

PERSONAL TRAINER, QUEM É ESSE PROFISSIONAL?

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/OAJG8434

RANGEL; EDUARDO CARVALHO ¹, VIANNA; Rodrigo de Magalhães ²

RESUMO

1- INTRODUÇÃO

A realização de exercícios físicos teve início há milhares de anos, ocorrendo em espaços de musculação que teve origem na Grécia e Egito. Atualmente, a realização de tais práticas tem se difundido de forma crescente, devido aos seus atributos estéticos que a musculação oferece, fortalecimento do sistema imune, promovendo uma qualidade na saúde mais fundamentada (SOUZA, MOREIRA, CAMPOS, 2015).

Nos dias atuais, as academias de musculação são frequentadas por indivíduos que em sua multiplicidade, não possuem interesse em tornar tais exercícios como atividades profissionais primárias, deste modo, os mesmos compreendem a musculação não como uma modalidade esportiva e sim, como práticas que irão contribuir para um corpo estético que os idealizam (GUIMARÃES et al., 2017). Assim, de forma geral, as mulheres visam um corpo mais esbelto com características de medidas reduzidas e definição muscular. Já os indivíduos do gênero masculino, em sua maioria, idealizam uma estrutura corporal com maior hipertrofia, reduzindo o percentual de gordura e aumentando o percentual de massa muscular (SPERANDIO, 2017).

Em busca de melhores resultados, os praticantes da musculação tendem a aumentar a dificuldade na realização dos exercícios, através do aumento de cargas em quilogramas e redução na quantidade de repetições, visando melhores resultados de hipertrofia musculares. Desta forma, entende-se que quanto mais aumenta a dificuldade na realização das atividades físicas, maior são as probabilidades da execução de forma incorreta (SANTOS et al., 2020).

Tendo em vista a grande quantidade de lesões que podem acarretar na má execução das atividades físicas de musculação, pode-se citar as lesões musculares esqueléticas, onde são ocorridas na execução de atividades com alta repetição, intensidade e duração, acometendo as fibras musculares, gerando possíveis estiramentos, contusões e lacerações do tecido (LAUREANO FILHO, 2014).

Pressupõe-se que um personal trainer deve ter características adequadas ao seu desempenho, bom ensino, simpatia e profissionalismo. O personal inclui mais do que apenas definições de movimento: está atento ao desenvolvimento do cliente, com conhecimento teórico, prático e interpretação das condições físicas, mentais, emocionais e sociais. Isso contribui para uma relação mais próxima entre profissionais e clientes em um ambiente ético e respeitoso (ANVERSA, OLIVEIRA, 2011).

Para tal, a pesquisa realizada se caracterizou como uma revisão bibliográfica, aplicada, descritiva e exploratória, com caráter qualitativo, realizado a partir de uma pesquisa bibliográfica. O presente trabalho determina a identificação da grande importância do acompanhamento no ato de realizar exercícios com um profissional competente que irá reduzir as probabilidades de possíveis lesões que os indivíduos podem ser acometidos devido ao elevado grau de dificuldade na atividade realizada. E entende-se que com um personal trainer há maior potencial de executar um treino adequado, o que evitará lesões por má postura ou movimento. A intensidade e o volume do treino dependerão da sua condição física e do tipo de objetivos que pretende atingir, assim o presente trabalho tem o objetivo identificar na literatura estudada se o serviço dos Personals Trainers diminui incidências de lesões na prática dos exercícios físicos em seus clientes/ alunos.

