



# Personal Training

**O atual desenvolvimento da Educação Física aponta para uma rápida evolução em diversas vertentes, oferecendo novas opções aos Profissionais em diferentes serviços. Entre elas está o atendimento personalizado, mais conhecido como *Personal Training*. Quanto mais o Profissional apurar seus conhecimentos, maior será a sua excelência na prestação de serviços propostos de forma personalizada.**

Baseado em análises e avaliações diagnósticas do quadro físico do beneficiário, na identificação de algum fator de risco limitante da prática de exercícios físicos, bem como na prescrição dos exercícios mais indicados para alcançar o objetivo de indivíduo, o *Personal Trainer* está apto a apontar as condições ideais e específicas para a prática de um programa de exercícios.

Inicialmente privilégio de alguns, principalmente atletas e personalidades, hoje o treinamento individualizado vem se popularizando, firmando-se cada vez mais como uma tendência. Ouvimos diversos Profissionais com experiência no assunto e todos concordam sobre a importância da formação em Educação Física e do Sistema CONFEF/CREFs para o desenvolvimento do setor.

## Exigência de Profissionais cada vez mais capacitados

Carla Lubisco (CREF 001733-G/RS) é uma das pioneiras no mercado brasileiro de Personal Trainer e saúde. Ela começou sua carreira na década de 80, ministrando aulas em academias de ginástica de Porto Alegre (RS) e ginástica particular domiciliar, passando uma temporada no Rio de Janeiro e no Havaí, de onde trouxe a cultura do atendimento personalizado. Atualmente, coordena a Equipe Carla Lubisco, a primeira multidisciplinar

formada no Brasil, reunindo cerca de 50 Profissionais de Educação Física e Nutricionistas.



Segundo Carla, o mercado de *personal training* tem crescido muito nos últimos anos, estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas, cada vez mais, desejarem ter a seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado e, ao mesmo tempo, que se adapte à sua agenda. “Com a valorização do trabalho dos *personal trainers* cresceu muito a demanda de serviço. A consequência disto é a concorrência cada vez maior e a necessidade de se avançar em estudos, inovações, técnicas e tudo que seja relaciona-

do ao profissionalismo. Para estarmos sempre bem posicionados no mercado em que atuamos, precisamos trabalhar muito e sempre almejar a excelência. A satisfação do aluno com o nosso serviço precisa ser a nossa maior meta”, explica.

Segundo a Profissional, o treinamento personalizado é extremamente vantajoso porque possibilita que a identificação das necessidades do aluno e o desenvolvimento de um programa de treinamento específico, com o foco nos resultados e no prazer. “Hoje, a tendência é a busca do bem-estar. Neste sentido o *personal training* também leva vantagem. As pessoas querem ter um treinamento flexível, que permita que as aulas de musculação sejam intercaladas por uma caminhada agradável em um parque ou por algumas braçadas na piscina, sempre acompanhadas de um profissional que respeite o ritmo, humor e capacidade do aluno. É indispensável que o treinamento seja monitorado por um profissional que conheça a realidade do



beneficiário. Por isto é imprescindível que o *personal trainer* esteja capacitado tecnicamente e emocionalmente”, afirma Carla.

Para ela, outra vantagem do treinamento individualizado é que os alunos podem escolher os locais onde desejam fazer as aulas, sejam nos parques, academias, calçadas, praias, residências, empre-

sas, escritórios, condomínios e clubes. “O Profissional de Educação Física tem a função de oferecer alternativas para que as pessoas deixem de lado a vida sedentária e apostem em uma melhor qualidade de vida. Isto significa estar apto para mostrar os caminhos e os benefícios que pequenas mudanças de hábito podem trazer para a vida des-

tas pessoas”, conta. Carla acrescenta que a formação de grupos especiais, principalmente nas empresas, (hipertensos, diabéticos, osteoporose e outros) tem permitido que os Profissionais da área da Educação Física possam tratar de forma específica pessoas com necessidades e riscos igualmente específicos.

