

# UM OLHAR SOBRE A FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL NO BRASIL: O CASO DOS *PERSONAL TRAINERS*

**Isabelle Sena Gomes**

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil

**Iraquiton de Oliveira Caminha**

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil

## **Resumo**

O treinamento personalizado se expandiu no Brasil a partir dos anos 80 como reflexo da influência americana exercida pela adesão dos astros de *Hollywood* ao serviço. Apesar de o treinamento personalizado ser reconhecido como prática de cuidado de si, vários aspectos referentes à formação e atuação dos profissionais que trabalham nesta área carecem de discussão. Assim, este artigo revisou periódicos científicos nacionais publicados entre 2007 e 2012, a fim de sintetizar informações sobre a formação e atuação dos *Personais*. Acredita-se que a reorganização do currículo acadêmico seja necessária, bem como o estímulo de novas competências – não apenas perspectivas utópicas, mas de aplicação prática - no sentido de formar profissionais mais completos.

**Palavras chave:** *Personal Trainer*. Revisão Sistemática. Síntese Criteriosa.

---

## **Introdução**

A opção por investigar o treinamento personalizado deu-se com base em estudos anteriores (MALYSSE, 2007; BOSSLE, 2009; BOSSLE, FRAGA, 2011; CARMO JÚNIOR, GOBBI, TEIXEIRA, 2013) que revelam a importância desse profissional como formador de opinião sobre saúde e estética

corporal, juntamente com instituições normativas<sup>1</sup> e discursos midiáticos difundidos na velocidade da globalização.

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). Depois disso, na década de 80, a adesão dos astros de *Hollywood* ao treinamento personalizado e a consequente exposição na mídia, colaboraram para a ascensão dessa modalidade de treinamento. Então, a influência americana fez com que os termos *Personal Trainer* (PT) e *personal training* fossem consolidados tanto nos EUA quanto em outros países como o Brasil.

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).

A atual conjuntura aponta para a direção da personalização dos serviços, isto favorece ainda mais esta modalidade, que tem como base a elaboração de programas de treinamento específicos para cada indivíduo. Assim, a literatura aponta para o *Personal Trainer* como especialista nos cuidados com o corpo. 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”.

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.

Muitos livros direcionados aos profissionais de Educação Física falam sobre o treinamento personalizado utilizando de uma linguagem própria do mercado dos negócios. Os manuais lembram ao profissional que ele é responsável pelo seu próprio sucesso, pela captação e fidelização de assistidos e que o serviço prestado pode variar conforme o objetivo do contratante.

---

1 Como a Organização Mundial da Saúde (OMS), o American College of Sports Medicine (ACSM), a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBPCP), entre outros órgãos de alcance nacional ou mundial.

O aumento na variedade de possibilidades de atuação, resultante do processo de personalização dos serviços, colaborou para o aumento na quantidade de *Personais* nos últimos anos. Outro fator que exerce influência sobre este aumento é a busca por melhores salários e valorização (BOSSLE, 2009).

No estudo de Rossi e Hunger (2008), as entrevistas com bacharéis e licenciados que atuam em academias de ginástica mostraram dados preocupantes sobre a atuação profissional. Os entrevistados apontaram como principal razão para a atuação em escola, a estabilidade. Por outro lado, declararam que a vida útil do profissional de academia é desejável, porém muito curta e instável. A maioria dos entrevistados pretende migrar para a escola depois da “vida útil” na academia.

Este dado é preocupante, uma vez que isto pode contribuir para o despreparo dos profissionais que atuarão nas escolas futuramente, resultando na utilização de métodos repetitivos, obsoletos e em profissionais desinteressados e descomprometidos (ROSSI, HUNGER, 2008). Assim, observa-se que a resolução de certos percalços que têm origem na formação, poderia colaborar para uma melhoria significativa na área.

A importância de analisar os estudos produzidos no Brasil é reforçada pela carência de publicações científicas nacionais que abordem o tema. O avanço nas pesquisas sobre a atuação e formação do *Personal Trainer* brasileiro poderia colaborar com a construção de uma identidade independente do modelo americano (BOSSLE, 2009). Assim, este estudo pretende colaborar preenchendo esta lacuna do conhecimento. Com base nisso, pretende-se sintetizar as publicações científicas brasileiras disponíveis sobre formação e atuação do *Personal Trainer*, dando enfoque qualitativo à interpretação dos dados.