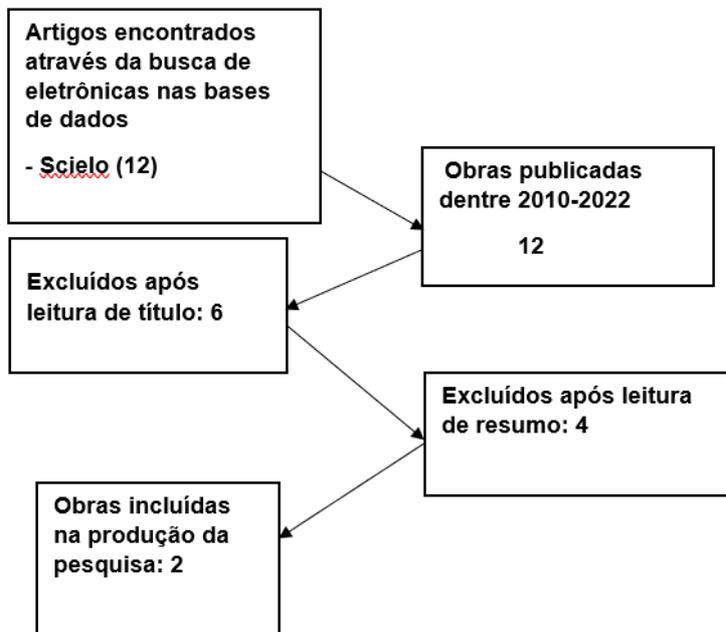
¹ Centro Universitário Redentor , eduardo98rangel@gmail.com

² Centro Universitário Redentor , rodrigo.vianna@uniredentor.edu.br

2 - MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica, descritiva e exploratória. Segundo Almeida (2000), a pesquisa bibliográfica busca relações entre conceitos, características e ideias. Para Severino (2007), essa modalidade de pesquisa se caracteriza a partir do registro disponível, que decorre de pesquisas já realizadas, em livros, artigos, teses e documentos impressos. O método da revisão narrativa pareceu ser o mais apropriado para este trabalho por ser uma modalidade de estudo que busca agregar conhecimentos teóricos e contextualizados a respeito de um dado tema selecionado (ROTHER, 2007). Para a busca de trabalhos serão utilizados como fontes de pesquisa, a base de dados Scielo, artigos compreendidos entre os anos de 2010 e 2022, adotando como critérios de inclusão artigos na língua portuguesa e que de acordo com a leitura, na íntegra, estejam de acordo com o tema. A análise das informações foi realizada por meio de leitura exploratória do material encontrado, em uma abordagem descritiva e qualitativa. Serão excluídos artigos em duplicidade e que não abordem personal trainer e treinamento personalizado, logo na primeira etapa de seleção, com leitura de títulos e resumos. O período das buscas foi compreendido entre junho e outubro de 2022. Os descritores de busca foram os termos: treinamento personalizado, personal trainer individuais e com suas combinações. Os resultados serão apresentados em quadro identificando, ano, autores, objetivos e conclusão dos estudos. A discussão será realizada de acordo com a literatura encontrada e obras de autores sobre o tema.

Figura 1- Fluxograma de buscas nas Bases de Dados



Fonte: próprio autor (2022)

Os textos analisados foram encontrados na base de dados citada. Os estudos são artigos. O mais recente estudo foi publicado no ano de 2022 e o mais antigo no ano 2011.

Quadro 1 - Artigos escolhidos para compor a revisão

Autor/ano	Título	Objetivo	Conclusão
CALESCO & BOTH (2022)	Os ciclos de desenvolvimento da carreira do <u>personal trainer</u>	Identificar os ciclos de desenvolvimento de carreira do <u>personal trainer</u>	O <u>personal trainer</u> inicialmente desfruta de notória ascensão profissional, sequenciada por insegurança financeira e trabalhista, o que resulta na mudança de área de atuação precocemente
BOSSLE & FRAGA (2011)	O PERSONAL TRAINER NA PERSPECTIVA DO MARKETING	Mapear as referências dedicadas à formação do <u>personal trainer</u> em bases de dados eletrônicas	A baixa produção científica sobre o assunto na literatura sobre <u>personal trainer</u> predominando livros com linguagem corrente no mundo dos negócios.