## Apto para trabalhos diferenciados

Estivemos também com o Prof. Álvaro Romano (CREF 000712-G/RJ), pós-graduado nas áreas de Educação Física Escolar e Recreação e autor do livro *Ginástica Natural*, que, desde 1988, realiza trabalhos de treinamento personalizado nas mais diversas áreas. Ele é o idealizador da proposta denominada *Ginástica Natural*, que combina técnicas de alongamento, flexibilidade e respiração do *hatha-yoga* à movimentação de chão



do jiu-jitsu e aos movimentos naturais do ser humano, um método de condicionamento físico que tem como objetivo desenvolver qualidades físicas associadas ao controle motor e mental.

Baseado em diversos estudos, o Prof. Romano desenvolve treinamentos individualizados para atle-



tas, dançarinos, atores, sambistas e executivos. Segundo ele, antes de tudo é preciso deixar claro que “as atividades do *personal trainer* são de responsabilidade única e exclusiva do Profissional de Educação Física”.

Os trabalhos realizados por ele são a prova de que o mercado

é diversificado e que basta olhar com cuidado para achar novos nichos. “O objetivo da Educação Física está relacionado com o movimento humano. Então, tudo que se refere a isto, que vai muito além do trabalho realizado em academias, pode ser área de atuação do *personal*”, analisa. Ele tem a plena convicção de que o grande mercado do *personal trainer* está fora das academias. “Os trabalhos em que fui melhor remunerado e nos quais obtive maior projeção não tiveram relação nenhuma com estética ou treinamento para competição”, justifica. Além de preparar atletas – Daniela Freitas, bicampeã de bodyboard, uma de suas alunas –, Romano realiza um trabalho com escolas de samba para condicionar fisicamente os integrantes das comissões de frente. “Também desenvolvi e implantei um projeto realizado com o Corpo de Balé do Teatro Municipal do Rio de Janeiro e mantenho diversos trabalhos com atores, como Evandro Mesquita e Cláudio Heinrich. Inclusive fui responsável pela preparação física de parte do elenco da novela “Da Cor do Pecado”, completa. Ou seja, mercado não falta, basta saber procurar.

Ele aponta também a importância da formação do Profissional. Seus conhecimentos têm que ser muito mais abrangentes. Ele tem que estar preparado para realizar trabalhos diferenciados, pois o público que atende é muito variado. Pode ser um atleta em busca de resultados, uma dona de casa que quer entrar em forma ou tem obje-



tivos estéticos, um executivo que deseja melhorar sua qualidade de vida, entre outros”, observa.

Segundo ele, quem tem interesse em atuar na área do treinamento individualizado não pode, de forma alguma, limitar-se ao trabalho com aparelhos. É preciso ser muito criativo e estar atento aos objetivos e gostos do aluno. Para isso é preciso ter conhecimento técnico e pedagógico. O trabalho do *personal* é muito flexível e deve estar calcado em dados científicos, mas também deve basear-se no prazer e na motivação do aluno. “É preciso estar atento aos limites do aluno. Se um dia você percebe que ele está indisposto, faça um trabalho leve e diferenciado, use uma técnica de relaxamento”, aconselha. Portanto, antes de tudo, é preciso bom senso ao trabalhar nesta área.

Outro fator preponderante para a valorização do setor está no trabalho de conscientização da importância da atividade física orientada na melhoria da qualidade de vida e no bem-estar social. “O público ainda é muito desinformado em relação ao trabalho do Profissional de Educação Física. O trabalho que o CONFEF vem fazendo junto à mídia tem sido muito importante. Só

através da informação será possível colocar a Educação Física no seu devido lugar. É um trabalho de longo prazo, que está sendo feito e, se possível, precisa ser ampliado”, analisa Romano.

Na sua opinião, esta modalidade da Profissão de Educação Física veio para ficar. Para ele, a tendência é que, cada vez mais, as pessoas procurem o trabalho individualizado. Ele não concorda que o *personal trainer* seja sinônimo de um profissional que atende apenas à elite. “Acho que hoje há profissionais que atuam em todas as camadas sociais, com preços diferenciados, como em qualquer outra profissão”, explica. O Prof. Álvaro acredita que há formas de tornar a atividade mais acessível.