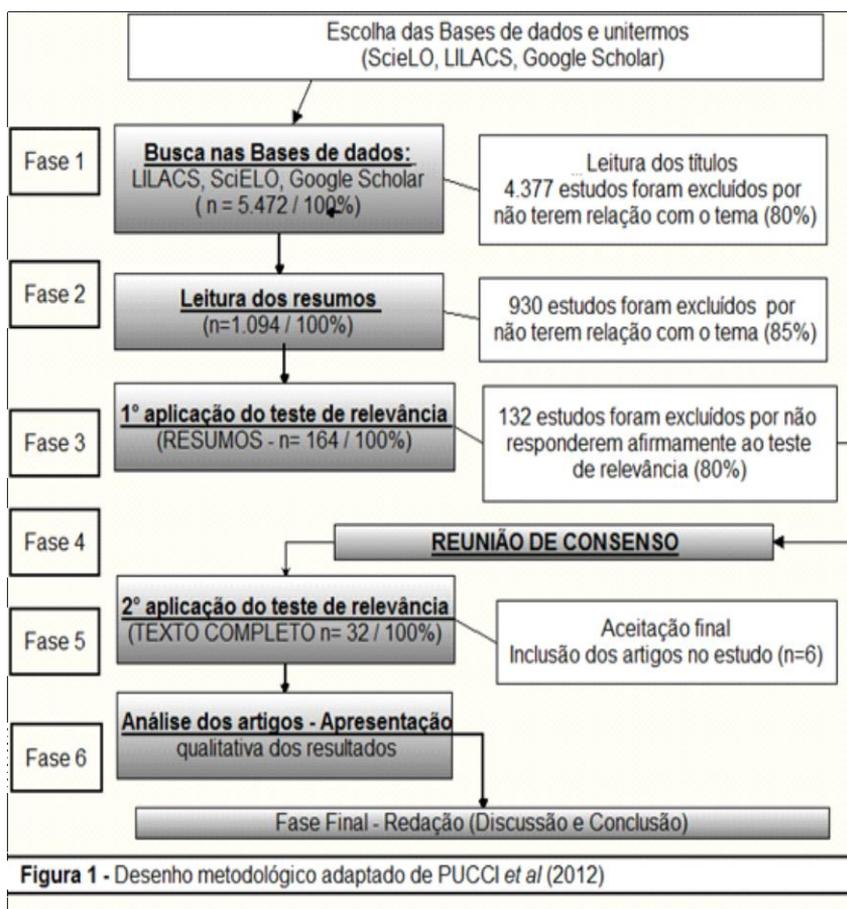
## **Percurso Metodológico**

Este estudo se enquadra como revisão sistemática da literatura com características qualitativas (BERNARDO, NOBRE, JATENE, 2004; HIGGINS, GREEN, 2011; PUCCI, et al., 2012; SAMPAIO, MANCINI, 2007; SEGURA-MUÑOZ, et al., 2002). Apesar de sua utilidade, capacidade de síntese e de apontar novos direcionamentos, a revisão sistemática é um método ainda pouco explorado pelas ciências do movimento humano. Ela pode estar apoiada em pesquisas qualitativas ou quantitativas (variando de acordo com objetivo e pergunta de pesquisa). “Os resultados podem ser expostos na forma de conclusão, análise ou síntese” (GOMES; CAMINHA, 2014, p. 398). Será adotada para fins deste estudo a perspectiva qualitativa que proporciona a síntese de conhecimento.

Foram utilizados para a escolha dos artigos, os descritores: “*Personal Trainer*”, “*personal training*”, “treino personalizado” e “treinamento personalizado”. As bases de dados selecionadas foram SciELO e LILACS, oriundas de busca no portal de periódicos CAPES, da área de conhecimento “Ciências da Saúde”.

Os estudos incluídos passaram pelo teste de relevância previamente elaborado. Foram selecionados estudos que atenderam a todos os critérios, entre os enumerados a seguir: (1) Ter como assunto central o treinamento personalizado ou o *Personal Trainer*; (2) Analisar os dados na perspectiva qualitativa; (3) Ser estudo original; (4) Ter sido publicado entre os anos de 2007 – 2012; (5) Estar disponível em revista nacional (classificada no estrato Qualis/ Capes de Educação Física como: B1, B2, B3 ou B4); (6) Estar disponível em português; (7) Não estar incluído na categoria “teses e dissertações”.

Todas as fases contaram com a participação dos pesquisadores responsáveis de forma independente. As fases 1 e 2 da pesquisa consistiram no levantamento das publicações disponíveis nas bases de dados, e leitura dos títulos. Na 3ª fase, realizamos a primeira aplicação do teste de relevância, que resultou em um total de 132 artigos. Na reunião de consenso (fase 4), foi constatado que o teste de relevância aplicado aos resumos (fase 3) resultou no mesmo número de artigos para todos os pesquisadores (n=32). Neste momento, as dúvidas sobre inclusão definitiva puderam ser esclarecidas em comum acordo. A aplicação do segundo teste de relevância resultou na inclusão de seis artigos nesta revisão (n=6). A Figura 1 sintetiza todo o delineamento metodológico adotado.



## Resultados e Discussão

Depois da filtragem em todas as etapas do projeto de pesquisa que deu origem a esta revisão, foram incluídos seis artigos (Tabela 1), figurando como *corpus* final de estudo. Os critérios de seleção empregados tiveram como objetivo a captação de estudos mais específicos sobre o tema abordado (*Personal Trainer/ personal training*).

