



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Alice Pernigotti Sudbrack

A formação do Personal Trainer e suas perspectivas

Porto Alegre

2014

Alice Pernigotti Sudbrack

A formação do Personal Trainer e suas perspectivas.

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola Superior de educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Fabiano Bossle

Porto Alegre

2014

Agradecimentos

Pela paciência e compreensão com dois trabalhos em um ano, agradeço ao meu marido Franklin pelo amor incondicional de todos os dias. À minha família, meus pais, meus irmãos e minha vó pelo apoio de sempre, acreditando em mim e na profissão que escolhi. Também sou grata a todos os bons amigos que a ESEF me proporcionou, a todos os trabalhos e parcerias feitos, em especial a minha colega e amiga Tuany. Aos bons professores que passaram pela minha trajetória na ESEF, me ensinando e fazendo acreditar que a profissão vale a pena, em especial o meu orientador Fabiano, por ser um professor de verdade, por todos os ensinamentos passados e pela paciência e competência na orientação do trabalho. Muito obrigada a todos por mais esta etapa vencida, ela não seria possível sem vocês.

Resumo

O presente trabalho objetiva trazer reflexões sobre uma das mais expressivas possibilidades de atuação do egresso que se forma bacharel em Educação Física: o *Personal Trainer*. Aborda questões da formação para atuar nesse campo, além dos principais saberes necessários e compreendidos para atuação positiva e competente no campo de trabalho. Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, amparada na interpretação do que se coletou. O estudo se amparou na análise de currículos das principais universidades da Grande Porto Alegre além de entrevistas com profissionais da área a fim de entender como ocorre a construção dos saberes para a profissão e quais seriam eles. Os resultados apontaram para a interpretação de que a graduação não tem preparado especificamente para esta atuação, sem ofertar disciplinas, de caráter obrigatório, específicas em seus currículos, revelando certa contradição com o elevado número de professores que escolhem trabalhar nesta modalidade profissional, partindo disso, vem a reflexão sobre que caminhos os profissionais percorrem para se tornarem bons treinadores pessoais.

Palavras-Chave: Personal Trainer. Formação Profissional. Atuação Profissional. Educação Física. Pesquisa Qualitativa.

Sumário

Introdução.....	06
Metodologia de pesquisa.....	08
Revisão de literatura	11
1. Breve histórico da profissão.....	11
2. Treinamento personalizado e a modernidade	12
3. Mercado de trabalho e público alvo.....	14
Análise dos dados	16
Entrevistas	16
Currículos	22
Considerações finais	28
Referências	30

Introdução

O interesse pelo tema Personal Trainer, surgiu após meu egresso no curso de Licenciatura em Educação Física, momento em que iniciei minha atuação nesta área profissional. Entrei na área pela motivação que acredito ser a da maioria dos profissionais atuantes nela também, ter um bom retorno financeiro. Minha porta de entrada foi um convite de uma equipe, na qual três profissionais contratam profissionais iniciantes na área, e os mesmos dão aulas para seus alunos. Foi uma ótima maneira de começar na profissão, pois os conhecimentos que eu tinha, não eram suficientes para ter uma boa atuação. A partir disso, fui tendo aprendizados importantes e cada vez mais tendo experiência, até que iniciei meu próprio trabalho tendo hoje alguns alunos que atendo a domicilio.

Com a prática, comecei a perceber o tamanho da complexidade de ser Personal Trainer e a refletir sobre como saímos mal preparados da graduação para este tipo de trabalho. Assim se construiu o tema do presente trabalho, da percepção de que é uma área de muita procura dos profissionais formados em Educação Física, e que, ao mesmo tempo, as graduações não parecem preparar para uma atuação com embasamento na hora da prática. Ser Personal Trainer exige conhecimentos muito mais profundos do que simplesmente os de treinamento. Marketing pessoal e relacionamento com o aluno estão entre os principais pontos que são relevantes neste trabalho, e acabamos por aprender na prática já que a graduação não da conta destes saberes.