3.1 - ATIVIDADE FÍSICA E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Nos dias atuais, a atividade física unida com os comportamentos e hábitos ditos saudáveis, tem sido classificada como fator essencial na manutenção da saúde e longevidade. Aqueles que praticam atividades físicas possuem, de forma comprovada, melhoras significativas em relação ao aprimoramento das funções cardiovasculares e respiratórias, e também uma redução da depressão, ansiedade, diminuição da mortalidade e morbidez, prevenção secundárias, redução nos fatores de risco para doença arterial coronariana, além de bem estar e maiores rendimentos em exercícios recreativos (SIEWE *et al.*, 2014). Dessa forma, a atividade física se tornou algo muito além do treinamento e performance, ou muito além de apenas uma atividade recreativa com intuíto lúdico, se tornando um dos principais motivos para uma boa saúde física e emocional (STOLZ *et al.*, 2019).

Desse modo, a procura por profissionais com o objetivo de conseguir orientação sobre como dar início a um programa de atividade física vem se tornando cada vez maior assim que a população vem tomando consciência da importância da prevenção e como ela é a melhor maneira de se manter a manutenção da saúde (LIMA, 2018).

Porém, na vasta maioria dos casos, o motivo que leva à procura de um profissional, é a estética, que busca a orientação profissional desejando resultados instantâneos, causando problemas para se manter a perspectiva proposta no início de um programa. Como é de praxe em todas as profissões, é clara a necessidade do profissional de possuir um amplo conhecimento de algumas disciplinas para manter um trabalho excelente e bons resultados. Dentre essas disciplinas importantes, uma das mais valiosas é a avaliação física, já que nela é encontrada a referência máxima em relação as informações sobre composição corporal, que são fundamentais para a orientação de programas para controle de peso (GONZÁLEZ, FRAGA, 2012). Essa avaliação também pode ser aplicada para o atendimento e a identificação de necessidades apresentadas pelo cliente, de forma segura e correta, alcançando o máximo de precisão possível (XIE, 2022). Outro ponto também importante é a utilidade dos dados como forma de resposta ao treinamento, com finalidade de obtenção de informação em relação aos resultados do que foi alcançado durante as etapas dos cronogramas de treinamento. Esse programa é chamado de periodização, e diz respeito sobre um programa planejado, que atende os objetivos do cliente de médio a longo prazo, depois de ser efetivada uma detalhada avaliação acerca das condições físicas do mesmo, impedindo pular algumas etapas importantes de adaptação (RODRIGUES, 2022).

Para alguns autores, para entrar ainda mais no conceito de periodização, se trata da formulação minuciosa de um projeto, respaldado em princípios científicos para com o treinamento desportivo, levando em consideração o esporte e suas mais variadas qualidades e capacidades físicas que devem ser exercitadas em prática, idade, sexo ou nível de preparação, para assim, com os

objetivos propostos, obter o melhor do rendimento desportivo (MOREIRA *et al.*, 2014).

Para Lima (2018) a periodização pode ser definida como a divisão de um programa em etapas, para assim poder atingir os objetivos específicos, e ainda diz que ela representa um sistema que possui um modelo de desenvolvimento estruturado em ciclos, onde são postas “cargas”, e quando aplicadas corretamente, promovem a adaptação dos mecanismos almejados. Santana, Silva, Sampaio (2020) diz que, a periodização não é nada além de que um planejamento detalhado e geral, do tempo total que o indivíduo fez a atividade, mostrando os objetivos intermediários extremamente definidos, respeitando sempre todos os princípios científicos impostos da atividade.

Analisa-se então que o principal objetivo da periodização é a promoção da melhor performance possível, definido de forma prévia e em momentos desejados, junto com a preservação da integridade que quem o faz, evitando o aparecimento de efeitos negativos pela estimulação dos treinos, a partir da distribuição coerente de conteúdos e uma manipulação de forma adequada das cargas de treinamento pelas etapas específicas, no decorrer de toda a carreira de exercícios (PRESTES *et al.*, 2016).

