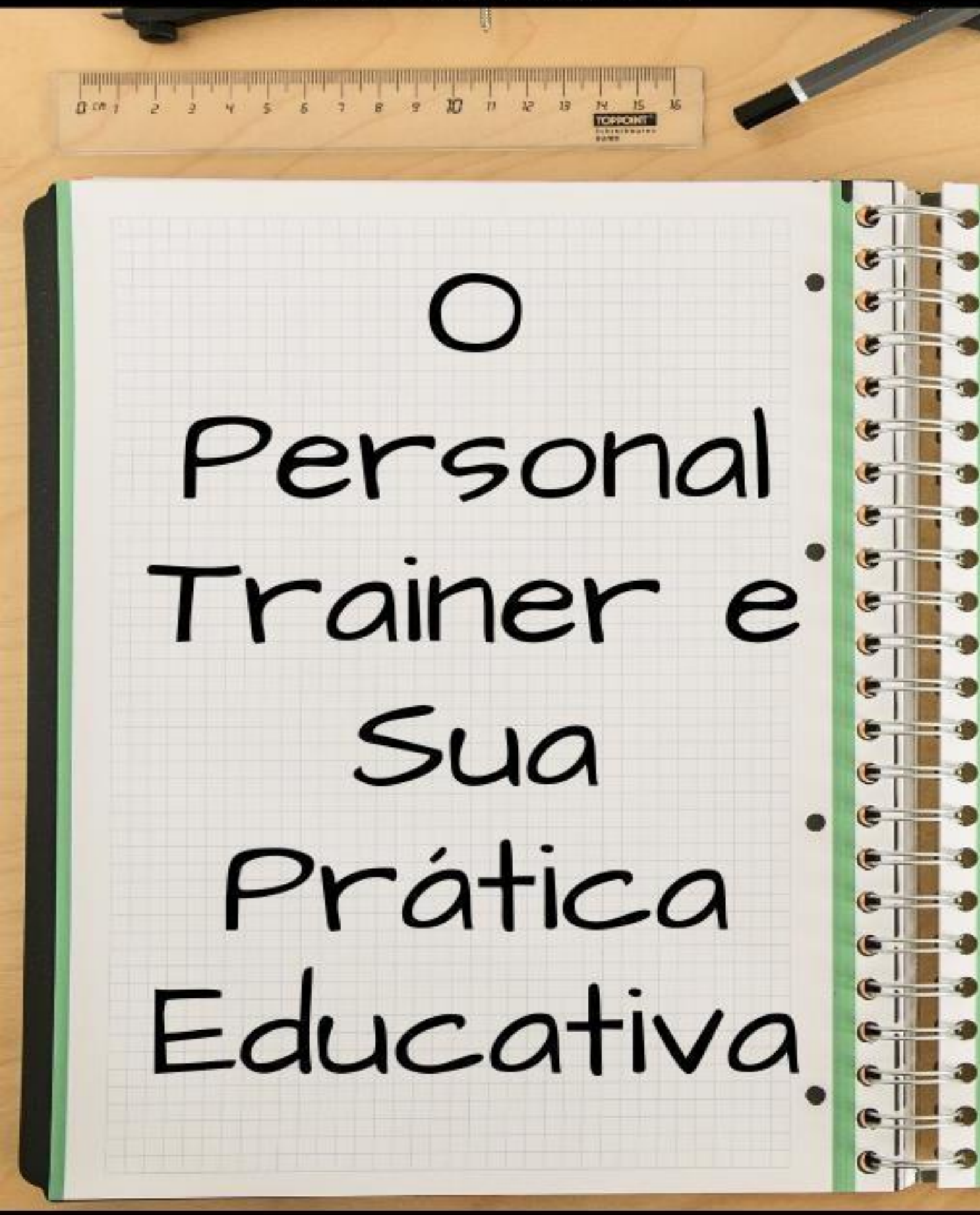
FÁBIO LIMA DE BRITO

NILDO ALVES BATISTA



FABIO BRITO

NILDO ALVES BATISTA

O PERSONAL TRAINER E SUA PRÁTICA EDUCATIVA

São Paulo 2020

DEDICATÓRIA

Aos profissionais de Educação Física que buscam a excelência em seu atendimento e ensino, fundamentados no amor pelo movimento humano e suas beneficies.

AGRADECIMENTOS

A Deus, Criador de todo o universo, por me possibilitar realizar este sonho. À ele toda honra e glória!

Ao meu orientador e amigo, Prof. Dr. Nildo Alves Batista, pela sua disponibilidade, paciência e cuidado no processo de orientação, pelo incentivo constante, pelo carinho, pela atenção e pelo apoio demonstrado na construção deste estudo ao compartilhar, generosamente, seus conhecimentos. Nunca conseguirei recompensa-lo por tudo o que fez por mim. A ti serei eternamente grato.

Aos membros da banca de qualificação: Profa. Dra. Natália de Oliveira Vargas e Profa. Dra. Viviane Cristina Cândido, pelas imprescindíveis orientações para a conclusão dessa pesquisa.

Aos professores do Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde – CEDESS, pelos momentos de aprendizagem.

Aos colegas de mestrado, turma 2018, pelas trocas de experiências e de conhecimentos, bem como pelo apoio constante e amizade.

A todos os funcionários do CEDESS, pelo carinho e pela disponibilidade em assistir aos mestrandos.

À Sueli Pedroso, pelo carinho e pela atenção prestados, no decorrer desse estudo. Você foi a primeira que abriu o coração e as portas do CEDESS ao meu sonho de cursar um mestrado. Acredite! Você foi usada por Deus. A ti serei eternamente grato.

A todos os participantes dessa pesquisa, os quais, com a sua prestimosa colaboração, tornaram esse estudo possível.

A minha mãe, Umbelina, por suas orações constantes e esforços em me proporcionar uma educação digna, valores e amor incondicional. Partilho com a senhora a alegria deste momento.

Aos meus irmãos, Christian, William e Franklin que me fortaleceram quando pensei em desistir. Graças a suas palavras de incentivo cheguei onde estou. Muito obrigado, queridos!

A minha esposa Cristiane, pelo amor, companheirismo, cumplicidade, pela paciência e pelo estímulo a minha vida pessoal e profissional. Sou o homem que sou porque você nunca desistiu de mim. Eu te amo sempre e pra sempre!

A meus filhos, Adler e Isvy, por me ensinar a compreender melhor a vida e a viver com mais alegria e amor. Espero que meus esforços fortaleça-os na busca e conquista de seus sonhos. Amo vocês!

A parceira de estudos Andréa Costa. Seus conhecimentos somados com carinho,

paciência e atenção empática me ajudaram muito a chegar até aqui. Serei sempre grato!

A todos os meus amigos que me incentivaram constantemente nesta empreitada. Sou hoje o resultado de suas orações. Muito obrigado!

Aos meus alunos, clientes e amigos que me ajudaram a aprender na prática os assuntos relacionados a este projeto. Sem vocês tudo seria uma utopia. Obrigado por ajudar em minha transformação profissional.

A todos o meu sincero muito obrigado!

Apresentação dos Autores

Sou ***Fábio Lima de Brito***, graduado em Licenciatura e Bacharelado pelo curso de Educação Física do Centro Universitário Adventista de São Paulo – UNASP/SP em 2011. Ao longo do meu percurso profissional trabalhei em áreas distintas, e me identifiquei com a qualidade de vida através do exercício físico. Trabalho como Personal Trainer há 7 anos, com experiência em: Ginastica coletiva, Treinamentos personalizados, Promoção de saúde, palestras, além de conhecimentos na área da educação em saúde.

Minha pessoal e incessante sede de aprender estimulou-me a buscar a construção e reconstrução de conhecimentos para melhoria de minha prática como Personal Trainer no nível de Mestrado. Foi neste contexto que a discussão da prática educativa do Personal Trainer tonou-se objeto de minha pesquisa! Este livro, em parceria com meu orientador, traduz esta etapa de minha formação acadêmica na busca pelo aperfeiçoamento de minha prática profissional.

Sou ***Nildo Alves Batista***, professor titular da Universidade Federal de São Paulo, médico, pediatra, mestre e doutor em Medicina (Pediatria) pela Universidade de São Paulo e Livre-Docente em Educação Médica pela Universidade Federal de São Paulo. Sou atualmente membro Titular da Academia de Medicina de São Paulo e atual Presidente da Associação Brasileira de Educação Médica (ABEM). Sou Diretor (2017-) do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS), sede do Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde, nível mestrado, modalidade profissional.

Venho desenvolvendo atividades de ensino e pesquisa relacionadas com a Educação Médica e com o Ensino na Saúde desde 1990, atuando principalmente nas seguintes áreas: educação médica, educação em saúde, docência e formação docente em Medicina e no ensino em ciências da saúde. Nessas áreas, tenho centrado minhas publicações de artigos científicos em periódicos e livros. Neste contexto, estabeleci esta parceria na orientação de uma dissertação que, neste momento se transforma neste livro!

Prefácio (em construção)

Apresentação do Livro (em construção)

PREFÁCIO (em consrtrução)

SUMÁRIO

Apresentação dos Autores 8

Prefácio (em construção) 9

Apresentação do Livro (em construção) 10

Capítulo I: A Atividade Física e sua Relevância na Educação em Saúde 14

Capítulo II: O Personal Trainer: Formação e Prática 18

Capítulo III: O Componente Educativo na Prática do Personal Trainer 23

Capítulo IV: A Prática Educativa do Personal Trainer Como Objeto de Pesquisa 26

Capítulo V: Como a Pesquisa Foi Feita 31

Capítulo VI: O Entendimento dos Personal Trainers Sobre a Prática Educativa 43

Capítulo VII: A Formação do Personal Trainer Para a Prática Educativa 52

Capítulo VIII: Os Desafios Encontrados na Prática Educativa do Personal Trainer 62

Capítulo IX: Sugestões para a Melhoria da Prática Educativa do Personal Trainer 68

Capítulo X: Algumas Aprendizagens a Partir da Pesquisa 72

REFERÊNCIAS 76

Capítulo I

A Atividade Física e sua Relevância na Educação em Saúde

"Não é perdido o tempo gasto em exercícios físicos". E. G. White

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), atividade física pode ser entendida como:

"qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer" (OMS, 2014)

Constitui objeto de estudo, pesquisa e trabalho do profissional de EF. O Art. 3° das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs, 2018) da EF diz:

"A Educação Física é uma área de conhecimento e de intervenção profissional que tem como objeto de estudo e de aplicação a motricidade ou movimento humano, a cultura do movimento corporal, com foco nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, das lutas e da dança, visando atender às necessidades sociais no campo da saúde, da educação e da formação, da cultura, do alto rendimento esportivo e do lazer."

Neste contexto, Antunes (2015 p. 2) declara:

"Assim, as atuais perspectivas do mercado de trabalho e as demandas sociais em Educação Física devem merecer atenção das instituições de Ensino Superiores na elaboração dos projetos pedagógicos. Para essas instituições, significa aproximar-se mais das necessidades e interesses da população com relação às atividades físicas e esportivas e, para os profissionais, compreender a natureza dinâmica do conhecimento que deve possuir para sustentar a atividade profissional".

Para Goersch et al. (2014), a prática de exercício físico voltado para a aptidão física relacionada à saúde, possui importante significado na incorporação de um estilo de vida ativo, diminuindo, assim, o risco de desenvolver doenças. Além disso, o exercício físico é uma excelente ferramenta na redução do impacto do envelhecimento, desenvolve a autonomia funcional e melhora a qualidade de vida.

A implantação e o apoio aos programas de atividades físicas vinculadas às políticas públicas são uma das metas do Ministério da Saúde, no sentido de promover a saúde e a qualidade de vida da população (FERREIRA, 2015). Para a promoção da saúde, é fundamental estabelecer parcerias com todos os setores da administração pública, empresas, ONGs, bem como instigar mudanças socioeconômicas, de forma a trazer melhorias que favoreçam direitos constituintes nacionais. Para Malta et al. (2009):

"A promoção da saúde, uma das estratégias de organização da gestão e das práticas em saúde, não deve ser compreendida apenas como um conjunto de procedimentos que informam e capacitam indivíduos e organizações, ou que buscam controlar determinantes das condições de saúde em grupos populacionais específicos" (p. 81)

A promoção da saúde com a atividade física visa a prevenção de doenças e manutenção da saúde do indivíduo, requerendo a inserção do profissional de EF neste contexto. Como comentam Guarda et al. (2014), a prática regular de atividades físicas vem sendo identificada como importante estratégia de promoção da saúde, pois promove uma série de benefícios biopsicossociais. Argumenta-se que a atuação no campo da saúde demanda do profissional em EF o domínio de conhecimentos relativos às ciências sociais e humanas, bem como a constatação de determinantes do processo saúde-doença com a prática da atividade física.

A atividade física está presente em movimentos de prevenção de doenças e de promoção de saúde, como em hospitais e clínicas, que reconhecem a eficácia desta no tratamento de pacientes (CREF4/SP, 2018). Para a redução da vulnerabilidade da saúde pública, uma vida mais saudável e consecução do cuidado integral em saúde, é necessário organizar métodos em espaços de promoção de saúde e qualidade de vida, garantindo a informação, promoção de saúde e a ampliação dos graus de autonomia do cidadão (MALTA et al, 2009).

A atuação direta de profissionais em EF num hospital na Paraíba trouxe resultados promissores no tocante à recuperação, reabilitação e educação dos pacientes do mesmo, a saber: *"Com o tempo, e, especialmente, com os excelentes resultados na melhora dos pacientes, outras especialidades médicas começaram a procurar a equipe"* (CREF4/SP, 2018).

Entre os fatores que influenciam os indivíduos a aderirem a uma atividade física está a sua relação com o combate ou prevenção de diversas doenças como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, sedentarismo, dentre outras (PALMA, 2000). Nesse sentido a inatividade física pode levar à obesidade bem como a outros distúrbios (SANTOS e SALES, 2015).

Estudos relatam a participação ativa e direta de profissionais da EF em hospitais e clínicas, fazendo estes parte de uma equipe multiprofissional (GOUVEIA e OLIVEIRA, 2017; AZEVEDO e MUNDSTOCK, 2018; GOERSCH et al., 2014; GUARDA et al., 2014; SAPORETTI et al., 2016; MELINSKI et al., 2018).

Ademais, a sociedade reconhece a importância do profissional de EF neste meio. Esta prática é importante porque tais insights facilitam melhorias na qualidade da educação e da formação dos profissionais de fitness, aumentando assim o seu impacto na promoção da atividade física dentro da comunidade (BENNIE et al, 2018).

Sendo assim, os avanços científicos a respeito da atividade física e sua eficácia dão sustentação à presença do profissional de EF na equipe de saúde. Para o CREF4/SP (2018):

"A presença de um profissional de Educação Física em um hospital, por exemplo, poderia chamar atenção há alguns anos, mas hoje já é vista com mais naturalidade. Embora aceita, a atuação destes profissionais na área da saúde ainda carece de espaço e valorização". (p. 12)

Salermo et al. (2015) concordam com a existência de profissionais de EF nesses locais com conhecimento técnico-científico para orientação qualificada sobre atividade física. Saporetti et al. (2016) comentam que a atuação do profissional de EF nas instituições governamentais acarreta uma série de desafios, dentre os quais lidar com questões até então não usuais em sua prática cotidiana, tais como o trabalho em equipe constituída. Para estes mesmos autores, promover saúde significa potencializar recursos para uma vida plena dos cidadãos, pelo exercício de práticas sociais estruturadas na cooperação, solidariedade e transparência entre os sujeitos.

O profissional de EF que passa a conviver neste ambiente contribui não somente com a saúde para além do exercício, mas também com a realização de ações que buscam por melhor qualidade de vida e adoção de hábitos saudáveis, os quais contribuem para estimular os aspectos físico, mental, social e espiritual dos indivíduos. O profissional de EF trabalha, assim, com a promoção de saúde visando a qualidade de vida desenvolvida por meio de diferentes estratégias, entre elas as práticas corporais, aulas teóricas com métodos ativos e/ou passivos, por exemplo.

Melinski et al. (2018) comentam que a Atenção Primária à Saúde (APS) favorece o diálogo, o encontro de elementos comuns e a valorização das especificidades de cada área. Com a adoção de tais medidas, a EF passou a ter maior destaque na perspectiva de reflexão das práticas de saúde em geral, bem como na construção de redes de cuidado integral, transversalidade das políticas de saúde e direito ao lazer.

A promoção da saúde, prevenção de doenças e a importância de cuidar do corpo justificam sua inserção na equipe de apoio. É nesse ponto que o profissional de EF se faz essencial: ele deve evitar a imposição das ações e favorecer o envolvimento do usuário refletindo as vontades e necessidades do mesmo, o que possibilitará uma maior identificação e adesão das atividades ofertadas e, consequentemente, ampliação da autonomia do sujeito. Contudo, para que seja efetivado de forma positiva, é necessário que o profissional tenha a

formação condizente com o papel que irá desempenhar (GOUVEIA e OLIVEIRA, 2017).

Azevedo e Mundstock (2018) dão particular importância para gestores que objetivam promover o aumento da expectativa de vida saudável. Observa-se em seus estudos uma contínua migração do modelo centrado na atenção médico-hospitalar para a atenção primária com ênfase na prevenção de doenças, sem deixar de considerar outros fatores importantes. Conta com a presença permanente em sua equipe multiprofissional de um profissional de EF, implantando o programa „academia da saúde“ como uma das estratégias para alcançar a meta de diminuir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Ressalvam os autores que a intervenção de um profissional da EF favorece as relações para a qualidade de vida, valorizando a categoria junto aos gestores de recursos públicos.

As estratégias destacadas nas ultimas décadas sobre promoção de saúde pela atividade física vinculada ao SUS apontam também seu reconhecimento como importante ferramenta de educação em saúde. Neste contexto, Malta el. al. (2009) destacam algumas ações: articulação de atividade e acessibilidade a alimentação saudável, programa "Brasil saudável" com o projeto "pratique saúde", seminários sobre a prática de atividade física, projetos de transportes que incentivem a prática de atividade física como ciclismo, divulgação da prática em vários setores púbicos e privados, criação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) pela Secretaria de Atenção à Saúde, dentre outros.

Ferreira et al. (2015) assumem que as Unidades Básicas de Saúde (UBS) são locais privilegiados para possíveis intervenções de promoção da saúde, mediante o oferecimento da prática regular de atividade física em seu ambiente. Neste seu estudo vemos resultados promissores junto às UBSs com programas de atividades físicas aplicadas.

Falkenberg et al. (2014) definem Educação em Saúde (ES) como:

"Processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que visa à apropriação temática pela população [...]. Conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais".

A ES fundamenta-se em 3 pontos singulares: Profissionais da saúde que enfatizem a prevenção de doenças e promoção de saúde; os lideres de setor e/ou gestores que apoiem estes profissionais e a comunidade à usufruir dos serviços prestados, sendo esta, também, que constrói conhecimento para autonomia de cuidados. Para os autores, a ES é peça fundamental quando se trabalha com saúde, porém ainda é possível ver negligência ou descarte dela no planejamento e organização dos serviços, na execução das ações de cuidado e na própria gestão.

Capítulo II

O Personal Trainer: Formação e Prática

"O homem não é nada além daquilo que a educação faz dele". I. Kant

Calesco et al. (2015) salientam um grande número de profissionais formados na área do Bacharelado de EF que estimulados, dentre outros fatores, pelo baixo nível salarial encontrados em outras ocupações, aderem à prática como PT, considerada a mais rentável do ramo.

Para Silva et al. (2016) os objetivos mais comuns dos alunos/clientes atendidos por PTs são a saúde, a qualidade de vida, a estética e o bem-estar. Rodrigues e Brandão (2017) ressaltam que um dos maiores desafios do PT está em ouvir cuidadosamente todas as expectativas idealizadas pelo seu aluno/cliente e convencê-lo a treinar. Grande parte dos alunos, principalmente os que buscam o treinamento personalizado, busca esse tipo de serviço com o intuito de resultados mais rápidos. Silva et al. (2016 p. 10) reforçam este entendimento quando relatam:

> *"Os entrevistados associam diretamente o atendimento do treinador pessoal com a possibilidade de obtenção de resultados rápidos, independentemente do tipo de resultado desejado. Essa associação é tão direta que, para alguns alunos, o personal trainer chega a ser sinônimo de "resultado".*

Voser et al. (2017) destacam que o fator mais relevante para os alunos/clientes é o conhecimento técnico do PT. Assim, é requerido deste profissional: Domínio de conteúdo técnico, Relacionamento Interpessoal ou empatia, Formação continuada, Pró- atividade, Ética Profissional, Senso Motivador, Conhecimento de Marketing Pessoal e Administração (JUNIOR e CARDOSO, 2017).