A relevância deste trabalho vem do grande número de profissionais formados em Educação Física, que buscam essa área como atuação. Por ser uma das áreas mais bem remuneradas da profissão, muitos buscam essa carreira. Pela falta de formação de muitos, acabamos por ver muitos profissionais ruins, além dos que não conseguem entrar no mercado. Por isso, é importante repensar a nossa formação desde a graduação para que nossa categoria tenha profissionais competentes e habilitados a atuar nessa área tão importante e complexa que é o treinamento personalizado.

Iniciei a pesquisa procurando artigos científicos que abordassem o tema, primeiramente percebi a escassez de publicações sobre o tema. Cibele Bossle é

uma autora que possui um bom número de publicações na área, além de uma dissertação. Os textos dela formaram uma base da pesquisa, no qual a partir dessas leituras, estruturei os outros autores, agora de livros, que foram fundamentais para o processo, como Zygmunt Bauman e Michel Foucault, para trazer aspectos da modernidade e o cuidado de si, que são essenciais para compreender o processo de inserção da profissão e seu sucesso na atual conjuntura que vivemos. Além deles, autores que tratavam de temas mais específicos da área de atuação, como Marcello Barbosa, Carlos Eduardo Cossenza e Muiz Antônio Domingues Filho.

Partindo dessas leituras, e da experiência na prática, surgiu a pergunta: *A graduação em Educação Física prepara os profissionais para atuação como Personal Trainer?* A partir desta, muitas perguntas decorrentes começaram a aparecer, dentre elas: Quais são os saberes importantes para a atuação como Personal Trainer? Como e onde os profissionais buscam a formação, se ela não ocorre na graduação? Essas indagações vão sendo respondidas ao longo do trabalho, porém ainda há muito que refletir sobre o tema. Os principais objetivos do trabalho são:

- 1) Revisar os conteúdos abordados nos Cursos de graduações em Educação Física da Grande Porto alegre.
- 2) Identificar os saberes relevantes à prática de um profissional que atua como Personal Trainer.
- 3) Elucubrar sobre a preparação para atuar como Treinador Pessoal dos egressos em Educação Física e no que isso acarreta na prática.
- 4) Analisar como ocorre a construção dos saberes dos profissionais que chegam ao mercado sem os conhecimentos necessários.

O presente trabalho está dividido em quatro capítulos. No primeiro deles, trato da metodologia adotada para a realização desta pesquisa, onde foram descritos os procedimentos adotados. Na sequência, está a revisão de literatura, embasada em diversos autores, onde contextualizo o tema. Após, apresento a análise dos dados coletados por meio de entrevistas e a análise dos currículos, correlacionando com o que está na literatura. Por fim, nas considerações finais, busco problematizar os achados, sem que esta discussão tenha se esgotado neste trabalho de conclusão.

Metodologia de Pesquisa

O presente estudo tem caráter qualitativo, que tem como principal característica não ter objetivo de dados numéricos, e sim descrever e analisar um dado fenômeno. Neste trabalho, buscamos compreender os aspectos da formação de profissionais graduados em Educação Física, que atuam como Personal Trainers. Para isso utilizamos entrevistas com profissionais da área e análise de currículos das principais universidades da grande Porto Alegre. Existem diversos conceitos que explicam o método qualitativo, Molina (2010), a partir de Arroyo (1995), escreve sobre o tema e diz que:

Não existe unanimidade sobre o conceito de investigação qualitativa. Tantos autores de diferentes tendências intelectuais como de diferentes campos de conhecimento a utilizam conferindo-lhe determinadas especificidades metodológicas, de acordo com o problema de investigação e tradições nas respectivas disciplinas. Dessa forma, o termo qualitativo é empregado para sustentar um leque de técnicas de investigação centradas em procedimentos hermenêuticos que tratam de descrever e interpretar as representações e significados que um grupo social dá à sua experiência cotidiana.

