



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAIO BATISTA PIRES

**IMPORTÂNCIA E ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER NO TREINO DE
MUSCULAÇÃO**

FORTALEZA

2021

CAIO BATISTA PIRES

IMPORTÂNCIA E ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER NOS TREINOS DE
MUSCULAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Ronnison Luis Carvalho Barbosa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

CAIO BATISTA PIRES

**IMPORTÂNCIA E ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER NOS TREINOS DE
MUSCULAÇÃO**

Este artigo foi apresentado no dia 02 de junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de licenciado do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores:

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Ronnisson Luís Carvalho Barbosa
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Roberta Oliveira da Costa
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Luiz Torres Raposo Neto
Membro - UNIFAMETRO

IMPORTÂNCIA E ATUAÇÃO DO PERSONAL TRAINER NOS TREINOS DE MUSCULAÇÃO

Caio Batista Pires¹

Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa²

RESUMO

A atividade física se torna uma espécie de “válvula de escape” para a realidade perversa e corrida dos dias atuais. Nas grandes cidades, pequenos espaços se transformam em paraísos para os amantes do exercício físico. As academias desenvolvem papel importantíssimo na atualidade, visto que, cada vez mais, busca-se meios para se conseguir a tão almejada qualidade de vida. Como tudo não é só flores, com o aumento da procura pela atividade física, dentre elas, a musculação, surgem problemáticas que precisam ser enfrentadas. A atividade física tende a ser algo benéfico para a saúde. Entretanto, quando mal executada, pode tomar o efeito contrário, ou seja, causar prejuízos à saúde dos indivíduos. Partindo-se dessa premissa, nota-se a importância do personal trainer para correta prática dos exercícios. Dessa forma, evidencia-se como objetivo geral do presente trabalho os benefícios do personal trainer para correta execução da atividade física. A metodologia utilizada para esta pesquisa foi a bibliográfica com abordagem qualitativa. Como resultado, concluiu-se que, para correta execução da musculação, é imprescindível a orientação de um profissional de educação física, visto que, se não bem orientado, tal exercício pode causar danos e lesões à saúde dos praticantes.

Palavras-chave: Atividade Física. Personal Trainer. Saúde.

ABSTRACT

¹ Graduando em Educação Física pelo Centro Universitário Fametro.

² Professor Mestre do Centro Universitário Fametro.

Physical activity becomes a kind of "escape valve" for the perverse and racing reality of today. In large cities, small spaces become havens for lovers of physical exercise. Academies are playing an extremely important role today, as more and more people are looking for ways to achieve the longed-for quality of life. As everything is not just flowers, with the increased demand for physical activity, among them, weight training, problems arise that need to be faced. Physical activity tends to be beneficial to health. However, when poorly executed, it can have the opposite effect, that is, cause damage to the health of individuals. Based on this premise, the importance of the personal trainer for the correct practice of the exercises is noted. Thus, the benefits of the personal trainer for the correct execution of physical activity are evidenced as the general objective of this study. The methodology used for this research was bibliographic with a qualitative approach. As a result, it was concluded that, for the correct execution of the weight training, the orientation of a physical education professional is essential, since, if not well oriented, such exercise can cause damage and injuries to the health of the practitioners.

Keywords: Physical activity. Personal trainer. Health.

1 INTRODUÇÃO

A cada dia, mais e mais pessoas tomam ciência de que a prática de atividades físicas está ligada a temas que transcendem o estético, estando intimamente ligada a assuntos como saúde e bem-estar.

Assim, com a musculação, atividade física que se popularizou bastante nos últimos anos com o crescente mercado de academias, não é diferente, já que tal atividade física surge, atualmente, como uma das primeiras alternativas para os indivíduos das grandes cidades.

Nesse contexto surge uma problemática, ao intuir-se que alguns desses profissionais podem ainda não possuir o conhecimento necessário para a prescrição correta de atividades físicas, inclusive a musculação.

Nesse sentido, o personal trainer figura como um profissional que possibilita aos praticantes das diversas modalidades de exercício físico, inclusive a musculação (tema central do presente trabalho), um acompanhamento teórico e prático coerente para elaboração de um bom plano de treinamento individualizado, vinculado à capacidade de resposta biológica e expectativas de cada praticante.