**Tabela 1 – Caracterização dos estudos que obtiveram aceitação definitiva**

REFERÊNCIA <sup>ID</sup>	TÍTULO	OBJETIVOS
Anversa e Oliveira (2011a) <sup>(1)</sup>	<i>Personal Trainer</i> : competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho.	Destacar as competências exigidas pelo campo de atuação em <i>Personal Trainer</i> e o que é ofertado nas Diretrizes Curriculares do curso de formação em Educação Física, visando apontar as aproximações e distanciamento existentes entre o que se exige e o que é ofertado.
Anversa e Oliveira (2011b) <sup>(2)</sup>	Formação e atuação profissional: o caso do <i>Personal Trainer</i> .	Verificar quais as competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho em <i>Personal Trainer</i> sob o ponto de vista de Gestores das clínicas e academias de Maringá-Paraná.
Bossle e Fraga (2011) <sup>(3)</sup>	O <i>Personal Trainer</i> na perspectiva do <i>marketing</i> .	Problematizar a formação do profissional de Educação Física que atua neste ramo de alta visibilidade no cenário contemporâneo.
Bossle (2008) <sup>(4)</sup>	O <i>Personal Trainer</i> e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional.	Discutir o “cuidado de Si” como uma possibilidade de mediação profissional entre o professor de Educação Física que atua como treinador personalizado - <i>Personal Trainer</i> - e seu cliente.
Fonseca et al. (2009) <sup>(5)</sup>	O conhecimento profissional na intervenção em Educação Física: um estudo de caso etnográfico.	Entender a complexidade existente no processo dinâmico da intervenção profissional em Educação Física/ compreender a relação dos diversos elementos presentes na intervenção do profissional de Educação Física.
Oliveira et	<i>Personal</i>	Realizar uma revisão atualizada

al.(2012) <sup>(6)</sup>	<i>Trainer:</i> atuação em academia e domicílio.	sobre a atuação do <i>Personal Trainer</i> em academias e domicílio. Verificar como surgiu o <i>Personal Trainer</i> ; Conhecer as áreas de atuação do <i>Personal Trainer</i> ; Verificar quais são as dificuldades encontradas pelo <i>Personal Trainer</i> atualmente.
--------------------------	--	---

Os artigos foram analisados em sua totalidade, e a partir da leitura foram encontradas as seguintes categorias: (1) Definição e caracterização; (2) Origem do *Personal Trainer*; (3) Formação profissional; (4) Competências necessárias; (5) Motivos que levam os clientes à busca pelo serviço; (6) Atuação profissional; e (7) *Marketing*. Estas categorias foram detectadas na maioria dos estudos, conforme está descrito na Tabela 2. Sintetizando o conteúdo analisado, e organizando-o nas categorias já mencionadas, a seguir são discutidas algumas das informações mais relevantes.

**Categoria (1) Definição e caracterização** - A definição de *Personal Trainer*, encontrada em cinco estudos (71,42%), pode ser sintetizada da seguinte forma: Professor que possui licenciatura ou bacharelado em Educação Física, com conhecimentos técnicos científicos em biomecânica, psicologia, planejamento desportivo, nutrição esportiva e fisiologia. Este profissional elabora e aplica programas de treinamento personalizado (*personal training*), levando em conta os objetivos e características dos seus alunos. Alguns estudos (ANVERSA, OLIVEIRA, 2011b; BOSSLE, 2008; OLIVEIRA, SANTIAGO, CARVALHO, 2012) citam que a mídia aborda o *Personal Trainer* (PT) como “especialista na forma física”, “uma super microempresa”, “um profissional que vende aptidão”, “uma extensão da academia”.

Corroborando com esse pensamento, Malysse (2007, p. 99), em suas observações participantes para fins etnográficos - realizadas principalmente em academias de ginástica - escreve que *Personal Trainer*: “É o professor de Educação Física particular que dá aulas no domicílio, em uma academia ou em um lugar público (praias, parques, etc.)”. O autor ainda completa esta passagem conferindo a este profissional os títulos de “mentor da corporatria” e “guru da forma física” (ibid.).

Visualiza-se neste estudo o *Personal* como formador de opinião sobre saúde e estética diante da sociedade e da mídia, ao mesmo tempo em que é formador do próprio modo de atuação, uma vez que recai sobre ele também a responsabilidade de “agenciar”, aperfeiçoar, cuidar e “vender a si

mesmo”<sup>2</sup> (BOSSLE, 2009). Neste contexto, o professor é vendedor, o aluno é cliente, e seu corpo é a sua empresa. Esta empresa tem responsabilidades com os objetivos dos contratantes (FURTADO, 2009). Com base nesta proposição, pode-se pensar que a atuação do profissional de Educação Física como *Personal Trainer* segue em colusão com uma corrente mercadológica.