Waryasz et al. (2016) descrevem o PT como um profissional que usa uma abordagem individualizada, avalia, motiva, educa e treina seus alunos/clientes para a sua saúde e necessidades no universo fitness. É um profissional que projeta programas de exercícios

seguros e eficazes, fornece orientações para ajudar os alunos/clientes a alcançar aptidão física através de metas previamente estipuladas. Gomes e Caminha (2014) apontam que o PT trabalha com metodologias e programas que visam desde a melhoria da aptidão física, até a busca pela qualidade de vida, tornando seu trabalho um forte aliado no combate ao sedentarismo e à obesidade.

Na sua prática cotidiana, o processo avaliativo se faz relevante. Silva et al.(2016) afirmam que o PT deve fazer uma anamnese, onde os alunos/clientes devem ser questionados sobre seus processos quanto aos sinais, sintomas ou doenças, hábitos alimentares e históricos de atividades físicas anteriores, incluindo o tipo de exercício, a duração, a frequência semanal e a intensidade. Ribeiro et al. (2017) preconizam a avaliação em todas as sessões de treino, além de uma avaliação cineantropométrica trimestral. Silva e Oliveira (2017) apontam a avaliação como excelência do cuidado e que o PT deve ser capacitado para tal, pois é a partir desta metodologia que analisa se os objetivos foram ou serão alcançados.

O PT busca atender seu aluno/cliente dentro de um ambiente que atenda às suas condições particulares. Visa um treinamento individualizado, não ultrapassando mais de uma pessoa por hora; suas ações são embasadas nos objetivos desejados de seus alunos/clientes. O PT é dito como especialista nos cuidados do corpo e saúde, corroborando para a permanência dos alunos/clientes à prática (FRADE et al; 2018).

Para Bossle e Fraga (2011) e Silva et al. (2013), o PT é visto como uma empresa móvel, leve e sem solidez de paredes, e como tal deve estar devidamente apto a atender as necessidades de seus clientes, vender serviços, captar novos clientes e fidelizar os que já possui, além de procurar parcerias. É de responsabilidade do PT assumir as inquietudes sobre o desenvolvimento mercantil de sua imagem dita, aqui, corporativa. Para Malek et al (2002, p. 20), *"o conhecimento deve ser mais importante que a experiência em treinamento"*.

Para Gomes e Caminha (2014) esse profissional é procurado também por pessoas insatisfeitas com a estética e que buscam mudanças. Os alunos/clientes contratam estes serviços não somente por padrões axiológicos estéticos, o que antes era a principal razão de contrato, mas também por outros motivos. Com os avanços tecnológicos, o aluno/cliente passa a obter informações sobre treino e exercícios antecipadamente ao primeiro contato com um PT criando, assim, um senso crítico sobre os serviços e atendimentos prestados por este profissional (SEVERO, 2017).

Croston e Hills (2017) observam que os professores de EF entendem que agregar um aluno/cliente no contexto traz consigo demasiados desafios que incluem conhecimento prévio, confiança, habilidade analítica e tática. Ademais, os autores salientam que nem sempre o aluno/cliente é devidamente orientado quanto à prática, o que pode resultar em atividades sem

planejamento. Para tanto, Silva et al. (2016) repensam o papel do PT na sociedade e como ele pode contribuir com os processos educativos que investem na criação de corpos autônomos.

O PT, segundo estudo de Gomes e Caminha (2014), é responsável pelo seu próprio sucesso, podendo encontrar obstáculos demasiados, a ponto de procurar categorias profissionais mais alicerçadas, como a escolar, por exemplo. Para Junior (2017), o PT deve obter e construir conhecimentos administrativos, de marketing, orientação e conhecimento prévio sobre o aluno/cliente, expertise, aptidão e aparência física.

Bossle e Fraga (2011) acrescentam que o PT precisa nutrir habilidades que atendam a sociedade e suas inquietações: identificação de publico alvo, captação de clientes, venda de serviços, prestação de serviços ao cliente captado, bem como retenção e fidelização do mesmo.

Ainda pouco se sabe sobre os interesses dos alunos/clientes a respeito da adesão a programas com vistas à educação em saúde. Os alunos depositam nesse profissional a confiança de que estão realizando os exercícios mais adequados para suas necessidades e objetivos. Rodrigues e Brandão (2017) comentam que os PTs não conseguem, muitas vezes, fidelizar os alunos/clientes por falta de aprimoramento e por desconhecimento das características dos mesmos, bem como os motivos pelos quais permanecem treinando.

Silva et al. (2017) apontam que muitos PTs não possuem o devido conhecimento para atuar, o que pode trazer malefícios aos seus alunos/clientes como consequência da prescrição errônea de exercícios que não atendam os objetivos desejados por eles. Silva (2018 p. 2) fortalece o fato dizendo:

"os esforços dos Personal Trainers para mudanças de comportamentos sedentários de um cliente, raramente produzem resultados sustentáveis, porque muitos desses profissionais não utilizam do serviço de maneira adequada".

Em hábitos corriqueiros, isto acaba desvalorizando o profissional e a categoria junto à sociedade, pois atividades físicas sem entendimento concreto e seguro de suas práticas se tornam lúdicas (REZER e FENSTERSEIFER, 2008). Malek et al. (2002)

observaram em seu estudo a necessidade de melhora no nível de conhecimento, habilidades e atitudes dos profissionais da saúde no âmbito do fitness para atender os seus alunos/clientes, sugerindo uma especialização para além da graduação em EF.

Bennie et al. (2018) trouxeram em sua pesquisa que os PTs reconhecem sua responsabilidade em avaliar resultados, porém grande parte não reconhece sua responsabilidade em avaliar a saúde do aluno/cliente em geral, apenas no que diz respeito ao programa de exercícios. Os autores salientam que, no processo de avaliação, ambos os sujeitos, PT e aluno/cliente, devem ter ciência dos objetivos a serem alcançados e de como será a trajetória metodológica. Redelius et al. (2015) revelam que alguns professores não apresentam cronogramas para os alunos/clientes, influenciando negativamente os resultados esperados.

Para Silva e Oliveira (2017), muitos PTs apresentam estereótipos corporais com pouco conteúdo sobre a saúde e seus contextos, e não têm o devido conhecimento na área de atuação, o que pode ocasionar enormes malefícios para a população, como por exemplo, prescrições errôneas de exercícios para seus alunos/clientes. O PT precisa sentir-se confortável para ensinar exercícios com precauções e segurança. Nem todos os alunos/clientes estão aptos para todos os possíveis exercícios físicos, mas é possível modificar ou adaptar rotinas para aumentar a segurança motriz (WARYASZ et al. 2016).

Alguns profissionais da saúde fitness executam suas atividades com base em certificações dadas em workshops, os quais são treinamentos mais rápidos e pouco abrangentes, podendo não ser adequados para a saúde, mas que respondem aos critérios de certificações (MALEK et al; 2002). Observa-se também uma escassez de estudos no tocante as bases formativas iniciais do sujeito em questão, além do fato de que, no Brasil, assuntos científicos relacionados encontram-se em grande parte voltados para estratégias de marketing e comunicações (GOMES e CAMINHA, 2014; JUNIOR E CARDOSO, 2017).

A formação em EF tem sido objeto de estudos desde o século passado, e é notória sua evolução através dos anos e como se vinculou aos processos políticos do país (BENITES, 2008). Desde a resolução de 1987, na qual ocorreu o desmembramento da formação do profissional de EF com a instituição da licenciatura e do bacharelado (BENITES, 2008; PIZZANI, 2014) até a oficialização da profissão pela Lei 9696/98 (Brazil, 1998), a categoria passou por inovações decorrentes das necessidades da sociedade. Interessante notar que, com o passar do tempo, a formação não parou de ser objeto de estudo e constante transformação, dada a lógica que a sociedade passa por contínuas mudanças.

O Art 6º das DCNs (2018) do curso de graduação em EF aponta para uma formação que seja concebida, planejada, operacionalizada e avaliada visando a aquisição e desenvolvimento de competências e habilidades necessárias para o atendimento junto a sociedade. De acordo com a Resolução 03/1987 do Conselho Nacional de Educação (CNE), em seus artigos

1 e 2-a (BRAZIL, 1987), as Instituições de Ensino Superior (IES) devem formar profissionais para atendimento em âmbito não escolar, denominado aqui como Bacharelado em EF. Isto transcorre em uma grade curricular de 3200 horas/aula em desenvolvimento de atividades acadêmicas.

A sociedade espera de um profissional de EF que atua como PT, que ele seja capaz de atender suas demandas e que também tenham conhecimento sobre as necessidades atuais. O PT que possui conhecimentos em fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica apresenta mais destaque profissional em sua carreira. Porém, Anversa e Oliveira (2011) mostram que

76% dos PTs participantes de sua pesquisa não atenderam às competências exigidas num processo de seleção. Teixeira (2017, p. 7) aponta para uma insuficiência no ensino nos profissionais de EF, a saber:

"Não podemos deixar de considerar que a graduação, no âmbito do bacharelado em Educação Física, não está correspondendo suficientemente à realidade dos futuros profissionais, haja vista que muitas vezes não está permitindo acesso, mesmo que básico, aos saberes vinculados às diferentes e possíveis áreas de atuação".

Gomes e Caminha (2014) sugerem que, para contribuir com a melhoria da área, uma grade curricular junto à formação inicial que simule situações onde possíveis alunos/clientes reflitam, superem, critiquem e desenvolvam autonomia seja implementada. Rezer e Fensterseifer (2008 p. 5) apontam que "*As práticas pedagógicas estruturadas para o ensino dos esportes ainda se sustentam em uma abordagem tradicional do ensino".* Candido et al; (2018) vão além quando percebem que não há devida atenção nos currículos formativos para atendimento junto ao SUS, dado o fato do profissional em EF ser um promotor de saúde. Vieira et al. (2017) concordam que o conhecimento adquirido apenas com a graduação é insuficiente para iniciar o trabalho como PT.

Capítulo III

O Componente Educativo na Prática do Personal Trainer

"A educação tem raízes amargas, mas os seus frutos são doces".
Aristóteles

O que o PT ensina é fazer exercícios físicos de forma correta para que, assim, as chances de lesão durante o exercício sejam sempre mínimas, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico dos seus beneficiários, visando à consecução do bem- estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças e consecução da autonomia (SILVA e OLIVEIRA, 2017; SILVA et al., 2016; WARYASZ et al., 2016; VOSER et al. 2017).

No campo da EF é possível aplicar processos de ensino aprendizagem através da atividade física. Observa-se inúmeros benefícios sociais, educacionais, moral, resolução de conflitos e promoção da inclusão, Embora seja claro que os programas de exercícios físicos são parte importante na manutenção da saúde e do peso corporal, pouco se sabe sobre que tipos de programas específicos podem ter sucesso em promover a mudança de comportamento significativo a longo prazo (KLAIN et al; 2016). Saporetti et al. (2016) reconheceram que apenas o repasse de informação não é suficiente para que os usuários adotem hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, e perceberam que as mudanças ocorreram à medida que o indivíduo apropriava-se e adotava o aconselhamento profissional no dia a dia sobre suas necessidades associados à prática de atividades físicas.

Observa-se que, em vários casos, os PTs agem como transmissores de informação, na arte tradicional do "saber fazer", indicando ao aluno/cliente ações motoras, como se o processo de aprendizagem ocorresse mecanicamente, sem significados pessoais, sem interação com o que o outro já sabe, extinguindo as chances de autonomia do sujeito Moreira (2009). O autor

comenta que *"Durante certo período de tempo, a pessoa é inclusive capaz de reproduzir o que foi aprendido mecanicamente, mas não significa nada para ela"* (MOREIRA, 2009 p. 6).

Ao abordar o ensino do exercício, Dias et al (2017); e Larsson e Karlefors (2015) recomendam ações que o PT devem considerar em relação à seus alunos/clientes: saber ouvir, respeitar a individualidade, considerar as opiniões e críticas, adequar seu método e modalidade de trabalho ao de seus alunos/clientes. Em outras palavras, considerar a participação do aluno/cliente neste processo de ensino.

Apelmo (2018) explora, dentre tantas estratégias, o ensino inclusivo onde muda-se o "eu" para "nós". O autor sugere que manter um diálogo com troca de experiências entre professor e aluno gera conhecimentos, tornando-os ativos na tomada de decisões e assunção de responsabilidades.

Para Dias et al (2017), o PT precisa elaborar suas atividades sempre tendo em mente todas as explicações e informações a passar, a ensinar, e que nem sempre estas serão entendidas nos primeiros encontros. Voser et al. (2017) citam que existem problemas de adesão ao exercício e que quando pessoas sedentárias superam a inércia e começam a se exercitar, o próximo obstáculo que enfrentam é a continuação com o programa de atividades físicas. Então, para que esse trabalho realmente dê certo, um trabalho rico em amorosidade vindo do PT faz-se um diferencial, tanto na prevenção quanto nos quadros de reabilitação. Dias et al. (2017) contribuem com a temática dizendo que o PT necessita compreender as diversas nuances que permeiam a evolução etária do ser humano.

O PT incentiva, também, a prática de atividades físicas pela prática. O aluno/cliente encontra incentivo ao exercício físico pelo que o PT faz e não somente no que diz:

"A criação de um treino bem estruturado, não necessariamente, garante a aderência por parte dos alunos, o que pode comprometer resultados. Porém esta aderência é influenciada pela relação que o professor estabelece entre estes. A criação de estratégias que possam melhorar o relacionamento professor-aluno é importante para o sucesso do treinamento" (MORAES et al; 2015 p. 1).

Neste mesmo estudo aplicado, é sugerida a ferramenta ERE (Estabelecer contato, Recomendar, Elogiar) bastante eficaz no processo ensino- aprendizagem de seus alunos/clientes.

Silva e Oliveira (2017) definem que a motivação para tal ação é a busca pelo prazer e pela satisfação como incentivo à tarefa. O PT é contratado para sistematizar os exercícios do aluno/cliente contratante em busca dos resultados desejados pelo mesmo. Estes anseios são os norteadores principais desta prática, pois, sem eles, o PT resume seus trabalhos ao exercício pelo exercício. As autoras também descrevem, como ponto crucial da relação entre as partes, a motivação que depende de um programa de treinamento bem planejado e que vá ao encontro dos objetivos de cada aluno/cliente. Cada vez mais os alunos/clientes procuram profissionais

que estejam atualizados profissionalmente.

Para Vieira et al. (2017) há três qualidades essenciais do PT, aqui apresentadas: a crença em si mesmo, a vontade de cuidar das pessoas e a decisão de se estabelecer como um profissional de condicionamento físico autônomo. Assim, acredita-se que o PT, a partir de sua prática educativa consegue transformar, conceituar e tornar seu aluno/cliente um formador de opinião da área da saúde.

Para Teotonio et al. (2014), o atendimento diferenciado é ideal, mas também a busca da saúde e por resultados rápidos são as principais exigências feitas pelos alunos/clientes dos PTs. Como salientado anteriormente, a escolha errada de exercícios pode gerar prejuízos financeiros e complicações à saúde. Pressupõe-se, assim, que a relação entre formação e vida profissional exige interação entre ensino e serviço, para que sejam agregados novos conhecimentos à prática, tanto a de prescrição do exercício como a educativa.

Silva et al. (2016) reforçam que o PT deve saber ouvir, colocar-se no lugar do outro a fim de compreendê- lo e identificar aspectos pessoais de seus clientes, ter a capacidade de tomar decisões com agilidade e inteligência, criando algo novo mediante a oportunidade, visando alcançar objetivos pré-estabelecidos intervindo de forma motivacional. Dias et al. (2017) salientam que o PT deve ser reconhecido pelo seu trabalho acolhedor e orientador durante a prática de seu aluno/cliente. Ao iniciar um protocolo de ações, é sugerido não forçá-lo ou corrigi-lo primeiramente para não haver a formação de uma barreira entre o professor e o aluno. Conhecer suas

limitações e verificar o desenvolvimento dos exercícios faz-se mais importante neste momento para evitar desistências. Turner et al. (2014) confirmam o que foi dito quando relatam que nem todos os exercícios (includentes/excludentes) podem ser aplicados à todos.

Finalizando, na prática, o PT deve compreender suas ações no tocante ao componente educativo da mesma. Deve, assim, ser o profissional capaz de tornar o aluno/cliente autônomo no tocante à atividade física e ao seu autocuidado, indo ao encontro de que preconiza Falkenberg (2014, p. 1) ao afirmar que a população "*necessita construir seus conhecimentos e aumentar sua autonomia nos cuidados, individual e coletivamente"*.

Capítulo IV

A Prática Educativa do Personal Trainer Como Objeto de Pesquisa

"A vida sem ciência é uma espécie de morte". Sócrates

Não há como negar que a Educação Física (EF) evoluiu nos últimos anos com aumentos expressivos de praticantes de atividades físicas em tempo livre. A busca pela qualidade de vida tem sido o marco substituível do corpo esbelto. O corpo belo visto anteriormente como padrão de saúde hoje é um complemento e até consequência de hábitos saudáveis (BECKER et al, 2016).

Malta et al (2014) comentam que uma população ativa apresenta-se hoje, em todas as faixas etárias, com intervenções de políticas públicas de promoção de saúde pelo desporto. No entanto, ainda existe sedentarismo no País, mesmo reconhecendo certo crescimento da prática de atividade física. De acordo com dados fornecidos peka Vigitel (Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico):

"A frequência de adultos que praticam atividade física no tempo livre equivalente a pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana variou entre 29,9% em São Paulo e 49,6% no Distrito Federal" (p. 59).

Guarda et al. (2014) fortalecem o fato ao trazer que a prática regular de atividades físicas vem sendo identificada como importante estratégia de promoção da saúde, pois promove uma série de benefícios biopsicossociais. Argumentam que a atuação no campo da saúde demanda do profissional em EF o domínio de conhecimentos relativos às ciências sociais e humanas, bem como constatam determinantes do processo saúde- doença com a prática da atividade física.

Promover saúde através da atividade física é necessário para a transformação do ser humano, com o intuito de trazer melhorias ao mesmo. A Organização Mundial da Saúde (OMS)

descreve a promoção de saúde como:

"um processo cuja finalidade é ampliar as possibilidades de indivíduos e comunidades em atuarem sobre fatores que afetam sua saúde e qualidade de vida, com maior participação no controle deste processo" (MALTA et al. 2014 p. 2).

A Educação Física é, assim, uma ferramenta de promoção de saúde pois:

"A presença de um profissional de Educação Física em um hospital, por exemplo, poderia chamar atenção há alguns anos, mas hoje já é vista com mais naturalidade. Embora aceita, a atuação destes profissionais na área da saúde ainda carece de espaço e valorização" (CREF4/SP, 2018).

Ribeiro et al. (2017) sugerem grande relevância da atividade física no controle de doenças crônicas, como o diabetes. Programas de exercício físico mostram-se eficazes no controle glicêmico de diabéticos. Silva et al. (2016) citam a adaptação ao aluno/cliente como mais uma inquietação, pois é cada vez maior a procura de grupos com necessidades especiais como diabéticos, hipertensos e cardiopatas para praticarem atividade física. Espera-se aqui uma intervenção profissional qualificada.

Embora a maioria da população reconheça a prática de atividade física como benéfica à saúde e ferramenta para prevenção de doenças, poucas pessoas adotam em seu cotidiano o preconizado por profissionais da área, dada a falta de tempo ou por outras razões (SILVA et al, 2017).

Para Silva et al. (2016), atividade física é hoje reconhecida para além dos aspectos estéticos e esportivos, resultando em boas oportunidades ocupacionais na prestação de serviços voltados para saúde, bem-estar, qualidade de vida e longevidade. Para os autores, busca-se, assim, desmistificar a visão de que os profissionais da área tenham sua formação voltada apenas para conhecimentos técnicos instrumentais.

Com a demanda de praticantes de atividade física ao redor do país, como jovens, crianças, adultos, idosos e gestantes, é possível notar uma prática de atividades físicas, muitas vezes sem planejamento prévio e impensado: alguns movidos por modismos ou por objetivos traçados por outros (amigos, parentes, dentre outros), aos quais não se adequam, tendo em vista suas peculiaridades físio-motrizes (SILVA et al; 2016). Dentre outras consequências, as chances de lesões causadas pré ou pós treino aumentam.