Diante dos aspectos mencionados, surge o objeto de estudo, que trata da atuação e importância do personal trainer nos treinos de musculação, para que haja a devida orientação das pessoas que buscam melhorias na qualidade de vida, quer seja na saúde de uma forma geral, por objetivos estéticos, ou psicossocial. Para a realização desse projeto de pesquisa, formulou-se a seguinte pergunta da atividade investigativa: qual a importância da atuação do personal trainer nos treinos de musculação?

Para responder essa pergunta formulada acima, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, formulou-se a seguinte hipótese: um personal trainer é um profissional formado e especializado que garante que a atividade física de musculação seja praticada adequadamente, devendo, para tanto, elaborar um plano de treinamento individualizado para cada praticante, o que levará em conta à capacidade de resposta biológica, a necessidade fisiológica e as expectativas do indivíduo, sendo obrigação desse profissional de educação física supervisionar o nível de carga aplicada em cada exercício e analisar a precisão adequada dos movimentos a serem realizados, tornando assim, a atividade mais

segura e com menores riscos à saúde.

O objetivo geral dessa pesquisa é avaliar a atuação e importância do personal trainer nos treinos de musculação. De forma específica, esta pesquisa irá descrever como se dá a atuação do personal nos treinos de musculação; apontar os aspectos desenvolvidos nos praticantes; e ainda identificar o perfil do personal trainer atuante na musculação com treinamento individualizado.

Do ponto de vista científico, o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico da *Scielo* onde foram verificados três estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum foi ambientado no município de Fortaleza, o que demonstra a necessidade de estudos dessa natureza mais aprofundados na região.

De acordo com Fábio Medina (2017), pesquisar sobre a importância do personal trainer é importante pois auxilia aqueles que necessitam da ajuda desse profissional a entenderem a importância da atuação do mesmo em quaisquer atividades físicas e, no caso deste estudo, a musculação.

O estudo poderá vir a ter relevância para os praticantes de musculação via personal, gestores de academias e pesquisadores na área do treinamento. Trata-se de uma pesquisa de cunho bibliográfico e de abordagem qualitativa.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A RELEVÂNCIA DAS PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADES FÍSICAS

Inicialmente, é importante destacar que para a doutrina a atividade física é definida como movimentos corporais, que são feitos de maneira intencional, com a contração dos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, como o exemplo da dança, caminhada, subir escadas e outras atividades. Então, os movimentos involuntários não contam como atividade física. (MARCIEL, 2010, p. 1016)

A mesma doutrina conceitua o exercício físico como sendo toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, tendo como objetivo a melhoria e manutenção da aptidão dos componentes físicos. Nestes casos, geralmente é aconselhável a orientação de um profissional de educação física. (MARCIEL, 2010,

p. 1016)

Embora apresentem um conceito distinto, ambos são importantes para a saúde. A atividade física pode trazer benefícios, como reduzir riscos de mortalidade e de desenvolver doenças como o câncer, diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral e doenças do coração. (SAÚDE BRASIL, 2019).

Já o exercício físico, além de ter os mesmos benefícios que a atividade física, ainda são eficazes para manter o controle de peso, reduzir sintomas depressivos e para a melhoria da qualidade do sono e a preservação da cognição, além de ajudar no tratamento e controle de diversas doenças crônicas. (SAÚDE BRASIL, 2019)

Diante desses conceitos apresentados, não restam dúvidas que a prática de atividade física é essencial para uma boa qualidade de vida. Inúmeros estudos demonstram diversos benefícios à saúde em decorrência da prática frequente de atividade física.

Santos (2020, online), em seu estudo, lista alguns dos benefícios reconhecidos sobre a importância da atividade física:

- 1 A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.
- 2 As atividades físicas controlam os níveis de colesterol.
- 3 A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade.
- 4 A atividade física melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório.
- 5 A atividade física provoca uma série de mudanças no organismo, tais como o ganho de massa muscular, que está diretamente relacionado com a melhora da autoestima.
- 6 A atividade física é importante para o controle de peso.
- 7 Atividade física melhora dores e diminui a incapacidade funcional.
- 8 A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.
- 9 As atividades físicas melhoram o desempenho cognitivo.
- 10 A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.
- 11 A atividade física é importante no processo de envelhecimento, uma vez que um idoso ativo apresenta mais autonomia para realizar as atividades do seu dia a dia. Além disso, idosos que praticam atividades físicas apresentam

menos riscos de sofrerem quedas, as quais podem ser graves em certas idades.