Taylor e Bogdan (1996) dizem que a pesquisa qualitativa é “uma investigação que produz dados descritivos: as próprias palavras das pessoas, faladas ou escritas, e o comportamento observável” O presente trabalho utilizou como principal fonte as entrevistas realizadas com os profissionais atuantes, para a partir das ideias apresentadas discutir a profissão e sua formação na graduação, para tanto, também nos utilizamos da análise dos currículos, afim de verificar se atualmente as universidades dão conta dos conteúdos que foram apresentados pelo entrevistados como relevantes para a atuação nesta profissão. “A base analógica desse tipo de investigação se centra na descrição e análise e na interpretação e discussão das informações recolhidas no decorrer do processo investigatório, procurando entendê-las de forma contextualizada.” (NEGRINI, 2010).

As entrevistas foram realizadas com profissionais formados em Educação física, nas mais diversas universidades, que atuassem como Personal Trainers. Os espaços de atuação eram diversos, desde academias até domicílio ou praças. A

escolha dos sujeitos foi simplesmente por atuarem na área estudada, procurei encontrar profissionais com mais e com menos tempo de atuação na área e formação na graduação. Ao todo foram oito entrevistados, sendo quatro formados mais recentemente e quatro formados há mais tempo. Dentre as universidades que os currículos foram analisados estavam, UFRGS, PUCRS, Sogipa, IPA, ULBRA, La Salle e Unisinos. A escolha das mesmas se deu por serem as universidades mais expressivas da região da Grande Porto Alegre.

As entrevistas eram semiestruturadas, que segundo Negrini (2010), se caracteriza pela obtenção de informações concretas, definidas previamente, que ao mesmo tempo tem espaço para que ocorram explorações não previstas anteriormente, oferecendo liberdade ao entrevistado para trazer aspectos que ele considere relevantes ao tema. A escolha da utilização de gravador se justifica por ser um método que permite registrar com maior fidelidade tudo que é conversado entre o entrevistador e o entrevistado. (GOMÉZ, FLORES e JIMÉNEZ, 1996). A entrevista era formada por oito perguntas, com possibilidade de mais questionamentos, se fosse o caso. Eram elas:

- 1- Fale um pouco sobre tua relação com a educação física no período de Educação Básica?**
- 2- Comenta como foi tua formação inicial, o que tu esperavas dela?**
- 3- Como tu entendes que a formação inicial contribuiu para a atuação como Personal Trainer?**
- 4- Como tu construístes os saberes necessários para atuar como Personal Trainer?**
- 5- Quais saberes tu considera que são muito relevantes para a atuação como Personal Trainer?**
- 6- Como tens procurado conhecimentos/soluções para os problemas que encontras na atuação com Personal Trainer?**
- 7- Gostarias de acrescentar ou corrigir algo ao que foi dito?**

Quanto a análise dos currículos, pesquisei nos sites das universidades citadas, seus currículos com as ementas das disciplinas, para que pudesse analisar não somente o nome, mas também os conteúdos abordados por cada uma delas. Dentro disso, das sete universidades pesquisadas, três delas não possuíam as ementas das disciplinas nos seus respectivos sites, que foram: IPA, Sogipa e Unisinos. Por isso foram excluídas das análises, sobrando quatro universidades a serem avaliadas. Considerando que disciplinas como anatomia, fisiologia (humana e do exercício), cinesiologia e biomecânica, são bases em todos os cursos de Educação Física, não me detive em analisar as mesmas. Procurei por cadeiras que abordassem temas apontados nas entrevistas como relevantes, bem como questões encontradas na literatura, e ainda assuntos que considero importantes pela minha própria prática. De maneira geral, pesquisei por disciplinas que abordassem questões de treinamento, avaliação, estudo de públicos especiais, marketing, psicologia e ética. Em alguns casos, o nome da disciplina aparentava ter relação com algum destes temas, porém a leitura da ementa não condizia com o que era buscado, por isso a importância das mesmas na análise dos currículos. Primeiramente listei todas as disciplinas que considerei relevantes e após fiz a análise dos conteúdos das mesmas.

Os nomes dos entrevistados foram preservados, e todos concordaram de livre consentimento em participar do presente estudo, bem como, poderiam não participar ou solicitar a saída quando assim o entendessem.