Em contrapartida, destacamos também o fato de que o risco de lesões pré e/ou pós treino diminuem significativamente quando há orientação adequada (DANTAS, 2001). O autor destaca que, quando é prescrito uma "rotina" de exercícios a serem executadas no dia-a-dia, estimula-se a memorização neuro-motora do aluno/cliente para a execução correta dos procedimentos.

Neste contexto, surge a relevância de uma orientação específica por um profissional da área, e mais especificamente, o Personal Trainer (PT). Diferentes autores definem o PT como

Profissional Bacharelado em EF com qualificação em áreas técnico-cientificas, que promove saúde através de atividades físicas aos seus alunos/clientes, estes sendo atendidos de forma individualizada (SILVA, 2013; SILVA, 2017; GOMES, 2014, JUNIOR e CARDOSO, 2017; SEVERO, 2017).

Vieira et al. (2017) descreve o PT como:

"profissional graduado em Educação Física que se especializa em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica e que está disposto a se manter em formação continuada, que se caracteriza como atualização profissional, cuja necessidade ocorre pelos crescentes avanços tecnológicos" (p. 363).

As origens desta atuação profissional se dão na década de 80, onde artistas norte-americanos aderiram à atividade física com mais afinco que nos anos anteriores (GOMES e CAMINHA, 2014). Porém, devido à falta de horários livres em suas agendas e também pelo assedio de fãs, muitos optaram por contratar treinadores particulares para atendê-los dentro de seu espaço e tempo (BOSSLE e FRAGA, 2011). Está prática surgiu no Brasil na década de 90, guiada por moda, trazendo ao praticante um ar de requinte, ostentação, glamour e status social (JUNIOR E CARDOSO, 2017).

A Sociedade Brasileira de Personal Trainers (http://sbpt.com.br/o-que-e-a-sbpt/) estima que, de janeiro de 2015 para os dias atuais, ocorreu um forte avanço nacional da categoria, com maior concentração na região Sudeste do País. No Brasil, essa ocupação, representa 2,5 bilhões de reais de faturamento anual (OLIVEIRA-LOPES et al; 2017). O interesse na categoria PT pelos egressos em Educação Física (EF) para atuação tem crescido mais e mais, pela boa remuneração, oferta e demanda do Mercado de Trabalho (MT). Ademais, é a oitava ocupação de mais destaque no mundo (SILVA, 2018).

Em seu cotidiano laboral, o PT segue algumas rotinas que visam o atendimento de seu aluno/cliente, desde o primeiro contato formal até a avaliação dos objetivos alcançados. Os treinos indicados pelo PT procuram ser planejados de acordo as necessidades, debilidades e desafios que o aluno/cliente enfrenta. Ferreira et al (2015), frisam:

"a prática de atividade física é um dos comportamentos que podem contribuir para a qualidade de vida dos indivíduos e/ou coletividades, bem como promover a saúde dos mesmos, quando realizada individualmente ou por meio de programas sustentados por políticas nacionais pactuadas nas diferentes esferas de governo" (p. 3).

Para além da prescrição correta do exercício físico, cabe ao PT o desenvolvimento de uma prática educativa junto ao seu aluno/cliente. Ao refletir sobre a ação de educar, a prática educativa do PT é vista na bibliografia como qualquer programa de exercícios físicos motivacionais a seus participantes, que se caracterize por ser um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, sendo considerada uma variável fundamental para sua adesão (KLAIN et al, 2016).

A prática educativa abrange um universo envolvedor de duas partes, ou seja, aquele que ensina e o que aprende. Interessante notar que ambos aprendem no processo, ambos se transformam. Para Freire (1996), um educador deve:

"estar sendo um ser aberto a indagações, à curiosidade, às perguntas dos alunos, às suas inibições; um ser crítico e inquiridor, inquieto face a tarefa que tenho – a de ensinar e não transferir conhecimento" (p. 47)

Para o autor, ensinar exige uma valorização do que o aluno já possui de conhecimento e o que se espera aprender, construindo assim um relacionamento dialógico de ensino/aprendizagem. Parte-se do pressuposto de que todos somos seres inacabados no tocante à educação, sempre temos algo a aprender. Freire destaca a importância de se assumir como incompleto, pois, ao ver-se assim, o educador em questão aumenta seu universo de aprendizado (FREIRE, 1996).

Croston e Hills (2017) afirmam que estudos ajudam a explicar os diferentes sensos entre a conscientização e a mudança de práticas no campo social da EF. Pergunta-se, portanto, sobre que tipo de profissional estaria mais preparado para oferecer tais serviços de qualidade e adequados às necessidades da sociedade com relação à autonomia, busca por conhecimento e motivações. Os autores enfatizam que a educação contemporânea é caracterizada por uma grande concentração de foco em metas, indicadores de desempenho e objetivos extrínsecos.

O trabalho do PT configura-se, assim, por intervenções individualizadas e personalizadas sob treinamento junto ao aluno/cliente em busca de um bem- estar físico integral. Isto demanda um profissional atento para o desenvolvimento de competências relacionadas às dificuldades, aspirações, problemas, interesses e necessidades daqueles que o procuram.

ANVERSA e OLIVEIRA, 2011 e MORAES et al, 2015 comentam que este ambiente pode propiciar ações transformadoras, tanto para o aluno/cliente quanto para o próprio PT que se unem em prol dos objetivos, buscando alcançá-los. É neste contexto que a prática educativa se destaca.

Face ao exposto, questiona-se:

- ✓ Como se dá a prática educativa do Personal Trainer?
- ✓ Com que entendimento de prática educativa ele desempenha este papel?

- ✓ Como se deu sua formação para esta prática?
- ✓ Quais são os desafios encontrados no cotidiano em relação à prática educacional?
- ✓ Que sugestões o Personal Trainer apresenta para aprimorar esta dimensão da prática

Frente à estas questões, o objetivo geral da pesquisa que originou a dissertação que é a base deste livro foi analisar a prática educativa do Personal Trainer na sua atuação como promotor de saúde por meio de atividades físicas direcionadas à alunos/clientes. Especificamente objetivou: apreender os entendimentos do PT sobre a prática educativa implícita à sua atuação profissional, investigar a formação destes profissionais para esta prática, identificar os desafios encontrados no cotidiano da prática profissional do PT no tocante ao componente educativo desta prática e mapear as sugestões que os Personal Trainers apresentam para aprimorar esta dimensão de suas práticas.

Capítulo V

Como a Pesquisa Foi Feita

"A ciência é o grande antídoto do veneno do entusiasmo e da superstição". A. Smith

Para o alcance dos objetivos, foi desenvolvida uma pesquisa tipo corte transversal, entendido como um processo pontual e rápido de coleta de informações e que não necessita de acompanhamento posterior dos sujeitos da pesquisa, além de oferecer uma informação em tempo presente (FONTELLES et al. 2009). Por meio dos estudos transversais é possível colocar em teste os resultados obtidos na investigação, trazendo ao pesquisador um ritmo prático (MOTA, 2010).

Esta pesquisa possui também característica exploratória e descritiva, trazendo um contato direto e íntimo do pesquisador com o tema, familiarizando os fatos, fenômenos e problemas com o mesmo, dando, assim, um conhecimento mais abrangente (FONTELLES et al., 2009).

A investigação foi construída a partir da abordagem quanti/qualitativa, para conhecer melhor o objeto de pesquisa, dando mais visão sobre o mesmo. Entende-se pesquisa quantitativa como aquela que analisa números e suas variáveis por recursos e técnicas rígidas de classificação por porcentagem, a média, o desvio padrão, o coeficiente de correlação e as regressões, entre outros. Os autores também definem a qualitativa como:

"Tipo de pesquisa apropriada para quem busca o entendimento de fenômenos complexos específicos, em profundidade, de natureza social e cultural, mediante descrições, interpretações e comparações, sem considerar os seus aspectos numéricos em termos de regras matemáticas e estatísticas" (FONTELLES et al; 2009 p. 6)

Participaram desta pesquisa profissionais de EF já formados, devidamente inscritos no CREF4/SP, e que desenvolvem suas práticas como PT no município de São Paulo e regiões

metropolitanas, sito na região Sudeste do País.

Os dados foram coletados junto a PTs já inseridos no mercado de trabalho. Utilizamos dos meios digitais de comunicação para convidar aleatoriamente os sujeitos em questão, tomando seus contatos divulgados na internet, por meio de pesquisas no google (google.com.br). Em seguida, emitimos convites para estes PTs nas mídias disponíveis como whatsapp. Direct do instagram e inbox do Facebook. Enviamos uma mensagem com a identificação do pesquisador, objetivos da pesquisa e link para participação voluntária. Com a aceitação e resposta do convidado, enviamos uma mensagem de agradecimento pela participação. Assim, recortamos uma amostra por conveniência de 203 indivíduos (JUNIOR, 2009; MIOT, 2011) para a primeira etapa de coleta de dados desta investigação, a Escala Atitudinal (EA). Comprometido com o anonimato destes PTs que participaram desta primeira etapa de coleta de dados, não dispomos de informações sobre estes sujeitos.

Para a segunda etapa da pesquisa, ou seja, a entrevista de aprofundamento, utilizamos uma amostra qualitativa baseada no critério de saturação das informações, sendo esta entendida como *"a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir na coleta de dados"* (CAVALCANTE et al; 2014, p. 4). Assim sendo, entrevistamos 15 PTs. Como a coleta desta fase foi presencial, foi possível a caracterização desta amostra conforme a tabela a seguir:

Tabela 1: Descrição dos participantes da entrevista de aprofundamento sobre a prática educativa do Personal Trainer, São Paulo, 2019.

Sexo	**Masculino**	**Nº**	**%**	**Sexo**	**Feminino**	**Nº**	**%**	**Total**
Idade	26-30	0	0%	Idade	26-30	2	29%	2
	31-35	2	25%		31-35	2	29%	4
	36-40	1	13%		36-40	1	14%	2
	41 ou mais	5	63%		41 ou mais	2	29%	7
	Sub total	8	100%		Sub Total	7	100%	**15**
Tempo de Graduação		**Nº**	**%**	**Tempo de Graduação**		**Nº**	**%**	
	4-8 anos	1	13%		4-8 anos	4	57%	5
	9-12 anos	3	38%		9-12 anos	2	29%	5
	13 anos ou mais	4	50%		13 anos ou mais	1	14%	5
								15
Experiência como Personal	**Nº**		**%**	**Experiência como Personal**	**Nº**		**%**	
	2-5 anos	1	13%		2-5 anos	5	71%	6
	10 anos ou mais	7	88%		10 anos ou mais	2	29%	9
								15

A coleta de dados foi realizada por meio de instrumentos específicos que permitiram responder os objetivos da pesquisa, conforme descritos abaixo:

A partir da seleção dos participantes da pesquisa, afim de atingir o objetivos desta, foi construída e aplicada uma escala atitudinal, tipo Likert, apresentando 28 assertivas relacionadas a 4 dimensões correlacionadas às questões da pesquisa. O instrumento contou também com um formulário solicitando e-mail e confirmação de regularidade do PT junto ao CREF4/SP, tomando todo o cuidado para manter o anonimato dos participantes.

Este instrumento foi desenvolvido por Rensis Likert em 1932. Esta escala de verificação é desenvolvida por um conjunto de afirmações relacionadas a um assunto que se busca estudar, averiguando níveis de concordâncias e/ou discordâncias de um público-alvo, sendo usada para "*medir concordância de pessoas a determinadas afirmações relacionadas a construtos de interesse*" (JUNIOR e COSTA, 2014, p. 3). É um instrumento capaz de gerar respostas em números para fatos de natureza qualitativa no tocante àquilo que se busca na pesquisa.

Em nossa construção do instrumento - Escala tipo Likert, consideramos os pressupostos teórico- metodológicos de elaboração da escala a partir do modelo de Pasquali, trazidos em suas versões de 1998, 2013 e 2016, que acredita que:

"Ela se fundamenta na teoria da medida em ciências em geral, ou seja, do método quantitativo que tem, como principal característica e vantagem, o fato de representar o conhecimento da natureza com maior precisão do que a utilização da linguagem comum para descrever a observação dos fenômenos naturais" (PASQUALI, 2009, p. 993).

Na elaboração da Escala, especificamente na escolha das dimensões e das respectivas assertivas, seguimos as recomendações de Miranda et al. (2009). Assim a escala atitudinal contemplou 04 dimensões:

Dimensão I – **Entendimento do PT sobre a prática educativa em seu labor** - 8 assertivas que buscam analisar os aspectos relacionados à responsabilidade social (atendimento aos objetivos traçados pelo aluno/cliente, interação com o mesmo, utilização racional de recursos à promoção de saúde); à relação do PT junto ao aluno/cliente (percepção de relacionamento em seus aspectos sociais, psicológicos,

emocionais para a autonomia) e à comunicação entre as partes (o diálogo junto ao processo ensino aprendizagem, valorização da aprendizagem significativa);

Dimensão II – **A formação do PT para a prática educativa** - 7 assertivas relacionadas à formação do bacharelado em EF para a promoção de saúde, reflexão no tocante prática educativa dialógica do PT, estímulos a parcerias multiprofissionais e atendimento ao SUS.

Dimensão III – **Os desafios encontrados no labor para a prática educativa** – 7 assertivas referentes aos desafios sociais (inquietações oriundas dos alunos/clientes, remunerações e profissões paralelas), formativos (conscientização para uma necessidade da educação continuada) e tecnológicos (influência da internet sobre a autonomia do aluno/cliente para o auto- cuidado) que o PT pode encontrar no labor para aplicar aspectos da prática educativa.

Dimensão IV – **Sugestões para melhoria da prática –** 6 assertivas referentes a necessidade de parcerias multiprofissionais; a importância do PT nos SUS; a necessidade de uma compreensão atualizado do conceito de saúde e sua importância na prática educativa; o estimulo ao diálogo com o aluno/cliente; a importância da discussão da promoção de saúde na graduação; mais estudos científicos relacionados ao PT e a promoção de saúde e uma prática educativa do profissional em questão para a autonomia de seu aluno/cliente.

Junior e Oliveira (2014, p. 5) observa que nesta escala os participantes se posicionam conforte a medida de concordância que é atribuída na assertiva e, de acordo com esta afirmação, se deduz uma média de valores:

"A escala original tinha a proposta de ser aplicada com cinco pontos, variando de discordância total até a concordância total. Entretanto, atualmente existem modelos chamados do tipo Likert com variações na pontuação, a critério do pesquisador".

Sendo assim, optamos por apresentar 4 opções para respostas, variando de „discordo totalmente" a "concordo totalmente", solicitando ao participante a indicação de um grau de concordância ou de discordância com cada uma de várias afirmações relacionadas ao objeto de estímulo.

A construção da escala seguiu as seguintes etapas: (1) determinação das dimensões a serem investigadas; (2) elaboração das assertivas; (3) análise prévia; (4) construção da escala atitudinal com as assertivas e as opções de respostas; (6) aplicação do instrumento; (7) Cálculo e representação gráfica das pontuações médias das assertivas e dimensões do instrumento.

A versão final da Escala ficou assim estabelecida:

Legenda:
CT= Concordo Totalmente; C= Concordo;
D= Discordo; DT= Discordo Totalmente

1	O Personal Trainer deve buscar parcerias multiprofissionais para atendimento de seus alunos/clientes.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
2	Sugiro que o SUS utilize-se dos serviços prestados pelos Personal Trainers para promover saúde em seus variados ambientes e pacientes.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
3	O preparo do Personal Trainer para promoção de saude tem ocorrido somente nos programas de pós-graduação,o que deveria ser feito já na graduação.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
4	Como Personal Trainer, valorizo as informações prévias que meus alunos/clientes possuem sobre sua saúde e cuidado da mesma, utlizando-se destas informações previas para prescrição dos exercícios e cuidado.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
5	A remuneração que recebocomo Personal Trainer não comporta o desenvolvimento da prática educativa, limitando-a somente à prescrição de exercícios físicos.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
6	Compreendo que minhas ações na promoção de	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐

	saúde se dão na atividade física como ferramenta transformadora de hábitos para melhor qualidade de vida.				
7	A presença de outras atividades remunerativas além de Personal Trainer dificultam minha prática de promoção em saúde de meus alunos/clientes.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
8	A promoção de saúde em seu conceito ampliado foi um tema bastante discutido em minha graduação.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
9	Devo reconstruir meus conceitos em saúde e educação baseados na qualidade de vida, prevenção e manutenção da saúde, compreendendo que saúde não é ausência de doença.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
10	Vlogueiros e outros praticantes de atividade física que não possuem o devido conhecimento ou credencial em Educação Física dificultam a minha prática educativa como Personal Trainer.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
11	A minha prática educativa frente a meu cliente se dá na prescrição de exercícios que atendam os objetivos propostos por ele.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
12	A Universidade na qual me graduei não me tornou um	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐

	profissional reflexivo sobre a minha prática educativa como Personal Trainer.				
13	A minha graduação me incentivou a estabelecer parcerias com outros profissionais com vistas a um cuidado ampliado do aluno/cliente.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
14	Meus programas de treinamento devem ser prescritos com a ajuda do meu cliente, com o conhecimento que ele já possui sobre exercícios físicos.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
15	A atividade física deve ser usada como ferramenta na promoção e manutenção da saúde em pacientes internados em hospitais e clínicas.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
16	O Personal Trainer aprende em sua graduação a ser um profissional que dialoga com seus alunos/clientes sobre o papel da atividade física na melhoria da qualidade de vida.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
17	Em minha graduação não fui preparado para a prática educativa de promoção de saúde de meu aluno/cliente, mas apenas para prescrição de exercício.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
18	Em minha prática educativa como Personal Trainer entendo a saúde como estado de bem estar do meu cliente,	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐

	independente da presença ou não de doenças.				
19	As peculiaridades de cada aluno, bem como os ambientes sugeridos por eles dificultam o desenvolvimento do componente educativo da prática do Personal Trainer.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
20	As Instituições de Ensino Superior deveriam investir mais em disciplinas de Promoção em Saúde na graduação em Educação Física.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
21	Minha graduação para a prática educativa como Personal Trainer foi superficial.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
22	Na minha prática como Personal Trainer educo meus alunos/clientes à construírem conhecimentos em saúde que contribuirão para a autonomia e manutenção no auto-cuidado.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
23	A falta de preparo para a prática educativa na graduação é um desafio a ser aprimorado no meu cotidiano como Personal Trainer.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
24	Entendo que o meu aluno/cliente só irá mudar os hábitos de vida no tocante a saúde mediante a significância que o mesmo	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐

	der nas atividades propostas por mim.				
25	A perspectiva do mercado de trabalho em relação ao Personal Trainer é que este atue como uma pequena empresa que entrega protocolos de exercícios físicos a serem cumpridos.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
26	Entendo que o dialogo com meu aluno/cliente sobre a prescrição de exercícios são fundamentais para construção de hábitos saudáveis. Meus Alunos/clientes me contratam como "adestrador" de exercícios físicos, e não como promotor de saúde.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
27	Sugiro que haja mais estudos com foco na importância do Personal Trainer como promotor de saúde, e não somente em marketing ou técnicas.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐
28	O Personal Trainer deve se responsabilizar pela construção do conhecimento de seu aluno/cliente na busca constante de sua qualidade de vida sem necessidade de sua presença.	CT ☐	C ☐	D ☐	DT ☐

A entrevista semi-estruturada é uma técnica utilizada para coleta de dados que traz resultados promissores para coletas qualitativas. Acredita-se ser o tipo ideal de entrevista para este projeto por suas características: estruturação com base nos pontos de interesse que o entrevistador vai explorando ao longo de seu curso; as perguntas possuem relação entre elas; o entrevistador objetiva as perguntas para que o entrevistado sinta-se mais a vontade para responder, à medida que reporta às pautas assinaladas. Vale ressaltar que esta técnica também traz baixos custos e exigências exaustivas no tocante à preparação do entrevistador. (JUNIOR E JUNIOR, 2011).

É permitido em dados qualitativos aceitar as vivências do sujeito, suas leituras de mundo e fenômenos socioculturais. Logo, a análise qualitativa dá- se junto às opiniões, produtos, interpretações que os PTs aqui estudados vivem, sentem, pensam e compreendem sobre o objeto de estudo (CAVALCANTE et al., 2014).