**Tabela 2 – Estudos incluídos na pesquisa, categorias e frequência nos artigos.**

ARTIGOS INCLUÍDOS NA ANÁLISE	CATEGORIAS ENCONTRADAS	PRESENÇA NOS ARTIGOS
1. Anversa e Oliveira (2011a)	(1) Definição e caracterização	1, 2, 3, 4, 6
	(2) Origem do <i>Personal Trainer</i>	1, 2, 3, 4, 6
2. Anversa e Oliveira (2011b)	(3) Formação profissional	2, 5
	(4) Competências necessárias	1, 2, 4, 5, 6
3. Bossle e Fraga (2011)	(5) Motivos que levam os clientes à busca pelo serviço	3,4,5,6
4. Bossle (2008)		
5. Fonseca et al. (2009)	(6) Atuação profissional	1, 2, 4, 5
6. Oliveira et al.(2012)	(7) <i>Marketing</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6

**Categoria (2) Origem** – Devido ao baixo reconhecimento dado ao professor de Educação Física, novas opções de mercado foram criadas na esperança de melhores salários, entre elas está o *Personal Trainer*. O PT surgiu junto com a tentativa de reconhecimento da Educação Física nas Ciências da Saúde enquanto conhecimento científico e sistematizado.

Acredita-se que o acompanhamento personalizado teria suas origens – de forma empírica - na Grécia. Na década de 80 (período pós-teoria de Cooper, popular nos anos 70), os estudos provindos de Los Angeles e Nova York apresentaram melhor sistematização do *personal training*. Então, com o aumento das produções científicas e adesão dos astros do cinema, o método ganhou visibilidade na mídia e chegou ao Brasil nos anos 90 com ares de “modismo”.

Um dos órgãos internacionais que serviu – e ainda serve - como referência para o treinamento personalizado no Brasil é a ACSM (*American College of Sports Medicine*), responsável pela emissão de Certificados (*Cer-*

2 A expressão “como vender a si mesmo” é uma adaptação do capítulo de Bossle (2009) “Como me vender com sucesso” e trata única e exclusivamente do serviço de *Personal Trainer*.

*tified Personal Trainer* – CPT) e “formação” de *Personais* nos Estados Unidos. Em relação aos egressos, a ACSM escreve que trabalha com indivíduos aparentemente saudáveis e com problemas de saúde, mas que sejam capazes de exercitar-se de forma independente para melhorar a qualidade de vida, a aptidão relacionada à saúde, desempenho, gestão de risco à saúde, e promover mudanças de comportamento saudáveis. Tal órgão é seguido por muitos brasileiros em suas publicações *online* e dando subsídio para a (re)elaboração de diretrizes para os cuidados com estética e saúde.

Atenta para esta influência americana – que cresceu no país desde meados dos anos 80 – Bossle (2009) concluiu, em sua revisão da produção literária, que os *Personal Trainers* no Brasil são impelidos para o modelo de autoformação proposto pelo ACSM. A necessidade de retornar às origens do treinamento personalizado está em esclarecer que esta vertente de atuação é afetada por processos biopolíticos, tendo em vista a diversidade de dossiês que se reportam apenas às características anatomo-fisiológicas.

Observou-se no decorrer da análise dos estudos que muitos deles apresentam a ótica internacional do treinamento personalizado, deixando um tanto confusa a sua criação e ascensão no Brasil. Considerando a importância de tal informação, é pertinente complementar as ideias encontradas no *corpus* desta pesquisa com o pensamento de Carmo Junior, Gobbi e Teixeira (2013). Tais autores fornecem um fio condutor contextualizado que ajuda a pensar o treinamento personalizado no Brasil.

No contexto dos anos 90, quando a Organização Mundial da Saúde tornou as práticas corporais um direito – assim como saúde e lazer – “a indústria cultural passa a investir num mercado promissor e o *Personal Trainer* se projeta como um profissional prestador de serviço, dando um novo choque de conceito; ao invés de aluno, cliente.” (CARMO JUNIOR, GOBBI e TEIXEIRA, 2013). Eis que surge um conceito de professor gerente de sua própria empresa, formado com pouco ou nenhum respaldo – naquela época – para atender alunos de forma individualizada.

**Categoria (3) Formação** – Dentre as últimas modificações significativas na Educação Física desde a regulamentação da profissão pela Lei 9696/98, a separação entre licenciatura e bacharelado foi uma das que causou grande impacto na comunidade acadêmica. Sobre este assunto, os artigos analisados colocam que o bacharelado ainda está em processo de aperfeiçoamento, mas que precisa de mais atenção no que diz respeito ao planejamento da grade curricular, uma vez que é necessário estabelecer pontes entre a teoria e a prática, visando o egresso do Ensino Superior de profissionais mais eficazes (OLIVEIRA et al., 2013).