Revisão de literatura

1. Breve histórico da profissão

A atividade física é uma prática que acompanha a evolução da civilização humana, existem evidências de que desde a pré-história o movimento esteve presente na vida do homem. A necessidade da caça, de lutar ou fugir, quando necessário, fez com que o homem primitivo precisasse estar sempre ativo, além das constantes migrações com longas caminhadas. Seguindo a evolução da civilização, muitos outros registros históricos de práticas de atividade física foram encontrados. Alguns citam a China como a origem mais remota da Educação Física, em 3.000 a.C. com o Imperador Hoang Ti, que pregava exercícios físicos com finalidade higiênica e terapêutica pensando no progresso do seu povo. Porém, como sabemos, foi a Grécia que marcou como civilização que desenvolveu a Educação Física através de sua cultura. A partir de 1800 começam a surgir os métodos ginásticos na Europa e por volta de 1960, com o método alemão, a ginástica se insere no Brasil. (BARBOSA, 2008)

Já sobre o treinamento personalizado (personal training), Domingues (2006) afirma que poderiam também existir vestígios de que ocorresse já na pré-história, onde os melhores caçadores e lutadores ensinavam o que sabiam para os que desejassem aprender, com intensão de fortificar seus corpos para auxiliar no combate contra outros povos. Seguido por Cossenza (1996) que afirma que na Grécia antiga, também têm-se registros de que soldados eram orientados por seus comandantes individualmente, sobre o trabalho físico, como corridas para melhora do desempenho nas batalhas. Os mais descuidados com o condicionamento tinham um treinamento em progressão feito pelos seus comandantes para que conseguissem acompanhar o pelotão futuramente. Porém, é importante considerarmos que tais fatos não poderiam ser datados como primeiros vestígios dessa atividade visto que a Educação Física surgiu muito depois disso, e que os fatos trazidos tinham muito mais a ver com sobrevivência do que com educação do movimento ou saúde como é a proposta da profissão e dessa área específica.

O termo Personal training, de origem inglesa, pode ser definido como: “atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que

respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física.” (DOMINGUES FILHO, 2006) Já Personal Trainer, que pode ser traduzido como treinador pessoal, para BARBOSA (2008) é: “aquele que treina individualmente determinado individuo para que ele fique em forma”. Ou ainda, pode-se definir como “o profissional licenciado em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado”. (OLIVEIRA apud BOSSLE 2008). Segundo Bossle (2009), o Personal Trainer é usualmente encontrado atuando em academias de ginástica e atendendo individualmente uma pessoa de cada vez, através de um treinamento personalizado e voltado exclusivamente às necessidades dessa pessoa. Além das academias de ginástica, o Treinador Pessoal ainda pode atuar em residências, clubes, praças, etc. O grande sucesso do treinamento personalizado teve início por volta de 1980 nos Estados Unidos, através de estrelas de Hollywood que adotaram o serviço de instrutores particulares, normalmente por falta de tempo de ir a uma academia e principalmente para evitar o assédio. (DOMINGUES FILHO, 2006). Barbosa (2008) afirma que, na década de 1990, houve o “boom” do treinamento personalizado no Brasil, além da divulgação da mídia sobre a importância da atividade física, também ocorriam progressos científicos comprovando os benefícios do exercício físico sistematizado. Desde então, essa profissão vem crescendo no mercado, fazendo com que seja necessário cada vez mais estudo por parte dos profissionais da área.

2. Treinamento Personalizado e a modernidade

Parece existir uma relação entre o início da disseminação do treinamento personalizado e a era da modernidade. Sobre isso, Bossle (2008), diz que:

O momento histórico em que se insere o treinador personalizado parece ser a sociedade de controle de Deleuze (1992), que funciona por controle contínuo e comunicação instantânea. A segunda metade do século XX é marcada por Deleuze como a ascensão da sociedade de controle que sucede a sociedade disciplinar de Foucault (1999), época também referida por Rodrigues (1996) para o nascimento do personal trainer. Poderíamos pensar, então, que o personal trainer nasceu na sociedade de controle, organizando-se na lógica deste contexto.