É indubitável que a periodização necessita ser detalhadamente elaborada, e que o profissional deva ter a habilidade de periodizar o treinamento do atleta de forma precisa, para que possa ter bons resultados no término das etapas de trabalho. Essa periodização é de extrema importância em todo e qualquer tipo de treinamento e/ou esporte, e, utilizando o treinamento de força a título de exemplificar, a sua importância ficará bem evidente (GONZÁLEZ, FRAGA, 2012).

3.2 - PERSONAL TRAINER E COMPETÊNCIAS

O personal trainer é definido por Sanches (2006, p. 51) como um “profissional formado/graduado em Educação Física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno”. É um treinador individualizado, para orientação de exercícios físicos com objetivos variados que deve apresentar certas competências.

O personal training segundo Rodrigues e Contursi, (1998) aparece como nova moda do mercado de fitness e desde então, o treinamento personalizado ganhou seu espaço aumentando a sua participação no mercado da atividade física.

Segundo Bossle e Fraga (2011), o personal trainer é um profissional responsável pelo seu negócio, pois mantê-lo é algo que deve ser feito por conta e risco do indivíduo-empresa. Assim para gerenciar sua empresa deve desenvolver diversas habilidades: a identificação do público alvo, a captação de clientes, a venda do seu serviço, a execução da prestação do serviço, a retenção e fidelização desse cliente, sendo então necessárias algumas competências a seguir.

3.2.1 Avaliação Física

Já abordado brevemente, os resultados da avaliação são de suma importância para se organizar uma periodização, pois com o início das atividades de um atleta, é essencial ter os dados e informações a respeito do mesmo em mãos, com a finalidade de se pôr em prática um programa individualizado, com exercícios que são benéficos aos sistemas responsáveis e respeitando suas limitações (LOPES *et al.*, 2016).

O profissional personal deve ser uma pessoa extremamente atenta ao detalhe de que a prática da avaliação não deve se limitar só ao início do programa, as reavaliações no decorrer do programa são importantes para que consiga se alcançar a excelência e sucesso no trabalho personalizado, para poder realizar qualquer correção quanto para comparações e incentivo. Os resultados na avaliação física são expressões em forma de gráficos, número e colocações, facilitando a compreensão do atleta que está sendo treinado, transformando assim, uma forma prática e eficiente de expor ao atleta o retorno de todo o seu esforço durante o decorrer do treinamento (BARRETO *et al.*, 2012).

O profissional deve utilizar os mais diversos tipos de avaliação, como as mais comuns que são utilizadas, que são aquelas destinadas a estimar a composição do corpo, com antropometria, testes de avaliação cardiorrespiratória e sua capacidade, testes ergométricos de VO₂, avaliação de

¹ Centro Universitário Redentor , eduardo98rangel@gmail.com

² Centro Universitário Redentor , rodrigo.vianna@uniredentor.edu.br

postura, testes de flexibilidade e anamnese, com o objetivo de conseguir informações sobre a saúde do indivíduo (COSTA, 2020).

O profissional deve dar prioridade a começar a avaliação física através de uma anamnese, que vem com o intuito de checar o histórico do indivíduo, seu passado esportivo, seus hábitos de vida – como alimentação e tabagismo – histórico de lesões, doenças e cirurgias. Também o histórico familiar, com os devidos registros de cardiopatias, tais como, hipertensão arterial sistêmica, infarto agudo do miocárdio e etc. Com essa anamnese, será feito também o registro dos medicamentos que o indivíduo utiliza, já que podem influenciar em respostas fisiológicas, como os betabloqueadores, que atuam na atenuação da frequência cardíaca (GUARDA *et al.*, 2015).