O roteiro da entrevista acompanha as questões formuladas inicialmente para esta investigação, contendo: (1) Questões fechadas para caracterização dos participantes de pesquisa, elaboradas de forma a preservar o anonimato dos participantes; (2) Questões abertas com vistas a aprofundar os dados subtraídos junto à Escala Atitudinal sobre a prática educativa do PT. O convite para participação na entrevista foi realizado por meio eletrônico, via e-mail e plataformas de redes sociais. Neste convite foi feita a apresentação do pesquisador, dos objetivos e método da entrevista, onde o entrevistado também foi esclarecido sobre todas as formas legais de direitos no tocante a procedimentos éticos. Com a confirmação do participante, a entrevista foi feita presencialmente, após acordo entre o entrevistado e o entrevistador sobre uma data e local. O tempo médio das entrevistas foi de 30 minutos.

Os dados obtidos foram submetidos a uma análise estatística descritiva, ou seja, cálculo da média, desvio- padrão, coeficiente de variação e intervalo interquartílico. As médias foram interpretadas conforme a tabela abaixo. Assim, assertiva com média entre 1 a 1,99 indica uma percepção negativa a respeito do item, mostrando uma necessidade emergencial de mudança; de 2,00 a 2,99 pontos, indica a existência de dificuldades que demandam mudanças sem caráter emergencial e, por último, de 3,00 a 4,00 pontos indica a percepção é considerada positiva, denotando maior concordância junto ao objeto de estudo.

Tabela 2: Intervalo de média Para Escala Atitudinal

Médias	Classificação	Descrição

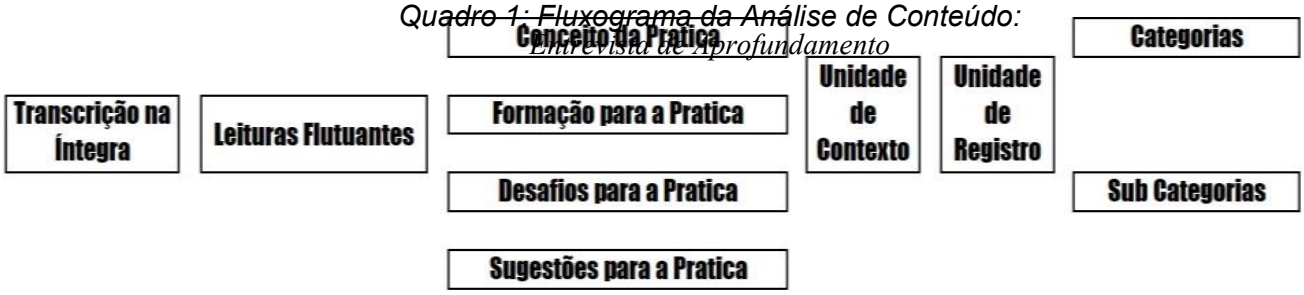
1,00 – 1,99	Perigo	Mudança Emergencial
2,00 – 2,99	Alerta	Melhoramento
3,00 – 4,00	Conforto	Concordância

As entrevistas foram gravadas, transcritas na íntegra e analisadas posteriormente. Para a análise das mesmas e das questões abertas foi utilizada a técnica de análise de conteúdo, modalidade análise temática, um procedimento de pesquisa que tem alicerce no diálogo, tendo as informações dadas pelo sujeito entrevistado como referência de estudo.

A análise de conteúdo permite descrever e discutir dados absorvidos na pesquisa, de forma sistemática, junto ao contexto e/ou objeto em questão. É preciso escolher o método de análise mais eficaz que possa explicar as inquietações do pesquisador consequentes das hipóteses e pressupostos, dando significados ao conhecimento construído. (CAVALCANTE et al., 2014).

A tabela abaixo apresenta um fluxograma dos procedimentos que foram tomados, seguidos de suas respectivas descrições:

Quadro 1: Fluxograma da Análise de Conteúdo: Entrevista de Aprofundamento



Após a transcrição do conteúdo, interpretação e leitura inicial, fizemos leituras flutuantes a partir de quatro núcleos norteadores, determinados com a finalidade de responder às questões e aos objetivos dessa pesquisa, a saber:

- ✓ O Entendimento sobre a prática educativa do PT;
- ✓ A Formação inicial do PT para a prática educativa;
- ✓ Os desafios encontrados para a prática educativa do PT.
- ✓ Sugestões para aprimoramento da prática educativa do PT.

A leitura flutuante identificou as unidades de contexto, dadas aqui como a maior porção de conteúdo analisado e que dá sentido aos núcleos norteadores. Depois da identificação destas unidades, fizemos a identificação das unidades de registro, os elementos obtidos através do esmiuçar da unidade de Contexto. Esta representa a menor parte do conteúdo que pôde ser uma palavra, uma frase ou uma oração.

A contar da identificação das Unidades de Registro, foi realizada a categorização dos dados, num processo de classificação, de diferenciação e de agrupamento, emergindo as categorias e subcategorias. Ao final, foi identificada a frequência das unidades de registros de acordo com as categorias levantadas (FRANCO, 2008).

O projeto seguiu todos os trâmites necessários aqui apresentados: (1) Submissão à Comissão de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo por meio da Plataforma Brasil (Resolução 466/2012), sendo aprovado com o número: 3.183.842; (2) Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de todos os participantes do estudo.

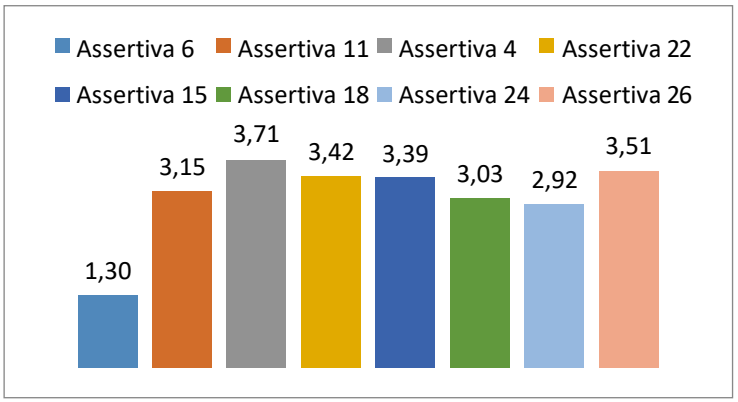
Capítulo VI

O Entendimento dos Personal Trainers Sobre a Prática Educativa

"Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo". P. Freire

Este entendimento foi explorado como uma das dimensões da escala, composta por 8 assertivas. Esta dimensão obteve uma média geral de 3,05, limite inferior de uma zona de conforto. A análise das médias das respostas de cada uma das assertivas nos traz mais informações que iremos triangular com as entrevistas.

Gráfico 1: Media da Dimensão I: Entendimento do PT sobre a Prática



As entrevistas, transcritas e submetidas à análise de conteúdo, possibilitaram a identificação de 122 unidades de contexto (UC) e 137 unidades de registro (UR). Destas unidades emergiram as categorias e subcategorias descritas no quadro abaixo:

Tabela 3: Categorias resultantes da análise de conteúdo das entrevistas com os participantes da pesquisa, correspondente a primeira dimensão.

Pouco entendimento da pratica educativa	**59**
Pratica educativa transmissiva	
Pratica educativa prescritiva	
Concepção Tecnicista de pratica educativa	
Concepção passiva do aluno/cliente	
Pratica educativa centrada no PT	
Confusão conceitual de educação com psicologia	
Adequação da pratica educativa ao aluno/cliente	**33**
Pratica educativa centralizada no aluno/cliente	
Participação ativa do aluno/cliente no processo	
Valorização do conhecimento prévio do aluno/cliente	
Pratica educativa a partir da aprendizagem significativa	
Pratica educativa dialógica e reflexiva	**16**
Pratica educativa como estratégia de transformação	
Consciência da presença da educação na pratica do PT	**16**
Conscientização do papel do PT como professor	
Pratica educativa como resultado de múltiplos fatores	**13**
Pratica educativa como resultado da articulação teoria/pratica	

Um "**Pouco entendimento da prática educativa**" por parte do PT, foi a categoria que mais emergiu nesta investigação, detectada na análise temática em 59 URs (presentes nas falas de 12 dos 15 PTs que participaram dessa pesquisa). Como descrito na tabela, este pouco entendimento se manifesta por diferentes concepções da mesma, sobressaindo uma visão de **"***Prática educativa transmissiva*", na qual o PT apresenta-se como transmissor de um conhecimento e inclusive de hábitos saudáveis para o seu aluno/cliente.

"...eu acho que tem a ver com transferir valores mesmo..."

"..a gente faz criar o hábito de.. trazer saúde pra pessoa.."

".. Ele (o PT) tem que estudar e passar o seu conhecimento para o aluno... "

Para Freire (1996, p.47), *"ensinar não é transferir conhecimentos"*. Estes necessitam ser vividos e apreendidos pelo ensinado em questão. Souza et al. (2014) reforçam o que foi dito por Freire enfatizando que a transmissão de um conteúdo consiste em um processo que envolve um conjunto de saberes. Transferindo isto para a prática do PT, cabe ao profissional propor ações que desafiem ou possibilitem a organização dos processos de apreensão de tal maneira que as operações de pensamento sejam despertadas, praticadas, construídas e flexibilizadas.

Para Tardif (2017, p. 153), a prática educativa pela arte é dada no viés da técnica, aludindo ao *"oleiro que dá forma ao barro"* como objeto e não como sujeito no processo. Em outras palavras, o professor gera aqui ações guiadas por finalidades e práticas no tríplice alicerce: ensinar em si mesmo, quando o que o professor ensina é dado como verdade absoluta; fundamenta o educador como um ser que já nasce dotado de saberes e baseia-se também na pessoa à ser ensinada como um ser que necessita saber.

Incorporada a esta concepção transmissiva, predomina no entendimento de grande parcela dos PTs uma visão de uma *"Prática educativa prescritiva"* do exercício físico.

"...a prescrição de exercício e uma das coisas que a gente tem que fazer..."

Isto é também observado quando se coloca os PTs frente à assertiva: "A minha prática educativa frente a meu cliente se dá na prescrição de exercícios que atendam os objetivos propostos por ele". Cerca de 81% dos participantes entendem que a prática educativa acontece na prescrição do exercício para o aluno/cliente, sendo que 19% discorda desta assertiva (média de 3,15). Já frente à assertiva "Compreendo que minhas ações na promoção de saúde se dão na atividade física como ferramenta transformadora de hábitos para melhor qualidade de vida." (média de 1,30), praticamente a totalidade dos PTs entende que estas ações de promoção de saúde, refletidas na sua prática educativa, se esgotam com a prescrição da atividade física.

Partimos do pressuposto de que uma prática educativa eficiente deve desencadear no outro uma motivação para o desenvolvimento de futuras ações. Comentando sobre a motivação para a atividade física, Fernandes (2003) a relaciona como busca por prazer no desenvolvimento da mesma. A simples prescrição correta do exercício físico não garante que isto ocorra. Importante ainda frisar que, de acordo com Fernandes e Raposo-Vaconcelos (2005), na adesão à atividade física a motivação mais importante é a intrínseca ao aluno/cliente.

Silva e Oliveira (2017), Silva et al (2016), Waryasz et al (2016), e Voser et al (2017) corroboram com este entendimento quando afirmam que o PT se preocupa com o ensinamento do exercício físico de forma correta para que, assim, as chances de lesão sejam sempre mínimas.

No entanto, educar é transformar pela necessidade de metas que, sem elas não há o que aprender. Nesta ação de educar encontramos elementos onde o ser humano exerce ações voluntarias e conscientes sobre si e/ou sobre outro, a fim de trazer significados em suas ações. Para Tardif, (2017, p. 152):

"A pratica educativa constitui uma das categorias fundamentais da atividade humana, categoria tão importante e rica de valores, em significados e em realidades quanto ao trabalho, à técnica, à arte ou à politica, com as quais, aliás, foi muitas vezes confundida ou identificada"

O pouco entendimento do potencial deste componente na atuação do trabalho do PT se materializa numa, também, *"Concepção Tecnicista de prática educativa",* que vai ao encontro do próprio processo formativo do profissional de educação física que, habitualmente, privilegia esta dimensão da formação (como veremos adiante).

Silva et al (2016) refletem sobre a necessidade de se levar em consideração não só o aspecto biofísico, mas também aspectos psicossociais, no planejamento e na prática de programas de treinamento personalizado. Rodrigues e Brandão (2017) concordam ao afirmarem que o sucesso da prescrição de exercícios físicos é consequência das técnicas de prescrição utilizadas pelo profissional com a observação de elementos comportamentais. Desta forma, ressalta-se a necessidade do profissional observar os determinantes para a aderência à atividade física no planejamento do programa de exercícios.

Coerente com as concepções anteriormente apontadas, observa-se em algumas falas uma *"Prática educativa centrada no PT"* denotando uma *"Concepção passiva do aluno/cliente"* .

"(...)E aí entra o papel do profissional de educação física mostrar, promover saúde.."

"..você tá numa função (de educar) de muita responsabilidade e ela independe do meio e da característica do aluno.."

Como salientado no referencial teórico, o PT deve saber ouvir, colocar-se no lugar do outro a fim de compreendê-lo e identificar aspectos pessoais de seus clientes para a tomada de decisões que motivem a prática do exercício físico (Silva et al. ,2016). Dias et al. (2017) destacam a necessidade de um trabalho acolhedor e orientador do PT junto ao seu aluno/cliente. E, finalmente, a relevância da busca da autonomia do aluno/cliente para a prática do exercício físico com a necessidade de torna-lo participante ativo no processo.

Ainda neste pouco entendimento da prática educativa do PT, três entrevistados mostram uma *"Confusão conceitual de educação com psicologia"* ao se remeter ao componente educativo da prática.

"a gente (...) tem que ser um pouco psicólogo, um pouco não!! muito psicólogo.."

"o personal ajuda, o personal mentor, o personal psicólogo que vai ajudar toda essa parte"

Apesar desta predominância de um pouco entendimento da prática educativa, observamos que 13 dos 15 Pts entrevistados também reconhecem, por meio de 33URs, uma preocupação com a **"Adequação da pratica ao aluno/cliente"**. Alguns salientam a importância de uma *"Prática educativa centralizada no aluno/cliente":*

"..entender que cada um (aluno//cliente) é diferente, cada um tem uma personalidade diferente.."

Esta afirmação mostra-se fundamental, pois no processo educativo as peculiaridades do indivíduo em questão devem ser consideradas. Para Barros (2018), cabe ao PT, aqui visto como um educador, identificar pontos importantes, como a necessidade do aluno/cliente de saber em que medida o que está sendo ensinado lhe será útil e a experiência/vivência do mesmo. Outros aspectos enfatizados dizem respeito à aprendizagem de adultos, ou seja, eles aprenderão aquilo que tiverem necessidade de saber; a motivação fechada do adulto é de ordem interna e o aluno/cliente possui certa independência em sua construção de conhecimento.

Neste sentido, alguns entrevistados entendem que uma *"Participação ativa do aluno/cliente no processo"* educativo apresenta mais resultados, e que a "*Valorização do conhecimento prévio do aluno/cliente"* ajuda a criar estratégias de ensino horizontalizadas onde ambas as partes ensinam e aprendem:

"..aprendi na prática como que eu deveria tratar cada um dos meus clientes...tem que parar, observar..conversar com eles..mudar no meio do caminho a minha estratégia.."

A maioria dos participantes concorda com a assertiva "Como Personal Trainer, valorizo as informações prévias que meus alunos/clientes possuem sobre sua saúde e cuidado da mesma, utilizando-se destas informações previas para prescrição dos exercícios e cuidado". Esta apresenta um média de 3,71. Strauch et. al (2019) sugerem que um bom relacionamento com os alunos/clientes só traz benefícios. Os autores destacam várias categorias e subcategorias para descrever as competências de um profissional fitness, dentre as quais a competência afetiva, ou seja, entender o aluno/cliente em seu universo sociocultural para atender suas expectativas.

Isso se refere a conhecimentos específicos, oriundos da jornada laboral do PT em questão.

Para Gouveia e Oliveira (2017), existem benefícios na troca de conhecimentos que está envolvida por afetividade mútua, decorrentes do relacionamento das partes, possibilitando que o aluno/cliente sinta-se mais estimulado e seguro.

A adequação da prática ao aluno/cliente também se manifesta por alguns entrevistados com uma concepção de uma *"Prática educativa a partir da aprendizagem significativa"*. No entanto, frente à assertiva "Entendo que o meu aluno/cliente só irá mudar os hábitos de vida no tocante a saúde mediante a significância que o mesmo der nas atividades propostas por mim", a média de respostas situou-se em zona de alerta (2,92), com 26% de discordância. Um dos entrevistados comenta que:

"..saber o significado que ele precisa para se manter ativo (...) ele precisa de alguém que vá lá e faça isso com ele.."

Gonçalves e Alchieri (2010) compreendem que aquilo que motiva as pessoas a praticar exercícios físicos tem sido um dos maiores desafios dos profissionais envolvidos com esta área pois, dependendo do tipo de exercício, individual ou coletivo, as pessoas podem dar significâncias distintas.

Como já dito anteriormente, e agora reforçado por Tavares (2004), aprender dando significado ao que está sendo ensinado requer um esforço do aluno/cliente em conectar-se com o novo conhecimento proposto ao que ele já possui. É necessária uma atitude crítico-reflexiva de pró-ação onde determinada informação ligar-se-á a um conhecimento de teor correspondente na estrutura cognitiva deste aprendiz.

O autor relata que existem três requisitos essenciais para a aprendizagem significativa:

"a oferta de um novo conhecimento estruturado de maneira lógica; a existência de conhecimentos na estrutura cognitiva que possibilite a sua conexão com o novo conhecimento; a atitude explícita de apreender e conectar o seu conhecimento com aquele que pretende absorver" (TAVARES, 2004, p. 2).

Vale ressaltar que, aquilo que é aprendido significativamente tende a durar mais do que se aprende mecanicamente.

Nesta perspectiva, a partir de 16 URs detectáveis nas falas de 7 dos 15 PTs, emerge a concepção de uma **"Prática educativa dialógica e reflexiva"**, tendo como subcategoria a *"Prática educativa como estratégia de transformação"*

"o Personal tem um papel importante e fundamental para que ele (o aluno/cliente) pense diferente.."

"(...) nós educamos as pessoas para gerar autonomia de movimento, e através dessa autonomia de movimento envolve esses ajustes e adaptações que vão trazer efeitos benéficos, fisiológicos, emocionais e sociais sobre as dimensões da vida dele"

Seguindo esta lógica, boa parte dos PTs participantes concorda ainda que é importante o desenvolvimento de autonomia para o auto-cuidado de seu aluno/cliente. Frente às assertivas "Na minha prática como Personal Trainer educo meus alunos/clientes a construírem conhecimentos em saúde que contribuirão para a autonomia e manutenção no auto-cuidado." e "Entendo que o diálogo com meu aluno/cliente sobre a prescrição de exercícios são fundamentais para construção de hábitos saudáveis.", as respostas dos sujeitos tiveram médias, respectivamente, de 3,42 e 3,51.

Para Freire (1996) o que se espera com uma prática educativa é a transformação para a autonomia, a criticidade, a liberdade, a autoridade ética do ser humano que busca o saber. A autonomia dada aqui não isenta o profissional da área que observa, mas capacita o educando a construir o conhecimento dentro de seu meio e aperfeiçoa-lo junto à sociedade.

Tardif (2017 pg. 165) comenta que:

"...a arte de educar tem raízes num contexto de discussão marcado por interações linguísticas: a atividade educativa, aqui, diz respeito à comunicação e a interação enquanto processo de formação que se expressa através da importância atribuída ao discurso dialógico ou retorico"

A Educação na área da saúde instiga à reflexão crítica sobre a prática do PT, com vistas à proposição de ações transformadoras aos alunos/clientes, tornando-os autônomos no cuidado (FALKENBERG et.al 2014). Esta informação reflete a Nista-Piccolo et.al (2015) que dizem: *"A maneira como um docente atua está intrinsicamente relacionada à sua compreensão de ser humano e ao conceito que atribui à educação"* e Neira (2009) *"O Trabalho do educador e da educadora trata, portanto, de um agir com a cultura, ou seja, algo muito maior do que o domínio superficial daquilo que será ensinado e das técnicas e métodos para tal.*

Enfim, voltando a *Freire (1996, p. 143) "A pratica educativa é tudo isso: afetividade, alegria, capacidade cientifica, domínio técnico a serviço da mudança ou, lamentavelmente, da permanência do hoje"*.