12 A atividade pode melhorar o convívio social.

13 A atividade física dá mais disposição para a realização das atividades diárias.

Percebemos, portanto, que a prática de atividades físicas é importante para a saúde e é essencial para uma vida mais saudável e um envelhecimento tranquilo, podendo, a falta desta, acarretar uma série de problemas graves para a saúde da população. (SANTOS, 2020, ONLINE)

2.2 A MUSCULAÇÃO E SUAS PECULIARIDADES

De acordo com Azevedo (2012, p. 456) a musculação, também conhecida como ações musculares, é uma atividade voltada para força, pois sua função é fazer com que a musculatura exerça movimentos contra a oposição de uma determinada força, sendo um treino que exige uma certa resistência por conta dos aparelhos utilizados, que consiste em barras livres, halteres, anilhas e o próprio peso corporal. (AZEVEDO, 2012)

Na musculação são as variáveis que compõem o treino, como o número de repetições, tempo de intervalo entre séries e exercícios, velocidade de execução das repetições e tipos de ação muscular. São essas variáveis que vão interferir nos diferentes resultados buscados na musculação, que podem ser a hipertrofia muscular, força muscular, potência muscular, resistência muscular, alteração da composição corporal e a redução do percentual de gordura. (MONTENEGRO, 2015, p, 106)

Segundo Montenegro (2015, p. 106), o treino de musculação pode ser indicado para diferentes faixas etárias, assim como para diferentes necessidades especiais, como hipertensos, diabéticos e osteoporóticos. Sendo essa prática recomendada pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, o qual diz que a musculação é importante para manutenção da força muscular, massa muscular e a massa óssea. (AZEVEDO, 2012, p. 456)

É importante destacar que, mesmo sendo uma atividade que possui diversos benefícios para a saúde do indivíduo, essa prática pode induzir a micro-traumas nas fibras musculares, que podem causar uma inflamação no local. Esses

danos induzidos pela atividade física, podem estar relacionados com a contração muscular excêntrica, em consequência da sobrecarga imposta durante o exercício de força, onde o dano pode ser nas membranas, linha Z, sarcolema, túbulos T e miofibrilas, estes que compõem a estrutura muscular. (AZEVEDO, 2012, p. 456).

Por isso a necessidade de um profissional de educação física para que se evite o máximo possível as lesões indesejadas.

2.3 O PERSONAL TRAINER: ESTRATÉGIAS E METODOLOGIAS DE ENSINO

Segundo Gomes (2014, p. 516), acredita-se que o treinamento personalizado seja uma prática antiga na sociedade, porém, foi na década de 80, com a adesão dos astros de Hollywood a essa modalidade, e a grande exposição na mídia, levaram a ascensão desse tipo de treino.

Então, foi essa influência americana que fez com que o termo *personal trainer* fosse consolidado em outros países como o Brasil.

Para Fernandes (2008), a musculação foi introduzida no Brasil com ares de “modismo” no início dos anos 90. A procura por orientação no treinamento ajudou os praticantes de atividades físicas a recorrerem aos *personais* com o objetivo de aprimorar de forma correta as execuções de movimento na hora do treino, denominado como biomecânica.

Assim, conforme Santos (2018, p, 18), o personal trainer é um profissional graduado em Educação Física que trabalha na avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de programa de exercícios. Atuando, também, como professor particular, devendo agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico para melhorar ao máximo os resultados de seus clientes, levando em conta seus objetivos, necessidades e nível de condicionamento físico. SANTOS, 2018, p, 18).

Os profissionais de educação física do Brasil têm sua profissão regulamentada na lei nº 9.696, de 01 de setembro de 1998, que dispõe sobre a regulamentação da profissão física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de educação física. A referida lei traz as seguintes competências cabíveis ao profissional:

Sobre suas competências, cabe ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. (BRASIL, 1998).

Portanto, o personal trainer é muito importante no auxílio da prática de atividades físicas como a musculação, orientando o aluno e aplicando um treino adequado de sobrecarga de acordo com o condicionamento físico. (SILVA, 2017).

Teixeira (2013, p.19) trata o treinamento personalizado, o conceituando como:

Treinamento personalizado com aplicação adequada de sobrecarga para aprimorar o condicionamento físico, e essa proposta vai ao encontro dos objetivos do aluno (...) programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica do indivíduo e é preparada e acompanhada por profissional de educação física (...) em que o professor fica disponível exclusivamente para um aluno, desde a prescrição do treinamento até a sua supervisão.