Após toda a anamnese, serão feitas as outras avaliações. A avaliação antropométrica é aquela onde se realiza as medidas que direcionarão, junto ao objetivo do indivíduo, o treinamento e prescrição. Os dados como estatura e peso acabam gerando o índice de massa corpórea, que é a mais simples forma de identificação de normalidade ou sobrepeso e obesidade. Essas informações antropométricas são importantes para se referenciar, estimando e prevendo os componentes do corpo durante o crescimento e seu envelhecimento (OLIVEIRA, SILVA, TOSCANO, 2014).

Para as avaliações cardiorrespiratórias, o profissional deve saber contabilizar o VO₂ máximo, que é o volume máximo de oxigênio que é absorvido por um indivíduo no período de um minuto. Com esse teste, é revelada a capacidade do indivíduo de manter um exercício aeróbico por um determinado tempo. É a partir dessa capacidade que o profissional projetará a periodização do treinamento, com o objetivo de adaptar e melhorar as capacidades cardiorrespiratórias, já que em um exemplo de indivíduo sedentário, o treinamento pode melhorar até 30% no máximo de volume de oxigênio, que melhorará os treinamentos aeróbicos e conseqüentemente a saúde, variando da redução de gordura até o aumento da capacidade em queimar gordura durante os exercícios, também promove uma melhora no bem estar e na redução da pressão sanguínea, colesterol, dentre outros (FONSECA, 2017).

A avaliação se faz de extrema importância para o profissional e também para o atleta, pois remete à formulação e periodização do treinamento, além dos dados recolhidos que servirão a fim de comparação com os dados obtidos futuramente, servindo como evidência das conquistas do indivíduo, mantendo o estímulo inicial (JUNIOR, 2012).

3.2.2 Fisiologia

A fisiologia é o ramo da biologia que vem para estudar as várias mecânicas e funções, desde físicas até bioquímicas dos seres vivos. Assim podemos sintetizar que a fisiologia estuda as funcionalidades dos organismos. Dessa forma, se torna parte essencial do currículo do profissional.

Para a construção e execução de um projeto, o conhecimento sobre a fisiologia é intimamente vinculada ao trabalho do profissional. Para Nunes *et al* (2020) a fisiologia do exercício é importante para os profissionais que atuam na área de atividade física, sejam treinamentos de alto rendimento ou apenas para o aprimorando da aptidão de pessoas fisicamente ativas. Contudo, é imprescindível o conhecimento do profissional em relação ao organismo humano, para assim conservar os limites do indivíduo em relação ao cansaço e as outras capacidades de seus sistemas.

A partir da fisiologia, o profissional pode analisar as informações de como um treinamento ou atividade irá reagir com o organismo como um todo, antes durante e depois da execução, e assim poderá montar com maior precisão a periodização do indivíduo.

3.2.3 Biomecânica

Sendo uma área da biofísica, a biomecânica consiste no estudo da mecânica dos organismos vivos. Segundo citação de Siewe *et al* (2014) a biomecânica pode ser definida como sendo o estudo das funções dos sistemas biológicos com base em instrumentos da mecânica.

Dessa forma, aspectos importantes que devem ser levados em consideração pelo profissional enquanto organiza o treinamento, já que nele conseguimos informações relacionadas aos critérios

¹ Centro Universitário Redentor , eduardo98rangel@gmail.com

² Centro Universitário Redentor , rodrigo.vianna@uniredentor.edu.br

biomecânicos e ergonômicos dos aparelhos, que podem no futuro ser utilizados em práticas de atividades físicas, e todos deverão sempre respeitar a individualidade do indivíduo, e é a área da biomecânica que permite o entendimento do motivo de determinadas técnicas serem mais propícias do que algumas outras. A biomecânica, mais especificamente, permite ao profissional, a melhora de suas técnicas de realização dos movimentos, também melhora os equipamentos utilizados nas atividades para a reabilitação dos indivíduos. É essencial a atenção e importância que o profissional presta na escolha das máquinas de musculação, por exemplo, já que dado o desconhecimento pelo fabricante sobre as características biomecânicas do corpo humano e da máquina (CARDOSO FILHO *et al.*, 2019) resultará na falha quanto a individualização do trabalho.