Uma **"Consciência da presença da educação na prática do PT"** refletida na *"Conscientização do papel do PT como professor"* aparece em 16 URs detectáveis nas falas de 8 dos 15 PTs.

"o importante é você entender, é você saber o que esta trabalhando com seu aluno.."

"aluno, ele se inspira muito no professor.."

"..a gente tem um compromisso muito grande que é melhorar a saúde das pessoas (...)

através da educação, através do exercício "

Frente a assertiva "Em minha prática educativa como Personal Trainer entendo a saúde como estado de bem estar do meu cliente, independente da presença ou não de doenças." (média de 3,03), 80% dos respondentes concordam, com 20% de discordância.

É visto também na literatura a figura do PT como professor. Já vimos anteriormente que este profissional ensina procedimentos motrizes, além de procedimentos que buscam a transformação de seus alunos/clientes para melhoria da qualidade de vida (AZEVEDO e MUNDSTOCK, 2016; BECKER et al. 2018; BOSSLE e FRAGA, 2011).

Nesta lógica, cabe ao PT a necessidade de uma prática sistemática, planejada e dinâmica dos processos de aprendizagem que apontem para o inicio e fim dos objetivos desejáveis, instigando os alunos a resgatar seus saberes adquiridos em contextos anteriores, absorvidos em outros espaços educativos. Para Franco (2016 p. 14)

"O professor, em sua prática pedagogicamente estruturada, deverá saber recolher, como ingredientes do ensino, essas aprendizagens de outras fontes, de outros mundos, de outras lógicas, para incorporá-las na qualidade de seu processo de ensino e na ampliação daquilo que se reputa necessário para o momento pedagógico do aluno".

Para Barros (2008), a aprendizagem de adultos tem importantes implicações para a natureza da educação dentro da EF porque exige que os educadores (no caso, os PTs) se movam para além do que procuram e permitam que os alunos/clientes sejam mais participativos.

Por fim, 11 entrevistados, por meio de 13URs, reconhecem a **"Prática educativa como resultado de múltiplos fatores"**:

"acho que o cara que usa manobras educacionais de conscientização, de motivação, de orientação do que realmente ele vai fazer (...), isso pra mim tem a ver com a educação!"

O PT busca em seu cotidiano laboral uma prática fundamentada em análises de exercícios físicos bem como seus efeitos fisiológicos. Entretanto, para Bossle (2008), a prática laboral do PT vai além destes aspectos. Seus atos afetam seu aluno/cliente, também, no *"controle da sua rotina diária, dos seus hábitos alimentares, dos seus horários de sono, do seu vestuário, das suas relações familiares e sociais; interferindo, muitas vezes, em suas decisões pessoais"(p 8)*.

Como um dos fatores que compõem a prática educativa do PT, os entrevistados salientam a necessidade de uma *"Prática educativa como resultado da articulação teoria/prática*

"Nós personais, vivenciamos muito na prática. aprender mais na prática que na teoria"

Para Calvalcante et al. (2012, p17):

"os saberes profissionais e os saberes pedagógicos articulam-se, no dia a dia, por intermédio da mediação do professor. É na organização das atividades de ensino-

aprendizagem que acontece a relação teoria- prática, fundamental à apropriação dos conhecimentos técnicos e da função político-social da atividade profissional a ser empenhada".

Antunes (2015, p. 2) aponta que uma diminuição de distância entre competências possuídas e mudanças requeridas levarão o profissional em questão à uma construção de conhecimento singular, a ponto de impedir possíveis exclusões no mercado. Para tanto, o autor sugere o estabelecimento do vinculo entre pesquisa, experimentação e negociação entre o profissional e a comunidade, vinculando teoria com a prática. Para o autor: *"a organização profissional da área de Educação Física permite interação entre produção de conhecimento (teoria) e prestação de serviço (prática)".*

Capítulo VII

A Formação do Personal Trainer Para a Prática Educativa

"Se não houver debate, troca de idéias, oposição e acordos – a equipe não sai do lugar". S. Buriasco

Esta dimensão foi explorada por 7 assertivas na escala atitudinal, obtendo uma média geral de 2,70, o que nos dá uma visão global de alerta com necessidade de melhoramentos. A análise das médias das respostas de cada uma das assertivas nos trás mais informações que iremos triangular com as entrevistas.

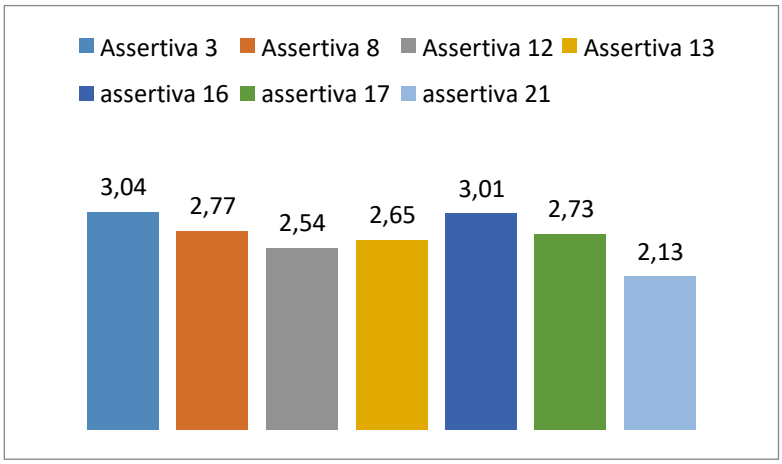


Gráfico 2: Media da Dimensão II: Formação para a Prática Educativa do PT

Das entrevistas, após realizadas, transcritas e submetidas à análise de conteúdo, obtivemos a identificação de 81 unidades de contexto e 91 unidades de registro relacionadas com a formação do PT. Destas unidades emergiram as categorias e subcategorias descritas no quadro a seguir:

Tabela 4: Categorias resultantes da análise de conteúdo das entrevistas com os participantes da pesquisa, correspondente a segunda dimensão.

Graduação como momento exclusivo de Formação Biotecnicista para a Educação Física 41	
Falta/carência de formação específica para a prática do PT na graduação	**26**
Superficialidade na formação Desvinculação	
Teoria e Prática Ausência de ações	
interdisciplinares Pouco embasamento científico	
Pouco interesse por parte do graduando	
Falta/carência de discussão da promoção de saúde na graduação	
Insuficiência de tempo para discutir promoção de saúde na graduação	
Ausência de discussão sobre a prática educativa do PT na graduação	**6**
Carência de formação para a prática de atendimento ao aluno/cliente	
Formação para a prática educativa de promoção de saúde *Presença da*	**12**
promoção de saúde na formação Formação humanística no	
preparo do professor de EF Formação para a prática educativa	**13**
dialógica	
Busca de Formação paralela para o preparo da prática educativa do PT	**5**

Da fala de 11 dos 15 PTs entrevistados, com 41 URs, emerge a categoria de uma "Graduação como momento exclusivo de Formação Biotecnicista para a Educação Física":

"o porque fazer a atividade física, a faculdade não nos ensina, ensina só biologicamente, mas a parte do benefício que vai proporcionar não."

"no meu curso era muito técnico (...)falavam muito de anatomia...enfim... de biomecânica..."

Nunes et al. (2012, p. 3) definem as possíveis áreas de atuação do Bacharel em EF que deseja trabalhar como PT:

"Em síntese, o bacharel em educação física é um profissional capaz de intervir acadêmica e profissionalmente nos campos da prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, na educação, projetos sociais, esportes, lazer e gestão de empreendimentos dessa área. A listagem é exaustiva, pois há espaço para o bacharel em todas as circunstâncias, em que se configuram atividades físico-esportivas fora da escola".

Como dito anteriormente, o PT é o profissional que já pode inserir-se no mercado após seu bacharelado. No entanto, para Silva (2018, p. 3) esta formação "*pode não ser suficiente para preparar este profissional para as suas muitas responsabilidades"*. O autor enfatiza uma necessidade do desenvolvimento de competências específicas da área para uma atuação eficaz e transformadora.

Coerente com esta afirmação, 35,9% dos PTs participantes da escala atitudinal, quando deparados com a assertiva "Em minha graduação não fui preparado para a prática educativa de promoção de saúde de meu aluno/cliente, mas apenas para prescrição de exercício" concordam (média de 2,73).

Cruz et al. (2019, p. 2) identificaram aspectos tecnicistas conceitualizados no militarismo, biomedicinas e estimuladores à competições desportivas na formação do

profissional em EF. Tal situação reflete, segundo os autores, numa identidade profissional inexpressiva, resumida apenas à prescrição de exercícios junto à sociedade: *"Na Educação Física os currículos de formação de professores expressam disputas, entendimentos e as correlações de forças de uma área historicamente dividida e marcada por um caráter prático"*. Rezer e Fensterseifer (2008 p. 5) corroboram quando afirmam que as práticas pedagógicas esportivas dentro das IESs ainda são abordadas hegemonicamente, com metodologias tradicionais que visam ensinar os egressos o "saber fazer" da prática esportiva em questão. Para Nunes et. al (2012, p. 4), *"O bacharel está sendo formado para intervir no "saber- fazer""*.

Além disso, 10 dos 15 PTs destacam, por meio de 26 URs, que há "Falta/carência de formação específica para a prática do PT na graduação", ressaltando, dentre outros aspectos, *"Superficialidade na formação", "Desvinculação Teoria e Prática", "Ausência de ações interdisciplinares* " e *"Pouco embasamento científico"*.

"(...) porque na minha faculdade, na minha graduação você não teve nada aprofundado no Personal, não teve (...) foi uma coisa muito pincelada"

"a gente volta para a estrutura da graduação né?! tá faltando esse enfoque mais integrativo (...)"

É muito generalista eu acredito pelo que eu vejo, não dá embasamento (...) Tem que ver na prática aquilo que vi na teoria.

"(...) conversando com pessoas recém formadas, então, é uma carência muito grande, uma lacuna muito grande nos profissionais. Como te falei, não tem embasamento científico."

Para Gomes e Caminha (2014), há inquietações a respeito da carência de discussão sobre a formação do PT no bacharelado, que necessita de aperfeiçoamento em sua grade curricular no tocante a esta prática. Para tanto, os autores sugerem que as IESs criem situações que estimulem seus egressos à reflexão, superação, crítica e autonomia a respeito desta atuação. Sugerem também que promovam uma vivência teórico-prática favorável à construção de conhecimentos para resoluções de problemas do cotidiano da profissão em questão.

Para Onofre (2017), a articulação entre teórico e prático na formação em EF possibilita a vivência de situações próximas da realidade deste profissional. Não obstante, o autor observa certa valorização da formação prática, além de resultados não promissores oriundos da desarticulação entre a formação prática e a formação teórica.

Do Carmo et al. (2013, *p. 15)* observam a necessidade de uma complexa remodelação da formação do PT, dada as inovações sócio-culturais. Os autores refletem que "*aspectos tradicionais de formação pela experiência corporal e esportiva ainda se configuram como sendo um patrimônio conceitual da área"* . Os autores salientam uma necessidade de cuidadosa reflexão sobre a prática do PT, pois:

"A atuação do personal trainer se confunde com outras categorias profissionais por ausência de cultura da prática, não necessariamente a questão ética. Há uma necessidade emergente de associações profissionais, o diálogo de conhecimentos correlatos como mecanismo de incentivar a troca de conhecimento entre profissionais. Seria a concepção mais nítida do trabalho interdisciplinar e de cooperação para o ganho e para o bem comum" (P. 9).

Gomes e Caminha (2014) comentam que a formação do PT no Brasil está em fase de aprimoramento, sugerindo para os futuros formados uma busca equilibrada entre experiências e conhecimentos técnico-científicos.

Sudbrack (2014) comenta que muitos PTs não atuam na área devido a sua formação ruim e que é importante repensa-la desde o inicio. Em seu estudo, todos os entrevistados afirmaram que a sua graduação pouco ajudou em sua formação como PT. O autor conclui que há necessidade de ajustes no currículo acadêmico, visto que a procura por esta categoria pelos egressos, na atualidade, é grande.

Vieira et al. (2018 p. 7) reforçam que o trabalho de um PT deve ser embasado na ciência para um atendimento acolhedor, criativo, eficiente e seguro. Em seu estudo, os PTs entrevistados dão importância à ciência contemporânea expressa em *"revistas de alto impacto e de boas bases de dados, livros, revistas, congressos, palestras, cursos de pós-graduação, troca de ideias e informações com colegas de trabalho"*.

A falta/carência de formação específica para a prática do PT na graduação é, também, apontada pelos entrevistados em virtude do *"pouco interesse por parte do graduando":*

"(...) tem muito desses: "isso aqui não me interessa", passa por cima, falta.."

Vieira et al. (2018) salientam que alguns PTs não possuem maturidade suficiente na escolha da carreira, e que isto traz impactos profissionais. Triani et al. (2017) corroboram ao afirmar que muitos egressos escolhem tal profissão por gostarem de praticar esportes. Gomes e Caminha (2014) relacionam o corpo esteticamente belo, o marketing pessoal e as influências midiáticas à escolha da profissão. Para Anversa e Oliveira (2011), ainda existem bacharelandos em EF que buscam o "saber fazer" com maior relevância do que a reflexão naquilo que está fazendo.

Além desta carência de discussão sobre a prática do PT na graduação, aparece nas falas de 4 dos 15PTs entrevistados uma "Falta/carência de discussão da promoção de saúde na graduação".

"(...) na faculdade, no curso eles falam muito pouco (...) muito básico o que eles passam né?! deveria enfatizar um pouco mais (...) a promoção da saúde."

"eu acho que (..) não enfatizaram a promoção da Saúde, o papel do profissional de educação fisica.."

Frente à assertiva "O preparo do Personal Trainer para promoção de saúde tem ocorrido somente nos programas de pós-graduação, o que deveria ser feito já na graduação", 72% dos participantes da escala atitudinal concordam (média 3,04). Da mesma forma, 34,5% discorda da assertiva "A promoção de saúde em seu conceito ampliado foi um tema bastante discutido em minha graduação." (média de 2,77).

Para Pasquim (2010 p. 7), apesar de haver certo destaque da EF junto ao SUS desde 2006, estudos sobre o Sistema de Saúde e a Saúde Coletiva possuem pouca atenção junto as grades curriculares da graduação em EF. O autor enxerga que a fragmentação do curso em dois polos (licenciatura/bacharelado) desfavorece a prática integral do profissional em questão. Ademais, a falta de diálogo com outras disciplinas da área e/ou com cursos de outras profissões da saúde formam profissionais em EF carentes e inexperientes de conhecimentos para promover saúde e para trabalhar com equipes multiprofissionais. O autor ressalta, também, que há certo receio e desconhecimento por parte dos egressos sobre este campo de atuação, o que pode gerar desinteresse dos mesmos. O autor conclui que *"as disciplinas dos cursos de educação fisica estudadas neste artigo não são suficientes para oferecer uma formação densa em Saúde Coletiva"*. Maia (2014, p. 118) aponta que *"nem sempre os docentes envolvidos na formação estão inseridos no SUS, sendo, portanto, distanciados da lógica e da dinâmica próprias do sistema"*.

Tais afirmações corroboram com 44,4% dos participantes da escala atitudinal que, frente à assertiva "A minha graduação me incentivou a estabelecer parcerias com outros profissionais com vistas a um cuidado ampliado do aluno/cliente.", discordam (média de 2,65).

Candido et al. (2018) apontam, também, pouco interesse por parte dos profissionais em EF para trabalharem com saúde coletiva. Os autores concluem que ainda existe pouco campo para o profissional em EF atuar neste segmento, apesar de o curso de EF na IESs estudada ter um currículo focado na promoção de saúde.

Há também nas falas um reconhecimento da *"Insuficiência de tempo para discutir promoção de saúde na graduação":*

"(...)Faltou um pouquinho mais da faculdade expor (...) essa parte da qualidade de

vida, proporcionar a atividade física, proporcionar uma saúde pro pessoal..”

- *“(...) e como é muito curto o tempo, não teve essa matéria no caso (de promoção de saúde). Que não teve uma matéria, é uma matéria dentro da outra mas, não foi puxado pra esse lado.”*

No estudo de Candido et al. (2018, p. 4) é apresentada uma grade curricular que visa uma formação interdisciplinar e interprofissional a partir de quatro eixos: O ser humano em sua inserção social;

Trabalho em saúde; O ser humano em sua dimensão biológica; e Aproximação a uma prática específica em saúde. Os autores explicam esta grade da seguinte maneira:

“Cada um desses eixos é formado por diversos módulos com áreas temáticas referentes. A parte específica da EF é abordada no eixo „Aproximação a uma prática específica em saúde", a qual trabalha com conteúdos e atividades sistematizadas no horizonte da intervenção em serviços de saúde. É desenvolvida de forma crescente no decorrer do curso, chegando a ocupar toda a grade curricular no 4º ano. A perspectiva é a de formar profissionais aptos a trabalhar nos espaços competentes ao bacharel, resguardando- se as recomendações gerais das diretrizes curriculares sugeridas pela Resolução n.7/2004”.

Aqui vemos um exemplo de ação duradoura e contínua focada numa formação de um profissional em EF para a promoção de saúde. Entretanto, nos estudos discutidos até aqui observamos um enfoque de tempo em disciplinas biotecnicistas, desportivas e do marketing do PT (REZER E FENSTERSEIFER, 2008; SILVA, 2018; CRUZ et al., 2019; GOMES e CAMINHA, 2014; DO

CARMO et al., 2013; SUDBRACK, 2014). No estudo de Saporetti et al. (2016 p. 17), os profissionais em EF atuantes em programa de promoção de saúde junto ao Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), além de desafios encontrados na prática, comentaram que há “*ausência de disciplinas relativas à saúde pública no curso de graduação e a necessidade de buscar mais conhecimentos”*.

Para Nunes et al. (2012 p. 2), há certa semelhança entre os cursos de graduação no Brasil e *“uma tradição curricular burocrática”,* com disciplinas obrigatórias e excessivas que dificultam o desenvolvimento do graduando, prolongando seu tempo em formação.

Na fala de 6 dos 15 PTs entrevistados emerge, com 12URs, a categoria “Ausência de discussão sobre a prática educativa do PT na graduação”

“a minha universidade não me tornou um profissional reflexívo (...) sobre a prática educativa do personal trainer”

(...) não tem uma reflexão.(...) a Educação Física tá tentando isso! Mas (...) não dá tempo de levar a uma reflexão né?! sobre a atuação do personal.

Esta categoria vai ao encontro dos resultados obtidos na assertiva que diz: “Minha graduação para a prática educativa como Personal Trainer foi superficial.”, (média 2,13). Nela,

71,9% dos participantes reconhecem uma discussão superficial da prática educativa em sua formação inicial.

Além desta, tais afirmações corroboram com a concordância de 48,8% dos participantes da escala atitudinal quando deparados com a assertiva: "A Universidade na qual me graduei não me tornou um profissional reflexivo sobre a minha prática educativa como Personal Trainer" (média de 2,54).

Para Nunes et al. (2018 p. 6), nos documentos oficiais referentes a formação do bacharel em EF, é evidente que existe uma transposição de competências e habilidades, mas com a ênfase no "saber-fazer". Os autores seguem sinalizando a necessidade de reformulações nos currículos dos bacharéis, tais como: *"Formar educadores profissionais críticos, com intenção educativa, que percebam a articulação dos conhecimentos com as dimensões política, sociocultural e socioeconômica"*.

Ainda sobre a ausência de discussão sobre a prática educativa do PT na graduação, os PTs apontam, também, uma *"Carência de formação para a prática de atendimento ao aluno/cliente":*

"(...) a gente teve, assim, matérias como sociologia, ética profissional, mas nada voltado a como você deveria tratar um cliente é..pessoalmente, assim, individualmente..."

"(...) tendo como exemplo a minha graduação, o foco educativo para o personal não era realmente o maior..."

Para Nunes et al. (2012, p. 5), espera-se que o bacharelado em EF desenvolva nos seus egressos a apropriação de conhecimentos, procedimentos e atitudes interventivas que fundamentem-se na prevenção, promoção, educação e reeducação motora, dentre outros. Os autores ressaltam que:

"É criticamente relevante que esses futuros profissionais tenham tempo de viver suas experiências e possam identificar quais são as competências e habilidades que poderão mobilizar para a resolução daquela tarefa ou situação, de forma autônoma".