Já a definição de treinamento personalizado segundo Novaes & Vianna (1998), é a seguinte:

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, bem como no grau de condicionamento físico inicial e no objetivo do aluno, ou atleta. 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.

Dessa forma, os estudos realizados pelo personal devem ser sistematizados. (LEITE, 2003, p.196). A orientação passada pelo profissional ao aluno deve-se levar em conta o cotidiano do indivíduo, tais como: o que ele se alimenta normalmente, hora de sono, com o que trabalha e etc.

Através disso, pode-se obter uma ficha de treino de maneira que venha a se adequar ao indivíduo praticante, onde se conseguirá transmitir e que será realizado nos treinos diários.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa se classifica como uma pesquisa de cunho eminentemente bibliográfico, realizada em bases de estudo como a plataforma *Scielo*, revistas especializadas, livros, bem como em teses de mestrado e doutorado.

Assim, a presente pesquisa foi realizada em periódicos, revistas e artigos sobre o tema, bem como em livros e outras literaturas. Foi realizado, ainda, de julho de 2020 a maio de 2021, nas seguintes bases: base virtual de saúde, plataforma *Scielo* e no banco de teses e dissertações de mestrado e doutorado disponíveis no acervo das universidades brasileiras.

O universo da pesquisa engloba 6 artigos, 3 livros e 4 periódicos presentes em revistas especializadas sobre o tema.

Tal literatura fora escolhida com base nos seguintes parâmetros: escrito em língua portuguesa, publicados entre 1995-2021 e que tratasse especificamente da população idosa, saúde e atividade física.

Foram categorizados artigos, livros e revistas sobre a temática abordada, sendo realizada pesquisa aprofundada para maior esclarecimento e detalhamento na presente pesquisa. Assim, o sujeito da pesquisa foi a literatura existente sobre o tema.

Na amostra foram extraídos artigos, livros e revistas escritos em língua portuguesa, publicados entre 2000-2021 e que tratassem, especificamente, da importância do personal trainer para os praticantes de musculação e outras atividades físicas.

Foram excluídos da pesquisa literaturas que não tratassem de forma confiável e metódica sobre a importância do personal trainer para correta prática da atividade física.

Foram retiradas informações significativas para o presente trabalho na literatura disponível e, a partir daí, fora feito um raciocínio lógico/argumentativo, tendo como base os autores de renome na área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com Gianolla (2003), a musculação, na atualidade, é uma das práticas esportivas que mais cresce, considerando o número de praticantes. Somente nos Estados Unidos, estima-se que existam mais de 45 milhões de adeptos. Os indivíduos que buscam a musculação objetivam melhorar, principalmente, a estética (aumento do volume muscular, redução do percentual de gordura etc.). Também almejam tratar ou prevenir doenças, condicionarem-se fisicamente, ou simplesmente melhorar a qualidade de vida. (FREITAS, 2013).

Para Montenegro (2015), a prática da musculação está relacionada com a qualidade de vida do praticante, como os benefícios à saúde e a redução de riscos decorrente da complicação de doenças.

O exercício físico de uma forma geral apresenta muitos benefícios para a redução de riscos e de complicações decorrentes da doença. Como benefícios podemos incluir a redução de valores de pressão arterial, redução da glicemia e redução da utilização de fármacos. (Montenegro, 2015)

A musculação é denominada como uma atividade física que faz uso da resistência do indivíduo, sendo utilizado em seus treinos aparelhos como: barras livres, halteres, anilhas e o próprio peso corporal. São muitas variáveis que vão compor o treinamento de musculação, como número de séries, repetições, tempo de intervalo entre séries e exercícios, velocidade de execução das repetições e tipos de ação muscular. (Montenegro, 2015)

Para a realização do treino de musculação é necessário a orientação de um personal trainer, o qual irá trabalhar na avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de programa de exercícios. Esse profissional tem o objetivo de atuar como professor particular, devendo agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico, levando em conta a necessidade e nível de condicionamento físico do indivíduo. (Santos, 2018)

Domingues Filho (1998, p.19), conceitua o treinamento personalizado como:

atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica. Preparada e acompanhada por

profissional de Educação Física e realizada em horários preestabelecidos com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção de saúde.