3.2.4 Controle Motor

Antes mesmo da biomecânica, com a definição entre aparelhos e pesos, é necessário por parte do profissional analisar os controles motores. Além da diferença entre o recrutamento das fibras, a maneira como elas são acionadas dando a resposta devida ao estímulo, o que gera a força, depende tanto da massa muscular quanto da adaptação neuromuscular do indivíduo (SHILLING, BUNSELL, 2014). Quando é realizado um movimento, uma vasta gama de processamentos ocorre nos níveis celulares, musculares e até neurais para dar o ritmo para a ação motora, e em cada nível existe uma quantidade muito grande de subprocessos, mesmo em movimentos simples. Biologicamente, a maioria massiva não é linear, porém ocorrem de forma sincronizada, gerando um movimento suave e linear (SPILLER *et al.*, 2013).

O profissional muitas vezes é procurado por atletas com o objetivo de melhorar seu condicionamento físico, fugindo um pouco de suas reais atribuições, porém pode integrar seus conhecimentos do controle motor em seu trabalho, fazendo o uso de treinamentos específicos dentro da periodização do indivíduo, proporcionando um maior benefício relacionado às técnicas individuais da atividade (WORTHEN, BAKER, 2016).

3.2.5 - Marketing pessoal

Segundo o Novo Dicionário Aurélio (2004), Marketing é o conjunto de estratégias e ações que provêm o desenvolvimento, o lançamento e a sustentação de um produto ou serviço no mercado consumidor. Este serviço deve ser bastante bem detalhado e atraente para que possa vender com maior facilidade e benefícios ao consumidor.

Müller (2008), o marketing pessoal é a propaganda do personal trainer. Sendo importante a preocupação com a tecnologia, a reciclagem de conhecimentos a busca da qualidade de serviços os pilares de sustentação de qualquer negócio voltado à saúde e qualidade de vida.

Características da atividade do personal training (Baseado em SANTOS, 2002):

Produto - O que será oferecido ao mercado. No caso do produto-pessoa, a análise é bastante complexa, pois exige uma humilde e profunda análise de competências e deficiências do profissional. Que tipo de produto será importante ou necessário oferecer a um determinado público-alvo e se isto está ao alcance de suas competências, disponibilidades, concorrência, entre outros.

Promoção - Promoção consiste em colocar o produto “você” em evidência. A divulgação pessoal permite o surgimento de várias relações que conseqüentemente divulgam o seu trabalho para outras pessoas e mercados, aumentando as chances do surgimento de clientes em potencial.

Ponto de Venda - O ponto de venda está relacionado ao local onde se vende o produto, no caso do personal esta característica é única, pois o produto/serviço é vendido em vários locais distintos, oportunizando a condição de negociar estes serviços. Quem conseguir estabelecer corretamente os meios de aplicação destes serviços, em relação aos meios disponíveis, evitam o desgaste da imagem e otimizam as ações.

Preço - Deve-se valorizar atributos, agregar valores e qualidades para alcançar competitividade. Na formação do valor cobrado se devem levar em consideração os métodos de cálculo, descontos

¹ Centro Universitário Redentor , eduardo98rangel@gmail.com

² Centro Universitário Redentor , rodrigo.vianna@uniredentor.edu.br

em caso diferenciados de quantidades de aulas, horários ou grupos, condição de pagamentos.

3.3 Importância da orientação

Em estudo realizado por Buenache (1985), as lesões mais comuns na musculação foram o antebraço, geralmente em iniciantes, devido ao aumento da carga de trabalho, o bíceps e o cotovelo, geralmente causado por alongamento, no tríceps, lombar são repentinas e rápidas.