Pasquim (2010, p. 3) corrobora ao afirmar que *"Educar não é domesticar; a falta de espaços de criação faz com que o sujeito se torne apenas um instrumento"*.

Por outro lado, na fala de 7 dos 15PTs entrevistados foi enfatizada, por meio de 13 URs, uma

"Formação para a prática educativa de promoção de saúde". Alguns entrevistados reconhecem a *"Presença da promoção de saúde na formação"*:

"ela (a IES) tá te preparando sim (...) um cara que vai promover saúde (...) do básico ao mais avançado..."

"durante a minha graduação a gente falava muito sobre promoção de saúde através da atividade física,"

Como visto até aqui junto aos autores pesquisados, é esperado que as IESs discutam a promoção de saúde na formação de seus profissionais em EF. As DCNs do curso de bacharelado em EF fomentam uma formação eficaz para orientar, planejar, ensinar e avaliar essa prática na perspectiva da promoção da saúde dentro do contexto social que o profissional (como PT, por exemplo) se encontre. (CNE/2004; NUNES et al., 2012).

Ainda sobre a formação para a prática educativa de promoção de saúde, 3 dos 15PTs entrevistados referem uma *"Formação humanística no preparo do professor de EF":*

"(...) uma boa formação então ela sempre tinha uma visão holística do ser humano, então a saúde...faz parte."

"te prepara (...) entendendo que tem como função na vida das pessoas, seja ela jovem, criança ou adulto."

Para Onofre (2017, p. 15), a formação humanista tem embasamento nos princípios de uma educação aberta e dialógica com vistas a um processo de maturação psicológica, que visa o desenvolvimento de ideias e conceitos. Esta formação busca desenvolver o indivíduo a partir da *"provocação da interação entre as descobertas experienciais e os sistemas de convicções e crenças de diferentes tipos de ocupações"*. Ademais, tal formação instiga o egresso à participação nos projetos pedagógicos de sua formação, estimulando senso crítico-reflexivo.

Para o autor, a educação deve incluir tanto crítica social quanto transformação; deve visar tanto examinar as causas, relações sociais injustas e o fortalecimento dos esforços coletivos para mudança. É visto também neste estudo que a educação transformadora está enraizada no diálogo e na formulação de problemas. Em outras palavras, educadores não podem simplesmente passar uma série de etapas predeterminadas (Behaviorista) para seus alunos e esperar que isso os leve à uma transformação.

Para Triani et al. (2019), apesar de saúde e atividades físicas se relacionarem, é observado certo equivoco por parte dos egressos em EF quando entendem que aspectos biológicos, biotécnicos e instrumentais fundamentam uma formação humanística. Os autores ressaltam o que as DCNs consideram: *"a formação deverá ser generalista, humanista e crítica, qualificando o graduando para a intervenção profissional, tendo o rigor científico como fundamento, bem como a reflexão filosófica"* (p. 6). No entanto, os autores desvelam indícios

isolados da EF que não consideram relações sociais e humanas em suas práticas, contrariando aquilo que se espera desta profissão bem como daquele que presta este serviço à sociedade.

Nesta perspectiva da formação para a prática educativa de promoção de saúde, um entrevistado reconhece uma *"Formação para a prática educativa dialógica"* em sua graduação:

"Minha formação era muito voltada pra pessoas que pensam, pessoas que enxergam as pessoas como indivíduos (...) a gente não é só do exercício físico! Essa não é nossa formação! Nossa formação ela vem muito mais além! A gente escuta, ouve o aluno/cliente"

Tal relato se relaciona com a concordância de 74,8% dos participantes da escala atitudinal frente à assertiva: "O Personal Trainer aprende em sua graduação a ser um profissional que dialoga com seus alunos/clientes sobre o papel da atividade física na melhoria da qualidade de vida" (média de 3,15).

Para Leal et al. (2011, p. 2), o PT *"é um professor, um educador, necessitando de uma boa formação pedagógica, crítico e compreensivo; que precisa saber adequar seu conhecimento à sua realidade, possibilidade e objetivos de cada cliente"*

Para Cruz et al. (2019), é necessário que os graduandos em EF apropriem-se das bases necessárias para desenvolverem suas práticas educativas, amparadas no conceito de educação como processo de apropriação ativa e consciente do conhecimento humano, bem como um espaço de diálogo permanente entre a prática pedagógica e as discussões de natureza epistemológica. Cabe então ao futuro profissional preparar-se para encarar as dificuldades, compreendendo a relação do processo ensino- aprendizagem em suas práticas formativas.

No estudo de LIexià e Ríos (2015), por exemplo, é relatado o impacto de estratégias dialógicas em relação a atividade física com a socialização e processos de aprendizagem de egressos junto a presidiários em Barcelona. Os autores apresentam uma estratégia de ensino e aprendizagem que integra serviço comunitário significativo com instrução e reflexão, participando de atividades dialogadas que têm impacto nas comunidades. Tal dinâmica revelou benefícios expressivos à saúde dos presos, na qual as atividades propostas pelos profissionais fizeram com que eles esquecessem suas preocupações e, portanto, ajudou-os a superar desafios. Ademais, eles aprenderam a valorizar a atividade física como recurso para a intervenção social, a aplicar elementos educacionais a esse recurso e adaptar o conhecimento deste tópico a um contexto real.

Finalmente, como reflexo de carências na graduação, 3 dos 15PTs entrevistados, por meio de 5 URs, referem-se a uma "Busca de Formação paralela para o preparo da prática educativa do PT":

"(...) e aí ele (o PT) sente a necessidade de buscar um curso, uma especialização voltada para personal trainer, e aí ele sente essa deficiência na universidade.."

"(...) as pessoas não estão se atualizando elas acham que saindo de lá da faculdade já tá pronto não está pronto! Tem que estudar muito."

Maia (2014, p. 109), define esta busca paralela como *"experiências de formação procuradas pelo próprio estudante fora da instituição"* durante sua graduação. O autor observa que estas experiências podem não ser valorizadas pelas IESs em seus currículos planejados por *"falta de desejos políticos ou dificuldade de materiais"*.

Para Anversa et al. (2015, p. 6), a busca paralela por conhecimentos proporciona aos graduandos em EF uma *"formação mais abrangente indo além do pré- estabelecido nas matrizes curriculares"*. Os autores ressaltam a necessidade de incentivo à práticas que irão somar com a construção de saberes acadêmicos e profissionais. Logo, *"faz-se necessário que, ao longo da formação, os discentes sejam instigados a se engajar por meio das práticas aplicadas ou outras atividades disciplinares"*.

Para Oliveira e Santos (2016, p. 2), a maneira que um egresso trata sua vida acadêmica influenciará nos resultados finais de sua formação e profissão. Os formandos que se conscientizam e praticam atividades paralelas desenvolvem autonomia e competências diferenciadas, além de serem bem vistos no âmbito universitário e profissional. Os autores salientam que nem sempre a grade curricular dos cursos de graduação oferece tudo que é necessário para a atuação profissional, sendo necessária a busca de experiências complementares.

Capítulo VIII

Os Desafios Encontrados na Prática Educativa do Personal Trainer

"É no problema da educação que assenta o grande segredo do aperfeiçoamento da humanidade". I. Kant

Esta dimensão foi explorada na escala, sendo composta por 7 assertivas. Obteve uma média geral de 2,42, o que nos dá uma visão global de alerta com necessidade de melhorias. A análise das médias das respostas de cada uma das assertivas nos trás mais informações que iremos triangular com as entrevistas.

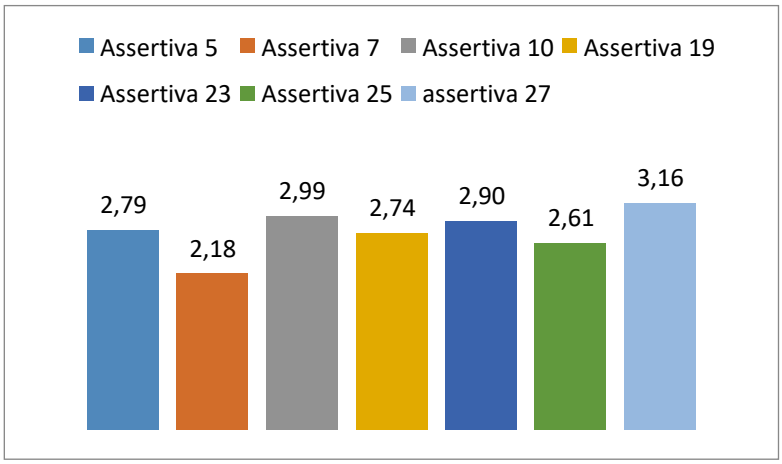


Gráfico 3: Média da Dimensão III: Desafios para Prática Educativa do PT

Após a análise temática, obtivemos a identificação de 28 unidades de contexto e 42 unidades de registro. Destas unidades emergiram as categorias e subcategorias descritas no quadro:

Tabela 5: Categorias resultantes da análise de conteúdo das entrevistas com os participantes da pesquisa, correspondente a terceira dimensão.

Resistência do aluno/cliente ao exercício e, consequentemente, à prática educativa do PT	**30**
falta de gosto pelo exercício físico	
desinteresse do aluno/cliente pelas informações do PT	
influencia do conhecimento empírico do aluno/cliente não favorável experiencia prévia não motivadora (ruim)	
interesse específico do aluno/cliente por um resultado imediato	
Dificuldade do desenvolvimento de uma pratica dialógica com o aluno/cliente	
Falta de capacitação para a pratica educativa	
Dificuldade no convencimento do aluno/cliente sobre a relevancia do exercício físico	**9**
Dificuldade do "Ser empatico" na relação	
Comprometimento do PT com o aluno/cliente para além dos momentos presenciais Processo trabalhoso e que demanda tempo	
Influência negativa das midias sociais	**3**

Analisando as falas de 10 dos 15Pts, observamos através de 30 URs que os entrevistados atestam encontrar **"Resistência do aluno/cliente ao exercício e, consequentemente, à prática educativa do PT".** Esta resistência se manifesta, dentre outros aspectos, pela *"falta de gosto pelo exercício fisi*co":

"... Tem pessoas que odeiam tanto a atividade física que vai ser difícil, que vai levar um tempo pra ela habituar, e mesmo assim vai ser difícil!"

"As pessoas em via de regra não gostam de exercício! Odeiam exercícios (...)"

A falta de gosto pelo exercício físico se relaciona com os altos índices de sedentarismo no país (VIGITEL, 2017). Vieira e Silva (2019) apontam, dentre varias razões para o sedentarismo, a falta de gosto pelo exercício físico como um dos fatores para que adolescentes, adultos e idosos não o pratiquem. Lopes et al. (2016) corroboram ao afirmar em estudo feito com idosos que outro aspecto para que estes não pratiquem exercícios físicos é o não gostar destas atividades, tanto individuais quanto coletivas, o que vem ao encontro dos achados de Esteves et al. (2017) que relatam que um dos fatores para a não prática de atividades físicas regulares de universitários é o desgosto pelo exercício.

Além desta falta de gosto, para os entrevistados, outro desafio se relaciona com o *"desinteresse do aluno/cliente pelas informações do PT"*:

"eu tenho alunos assim (...) as vezes entra por um ouvido e sai por outro as informações que eu passo"

Silva et al (2016) comentam que grande parte da população abandona a sua prática fitness nos primeiros seis meses. Neste estudo, as maiores razões para desistência dos alunos entrevistados foram a falta de tempo e motivação. Para os autores, o sucesso de qualquer programa de exercício físico está relacionado com a motivação dos praticantes. As sensações

do treino, tais como dores, cansaços físicos e mentais oriundos do exercício físico, além de fatores externos a estes podem incentivar a desistência e desinteresse do aluno/cliente. Para Vieira (2017), as condições ambientais bem como estímulos psicológicos podem fortalecer o desinteresse, comodismo, passividade e, até mesmo, certa agressividade deste aluno/cliente.

Estes dados dialogam com os resultados oriundos da assertiva que diz: "As peculiaridades de cada aluno, bem como os ambientes sugeridos por eles dificultam o desenvolvimento do componente educativo da prática do Personal Trainer" (média de 3,16), para a qual 32,5% dos Pts reconhecem que estas inquietações são obstáculos para que a prática educativa em seu labor aconteça.

Ainda observando a resistência do aluno/cliente, alguns dos entrevistados consideram, também, que uma *"influência do conhecimento empírico do aluno/cliente não favorável"* ocorre em algumas situações**.**

"... se a pessoa tá tendo essas peculiaridades, esses bloqueios que dificultam ...a ação do personal no trabalho dele, é porque a própria pessoa não quer mudar de hábito e o nosso desafio é esse!"

Ademais, alguns entrevistados veem que uma *"experiência prévia não motivadora (ruim)"* que o aluno/cliente traz consigo também produz desafios à prática educativa do PT.

Nós queremos promover a atividade física só que às vezes você pega um aluno que já vem com uma (...) certa bagagem negativa de um (outro) personal"

Para Oliveira (2014), o treino proposto pelo PT a seu aluno/cliente deve ser incentivador, desafiador, efetivo e divertido para que o entusiasmo do sujeito nunca se perca. Nesta direção, Silva et al. (2017) comentam que é importante o PT apreender que o aluno/cliente buscará analisar e compreender, dentro de suas expectativas, os produtos que são direcionados à ele.

Alguns entrevistados observam um *"interesse específico do aluno/cliente por um resultado imediato",* o que dificulta uma prática educativa com vistas a uma mudança de hábito que reflita um resultado mais abrangente da prática do exercício.

"Porque as vezes, o pessoal chega lá: "eu quero emagrecer!" e a mulherada: "eu quero ficar grande só daqui pra baixo!" ... e os caras só querem trabalhar daqui ..."

"...Geralmente as pessoas procuram a gente pela estética! Maioria das vezes, porque tá acima do peso, porque quer ficar maior e tal...mas nunca pensam na saúde."

Sombrio (2011) e Rodrigues e Brandão (2017) atestam que o maior motivador para contratação do PT é

a busca por resultados satisfatórios. Junior (2017) entende que o problema está na propagação do conceito do exercício físico (somente) como construtor estético ideal. Assim, o desafio de convencer este aluno/cliente a manter uma rotina fitness é demasiado, dada a concorrência muitas vezes desleal entre o PT contra diversas ofertas de produtos esteticistas e programas de exercícios físicos inadequados que prometem rápidos e baratos produtos, mas nem sempre favorecem a saúde do sujeito.

Frente à assertiva que diz: "A perspectiva do mercado de trabalho em relação ao Personal Trainer é que este atue como uma pequena empresa que entrega protocolos de exercícios físicos a serem cumpridos". A média das respostas dos participantes foi de 2,61, com a concordância de 82% dos mesmos.

Kassab (2012) corrobora quando afirma que uma das características de um aluno/cliente é a de comprador de um determinado produto. Bossle (2011) esclarece que uma das justificativas da nomenclatura "cliente" se dá ao fato do mesmo comprar serviços e produtos. Silva et al; (2016) comentam que o aluno/cliente que contrata um PT é considerado, além de outros adjetivos, um consumidor de serviços, entendendo que há relação de consumo entre as partes.

Bossle (2008) corrobora com esta tendência na relação do PT com o aluno/cliente quando diz que este, dado aqui como consumidor, parece transferir a preocupação por cuidar-se para o PT, agindo de forma passiva. Para o autor, o PT parece ser a versão atualizada do consultor que visa à dependência eterna do aluno/cliente ao seu trabalho e como consequência disso, não assegura a autonomia do indivíduo: *"o cliente parece transferir a preocupação por cuidar-se para o seu treinador personalizado, isentando-se desta função"*.

É importante destacar ainda que, paradoxalmente, o PTs, quando deparados com a assertiva "Meus Alunos/clientes me contratam como "adestrador" de exercícios físicos, e não como promotor de saúde", 82,3% discordam que são contratados apenas para protocolar e ensinar exercícios.

Nas falas de 5 dos 15 Pts , meio de 9 URs, emerge a **"Dificuldade do desenvolvimento de uma prática dialógica com o aluno/cliente"** como outro importante desafio**.** Esta dificuldade se dá, dentre outros fatores, pela *"Falta de capacitação para a prática educativa":*

- *"como a gente não tem essa formação voltada mais pra promoção de saúde na graduação. Eu acho que, pra ser um profissional completo é..ele precisa realmente procurar cursos extras"*

Este achado vai ao encontro das respostas à escala atitudinal quando os PTs se posicionam frente à assertiva "A falta de preparo para a prática educativa na graduação é um desafio a ser aprimorado no meu cotidiano como Personal Trainer". Observa-se que cerca de

75% concorda que há falta de preparo para a prática educativa do PT na graduação.

Bossle e Fraga (2011) afirmam que há baixa produção de estudos focados na formação deste profissional. Ademais, como dito anteriormente, grande parte destes estudos são voltados a marketing e técnicas fisio-motrizes. Ressaltamos aqui que este assunto será discutido no capítulo 5.2.

Os PT referem uma *"Dificuldade no convencimento do aluno/cliente sobre a relevância do exercício físico",* bem como uma ***"****Dificuldade do Ser empático"* nesta relação*:*

"você (PT) tem que entender quais são as dificuldades do seu aluno, e em cima dessas dificuldades criar facilidade pro aluno conseguir. Então entendo que esse hoje, na minha opinião, é o principal problema, é a principal foco, a principal falha é do personal"

"*(...) ele (o PT) precisa conversar com os alunos dele e tentar entender e se colocar, acho que falta, talvez, um pouco de empatia também! Se colocar no lugar dele e tentar pensar em soluções pra que ele possa se exercitar, possa promover saúde".*

Kain et al. (2016) comentam que uma das razões para desistência dos alunos ao treino é a falta de empatia entre o aluno/cliente e o PT. Para Strauch et al. (2019), empatia é a competência ou capacidade de desenvolver um relacionamento positivo e apropriado entre partes, com gerenciamento de relacionamento e autogerenciamento. A empatia representa o sentir e entender a situação de outra pessoa da perspectiva dela. Os autores ressaltam que os profissionais em EF (dentre eles, o PT) que são empáticos são percebidos como compreensivos e sensíveis aos sentimentos de seus aluno/clientes.

Ainda como dificuldade do desenvolvimento de uma prática dialógica com o aluno/cliente, os PTs relatam a necessidade de um *"Comprometimento do PT com o aluno/cliente para além dos momentos presenciais"*:

"hoje o personal trainer ele tem que transcender no atendimento! (...) nada impede de eu te disparar um WhatsApp pra ele falar (...) coisas pequenas mas que tem a ver com esse gerenciamento que vai além do simplesmente dar o treino no momento do treino."

Advogam, assim, que a prática educativa é um

"Processo trabalhoso e que demanda tempo":

"Prescrever exercício é fácil! (...) Agora mudar a cabeça do aluno (...) pra que ele tenha mais saúde na vida é um processo lento, e que demanda um pouquinho mais de trabalho sim!"

Souza et al. (2014, p. 6) concordam com tal inquietação ao afirmarem que: *"Trabalhar para além do conteúdo é um desafio, que corresponde à participação no processo de autonomia a ser conquistado com e pelo aluno"*. Abbott (2017) salienta que alguns PTs podem não trazer mudanças significativas no estilo de vida de seus alunos/clientes porque trabalham

de forma rasa, ou seja, sem agregação de valores aos anseios daqueles que o procuram.

Por fim, frente às assertivas: "A remuneração que recebo como Personal Trainer não comporta o desenvolvimento da prática educativa, limitando-a somente à prescrição de exercícios físicos." e "A presença de outras atividades remunerativas além de Personal Trainer dificultam minha prática de promoção em saúde de meus alunos/clientes", 32,5 e 26,6% respectivamente dos PTs concordam, entendendo-as como variáveis importantes no desenvolvimento da prática educativa do PT (médias, respectivamente, de 2,79 e 2,18, situadas em zona de alerta).