Deste modo, um profissional qualificado para ser um personal trainer seria um graduado em Educação Física com especialização em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica. Além disso, o profissional deve ter conhecimento, também, sobre outras atividades físicas, desde a ginástica e natação, até a noção de alongamento e compensação. (Anversa, 2011)

Lima e Chagas (2008) ressalta que além da prescrição do treinamento na musculação o profissional, além da formação acadêmica específica, deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos, tais como: fisiologia, teoria do treinamento, pedagogia do esporte e aprendizagem motora. (FREITAS, 2013).

Segundo Weineck (1999), em se tratando do treinamento, o personal trainer, responsável pela orientação do aluno, deve possuir o conhecimento básico dos princípios do treinamento esportivo, pois estes determinam o programa e o método a ser utilizado, bem como a organização dos mesmos. Esses princípios constituem parâmetros tanto para o treinador como para o aluno. (FREITAS, 2013).

O treinamento, aqui entendido como a musculação propriamente dita, para Martin, Carl e Lehnertz (1991), trata-se de um processo de ações complexas, amplamente planejadas e bem orientadas que visa ao melhor desempenho esportivo possível em situações de comprovação. (FREITAS, 2013).

Lima e Chagas (2008) ressaltam que as pessoas procuram por formas de treinamento na musculação sem terem o conhecimento, ainda que superficial, sobre a qualidade e eficácia deste. Lembram os mesmos que somente o profissional de educação física está qualificado para determinada prescrição; no entanto, nem sempre isso ocorre. A realidade demonstra que pessoas sem qualquer respaldo científico, muitas vezes, prescrevem treinamentos baseando-se em repetições de conceitos e ideias infundadas. (FREITAS, 2013)

Sendo assim, mostra-se necessário o acompanhamento do profissional de Educação Física, o personal trainer, para a correta orientação dos praticantes da musculação. A incorreta orientação por pessoas despreparadas para tanto poderá acarretar sérios problemas como lesões, dores e até problemas mais sérios que

podem levar a interações.

A vida necessita do esporte. A musculação tem essa função, trazer qualidade de vida as pessoas. A rotina exaustiva nos escritórios e as pressões advindas dos percalços diários faz com que nosso corpo sofra com os novos problemas do século XXI. A obesidade alcança números assustadores, a qualidade da alimentação piora com o incremento dos fast-foods. A atividade física ainda é nossa melhor alternativa para o enfrentamento desse problema.

A musculação, como já foi relatado, transcende questões estéticas. Trata-se de uma questão de saúde pública coletiva. O ser praticante de musculação tem menos propensão a pegar doenças cardiovasculares. Chama-se de promoção da saúde preventiva, que traz benefícios a todos os indivíduos.

Diante do exposto, almejou-se trazer o quão importante é, atualmente, o profissional de Educação Física, conhecido popularmente como personal trainer. Se questões relacionadas à saúde alcançam enorme relevância, ainda mais em momentos de pandemia, o profissional encarregado da promoção desse bem coletivo ganha, na mesma proporção, relevância dentro de determinada sociedade.

A vida e aqueles que a facilita e a melhora ganha prioridade e importância. A classe dos profissionais de educação física é reconhecida, inclusive, quando é prioritária para receber a recém chegada vacina contra o vírus da Covid-19.

Sendo assim, musculação representa saúde, da mesma maneira que o profissional da Educação Física representa dedicação, comprometimento e qualidade. A musculação e o personal trainer andam de mãos dadas. Na falta de algum desses, o ciclo da atividade física saudável é interrompida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A musculação, como amplamente relatado, é, atualmente, uma das atividades físicas mais praticadas. Esta atividade física se torna uma espécie de “válvula de escape” para a realidade perversa e corrida dos dias atuais. Nas grandes cidades, principalmente, pequenos espaços se transformam em paraísos para os amantes do exercício físico. As academias de musculação desenvolvem papel importantíssimo, visto que, cada vez mais, busca-se meios para se conseguir a tão almejada qualidade de vida.

A musculação, via de regra, é benéfica aos seus praticantes. Entretanto, quando não praticada corretamente, essa prática pode induzir a micro-traumas nas fibras musculares, que podem causar uma inflamação no local. Esses danos induzidos pela atividade física, podem estar relacionados com a contração muscular excêntrica, em consequência da sobrecarga imposta durante o exercício de força. Por isso, é imprescindível a ajuda de um profissional de educação física para que se evite o máximo possível as lesões indesejadas.