Juntamente com a sociedade de controle, o capitalismo vem se instalando, e junto com ele o desejo de consumo. Cada vez mais a vida das pessoas está pautada no ter e não no ser, “a vida organizada em torno do consumo, (...) deve se bastar sem normas: ela é orientada pela sedução, por desejos sempre crescentes e quereres voláteis” (BAUMAN, 2001), “de um “individualismo”, que conferiria cada vez mais espaço aos aspectos “privados” da existência, aos valores da conduta pessoal e ao interesse que se tem por si próprio.” (FOUCAULT, 2014) dentro dessa lógica, Garcia (2008) vê o corpo como mercadoria na sociedade capitalista, “o belo das atitudes, das virtudes, agora é o belo da forma, da imagem e do consumo do corpo belo, perfeito e oco.” (GRACIA, 2008)

Considerando a lógica de produto-mercado o treinador personalizado parece estar de acordo com a proposta do capitalismo e do corpo como bem de consumo, na qual o corpo se torna uma mercadoria e o treinador uma empresa. Nesse aspecto, Cossenza (1996), afirma:

O profissional de Personal Training é uma super micro empresa e sua empresa vende serviços de aptidão, tendo que, como qualquer outra grande empresa, conquistar o cliente e satisfazer o desejo dele, a fim de manter esse cliente fiel à empresa, ou seja, fiel a ele.

Segundo Costa e Venâncio (2004), o corpo na modernidade é convocado pela mídia e pelas relações de consumo para vender estilos de vida saudáveis. A busca incansável pelo corpo perfeito e da longevidade, fez com que a procura por esse tipo de profissional aumentasse muito nas últimas décadas. Bossle (2008) diz que “a crença na necessidade da longevidade estética parece tê-la tornado um objetivo almejado de maneira incansável, incrementado pelo temor da chegada da velhice”. E o treinador pessoal chega com a promessa de cuidar desse corpo e deixa-lo “saudável”, de acordo com os preceitos da mídia. Porém, Bauman, (2001) alerta que saúde e aptidão não devem ser consideradas a mesma coisa, “que nem todos regimes de aptidão “são bons para a saúde” e de que o que ajuda a manter a saúde não necessariamente leva a aptidão” (BAUMAN, 2001)

Ao longo dos anos, passado o modismo inicial, a profissão de treinador pessoal vem se firmando cada vez mais no mercado, atingindo cada vez mais pessoas e exigindo cada vez mais dos profissionais. Com o aumento de

profissionais atuantes na área e as diversas possibilidades de trabalho que vem surgindo, os clientes têm ficado cada vez mais exigentes, agora,

Parece não bastar custear atendimento individualizado, corretivo, personalizado e disciplinado do personal sem que este não esteja engajado no conhecimento da totalidade do comportamento do seu cliente, ou mesmo não consiga estabelecer relações conceituais que conduz a prática de exercícios como estilo de vida. (do CARMO, GOBBI e TEIXEIRA, 2013)

Cada vez mais, tem se exigido do profissional que atua nessa área conhecimentos que vão além dos de fisiologia, anatomia ou mesmo de treinamento. “Apesar da formação adequada ser fundamental para se tornar um Personal Trainer competente, o êxito nesse segmento profissional depende da maneira que treinamos, ensinamos, motivamos e nos relacionamos com nossos clientes e também como gerenciamos nossa imagem e nosso negocio” (BARBOSA, 2008). Em geral, a maioria dos profissionais de educação física, tem os conhecimentos biológicos e de treinamento, porém, cada vez mais, o que faz a diferença são dois pontos que, infelizmente, não são abordados na maioria das universidades, o marketing pessoal e as relações interpessoais.