No estudo de Silva (2018), alguns PTs declararam trabalhar até 5 horas por semana nesta atividade e o restante do tempo em outras atividades laborais. Para Domingues Filho (2015), o excesso de trabalho pode afetar de forma negativa a qualidade do atendimento do PT junto ao aluno/cliente, mesmo que este tenha a capacidade de trabalhar várias horas semanais. Outro desafio que emerge das falas de 3 dos 15PTs, fundamentada em 3 URs, é a: **"Influência negativa das mídias sociais"**:

"(...) os aplicativos continuam entre as maiores tendências de fitness (...) Não interessa o sujeito que tá treinando, interessa que ele vai fazer um programa de treinamento e tem exercícios"

Tal desafio corrobora com os dados obtidos com a reação dos PTS frente à assertiva: "Vlogueiros e outros praticantes de atividade física que não possuem o devido conhecimento ou credencial em Educação Física dificultam a minha prática educativa como Personal Trainer" na qual 67,9% concorda.

Storlaski et al. (2012) comentam que os chamados blogueiros, os quais são usuários de rede sociais da internet com interesse em autopromover-se e popularizar suas publicações, vêm preocupando pesquisadores da área da EF, seus conselhos reguladores, bem como outras profissões da saúde. Esses blogueiros influenciam parte de seus seguidores como formadores de opinião, divulgando e expondo ações estimulantes a hábitos que podem, segundo os autores, trazer risco ao bem-estar da população e falta de cuidado adequado, resultando em doenças.

Por outro lado, Renner (2017) salienta que o uso da tecnologia pode auxiliar na conexão do PT com o aluno/cliente no tocante à prática de exercícios físicos. Para o autor, o interesse do aluno/cliente somado ao acompanhamento do profissional via mídias digitais traz benefícios mútuos.

Capítulo IX

Sugestões para a Melhoria da Prática Educativa do Personal Trainer

"Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina". C. Coralina

Esta dimensão também foi explorada na escala, composta por 6 assertivas e complementada com as informações obtidas pela entrevista.

A maioria dos participantes desta investigação sugere que o PT deve se responsabilizar pela *construção do conhecimento autônomo de seu aluno/cliente, a ponto do mesmo não necessitar de sua presença para a manutenção do cuidado*. Na escala atitudinal, esta afirmativa teve a concordância de 77% dos respondentes. Para um dos entrevistados:

"o que eu vou mandar de sugestões, depende de uma análise de diagnóstico que eu tenha feito com o cliente(...) Esse é um ponto fundamental. (...)

precisaria desenvolver algumas metas de entendimento do como o (treino do) cliente está acontecendo, como o treino dele está (sendo) aplicado."

Para Oliveira e Santos (2016, p. 2), *"ser autônomo significa que o indivíduo apresenta um sentido claro, seguro e estável de si mesmo, manifestando comportamentos coordenados e intencionais na busca de objetivos pessoais e/ou sociais"*. Para Freire et al. (2002), o profissional em EF deve desenvolver competências para diagnosticar, planejar, orientar, aplicar e avaliar atividades que visem desenvolvimento do potencial motor e autonomia da comunidade.

Outra sugestão apresentada pelos respondentes da escala atitudinal é *um maior investimento em disciplinas de promoção de saúde na graduação em EF*. Esta necessidade é confirmada na concordância de 93% dos PTs participantes.

Um dos entrevistados também fortalece a sugestão:

"uma das sugestões seria as Universidades, né?! Enfatizar mais a promoção da Saúde lá na graduação então pegar o profissional desde o começo da carreira ali aonde ele está se graduando até o final; mostrar o significado para ele do que é nossa profissão e como promover isso né?!"

Para Guarda et al. (2014), a formação acadêmica do profissional em EF apresenta carências para este atuar como um promotor em saúde. Para o autor, os conceitos relacionados a promoção em saúde são pouco explorados nos cursos de graduação e pós-graduação da categoria, e isto pode trazer dificuldades à intervenção desses trabalhadores junto aos setores relacionados.

Paralelamente, 92,6% dos participantes da escala atitudinal também sugerem uma *intervenção mais profunda da importância da promoção de saúde para a carreira do PT já na graduação*.

Para Silva e Oliveira (2017, p. 12), a busca gradativa de conhecimentos relacionados à promoção de saúde tende a favorecer o PT junto aos cenários competitivos, podendo expandir os seus serviços, conhecimentos e mostrar o seu potencial para diferencia- lo, atraindo e criando mais vínculos com seus alunos/clientes. Esta ação contínua e gradativa em aprender cada vez mais trará a este profissional ferramentas que irão resolver problemas que possam surgir na sua carreira, tais como *"poder trabalhar com diversos tipos de patologias e faixas etárias, atribuindo o exercício de forma correta para cada indivíduo, num ramo em que as procuras são peculiares"*.

A *busca por parcerias multiprofissionais para atendimento de seus alunos/clientes* é outra sugestão apontada por 98% dos participantes da escala atitudinal. Isto é também enfatizado nas entrevistas:

"É, ele (o PT) deve investir em diferentes fontes de relacionamento, não ficar preso só no mundo dele"

O que eu acho importante (um trabalho conjunto com) nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, um trabalho que né?! é muito importante..."

Para Rosana (2015, p. 15), a intervenção do PT é direcionada, também, à pessoas ou grupos distintos e com necessidades de atendimentos especiais, sendo estas atendidas de forma individualizada ou por um equipe multiprofissional. Logo, há chances do PT passar por avaliações destes outros profissionais, e também prestar sua assessoria e consultoria para eles. Para a autora, os PTs *"passam a atuar com outros profissionais da saúde, em academias, em locais públicos, parques, na residência ou local de trabalho do cliente"*.

Barnes (2016) salienta que a busca por conhecimentos relacionados a outras áreas, como nutrição, por exemplo, como fatores determinantes pra resultados mais promissores.

Outra sugestão trazida por 91% dos participantes desta investigação é que *o SUS utilize os serviços do PT em seus programas de promoção de saúde*.

Candido et al. (2018), observam que o PT está inserido com menos frequência nos programas do SUS. Para Gouveia e Oliveira (2017), a participação do profissional de EF numa equipe multidisciplinar se faz imprescindível para a identificação de problemas e formulação de ações. Para os autores:

"É importante que o profissional de Educação Física esteja preparado para os desafios do sistema de saúde, apresentando sempre novas temáticas e aprofundando o tema "Educação Física" como fator essencial na busca por saúde e qualidade de vida"(p. 4).

Azevedo e Mundstock (2018) trazem resultados promissores oriundos da intervenção por seis meses em pacientes encaminhados por profissionais do programa Saúde da Família para profissionais em EF. Os dados obtidos neste estudo são de suma importância para mostrar a relevância da categoria junto a programas vinculados ao SUS.

Para Melinski et al. (2018, p. 11), é importante salientar que apenas ter uma equipe multiprofissional atuando em um mesmo espaço físico não é suficiente para modificar o tipo de cuidado ofertado aos pacientes. Os autores reconhecem a necessidade da presença do profissional em EF junto à equipe multiprofissional para entrosa-los e uni-los, bem como ajuda-los a proporcionar uma integralidade do cuidado dos usuários. Apontam também para a eficácia vinda de atividades físicas lúdicas, pois consideram que *"por meio da ludicidade, as pessoas podem se expressar livremente, além de conhecer e transformar a própria realidade"*. Para Bennie et al (2018), estas participações trazem melhorias na formação, educação e competências deste profissional junto a comunidade.

Finalmente, 85% dos participantes da escala atitudinal sugerem ao PT *reconstruir seus conceitos de saúde,* pois a mesma não é ausência de doenças.

Para Almeida Filho (2011, p. 15):

"Durante muito tempo, a saúde foi entendida simplesmente como o estado de ausência de doença. Considerada insatisfatória, esta definição de saúde foi substituída por outra, que engloba bem-estar físico, mental e social."

Para Espirito-Santo e Mourão (2006), o conceito sobre saúde para o paradigma dominante da EF está pautado numa visão biológica como, por exemplo, alimentação e sono.

Para Kassab (2012, p. 16):

"O personal trainer é um condutor de emoções, sobretudo porque a questão da saúde, estética, resultados são prerrogativas de quem necessita de um cuidado personalizado. O Personal despreparado nesse contexto poderá não cumprir seus serviços, não pela dificuldade técnica, mas pela dificuldade de não saber lidar com manifestações inconscientes de si mesmo e de seu cliente".

Todas estas colocações colocam um desafio relevante para os PTs que é a busca

constante por atualização profissional. Segundo um entrevistado:

"eu acho que as pessoas precisam estudar mais. ela tem que saber que se elas não souberem elas não tem como passar, elas tem que procurar saber como é que funciona, senão não seja personal, né?"

Para Anversa e Oliveira (2011), a formação continuada é de suma importância para atendimento dos alunos/clientes. Oe autores destacam uma necessidade autonomista de conhecimento e prática que atendam as "*dificuldades, aspirações, problemas, interesses e necessidades dos sujeitos que procuram seus serviços"*. Severo (2017, p. 20) reforça que *"é fundamental o profissional conhecer profundamente suas competências, e se planejar para a manutenção de seu trabalho com constantes atualizações dos saberes pertinentes da área"*.

Vieira et al. (2018) consideram que os PTs que enxergam previamente a necessidade de ampliar e melhorar o conhecimento, adquirindo cursos específicos e especializações na área, bem como procurando estágios e cursos durante a graduação, sentem maior confiança e segurança em sua prática.

Junior e Severo (2017) também salientam a importância da educação continuada como forma de atualização. Concordando com isto, Silva (2018) e Barnes (2016) apontam para um PT profissional com competência oriunda do conhecimento, habilidade e atitude, transformando a educação continuada parte de seu compromisso com o aluno/cliente.

Capítulo X

Algumas Aprendizagens a Partir da Pesquisa

"A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo". N. Mandela

Esta pesquisa, investigando a prática educativa do PT, nos permite chegar a algumas conclusões. Em relação a primeira dimensão analisada, referente ao entendimento dos PTs sobre prática educativa, concluímos que:

1 – Existe pouco entendimento do PT a respeito da prática educativa implícita à sua atividade laboral de orientação e prescrição de exercícios físicos com vistas à promoção de saúde de seus alunos/clientes.

2 – O pouco entendimento da maioria dos PTs participantes desta investigação faz com que esta prática se resuma à transmissão/prescrição de exercícios físicos, de forma verticalizada e com pouca participação do aluno/cliente na tomada de decisão e na conscientização do significado dos mesmos na promoção de sua saúde.

3 - A prática educativa vai além do exercício e não se limita na prescrição do mesmo! Os resultados apontam para a necessidade de uma conscientização mútua, PT e aluno/cliente, sobre educação no contexto da atividade que está sendo desenvolvida.

4 - A prática educativa deve motivar o aluno/cliente ao treino e à mudanças do estilo de vida. Neste sentido, o PT deve utilizar-se de recursos para incentivar seus alunos/clientes à estas novas rotinas, ampliando o ato de ensinar para além das maneiras corretas de uso do movimento.

5 – Embora em número mais reduzido, alguns PTs reconhecem e expressam ações dialogadas e planejadas com o aluno/cliente, estimulando a autonomia do mesmo. Entendemos que o PT precisa propor ações transformadoras para a construção do conhecimento de seu aluno/cliente em relação à prática do exercício e sua relação com a promoção de saúde. Para

isto, o PT deve conhecer e considerar as individualidades de cada um de seus alunos/clientes.

Ao pesquisar sobre a formação inicial deste profissional para esta prática, observamos que:

6 – A formação inicial do PT se dá no bacharelado em EF e, para os participantes desta pesquisa, ocorre de maneira superficial e focada em conhecimentos biomecânicos, com abordagens tradicionais de ensino fundamentados no saber fazer relacionadas especificamente ao exercício físico. Os PTs referem uma insuficiente discussão sobre o componente educativo da prática, com escassez de ações interdisciplinares nas suas graduações.

7 – A discussão sobre a promoção de saúde e sua relação com o exercício físico na graduação, refletindo-se no preparo do PT para uma prática educativa dialógica e transformadora junto ao seu aluno/cliente mostra-se insuficiente. Entendemos que faz-se necessária uma maior reflexão das IESs sobre seus projetos pedagógicos pois, ao que parece, os PTs ainda estão atuando de forma superficializada, equivocada e até descompromissada ao que se refere a prática educativa.

No tocante aos desafios encontrados na prática, foi possível observar que:

8 – A prática do componente educativo associado à orientação/prescrição do exercício físico mostra-se desafiadora para os PTs. A maioria dos PTs participantes desta investigação o relaciona com a resistência do aluno/cliente ao exercício, incluindo o desgosto pelo mesmo.

9 – Também desafia os PTs no desempenho de práticas educativas mais dialógicas e transformadoras dos alunos/clientes o desejo imediatista dos mesmos por um corpo esteticamente belo e a busca por resultados rápidos.

10 – Existe também uma dificuldade no desenvolvimento de uma prática dialógica com o aluno/cliente por parte do próprio PT. A pesquisa mostra a falta de capacitação, a dificuldade no convencimento do aluno/cliente sobre a relevância do exercício físico e a dificuldade do Ser empático como desafios importantes a serem superados.

Como sugestões de melhoria no desenvolvimento de práticas educativas dialógicas e transformadoras, esta pesquisa aponta:

11 – O PT deve se responsabilizar pela construção do conhecimento autônomo de seu aluno/cliente com vistas à manutenção do seu auto-cuidado,

12 – Mais investimentos por parte das IESs na formulação de projetos pedagógicos comprometidos com a formação de profissionais melhor preparados para a promoção de saúde de seus alunos/clientes e, consequentemente, para práticas educativas mais transformadoras.

13 – Busca por parcerias multiprofissionais para atendimento de seus alunos/clientes, bem como o aprimoramento na construção de seus conceitos de saúde e na busca constante por atualização profissional.

A pesquisa aponta que, condizente com a literatura, existem duas visões sobre a figura do PT. Por um lado, o de prestador de serviços, uma empresa, que é contratado para prescrever, transmitir e entregar protocolos relacionados às atividades físicas e seus resultados. Nesta ação, não há uma representação ao educar, ao transformar o seu cliente, pois, aqui, é esperada apenas a entrega eficaz de serviços em prol de resultados imediatos. Por outro lado, este profissional reconhecido na visão de um professor, um educador, um orientador, um facilitador de aprendizagem. Aqui, ele estimula à conscientização para a mudança, estimulando seu aluno à ações autônomas de construção de conhecimento.

Por fim, observamos que ainda existem poucos estudos no tocante ao PT e sua possível intervenção nos programas do nosso Sistema Único de Saúde (SUS). Para isto, estudos são necessários no sentido da construção de projetos sustentáveis para validar a atuação de PTs junto ao Sistema. Por outro lado, destacamos que há poucos estudos abordando o componente educativo da prática do PT no Brasil. Esperamos que esta pesquisa possa alavancar novas pesquisas sobre esta temática.

REFERÊNCIAS

1. Presidência da República Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos LEI Nº 9.696, DE 1 DE SETEMBRO DE 1998; Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm

2. REPUBLICA FEDERATIVA DO BRASIL: Resolução CFE nº 03, de 16 de junho de 1987. Disponível: https://cref1.org.br/media/uploads/2017/05/resolucao-cfe- no-03.pdf

3. ABBOTT, A; *"A Professional Competency and Risk Management for Personal Trainers,";* acsm´s Health & Fitness Jornal. Indianapolis, p. 38-40, 2017.

4. ALMEIDA FILHO N. D; *"O que é saúde?"*; Editora FIOCRUZ; 2011

5. ANTUNES A. C; *"Mercado de trabalho e educação física: aspectos da preparação profissional"*; Revista de Educação, 2015. Disponível: https://antunes.webnode.com.br/_files/200000004-6c0cb6d068/MERCADO%20DE%20TRABALHO.pdf

6. 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, 31 dez. 2011. Universidade Federal de Goias. Disponível em: <www.revistas.ufg.br>.

7. ANVERSA A. L. B., BISCONSINI C. R., TEIXEIRA F. C., BARBOSA-RINALDI I. P., DE OLIVEIRA A. A. B; *"O estágio curricular em educação física–bacharelado"*; Kinesis, 33(1); 2015. https://periodicos.ufsm.br/index.php/kinesis/article/downl oad/18223/10793

8. APELMO E; *„You do it in your own particular way."Physical education, gender and (dis)ability"* Sport, Education and Society; 2018 disponivel: https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1452198

9. AZEVEDO J., MUNDSTOCK E; *"Efeitos da Prática Orientada de Exercícios Físicos em Pacientes do SUS no Município de Canela, Brasil";* Rev Bras Ciênc Esporte. 2018;40(4):339-45; 2018

10. BARDINI, A. D. B; *"Fatores que influenciam o cliente no momento da escolha do seu personal trainer"*. Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2017.

11. BARROS R; *"Revisitando Knowles e Freire: Andragogia versus pedagogia, ou*

O dialógico como essência da mediação sociopedagógica"; Educação e Pesquisa, 2018 - redalyc.org

12. BECKER L. A., GONÇALVES P. B., REIS R., S; *"Programas de promoção da atividade física no Sistema único de Saúde brasileiro: revisão sistemática"*; Rev Bras Ativ Fís Saúde 2016;21(2):110-122; disponível em: http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/7156/5921

13. BENITES L. C., NETO S. S., HUNGER D.; "*O Processo de Constituição Histórica das Diretrizes Curriculares Nacionais na Formação de Professores de Educação Física"*; Educação e Pesquisa, São Paulo, v.34 nº2 pg 343-60 mai-ago/2008.

14. BENNIE J A., WIESNERB G H., UFFELENC J G.Z., HARVEYB J T; *"Assessment and monitoring practices of Australian fitness professional"*; Journal of Science and Medicine in Sport 21, 2018, p. 433–438.

15. Bossle, C. B; *"O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. Movimento"*, 14(1),187-198, 2008. https://www.redalyc.org/pdf/1153/115316019009.pdf

16. BOSSLE C. B., FRAGA A. B; *"O Personal Trainer na Perspectiva do Marketing";* Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 149-162, jan./mar. 2011. Disponível: https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338555010.pdf

17. CÂMARA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DO CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO; "Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Educação Física"; RESOLUÇÃO Nº 6, DE 18 DE DEZEMBRO DE 2018. Disponível: https://abmes.org.br/arquivos/legislacoes/Resol 6cne.p df

18. CANDIDO L. O., ROSSIT R. A. S., OLIVEIRA R. C., *"Inserção Profissional dos Egressos de um Curso de Educação Física com Ênfase na Formação em Saúde";* Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 16 n. 1, p. 305- 318, jan./abr. 2018; disponível:

19. CALESCO V. A., NAKANO D. M., BOTH J; *"Satisfação no Trabalho: A Visão do Personal Trianer;* Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte; 2015. Disponível: file:///C:/Users/User/Downloads/2061-9033-1- PB.pdf

20. CAVALCANTE L. I. P., DE FREITAS BISSOLI M., DE ALMEIDA M. I., PIMENTA S. G; "*A docência no ensino superior na área da saúde: formação continuada/desenvolvimento profissional em foco*"; Revista Eletrônica Pesquiseduca, 3(6), 162-182; 2012. http://periodicos.unisantos.br/index.php/pesquiseduca/art icle/viewFile/184/pdf_1

21. CAVALCANTE R. B., CALIXTO P., PINHEIRO M. M. K; *"Análise de Conteúdo: Considerações Gerais, Relações com a Pergunta de Pesquisa, Possibilidades e Limitações do Método";* Inf. & Soc.:Est., João Pessoa, v.24, n.1, p. 13-18, jan./abr. 2014; disponível http://www.periodicos.ufpb.br/index.php/ies/article/view/1 0000/10871

22. CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO; CÂMARA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR; *Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena;* RESOLUÇÃO N° 7, DE 31 DE MARÇO DE 2004.

23. CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA; "*Educação Física e Saúde";* Revista Periódica CREF4/SP ano17, n° 68, jun-ago/2018, pg. 12-14

24. CROSTON A., HILLS L A; *"The challenges of widening legitimate, understandings of ability within physical education";* Sport, Education and Society, 22:5,618-634; 2017 disponivel: https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1077442

25. CRUZ, M. M. S., REIS, N. S., DOS SANTOS CARVALHO, S. C., MEDEIROS, A. G. A; *"Formação profissional em educação física: história, avanços, limites e desafios"*; Caderno de Educação Física e Esporte, 17(1), 227-235, 2019. http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/20408

26. DANTAS E. H. M., SOARES J. S., *"Flexibilidade Aplicada ao Personal Training"*; Fit Perf J Rio de Janeiro 1 0 nov/dez 2001; disponível em:http://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/bitstream/handle

27. /set/638/226%20Flexibilidade%20no%20personal%20trai ning%20%281%29.pdf?sequence=1

28. DIAS, L L R., SILVA, T A., MARRA, S B F; *"Atuação do Personal Trainer na Terceira Idade";* Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 08. Ano 02, Vol. 01. pp 05-21, Novembro de 2017.