Visando contribuir com a melhoria da área, as publicações deixam as seguintes sugestões para a formação dos próximos bacharéis em Educação Física: a) Criar situações que estimulem os alunos a refletir, superar, criticar e ter autonomia; b) Promover a vivência teórico-prática, que favoreça a construção de uma base sólida (*habitus*) para a resolução das situações-problema do cotidiano.

O principal motivo para o investimento nestas sugestões (a,b) é a desmistificação do conceito de que o bacharelado é voltado unicamente para os conhecimentos técnico-instrumentais. Além disso, o estudo de Anversa e Oliveira (2011b) constata que até mesmo alguns graduandos do bacharelado ainda veem as atividades na perspectiva do “fazer”, e não do “pensar sobre o que se está fazendo”.

No entanto, diversas sugestões contidas em artigos parecem ser comprometidas por pensamentos utópicos pouco aplicáveis ou pouco dotados de inovação prática. Como se desenhar um modo de melhorar a formação, para melhorar a atuação, ainda carecesse de aproximação por parte dos pesquisadores da realidade dos profissionais que compõem os *corpus* de pesquisa.

Ainda sobre a formação dos *Personais* no Brasil, em sua dissertação sobre a literatura voltada para os *Personal Trainers*, Bossle (2009) propõe que ela precisa ser repensada. Além disso, cabe frisar que, apesar de existir no Brasil há mais de duas décadas, o treinamento personalizado ainda foi pouco problematizado (CARMO, GOBBI, TEIXEIRA, 2013), direcionando os profissionais para a formação do tipo “faça você mesmo”. Estes achados denunciam a necessidade de se pensar uma identidade “brasileira” contextualizada para o *Personal Trainer*, escapando da autoformação normatizada pelo American College of Sports Medicine (ACSM).

**Categoria (4) Competências necessárias** – Competências são características que promovem a empregabilidade. Em outros termos, o que é desejável que o profissional tenha/execute para que seja contratado. As principais competências sugeridas para os PT nos estudos sintetizados foram: flexibilidade; autonomia; versatilidade; atualização constante (formação continuada); motivação intrínseca e equilíbrio entre experiência prática/conhecimentos teóricos. Além destas, os estudos apontam a necessidade de o profissional saber lidar com situações-problema de forma eficaz, favorecendo a obtenção da confiança do cliente. Isto irá resultar na fidelização do mesmo.

Algumas competências interpessoais, como ética profissional e caráter motivacional, segundo Anversa e Oliveira (2011b), não podem se enquadrar em disciplinas curriculares específicas, mas são citadas como ca-

racterísticas interpessoais desejáveis e necessárias para a atuação profissional.

As diretrizes para as quais os artigos apontam corroboram com o pensamento sintetizado por Carmo Junior, Gobbi e Teixeira (2013, p. 250), quando os autores consideram que as competências ideais para os “novos” PT exigirão algo além de uma junção de disciplinas técnicas e correlatas, mas “um novo conceito de prática, aquela na qual o discurso sobre a corporeidade, motricidade, linguagem e neurociência deverão formar um conhecedor do ser humano além de conteúdo e planos curriculares”.

Mirando nas novas diretrizes e competências demandadas pelo mercado do treinamento personalizado, Bossle (2009) escreve que, no âmbito das práticas corporais, o *Personal* vem sendo cada vez mais desafiado em sua atuação, à medida que tem ampliado seu papel de cuidador do corpo para profissional responsável por cuidar da vida dos assistidos. Estão incluídos nesse montante, cuidados com a rotina, alimentação, horários de descanso/sono e vestuário; além dos objetivos de adesão dos alunos: *performance*, estética e saúde. Tais competências ampliam o leque de possíveis razões para contratar um treinador pessoal, bem como permitem que esse campo de atuação se diversifique e ganhe espaço no terreno da interdisciplinaridade.

#### **Categoria (5) Motivos que levam os clientes à busca pelo serviço**

– Dentre as motivações para a contratação do PT encontradas nos artigos analisados, as mais recorrentes são: a) Mercadorização dos serviços relacionados à qualidade de vida; b) Necessidade de um “cuidador pessoal”; c) O *status* que o PT confere; d) Democratização do serviço (e portanto acesso dos diversos públicos); e) Necessidade de motivação para praticar atividade física sistematizada; f) Manutenção ou melhoria das capacidades físicas; g) Alcance de resultados estéticos; h) Necessidade de orientações seguras e específicas.

Como citado anteriormente, os motivos para a contratação do PT estão cada vez mais diversificados, contudo, merecem destaque: os ganhos com a estética, a melhoria da saúde e a ampliação da capacidade de *performance* (principalmente quando os assistidos são atletas).