“O Profissional de Educação Física pode juntar três ou quatro pessoas e “rachar” os custos. O aluno terá um atendimento *praticamente* personalizado. Outro aspecto que barateou o serviço foi o fato das academias começarem a oferecer este tipo de intervenção, fazendo com que o profissional não precise ir a diferentes lugares para atender vários alunos. Ele tem um espaço reservado na academia e, ali, recebe tantos alunos quanto possível, diminuindo custos individuais. Assim o *personal* economiza tempo e custos com deslocamento, entre outras coisas. E, neste ponto, as academias também não podem reclamar, pois este serviço tem sido muito lucrativo para o setor”, observa.

## O bom Profissional nunca está pronto

A cada dia aumenta o número de pessoas que buscam a orientação individualizada para a prática de atividade física. Os Profissionais de Educação Física precisam ficar atentos aos números. Os valores cobrados em nosso país, de dimensões continentais, variam e dependem da oferta e procura, além da própria cultura regional. Estas são algumas questões levantadas pelo Prof. Fabio Saba, Mestre em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). Ele é autor de diversos livros sobre atividade física, mercado e fidelização de clientes e faz palestras em Congressos na área de Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, no Brasil e exterior.

“É importante ressaltar que, por mais que a consciência da população sobre os benefícios da prática de exercícios físicos esteja aumentando, as dificuldades em manter clientes ainda permanecem. E isto não é diferente para o *personal*

*trainer*. Como é cobrado esse serviço? E nas férias, como fica o profissional? Como é o contrato de trabalho? É autônomo?”, questiona. E estas são apenas algumas das questões que os Profissionais de Educação Física devem ter conhecimento.

Para ele, uma das principais vantagens que reforça a tendência do treinamento personalizado, além dos benefícios bio-psico-sócio-afetivos desta prática para o beneficiário, é a de que a prática do *personal training* obriga o Profissional de Educação Física a se posicionar como um verdadeiro gestor. “Ele precisa gerir o seu negócio, a sua imagem e finanças. Isto também acontece nas demais áreas, mas fica mais evidente no atendimento individualizado”, analisa.

Para Saba, que já escreveu livros a respeito deste setor e de como o Profissional deve se portar nesta nova realidade, o mercado atual exige cada vez mais dos pro-

fissionais. Exige visão de marketing e estratégica. “O *personal trainer* precisa gerenciar a aderência dos seus alunos, controlar a desistência, criar um sistema que favoreça o prazer da prática diária da atividade física para aumentar a permanência dos beneficiários. Posso afirmar que essa postura vem ajudando o Profissional de Educação Física a se posicionar como uma “empresa”, onde sua marca é o seu nome e o seu patrimônio é o conhecimento que tem”, conclui.

Com relação à formação deste Profissional, Saba é categórico: “Um bom profissional nunca está pronto. Educação é um processo contínuo, não pára nunca. Por isso, o bom profissional precisa se atualizar sempre”, avisa.



**Fabio Saba (CREF 000007-G/SP) é Conselheiro do CREF4/SP; Mestre em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP); e faz palestras em Congressos na área de Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida no Brasil e exterior.**

## Melhores resultados para objetivos propostos

Outra Profissional ouvida foi Jane Pancinha (CREF 002308-G/RS), Graduada pela Escola Superior de Educação Física do Instituto Porto Alegre (ESEF-IPA) e Di-

retora Executiva da Associação Gaúcha de *Personal Trainers* (AGAPT).

Segunda Jane, a Educação Física passa por um momento de

grandes evoluções, sendo uma profissão emergente, com área crescente de atuação na sociedade. Dentro deste quadro está o mercado do *personal trainer*, que é bastante abrangente. “O trabalho personalizado é uma busca de melhores resultados para os objetivos propostos, em que os Profissionais de Educação Física podem atuar

em escolas, clínicas, clubes, hotéis, academias, residências e até em parques e praças”.