3. Mercado de trabalho e publico alvo

Segundo Domingues Filho (2006 p. 44), contratar os serviços de um Personal Trainer, deixou de ser para poucos, hoje ter um, não é mais luxo ou status, mas uma necessidade que dependendo dos objetivos definidos de cada pessoa vale a pena ter, devido ao seu comprovado êxito. Atualmente, muitas pessoas tem buscado esse tipo de serviço, principalmente por ser um trabalho diferenciado e atender as necessidades individuais de cada aluno. A grande maioria das pessoas ainda não pratica atividades físicas regulares, na sociedade em que vivemos hoje, o movimento está ficando cada vez mais extinto do cotidiano das pessoas, e isso está acarretando uma serie de problemas e doenças que fazem com que seja necessário contratar um profissional para revertê-las. Este é o grande publico do Personal Trainer, tanto os que já atingiram um nível de inatividade que causou algum maleficio, quanto os que não querem chegar neste ponto. “A conscientização da necessidade de se ter uma vida mais ativa em prol da saúde está cada vez mais

presente no cotidiano” (BARBOSA 2008 p. 33). Fazem parte do perfil de pessoas que procuram, normalmente um Personal Trainer, cardiopatas, obesos, idosos, crianças ou jovens, diabéticos, mulheres grávidas, atletas, pessoas com doenças respiratórias ou crônicas, além de lesões mais simples. (BARBOSA, 2008) Entre os objetivos das pessoas que buscam esse serviço estão a estética e a saúde.

As áreas de atuação do treinador pessoal estão em diversos locais: residência, academia, clube ou associação, clínica, estúdio, escritório e ao ar livre (DOMINGUES FILHO, 2006). A captação de clientes ocorre normalmente pela indicação dos próprios alunos, pela visibilidade do profissional nesses locais e, em alguns casos, pela divulgação por cartões ou algo parecido.

Análise dos dados

1. Entrevistas

As entrevistas realizadas trouxeram reflexões significativas para o presente trabalho. Foram realizadas oito perguntas a cada entrevistado, ao responder a primeira questão, que era sobre como havia sido a relação do mesmo com a Educação Física no período de Educação Básica. Quase que todos entrevistados, ao responderem essa pergunta, sendo mais velhos ou mais novos, disseram que suas aulas no ensino básico não tinham sido muito boas, que o professor(a) entregava a bola e mandava jogar, na maioria das vezes se resumia a voleibol e futebol, em alguns casos, algumas outras modalidades como basquete e handebol ou ginastica também apareceram.

Eu via a educação Física como uma coisa meio largada, tipo professor largava a bola para os alunos. As meninas ficavam jogando vôlei ou conversando em um cantinho e os meninos jogando futebol.

Com exceção de dois dos entrevistados que alegaram terem tido boas experiências de Educação Física, que por coincidência estudaram em escolas militares em Porto Alegre. Nos dois casos, estudaram primeiramente em uma escola estadual, mas em um deles o espaço militar foi mais importante.

Eu fui para outro colégio que tinha toda uma estrutura e, principalmente, uma valorização da parte da atividade física, da Educação Física muito forte, que era o Colégio Militar, onde tinha toda uma metodologia (...) Ali, então, eu tive sim, em primeiro lugar contato com atividade física em si.

Parece importante observar que quase todos, que hoje são profissionais da área, iniciaram sua relação com a Educação Física de uma maneira ruim, com a impressão de que era algo não importante. De maneira geral, a ligação dos entrevistados com a Educação Física era o gosto pelo esporte, que independia das aulas da escola.

Na época eu estava tão ligada ao esporte, que a única maneira que eu via, no momento, de continuar essa ligação era fazendo uma faculdade de Educação Física.

Já outros frequentavam academias ou praticavam alguma outra atividade física, que influenciou a escolha, mas é importante perceber que, na maioria, dos casos não foi na educação básica que se criou um vínculo com a profissão, a demanda vinha de fora. Além, da evidente ideia, que acredito ainda existir, de que o gosto pela prática de esportes ou de alguma modalidade é igual a querer ser um profissional da área. Em geral, essas pessoas não seguem na área do esporte após ingressarem na graduação, como é o caso dos entrevistados que são todos treinadores pessoais, ou Personal Trainers.