Quando realizados corretamente, os exercícios resistidos são muito seguros e apresentam taxas de lesões muito baixas em comparação com a maioria das outras atividades esportivas e recreativas (SIMÃO, 2004).

Segundo Faigenbaum e Myer (2010), as Lesões pode ser explicado pela execução incorreta do exercício, progressão insuficiente da carga de treinamento, desequilíbrios musculares, deficiências nutricionais, equipamentos inadequados e falta de acompanhamento por profissionais qualificados.

A partir disso, fica evidente a importância do posicionamento adequado, respeitando as limitações e a condição física de cada pessoa, para a formulação e realização das atividades. Pesquisas anteriores mostraram que as lesões no treinamento resistido ocorrem principalmente pelo uso de sobrecarga, equipamentos mal projetados e treinamento mal orientado (MURER, 2007).

4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o Personal Trainer é um profissional graduado em Educação Física com muitas competências necessárias como conhecimentos em Fisiologia, Biomecânica, treinamento, marketing entre outros, este profissional auxilia na análise do aluno, controla índices de intensidades e volumes para proteção do aluno, de modo a direcioná-lo para melhor atingir seu objetivo, com apoio do personal trainer, o aluno realiza as atividades físicas de maneira adequada, sendo assim ocorre redução dos riscos e ocorrências de lesões, ocasionadas pela má postura ou má execução de movimentos.

Essa pesquisa possui limitações, pois poucos artigos foram encontrados, precisando ampliar as buscas em mais bases de dados, período de tempo, Ficam aqui indicações de mais estudos, afim de conhecer o melhor perfil desse profissional, ao nível de Experiência e formação do mesmo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Mário de Souza. **Elaboração de projeto, TCC, dissertação e tese: uma abordagem simples, prática e objetiva**. Editora Atlas SA, 2000. ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli. Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. **Pensar a prática**, v. 14, n. 3, 2011. BARRETO, Eduardo Guimarães Lima et al. Aplicação do método Servqual na avaliação da satisfação de clientes de uma academia de ginástica. **Revista Gestão Industrial**, v. 8, n. 3, 2012. BUENACHE, J. V. Tratado culturista. Barcelona: **Hispano Europea**, 3 ed., 1985. CARDOSO FILHO, Carlos Alberto et al. LHYAN Physical Training Fitness Thick Schlinge Seil Farbige Tuch-Hülsen-Kämpfen Klettern Hanfseil Wrestling für Bodybuilding. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 3, p. 252-257, 2019. COSTA, Fábio. VO2 Training Programa de avaliação e prescrição de treinamento aeróbico. 2020. **Dissertação de Mestrado**. FAIGENBAUM, Avery D.; MYER, Gregory D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. **British journal of sports medicine**, v. 44, n. 1, p. 56-63, 2010. FONSECA, Rodrigo Mercês Reis. Relação entre o Vo2 máximo e indicadores antropométricos de composição corporal em praticantes de exercícios físicos em uma academia de ginástica na cidade de Santo Antônio de Jesus-Ba. 2017. **Trabalho de Conclusão de Curso**. GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. Afazeres da Educação Física na escola: planejar, ensinar, partilhar. **Edelbra Editora Ltda**, 2012. GUARDA, Flávio et al. Caracterização das equipes do Programa Academia da Saúde e do seu processo de