#### **Categoria (6) Atuação Profissional**

– De acordo com Fonseca et al. (2009), não é pertinente analisar a atuação do *Personal Trainer* de forma reificada, pois na sua intervenção existem fatores de influência, tais como: formação profissional, relações interpessoais e contexto no qual ele atua e vive. Estes fatores unem-se aos saberes técnico-científicos e resultam em respostas relativamente constantes, e nunca inéditas. Os autores consideram prejudicial ao trabalho como *Personal* a normalização destas respostas, pois

isto pode comprometer a capacidade de reflexão e o salto de qualidade. Portanto, cristalizar regras, protocolos e manuais, adotados por longos períodos de tempo pode comprometer a atualização e a atuação do PT.

Outras questões sobre o problema da atuação do *Personal Trainer* (PT) que merecem reflexão dizem respeito à sua multidisciplinaridade tácita e, por que não dizer, seu compromisso com funções que fogem ao escopo do profissional de Educação Física. Carmo Júnior, Gobbi e Teixeira (2013, p. 249) escrevem que antes o PT “poderia ser visto como professor, hoje, (...) se volta para uma comunidade de consumo como qualquer outra categoria semelhante no contexto da saúde, qualidade de vida, capacitação, ética e todos os quesitos”. Tais quesitos se fundem em meio a uma cultura do consumo com o intuito de responsabilizar este profissional pelo cuidado não só de si, mas também da vida do aluno como um todo.

Diversos processos sociais se articulam com esta modalidade, fazendo deste profissional uma referência na construção dos sentidos empregados ao corpo. Dialogando com esta hipótese, Ferreira (2006, p.189) escreve que “quando o principal agente de um determinado campo passa uma informação, esta assume um caráter de verdade inquestionável para o público leigo”. Assim, no caso dos cuidados com a saúde e a estética, no campo das práticas corporais, a literatura aponta para o treinador personalizado como agente principal.

Poderes biopolíticos se inserem nesse contexto assegurando que o profissional seja envolvido no cotidiano do aluno, fazendo da tarefa de cuidar uma luta de superação diária. Manter-se firme nesta luta faz com que o serviço de “um” profissional destaque-se frente aos concorrentes. Outra forma de conseguir destaque é acompanhar a instabilidade dos “modismos” e a supervalorização da novidade; o que parece ser uma dificuldade a mais que os profissionais desejam superar para conseguirem se manter firmes no mercado. Por fim, para suprir tais dificuldades, os PT lançam mão de estratégias de *marketing*, que se apresentam como forma viável de captar e manter clientes.

**Categoria (7) *Marketing*** – Esta categoria foi destacada devido à sua recorrência nos estudos, bem como à unanimidade destes em abordarem-na como característica presente e necessária para que o profissional mantenha-se longe da obsolescência.

Assim, os estudos que tratam do *marketing* à luz da literatura voltada para o PT admitem que as publicações usam linguagem predominantemente comercial e que visam a busca por espaço e sobrevivência no mercado de trabalho (BOSSLE, FRAGA, 2011; BOSSLE, 2008; OLIVEIRA, SANTIAGO, CARVALHO, 2012).

Destacam-se ainda - como parte dos principais achados - as Taxonomias (dos alunos, do treino e da academia) propostas pelo estudo de Fonseca, et al. (2009), e o fato de a definição de *Personal Trainer* estar presente em quase todos os artigos, apesar de variar de estudo para estudo. Isto pode ser atribuído à novidade do tema e à confusão existente entre os termos *Personal Trainer* e *personal training*.

Os estudos que colocam o *marketing* como competência, defendem que ele é importante para a captação e fidelização dos clientes (ANVERSA, OLIVEIRA, 2011a; ANVERSA, OLIVEIRA, 2011b; FONSECA, et al., 2009). Neste cenário, o corpo é fundamental para o sucesso da empresa. Além de ser *outdoor* de si mesmo, o corpo é laboratório, pois, antes de cuidar do corpo do outro, o profissional tem que ser eficaz nos cuidados consigo mesmo.

Ter o corpo “atlético” - definido, fisicamente ativo, bonito - parece ser um dos fatores que levam à opção pela profissão. O corpo belo parece ser - em si - estratégia de *marketing* para estes profissionais. Portanto, há evidências de que “a autoimagem dos professores de Educação Física encontra-se ligada à escolha da profissão e suas especializações” (DIAS, 2009, p. 37). Esta afirmação demonstra a relação entre capitalismo e corpo, crescente nos últimos 30 anos. Acompanhando este pensamento, a tendência à supervalorização do consumo e o crescimento do *marketing* associado ao PT (investimentos de outras áreas) começaram a voltar-se para as academias, reconhecendo-as como espaço rentável.

## Conclusões e Considerações Finais

Imerso em um cenário globalizado que aponta para a personalização dos serviços e comercialização de produtos materiais e imateriais, encontra-se o *Personal Trainer*. Nas publicações feitas entre 2007-2012 é comum ver a definição do PT como responsável pela forma física, ou “cuidador” do corpo dos seus assistidos.

