pela segurança que o personal vai te passar para você tentar ir além do seu limite, nesse caso ter alguém ao lado, capaz de dar suporte em caso de erro ou falha pelo cansaço, ou ainda pela tentativa de chegar ao limite, nos coloca em maior segurança, permitindo maiores intensidades, evitando ou diminuindo risco de lesões ou acidentes, impedindo interrupções ou afastamentos do treinamento.

3.4 Expectativas em relação a influência que o Personal Trainer vai ter nos resultados obtidos pelos seus clientes

A contratação desse profissional nos dias de hoje ocorre, pois os alunos precisam de atendimento e acompanhamento individualizado buscando potencializar os resultados e alcançar seus objetivos, sejam eles de saúde ou estética, em menos tempo do que um aluno que treina sem o acompanhamento individualizado outro fator determinante para a contratação é, a atenção na supervisão, considerando-se que, muitas vezes, apresentam indisposição para fazer estas atividades.

Em síntese, preocupados com a estética e a saúde as pessoas estão se tornando mais interessadas em praticar esportes ou exercícios físicos e o Personal Trainer vem buscando atender as expectativas dos alunos, apresentando um perfil voltado para o humano, realizando um serviço com competência e com uma proposta de aplicar treinos avançados e específicos de acordo com a necessidade de cada indivíduo.

Alguns benefícios que este profissional promove para os treinos:

- Ajustes constantes dos exercícios, a fim de atingir os objetivos do aluno;
- Total atenção durante os treinos, de maneira intensiva e qualitativa;
- Acesso a informações sobre exercícios e treinamentos mais precisos;
- Impulsiona o comprometimento com a rotina de exercícios físicos;

- Auxilia o aluno a manter o foco nos exercícios, bem como o incentiva integralmente;
- Execução correta de movimentos e peso de equipamentos;
- Promove a sua segurança, pois diminui o risco de lesões musculares;
- Evita a monotonia do treino por ter capacidade e conhecimento suficiente para alterar exercícios, deixando-os mais dinâmicos e, por consequência, mais desafiadores;
- Gestão da intensidade dos treinos, fazendo com que o aluno treine sempre próximo ou acima do seu limite.

Por tanto treinar com alguém ao seu lado, que faça um planejamento de treino, corrija movimentos, monitorize séries, tempos de descanso e incentive, vai fazer com que o treino seja mais eficaz e conseqüentemente atingirá os seus objetivos em menos tempo.

Analisando esses motivos conseguimos entender as vantagens que o personal trainer vai trazer para os seus clientes.

4. CONCLUSÕES

Com base no estudo notamos que a contratação do personal trainer está diretamente ligada ao mal serviço prestado pelos professores de academia, não por motivos de falta de conhecimento, mas por eles atenderem a uma grande demanda de alunos ao mesmo tempo.

Com isso percebemos também que a ocorrência de lesões decorrentes da musculação é bastante elevada, e com o ganho de novos adeptos a musculação, esse quadro vem se agravando cada dia mais. Alguns artigos científicos comprovam que a mal orientação dos exercícios, e as técnicas incorretas, podem agravar as lesões e acarretar danos crônicos ao tecido musculoesquelético e a distensão muscular, assim podemos dizer que esse seria mais um motivo para se ter um acompanhamento de um personal trainer, assim como, com o maior acesso a informação pelas pessoas, vem se destacando a importância do exercício físico bem orientado tanto para melhorar a qualidade de vida quanto para estética, mostrando o quanto pode ser vantajoso a aquisição do mesmo devido ao custo benefício que ele traz.

A pesquisa foi de extrema importância, não só para conclusão do curso como também para toda população frequentantes de academia, para que essas pessoas fiquem informadas todos os perigos e danos que a atividade física mal planejada e mal orientada podem trazer a elas e que existe um serviço que pode ajuda-las a praticar essas atividades com maior segurança e efetividade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COBRA, Nuno. Atividade física é qualidade de vida. Isto É, Gente, Rio de Janeiro, n.189, p.79, mar. 2003

BITTENCOURT, N. Musculação: Uma Abordagem Metodológica. Segunda Edição. Rio de Janeiro, RJ: Editora Sprint, 1986

LEIGHTON, J. R. Musculação. Rio de Janeiro RJ: Editora Sprint Ltda, 1986

COUTINHO, W. Enciclopédia do emagrecimento. São Paulo: Ed. Goal, 2001.

WEINECK, Jürgen. Manual de Treinamento Esportivo. 2ª edição. São Paulo: Editora Manole, 1989.

DANTAS, Estélio H. M.A Prática da Preparação Física. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

TUBINO, Manoel José Gomes. Metodologia científica do treinamento desportivo. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.

TUBINO, M. J. G, MOREIRA, S. B. *Metodologia Científica do Treinamento Desportivo*. Rio de Janeiro: Shape, 2003

DANTAS, Estélio H. M.A Prática da Preparação Física. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; Musculação: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MARTIN, D. et al.; Handbuch Trainingslehre. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1991.

WEINECK, J.; Manual de Treinamento Esportivo. São Paulo: Editora Manole, 1989.