Ela afirma que acabou a época em que se utilizava, por exemplo, periodização de treinamento só para atletas. Hoje é preciso planejar e cruzar diversas variáveis na elaboração de um treino. É necessário considerar, inclusive, o perfil psicológico do beneficiário, que deve combinar com o tipo de treino, o horário que ele dispõe e ainda onde será realizado o trabalho. “Depois de uma avaliação detalhada, encaixam-se as necessidades e os objetivos principais do aluno, que darão as diretrizes para o trabalho do *personal trainer*”, pondera.

O importante para Jane é tornar a atividade física estimulante e atrativa, de modo a encaixar-se na vida do aluno. Isto evita que ele abandone a atividade física e os Profissionais de Educação Física atingem um bom resultado. A partir daí, a Prof. Jane estuda as outras variáveis subjetivas que determinam o treino do dia: “Como foi o dia de trabalho do aluno? Como foi sua alimentação? Qual é o seu estado psicológico naquele dia? O que vai determinar se aquele será um dia de treino forte, médio ou fraco? E as séries, serão mais rápidas ou lentas?”

Outro aspecto que determina um novo nicho de atuação para os Profissionais é o daqueles *alunos-pacientes*, que vêm com indicação médica e com quem normalmente se realiza um trabalho de ginástica corretiva ou de reforço muscular.

Atualmente, 90% dos alunos da Prof. Jane são indicados por médicos ortopedistas especializados em medicina do esporte. “Este é um processo muito produtivo e gratificante, pois dá a possibilidade de realizar um trabalho conjunto objetivando o bem-estar do aluno-paciente”, entusiasma-se Jane.

A questão da formação profissional torna-se outra vez evidente, quando falamos sobre a expansão do mercado do treinamento individualizado. “Por parte da sociedade, o fácil acesso à informação e a alta cobrança da indústria da beleza explicam o aumento no nível de exigência. A Profissão de Educação Física, por sua vez, vem se destacando com seus cursos de especialização e pesquisas científicas. Neste contexto, ganha espaço o bom profissional. Ou seja, aquele que se atualiza, busca especialização e um bom resultado no trabalho. Com isto, nós, Profissionais de Educação Física habilitados, chegamos mais perto de cumprir nosso papel junto à sociedade, que é o de promover saúde e qualidade de vida”, enfatiza.

A partir desta cobrança e do surgimento de demandas cada vez mais específicas, um grupo de Porto Alegre sentiu a necessidade de organizar e unificar os *personal trainers* em busca de melhores resultados para todos que interagissem nesse processo. Daí surgiu a Associação Gaúcha de Personal Trainers (AGAPT), que organiza e defende os interesses dos *personal trainers* do Estado do Rio Grande do Sul e incentiva o bom

relacionamento entre os associados, entidades e lideranças em seu âmbito de atuação. “O objetivo é que o aluno, o Profissional de Educação Física, o proprietário de academia, os dirigentes de clubes, as escolas e a sociedade em geral saiam ganhando”, diz Jane.

A AGAPT foi constituída em março de 2003, pretendendo ser um elo para fechar e fortalecer a corrente da qual fazem parte todas as entidades e Profissionais da Educação Física que buscam evoluir, organizar e orientar o rumo da profissão. E isso só foi possível devido à mobilização da categoria. “Como associados da AGAPT só aceitamos Profissionais registrados no Sistema CONFEF/CREFs, com o qual procuramos realizar um trabalho em conjunto. Já fizemos diversas reuniões na sede do CREF2/RS e, também, fizemos uma mesa-redonda, na última Convenção GF de Fitness, realizada em Porto Alegre. Na ocasião, contamos com a presença ilustre do Presidente do CONFEF, Jorge Steinhilber, quando tive o prazer de presidir a mesa-redonda que abordava *O futuro do Personal Trainer*. Entre as nossas atividades estão programadas reuniões e assembleias com a presença de palestrantes”, explica.

**Jane Pancinha (CREF 002308-G/RS) é Graduada pela Escola Superior de Educação Física do Instituto Porto Alegre (ESEF-IPA) e Diretora Executiva da Associação Gaúcha de Personal Trainers (AGAPT).**