O treinador personalizado é o profissional que conduz os contratantes ao seu objetivo (seja ele estético, de saúde ou aptidão física). Os clientes, por sua vez, depositam confiança e expectativas de “sucesso” no contratado. A atuação do PT não se restringe ao momento da atividade física, mas estende-se à gerência da rotina diária. Nesta lógica, o aluno é consumidor e acumulador de sensações (BOSSLE, 2009). O professor é vendedor da aptidão física, e a sua “microempresa” é seu corpo.

Este corpo serve como uma espécie de “cartão de visitas” e ajuda a conquistar e fidelizar clientes. Ter o corpo bem cuidado significa que o profissional pode cuidar também do corpo do aluno. Assim, no mercado do *fit-*

ness, ter boa aparência parece ser uma boa estratégia de *marketing* pessoal (DIAS, 2009). O *marketing* que envolve esta modalidade pode ser explicado pelo processo de individualização e comercialização dos serviços, pelo qual o mundo globalizado passa atualmente.

A formação do *Personal Trainer* ainda encontra-se em processo de aprimoramento no Brasil. A atuação do profissional é pautada por competências que são necessárias para a sua sobrevivência no mercado. Deixamos como sugestão para a formação de novos profissionais a busca pelo equilíbrio entre a experiência e os saberes técnico-científicos aprendidos durante a formação acadêmica. Acreditamos que o bom profissional é capaz de aplicar nas situações do cotidiano os conhecimentos científicos que lhe dão suporte.

Acreditamos que a reorganização do currículo acadêmico seja necessária, bem como o estímulo a novas competências – não apenas perspectivas utópicas, mas de aplicações práticas - no sentido de formar profissionais mais completos.

Apresentaram-se como principais limitações para este estudo o fato de os unitermos “*Personal Trainer*”, “*personal training*”, “treino personalizado” e “treinamento personalizado” não terem sido encontrados no banco de descritores de Ciências da Saúde (DeCS). Destacamos também a baixa quantidade de publicações que abordem os temas *Personal Trainer* e *personal training* de forma contextualizada, uma vez que isso resulta no que constatamos neste estudo: diversos artigos escritos bebem das mesmas fontes.

Como sugestão também cabe a realização de revisões sistemáticas na literatura internacional, no entanto, conferindo-lhe interpretação com base em estudos nacionais, evitando a reprodução de novos modelos iguais aos já produzidos anteriormente.

---

## A LOOK AT THE TRAINING AND PERFORMANCE IN BRAZIL: THE CASE OF PERSONAL TRAINERS

### Abstract

The customized training in Brazil has expanded from 80 reflecting the American influence exerted by the accession of Hollywood stars at the service. Although personalized training be recognized as the practice of self care, several aspects related to training and activities of professionals working in this field need discussion. Thus, this paper reviewed national journals published between 2007 and 2012 in order to synthesize information on the formation and action of Personals. It is believed that the reorganization of the academic curriculum is needed, as well as the encouragement of new skills - not just utopian perspectives, but in practical application, in order to form the most complete professional.

**Keywords:** Personal Trainer. Systematic Review. Careful synthesis.

## UNA MIRADA A LA FORMACIÓN Y EL DESEMPEÑO EN BRASIL: EL CASO DE LOS ENTRENADORES PERSONALES

### Resumen

El entrenamiento personalizado en Brasil se ha expandido a partir de los años 80, como reflejo de la influencia que los Estados Unidos ejercen por la adhesión al servicio de las estrellas de Hollywood. Aunque el entrenamiento personalizado sea reconocido como práctica del autocuidado, diversos aspectos relacionados con la formación y las actividades de los profesionales que trabajan en este campo necesitan discusión. Por lo tanto, este artículo ha revisado los diarios nacionales publicados entre 2007 y 2012 con el fin de sintetizar la información sobre la formación y la acción de los Personales. Se cree que es necesaria la reorganización del currículo académico, así como el fomento de nuevas habilidades - no sólo perspectivas utópicas, sino en la aplicación práctica, con el fin de formar al profesional más completa.

**Palabras-claves:** Personal Trainer. Revisión Sistemática. Síntesis cuidadosa.

### Referências

ANVERSA, A. L. B., OLIVEIRA, A. A. B. *Personal Trainer: competências profissionais demandadas pelo mercado de Trabalho. Pensar a Prática*, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 1-17, set./dez., 2011. Doi:10.5216/rpp.v14i3.14418. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/14418>. Acesso em 13 jul. 2013.

\_\_\_\_\_. Formação e atuação profissional: o caso do *Personal Trainer*. **FIEP BULLETIN**, vol. 81 (especial edition), 2011b. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/87/131> Acesso em: 20 ago. 2013.

BERNARDO, W.M.; NOBRE, M.R.; JATENE, F.B. A prática clínica baseada em evidências: parte II - buscando as evidências em fontes de informação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 50, n. 1, p.104-108, jan/fev., 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v50n1/a45v50n1.pdf> Acesso em: 18 jun. 2013.