Assim, conclui-se que para que se consiga os reais efeitos benéficos da musculação, necessário que esta seja executada de forma correta. Conclui-se, também, que para que a execução da musculação seja correta, é imprescindível que haja uma avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de programa de exercícios. Ou seja, o personal trainer deve agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico para melhorar ao máximo os resultados de seus clientes, levando em conta seus objetivos, necessidades e nível de condicionamento físico.

Dessa forma, impõe-se maior qualificação dos profissionais de educação física para atender com maior eficácia os praticantes de musculação, visto que, constantemente, surgem inovações e descobertas que facilitam a busca pela melhoria da qualidade de vida, bem como impedem que esta atividade se torne uma vilã na vida das pessoas causando-lhes lesões que dificulta-lhes a realização das atividades do dia-a-dia.

Por fim, é necessário mencionar que esta pesquisa não se encerra aqui, já que surge interesse do pesquisador, podendo haver outros desdobramentos dessa problemática, sendo possível tema para uma pós-graduação e/ou mestrado.

REFERÊNCIAS

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. **Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho.** In: Revista Pensar a Prática, UFG. Disponível em: <

<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/14418>> Acesso em: 30 mar. 2021.

BALDEZ, Tiago. **O personal trainer e as possibilidades de atuação.** 2008. Disponível em: . Acesso em: 02 set 2017.

BRASIL. **Lei Federal nº 9.696/1998.** Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm#:~:text=3o%20Compete%20ao%20Profissional,treinamentos%20especializados%2C%20participar%20de%20equipes. Acesso em: 27 mar. 2021.

FERNANDES, Marcela de Melo. **Perfil profissional do Personal Trainer.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 13, n. 124, set. 2008. Acesso em: 30 mar. 2021

FREITAS, Whashington Deleon Ferreira de. **A importância do profissional de Educação Física na orientação da musculação.** 2013. Acesso em 04 de maio de 2021.

<https://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/xmlui/handle/123456789/241>

GOMES, Isabelle Sena; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. **Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: o caso dos personal trainers.** Pensar A Prática, Goiânia, Personal trainer: domínio percebido sobre as competências profissionais. v. 17, n. 2, p. 560-577. jan. 2014. Disponível em: < <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/25681> >. Acesso em: 26 mar. 2021.

WEINECK, J.; **Treinamento ideal.** São Paulo: Editora Manole, 1999.

LEITE, D. Pedagogia universitária no RS: caminhos. In: MOROSINI, M. C. et al. **Enciclopédia de pedagogia universitária** Porto Alegre: RIES/ INEP, 2003.

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

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Escola de Educação Física, Fundação Helena Antipoff, Ibirité, MG, Brasil. Destaque as doenças e agravos não Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>. Acesso em 24 mar. 2021.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.; **Manual de Metodologia do Entrenamiento Deportivo**. Bandalona: Editora Paidotribo, 2007.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. **Musculação para a qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos e diabéticos tipo 2**. Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício, São Paulo, v. 9, n. 5, p. 105-109, jan/fev, 2015. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/690/679>. Acesso em: 24 mar. 2021.

NOVAES & VIANA. **Personal Training & Condicionamento Físico em Academia**, Editora SHAPE - 1998 p.5.

SANTOS, Paula Vitória Rebouças dos; NASCIMENTO, Ozanildo Vilaça do Nascimento. **O personal trainer: estratégias de marketing para retenção de cliente**. Revista campos do saber. v. 04, n. 2, jul/dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/download/229/196>. Acesso em: 30 mar. 2021.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "**Importância das atividades físicas**"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 06 de abril de 2021.

SAÚDE Brasil. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?** São Paulo, 26 ago. 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca#:~:text=Quando%20a%20atividade%20f%C3%ADsica%20%C3%A9,um%20profissional%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica>. Acesso em:

25 mar. 2021.

SILVA, Jean Soares; OLIVEIRA, Luciano de. **O personal trainer e sua qualificação profissional**. Revista Campos do Saber, v. 3, nº 2, jul/dez, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/viewFile/84/66>.

Acesso em: 30 mar. 2021

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

DOMINGUES FILHO, L.A – Manual do personal trainer brasileiro – 3^o edição, Ícone, São Paulo, 2006.