29. DO 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. file:///C:/Users/Britos/Downloads/14020- Texto%20do%20artigo-98633-2-10-20130819%20(3).pdf

30. DOMINGUES FILHO, L. A; *"Manual do personal trainer brasileiro"*; 5. ed. São Paulo: Icone, 2015. ESPÍRITO-SANTO G., MOURÃO L; *"A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias"*;

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2006.

31. http://rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/download/ 73/79

32. ESTEVES, D., VIEIRA, S., BRÁS, R., O"HARA, K., PINHEIRO P; *"Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses"*; Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 12(2), 261-270. 2017.

33. FALKENBERG M. B., MENDES T. P. L., MORAES E. P. M. SOUZA E. M. S; *"Educação em Saúde e Educação na Saúde: Conceitos e Implicações para a Saúde Coletiva";* Ciênc. saúde coletiva 19 (03) Mar 2014; disponível: https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013

34. FERNANDES, H. *"Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva, em função da motivação intrínseca."* Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física e Desporto)-Universidade de Trásos-Montes e Alto Douro, Portugal (2003).

35. FERNANDES H. M., RAPOSO-VASCONCELOS J; "Continuum de autodeterminação: Validade Para sua Aplicação do Contexto Esportivo" Estudos da Psicologia, v.19, n3, 2005.

36. FERREIRA J. S., DIETTRICH S. H. C., PEDRO D. A; *"Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS";* Saúde Debate - RJ, v. 39, n. 106, p. 792-801, Jul-Set/ 2015 disponível:https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S010311042015000300792&script=sci_arttext&tlng=en

37. FONTELLES M. J., SIMÕES M. G., FARIAS S. H., SIMÕES R. G., FONTELLES R. G. S; *"Metodologia da Pesquisa Científica: Diretrizes para a Elaboração de um Protocolo de Pesquisa".* 2009*;* disponível em: https://cienciassaude.medicina.ufg.br/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf

38. FRADE B. R., FERREIRA A. P. U., SILVA N. N., BEZERRA J. A. X., LOPES D. T; *"a melhoria na qualidade de vida de quem contrata um personal Trainer: uma revisão narrativa";* Revista Diálogos em Saúde Vl. 1 – N. 1 - jan/jun de 2018 disponível: http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/ article/viewFile/199/176

39. FRANCO M. L. P. B; *"Análise de conteúdo"*; 3. ed. Brasília: Líber Livro, 2008.

40. FREIRE P; *"Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários á Prática Educativa";* Ed. Paz e Terra S/A; 37° edição; 1996.

41. GUARDA F R B., SILVA R N., JÚNIOR José L A C A., FREITAS M I F., NETO P M S; *"Intervenção do Profissional de Educação Física: Formação, Perfil e Competências para Atuar no Programa Academia da Saúde";* Rev Pan-Amaz Saude 2014; 5(4):63-74; 2014

42. GOERSCH C M., LAMBOGLIA F., COSTA R G., FRANCHI K M B., PEQUENO L L., PINHEIRO M H N P; *"Efeito do Tempo de Prática de Exercício Físico na Aptidão Física Relacionada à Saúde em Mulheres Idosas";* Rev Bras Promoção Saúde, Fortaleza, 27(1): 29-36, jan./mar., 2014

43. GOMES I., CAMINHA I.O; *"Um Olhar Sobre a Formação e Atuação Profissional no Brasil: O Caso dos Personal Trainers";* Pensar a Prática, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 560- 577, jan./mar. 2014;disponível: https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/25681/16759

44. GOME S., ISABELLE; *"Apropriação e decodificação dos sentidos de corpo belo e saudável: a percepção de personal trainers";* Interface - Comunicação, Saúde, Educação, vol. 18, núm. 49, abril-junio, 2014, pp. 429-430

45. GONÇALVES M P., ALCHIERI J C; *"Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não- atletas"*; Psico-USF, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr; 2010.

46. GOUVEIA C M B; OLIVEIRA A R C; *"Atuação do Profissional de Educação Física nos Programas de Promoção à Saúde: Visão dos Beneficiários de uma Operadora de Planos de Saúde do Ceará";* Educação Física em Foco; Atena Editora pg 137-145; 2017

47. JUNIOR C. A. M; *"Questões em Bioestatística: O Tamanho da Amostra";* Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais, v. 1, n. 1, p. 26 - 28, 2009. Disponível: http://periodicos.ufjf.br/index.php/riee/article/view/23875/ 13204

48. JUNIOR C. A. P., CARDOSO M. V., *"Fatores que Impactam a Intenção de Compra do Serviço de Personal Trainer"*; Podium Sport, Leisure and Tourism Review, vol. 6 nº4 set-dez/2017.

49. JÚNIOR S. D. D. S., COSTA F. J; *"Mensuração e escalas de verificação: uma análise comparativa das escalas de Likert e Phrase Completion"*. PMKT–Revista Brasileira de Pesquisas de Marketing, Opinião e Mídia, 15(1-16), 61. 2014. http://sistema.semead.com.br/17semead/resultado/trabal hosPDF/1012.pdf

50. JÚNIOR Á. F. B., JÚNIOR N. F; *"A Utilização da Técnica da Entrevista em Trabalhos Científicos";* Evidência, Araxá, v. 7, n. 7, p. 237-250, 2011; disponível: file:///C:/Users/User/Desktop/fabio/A%20utilização%20da%20técnica%20da%

20entrevista.pdf

51. Kassab, Y. K; *"Personal trainer:(profissional, prestador de serviços, professor, valorização das diferenças e competências), um novo conceito de profissional"*. 2012 https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119520/kassab_yk_tcc_rcla.pdf?sequence=1

52. KLAIN I., ROMBALDI A. J., MATOS D., LEITÃO J. C., CID L., MOUTÃO J. M; *"Adesão e Desistência de Programas de Treino Personalizado"; Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte vol. 11 nº 1 pp. 15-21, 2016*

53. LARSSON H., KARLEFORS I; *"Physical Education Cultures in Sweden: Fitness, Sports, Dancing … Learning?"*; Sport, Education and Society, 20:5, 573-587, 2015 disponivel: https://doi.org/10.1080/13573322.2014.979143

54. LEAL P. H. S., BARTHOLOMEU NETO J., SILVA, J. C., VERLANGIERI, M. A., ASANO, R. Y; "Perfil Profissional de Personal Trainers que Atuam na Área de Musculação na Cidade de Gurupi-TO"; Revista Cereus, nº.5, online–jun./dez.2011 http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/74/72

55. LLEIXÀ T., & RÍOS M; "Service-Learning in Physical Education Teacher Training. Physical Education in the Modelo Prison, Barcelona"; Qualitative Research in Education, 4(2), 106-133, 2015. Disponível: http://dx.doi.org/10.17583/qre.2015.1138

56. LOPES M. A., KRUG R. D. R., BONETTI, A., MAZO, G. Z; *"Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas"*; Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 38(1), 76-83. 2016.

57. MAIA J. A; *"Currículo no Ensino Superior em Saúde";* Docência em Saúde – Temas e Experiências; editora Senac; 2° ed. revista e ampliada, p. 99-129; 2014.

58. MALEK M. H., NALBONE P.D., BERGER D. E., COBURN J W; *"Importance of Health Science Education for Personal Trainers"*; Jornal Strengh and Conditioning Reseach; 2002, 16 pg19-24 disponível em: https://www.researchgate.net/publication/11526901_Importance_of_Health_Science_Education_for_Personal_Fitness_Trainers

59. MALTA D. C., CASTRO A. M., GOSCH C. S., CRUZ D. K. A., BRESSAN A., NOGUEIRA J. D., NETO O. L. M., TEMPORÃO J. G; *"A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS";* Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 18(1):79-86, jan- mar 2009.

60. MELINSKI A C., GERRA R L F., RAMOS G N S., DUARTE A C G O; *"Repercussões Biopsicossociais de uma Capacitação em Práticas Corporais / Atividades Físicas em uma Unidade de Saúde da Família";* RIES, ISSN 2238-832X, Caçador, v.7, nº 1, p. xx-xx, 2018.

61. MIRANDA S. M. D., PIRES, M. M. D. S., NASSAR, S. M., SILVA, C. A. J. D; *"Construção de uma escala para avaliar atitudes de estudantes de medicina"*. Revista brasileira de educação médica, 33, 104-110; 2009. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-55022009000500011&script=sci_arttext

62. MIOT H. A; *"Tamanho da Amostra em Estudos Clínicos e Experimentais";* J Vasc Bras. 2011;10(4):275-278; disponível: http://www.scielo.br/pdf/jvb/v10n4/v10n4a01

63. MORAES L. C., SOUZA J. C., RODRIGUES R. W., SOUSA E.C., ALVES E. A. C; *"Relação personal-aluno: a influência do método ERE no ensino aprendizado de exercícios de musculação";* 5º Simpósio Internacional de Força e Condição Física, 2015. disponível: https://search.proquest.com/openview/c388b7b12845c6e00e4ec20131d5632d/1?pqorigsite=gscholar&cbl=616555

64. MOREIRA M. A; *"Mapas Conceituais, Diagramas V e Organizadores Prévios";* Subsidios Didáticos para o Professor Pesquisador em Ensino de Ciências; Instituto de Física, UFRGS, Brasil, 2009*;* disponível: https://www.if.ufrgs.br/~moreira/mapasport.pdf

65. MOTA M. M. P. E; *"Metodologia de Pesquisa em Desenvolvimento Humano: Velhas Questões Revisitadas"; Psicologia em Pesquisa, UFJF, 4(02), pg. 144-149, jul-dez/2010; disponível: file:///C:/Users/User/Downloads/358-977-1-SM%20(1).pdf*

66. NOVO R. F; *"Bem-Estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de Avaliação";* RIDEP · Nº20 · Vol. 2 · 2005. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/17844/1/2005%20BEP%20RIDEP.pdf

67. NUNES, M. P., VOTRE, S. J., SANTOS, W. D; *"O profissional em Educação Física*

no Brasil: desafios e perspectivas no mundo do trabalho"; Motriz: Revista de Educação Física, 18(2), 280-290. 2018 http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/v18n2a08.pdf

68. OLIVEIRA-LOPES V., JÚNIOR A. J. R., LOPES E. L; *"Um Estudo Experimental Sobre os Efeitos da Propaganda na Intenção de Uso de Serviços de Personal Trainer";* PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review Vol.6, N. 2 Maio/Agosto. 2017*; disponível: http://www.podiumreview.org.br/ojs/index.php/rgesporte/ article/view/208/pdf*

69. OLIVEIRA C. T. D., SANTOS A. S. D., DIAS A. C. G; *"Percepções de estudantes universitários sobre a realização de atividades extracurriculares na graduação"*. Psicologia: Ciência e Profissão, 36(4), 864-876; 2016. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932016000400864&script=sci_arttext&tlng=pt

70. ONOFRE, M; *"Elementos para a Reflexão sobre Formação de Professores... de Educação Física"*; Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (1), 75-95. 2017. http://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/viewFile/ 13/5

71. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAUDE *"AtividadeFísica"*; Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014; disponível: http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf

72. PAGANOS A; *"Lições de Estatística"*, Reedição. São Paulo: Prefeitura Municipal de São Paulo, 1956.

73. PALMA A; *"Atividade Física, Processo Saúde-Doença e Condições Sócio-Econômicas: Uma Revisão da Literatura";* Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, l4(l):97- l06,jan./jun. 2000 disponível: https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138022/1335 16

74. PASQUIM, H. M; *"A saúde coletiva nos cursos de graduação em Educação Física. Saúde e Sociedade"*, 19(1), 193-200; 2010. https://www.scielosp.org/article/csp/1999.v15suppl2/S4- S6/

75. PIZZANI J., RINALDI I. P. B.; "*Identidade dos Cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física no Paraná: Uma Análise das Areas do*

Conhecimento"; Revista Brasileira de Educação Fisica e Esporte, São Paulo pg. 671-82 out-dez/2014.

76. REDELIUS K., QUENNERSTEDT M., ÖHMAN M;*"Communicating aims and learning goals in physical education: part of a subject for learning?";* Sport, Education and Society, 20:5, 641-655, DOI:10.1080/13573322.2014.987745, 2015 disponível: https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13573322.2 014.987745?needAccess=true

77. RENNER, H. F. M; *"Plano de negócio de uma plataforma online para a oferta de serviços de personal trainer no mercado nacional"*; 2017.

78. https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/16990 1/001051334.pdf?sequence=1

79. REZER R., FENSTERSEIFER P. E., *Docência em Educação Física: Reflexões Acerca de Sua Complexidade;* Pensar na Prática 11/3: 319-329, Set/Dez 2008.

80. RIBEIRO J.N.S., LIMA A.M.B., FRANC J.A.L., SILVA V.N.S., CAVALCANTI C.B.S., VANCEA D.M.M; *"Doce Vida – Programa de Exercício Físico Supervisionado para Diabéticos";* Ver. Andal. Med. Deporte. 2017; http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.11.015

81. RODRIGUES A L P., BRANDÃO D C; *"Fatores Motivacionais que Levam Mulheres Entre 18 e 30 Anos a Procura e Adesão ao Treinamento com Personal Trainer em uma Academia na Cidade de Fortaleza-CE";* Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 62. p.168-175. Mar./Abril. 2017

82. ROBERTI R; *"A identidade social e profissional do personal training: um estudo com profissionais que atuam na Academia Active Center no município de Ijuí- RS".* http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2679/TCC% 20ROSANA%20ROBERTI.pdf?sequence=1

83. RUBIO, K;*"Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos"*; Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 2018; https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/viewF ile/9261/5525

84. SALERNO M., ROMBALDI A J., REICHERT F F., SILVA M C., *"Conhecimento Sobre Atividade Física e Saúde dos Profissionais de Academias de Pelotas, RS, BR"; Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 5 – Set/Out, 2015*

85. SANTOS A. L. P., SALES M. M; *"Prevalência de Sedentarismo e Excesso de Peso em Professores de Educação Física da Rede de Ensino Público de*

Santa Maria – DF"; Jornal Brasileiro de Ciência da Saúde, 2015, v.1, n.1, pp.1-8; disponível: http://publicacoes.udf.edu.br/index.php/JBCS/article/view/33/87.

86. SAPORETTI G M., MIRANDA P S C., BELISARIO S A B; *"O Profissional de Educação Física e a Promoção da Saúde em Núcleos de Apoio à Saúde da Família";* Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 14 n. 2, p. 523- 543,maio/ago. 2016

87. SEVERO J; *"Aspectos Relevantes ao se Planejar a Carreira de Personal Trainer";*2017. disponível: https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170235/001051599.pdf?sequence=1&isAllowed=y

88. SILVA A. B., JUNIOR P. C., STECKLOW M. V., *"Perfil dos Educadores Físicos que Atuam com Treinamento Personalizado em Academias da Baixada Fluminense"*; Revista UNIABEU Belford Roxo, V.6 n° 12 Jan-Abr/2013.

89. SILVA F I C., SANTOS AM L., ARAUJO D M E., *"Perfil Profissional do Personal Trainer Atuante em Academias de Teresina-PI";* Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.10. n.61. p.634-644. Set/Out. 2016

90. SILVA J S., OLIVEIRA L; *"O Personal Trainer e sua Qualificação Profissional";* Revista Campo do Saber, *VI 3 N 2 - jul/dez de 2017*

91. SILVA M L., BOSSLE C B., FRAGA A B; *"Em Companhia do Personal Trainer: Significados Atribuídos Pelos Alunos ao Atendimento Personalizado"*; Motrivivência v. 28, n. 49, p. 26-37, dezembro/2016 disponível http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2016v28n49p26

92. SILVA O., *"Personal Trainer: Domínio Percebido Sobre as Competências Profissionais";* 2018; disponível: https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/5257/Artigo%20Oziel%20cor%2020.06.2018%20%28atualizado%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

93. SILVA Y. F. B., BABILÔNIA J A., MARRA S B F *"Adesão e Desligamento de Atividade Física em Academias: Problemas Motivacionais de Retenção de Clientes"*; Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 03. Ano 02, Vol. 01, pp 313-332, Junho de 2017.

94. SOUZA C. S., IGLESIAS A. G., PAZIN-FILHO A; *"Estratégias Inovadoras para Métodos*

de Ensino Tradicionais – Aspectos Gerais"; Medicina (Ribeirão Preto) 2014;47(3):284-92; http://revista.fmrp.usp.br/

95. STOLARSKI, G., LUCENA, T. F. R., MILANI, R. G., DE OLIVEIRA, L. P; *"Blogueiros fitness no Instagram: o corpo e o merchandising editorial de suplementos alimentares"*; Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde, 12, 2018.

96. SUDBRACK, A. P; *"A formação do personal trainer e suas perspectivas"*; 2014. https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/116123/000964683.pdf?sequence=1

97. TARDIF M; *"Saberes Docentes e Formação Profissional";* Ed. Vozes, 17ª Ed, p. 150-82, 2014.

98. TAVARES, R; *"Aprendizagem significativa"*; Revista Conceitos, 55(10), (2004)

99. TEOTONIO J S., BAIA F C., TEXEIRA C L S., ROMANHOLO R A., PEREIRA J E; *"Perfil dos Personal Trainers Atuantes na Cidade de Cacoal Rondônia- Brasil";* Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.8. n.50. p.855-863. Nov./Dez. 2014

100. TEXEIRA F. C., BISCONSINI C. R., BETTIN P. S., RINALDI I. P. B., OLIVEIRA A. A. B., *"O Estagio Curricular do Curso de Bacharelado em Educação Física na Percepção de Acadêmicos",* Revista Corpo Consciência, vl.21, nº1, pg.33-47, jan-abr/2017, Cuiabá/MT

101. TRIANI F. S., MAGALHÃES JUNIOR C. A. O., NOVIKOFF C; *"As Representações Sociais de Estudantes de Educação Física Sobre a Formação de Professores";* Movimento, Porto Alegre, v. 23, n. 2., p. 575-586, abr./jun. de 2017.

102. TRIANI, F. D. S., BARROS, G. D. S., MAGALHÃES JÚNIOR, C. A. D. O., TELLES, S. D. C. D. C; *"As representações sociais de bacharelandos sobre ser profissional de Educação Física"*; Journal of Physical Education, 30; 2019. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2448-24552019000100217&script=sci_arttext&tlng=pt

103. VIEIRA G. M. A., MACIEL C. M. L. A., FERNANDES C. T., JUNIOR A. H., *"Percepção de Graduandos no Bacharelado em Educação Física e Profissionais Atuantes Acerca da Gestão de Carreira e Visão Social do Personal Trainer";* Rev. Ens. Educ. Cienc. Human., Londrina, v. 18, n.4, p. 363-371, 2017; disponível: file:///C:/Users/User/Downloads/4524-18188-1-PB.pdf

104. VIEIRA, J. P. B. (2017); *"A relevância de uma avaliação do estado*

psicológico do aluno em uma aula de personal training: uma revisão"; 2017. https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/156205/000892047.pdf?sequence=1

105. VIEIRA, V. R., SILVA, J. V. P; *"Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada";* Pensar a Prática; 2019. file:///C:/Users/Prof07/Downloads/54448-Texto%20do%20artigo-266304-1-10-20191101%20(1).pdf

106. VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO (VIGITEL); *"Estimativas Sobre Frequência e Distribuição Sociodemográfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2017";* Ministério da Saúde, BRAZIL, 2018.disponivel: *https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil2017vigilanciafatoresriscos.pdf*

107. VOSER V C G., SCHNEIDER A C S., VOSER R C., VOSER P E G; *"Análise da Percepção do Serviço de Treinamento Físico Personalizado sob a Ótica do Aluno/Cliente e do Personal Trainer";* Rev. Intercon. Gest. Desport., Rio de Janeiro, 7 (1): 16-27, jan-abr/2017

108. WARYASZ G R., DANIELS A H., GIL J A., SURIC V., EBERSON C P; *"Personal trainer demographics, Current Practice Trends and Common Trainee Injuries"*; Orthopedic Reviews 2016

É preciso que o Personal Trainer compreenda todas as dimensões de sua prática. Nesta obra iremos discutir aquela que visa uma ação dialogada, planejada, que vai além do atendimento técnico, buscando tranformar a vida do aluno para o além do exercício físico em si.