BOSSLE, C. B. O *Personal Trainer* e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 187-198, jan/abr., 2008. Disponível em:

<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/3764/2131> Acesso em: 12 fev. 2013.

\_\_\_\_\_. "**Personal Trainer & Cia**": noções de *marketing* na literatura sobre treinamento personalizado. 2009. 92 f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.

BOSSLE, C. B.; FRAGA, A. B. O *Personal Trainer* na Perspectiva do *Marketing*. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** (Impresso), Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 49-162, mar., 2011. Disponível em: <http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/636> Acesso em: 28 fev. 2013.

CARMO JUNIOR, W.; GOBBI, S.; TEIXEIRA, C. V. L. *Personal Trainer*: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 1, p. 1319, jan./mar., 2013. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/14020> Acesso em: 19 mar. 2013.

CENTRE FOR REVIEWS AND DISSEMINATION (CRD). **Finding studies for systematic reviews**: A resource list for researchers. [Report]. York: University of York, out. 2012. Disponível em: [http://www.york.ac.uk/inst/crd/pdf/Finding\\_studies\\_for\\_systematic\\_reviews.pdf](http://www.york.ac.uk/inst/crd/pdf/Finding_studies_for_systematic_reviews.pdf) Acesso em: 15 nov. 2013.

DELIBERADOR, A. P. **Metodologia do desenvolvimento: personal training**. Londrina: Midiograf, 1998.

DIAS, A.G. **A influência da imagem corporal na escolha da habilitação profissional em educação física**. Rio de Janeiro: UCB, 2009. 65 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da motricidade humana) – Programa de Pós-Graduação em Ciência da motricidade humana, Universidade Castelo Branco, 2009.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.

FERREIRA, F.R. **Os sentidos do corpo**: cirurgias estéticas, discurso médico e Saúde Pública. Rio de Janeiro: ENSP, 2006. 220 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Escola Na-

cional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2006.

FONSECA, R. G.; CORRÊA, A. A.; SILVA, P.M.; SORIANO, J. B. A caracterização do conhecimento profissional na intervenção em Educação Física: um estudo de caso etnográfico. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.20, n. 3, p. 367 – 380, 3 trimestre, 2009. Doi: 10.4025/reveducfis.v20i3.5269. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5269/487> Acesso em: 22 abr. 2013.

GOMES, I. S.; CAMINHA, I.O. Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as Ciências do Movimento Humano. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 395-411, já./mar., 2013. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/41542/28358>> Acesso em: 15 jan. 2014.

MALYSSE, S. Em busca dos (H)alteres-ego: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, M. (org.). **Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2007, p.79-137. Fernanda Abreu (Trad.).

O'BRIEN, T. S. **O Manual do Personal Trainer**. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, R.S; SANTIAGO, J.S.; CARVALHO, D.R. *Personal Trainer: Atuação em academia e domicílio*. **FIEP BULLETIN** ; 82 (special Edition), 2012. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net>

OLIVEIRA, J.A.; JESUS, L. F.; NASCIMENTO, R. O.; GOULARDINS, J. B. FREUDENHEIM, A.M. Área de atuação do egresso da escola de educação física e esporte da universidade de São Paulo: um retrato de formação profissional e acadêmica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 12, n. 1, p. 65-78, 2013. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4673> Acesso em: 15 nov. 2013.

PUCCI, G.C.M.F.; RECH, C. R.; FERMINO, R. C.; REIS, R.S. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166 -79, fev., 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003489102012000100021&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003489102012000100021&script=sci_arttext) Acesso em: 29 jul. 2013.

ROSSI, F.; HUNGER, D.A.C.F. Formação acadêmica em Educação Física e intervenção profissional em Academias de Ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 440-451, out/ dez, 2008. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2154/1940> Acesso em: 24 ago. 2013.

SAMPAIO, R.F.; MANCINI, M.C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 1, p.83-89, jan/fev., 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n1/12> Acesso em: 13 set. 2013.

SEGURA-MUÑOZ, S.I.; TAKAYANAGUI, A.M.M.; SANTOS, C.B.; SWEATMAN, O.S. Revisão Sistemática de Literatura e Metanálise: Noções básicas sobre seu desenho, interpretação e aplicação na área da saúde. Oitavo Simpósio Brasileiro de Comunicação em enfermagem—**SIBRACEN**. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP, mai. 2002. Disponível em: [http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC0000000052002000200010&script=sci\\_arttext](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC0000000052002000200010&script=sci_arttext) Acesso em: 15 set. 2013.

.....  
Recebido em: 31/07/2013  
Revisado em: 28/02/2014  
Aprovado em: 16/104/2014

Endereço para correspondência:  
euisabelle@yahoo.com.br  
Isabelle Sena Gomes  
Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências da Saúde - Campus I,  
Departamento de Educação Física.  
Capus I - Cidade Universitária  
Castelo Branco  
58059-900 - Joao Pessoa, PB - Brasil