¹ Centro Universitário Redentor , eduardo98rangel@gmail.com

² Centro Universitário Redentor , rodrigo.vianna@uniredentor.edu.br

trabalho. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 6, p. 638-638, 2015. GUIMARÃES, Thiago et al. Crossfit, musculação e corrida: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 86, n. 1, 2017. KARKLE, Maiara Berndt. Uso de suplemento alimentar por praticantes de musculação e sua visão sobre o profissional nutricionista na área de nutrição esportiva em uma academia no município de Braço do Norte-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 53, p. 447-453, 2015. LAUREANO FILHO, Antônio. Incidência de lesão muscular em idosos que praticam exercícios na cidade de Remígio (PB), 2014. **Trabalho de Conclusão de Curso**. LIMA, Valquíria. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. **Phorte Editora**, 2018. LOPES, Aline et al. Estratégia de promoção à saúde: programa academia da cidade de Belo Horizonte. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 4, p. 381-386, 2016. MOREIRA, Sandra Maria do Nascimento et al. Checkout na academia: razões e possibilidades, 2014. **Dissertação de Mestrado**. MURER, E. Saúde Coletiva & Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. **Epidemiologia da Musculação**. Campinas, 2007. NASCIMENTO, Marcus Vinícius Santos do et al. Conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju- SE. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, p. 1051-1070, 2013. NUNES, Antoniony Gonçalves et al. Validação de conteúdo de um instrumento para mensuração do conhecimento sobre musculação, alimentação e suplementação. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. e24921972-e24921972, 2020. OLIVEIRA, Ninrodes; SILVA, Diego; TOSCANO, José. Programas de avaliação em academias de ginástica: o que se faz?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 5, p. 568-568, 2014. PELEGRINI, Andreia; NOGIRI, Fabiana Satie; BARBOSA, Marina Rodrigues. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 59-73, 2017.

PRESTES, Jonato et al. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias (2a edição revisada e atualizada). **Editora Manole**, 2016.

RODRIGUES, C. E. C.; CARVALHO, N. Personal training para grupos especiais. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

SANCHES, E. W. Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do personal trainer. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006. SANTANA, Hiesus Matheus Sena; DA SILVA, Bismarque Pereira; SAMPAIO, Leonardo Costa. Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação/Prevalence and characteristics of Injuries in Bodybuilding Practice. ID on line **REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 14, n. 51, p. 71-82, 2020. SANTOS, Cleberson Alexandre Ferreira et al. Corpo belo vs corpo saudável: musculação e implicações para saúde. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 29533-29539, 2020.

SANTOS, Lígida. Marketing pessoal e sucesso profissional. Campo Grande: UCDB, 2002.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: **Cortez**, 2007. SHILLING, Chris; BUNSELL, Tanya. From iron maiden to superwoman: The stochastic art of self-transformation and the deviant female sporting body. **Qualitative research in sport, exercise and health**, v. 6, n. 4, p. 478-498, 2014. SIEWE, Jan et al. Injuries and overuse syndromes in competitive and elite bodybuilding. **International journal of sports medicine**, v. 35, n. 11, p. 943-948, 2014. SIMÃO, R. Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. São Paulo: **Phorte**, 2004. SOUZA, Guilherme Lissa; MOREIRA, Natalia Boneti; CAMPOS, Wagner. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. **Saúde e pesquisa**, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2015.

SPERANDIO, Brenda Baião et al. Consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por mulheres praticantes de musculação em Ubá-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 209-218, 2017. SPILLER, Henry A. et al. A descriptive study of adverse events from clenbuterol misuse and abuse for weight loss and bodybuilding. **Substance abuse**, v. 34, n. 3, p. 306-312, 2013. STOLZ, Andrew et al. Severe and protracted cholestasis in 44 young men taking bodybuilding supplements: assessment of genetic, clinical and chemical risk factors. **Alimentary pharmacology & therapeutics**, v. 49, n. 9, p. 1195-1204, 2019. WORTHEN, Meredith GF; BAKER, S. Abby. Pushing up on the glass ceiling of female muscularity: Women's bodybuilding as

¹ Centro Universitário Redentor , eduardo98rangel@gmail.com

² Centro Universitário Redentor , rodrigo.vianna@uniredentor.edu.br

edgework. **Deviant Behavior**, v. 37, n. 5, p. 471-495, 2016.

XIE, Jun. Prevention methods of fitness and bodybuilding exercise injury based on data mining.

Computational and mathematical methods in medicine, v. 2022, 2022.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento Personalizado, Personal Trainer, Competências