Sobre isso, Figueiredo (2004) diz que:

Existe, em todas as situações que levam a(o) aluna(o) à escolha da Educação Física, uma relação comum. Quer seja como primeira opção, quer seja como segunda, terceira ou quarta opção, a escolha esteve, de alguma maneira, em algum momento, relacionada às experiências com esporte e/ou outra atividade corporal de forma positiva ou negativa dentro ou fora da disciplina. Significa dizer, então, que as experiências construídas na Educação Física e fora dela são referências fundamentais para os alunos que ingressam no curso.

Na segunda pergunta, sobre as expectativas ao entrar na graduação e como havia sido o percurso, havia universidades de diversos locais, como Pelotas e São Paulo, além das mais diversas de Porto Alegre e grande Porto Alegre. Todos comentam que a formação foi boa, mas que prepara muito mais na teoria do que na prática.

Na graduação, assim, de uma forma geral, ela te dá uma visão, assim, uma visão bem ampla, e meio que te “larga” no mercado.

Além disso, é interessante perceber as diferenças das respostas de quem fez a graduação mais recentemente e a mais tempo. Os que fizeram a mais tempo dizem que na época não se falava muito em musculação ainda.

Eu aprendi anatomia, cinesiologia e todas essas coisas mais básicas, assim, mas não se falava, na minha época, em musculação.

Já entre os mais jovens a principal reclamação é ser um curso muito teórico e não te preparar para o mercado.

Com a terceira pergunta, entramos mais especificamente na formação como Personal Trainer, questionando se a formação inicial contribuiu para a atuação na área. Todos os entrevistados disseram que a graduação pouco ajudou na atuação que eles têm hoje.

Não contribuiu em nada. A minha faculdade não me ajudou em nada como Personal.

Trouxeram que foi importante para os conhecimentos básicos, como anatomia, fisiologia, cinesiologia e em alguns casos biomecânica, mas que questões mais específicas da prática do treinador pessoal, a formação inicial não contribuiu. “A atividade física, a especificidade e o conhecimento da necessidade e da cultura de cada cliente exigirão uma conduta profissional competente que deve ultrapassar o conhecimento simplista da fisiologia” (do CARMO, GOBBI e TEIXEIRA, 2013)

Só com o diploma mesmo, porque nem tinha na época, na minha faculdade, nada voltado para isso, com exceção da anatomia e da fisiologia.

Além disso, apareceu em todas as respostas a necessidade de cursos fora da universidade para que pudessem ter acesso a conteúdos mais relevantes ao trabalho, demonstrando que os conhecimentos principais que eram utilizados, hoje, como Personal Trainers, não foi adquirido na formação universitária, e sim fora dela ou até mesmo na prática. Considerando que está seja uma das profissões que mais os bacharéis em Educação Física atuam após formados, é de se preocupar que não se tenham disciplinas que formem para a mesma. Quanto aos profissionais entrevistados que fizeram a graduação a mais tempo, tudo bem, mas os que fizeram recentemente é muito preocupante que o curso só te de uma base e que seja tão teórico como alguns alegaram.

Fica cada vez mais evidente que esses conhecimentos básicos mais técnicos não são suficientes para a atuação como Personal Trainer. Do Carmo, Gobbi e Teixeira (2013), sobre isso, dizem que:

O Personal Trainer, ainda mediado pelo conhecimento técnico, conhecedor de métodos de treinamento especializados, dominando as

diversas áreas de formação academia, está consciente de que não basta ser um bom técnico, é preciso conhecer-se a si mesmo tanto quanto o outro e o meio em que vive.

Eu tive apenas um conhecimento superficial, tanto nas questões de biomecânica, fisiologia e anatomia, que me deram base para eu poder entender funcionamento do corpo humano e poder trabalhar com ele. Mas, para eu poder atuar como Personal Trainer eu tive que procurar outros cursos.

Quando questionados sobre, então, como construíram os saberes necessários para a atuação, muitos responderam que além dos cursos, principalmente na prática mesmo, ou então com outros profissionais que já atuassem na área há mais tempo.

Bom isso foi na prática mesmo, vendo os meus colegas dando aula, pedindo informações, lendo material a respeito.

Nós vamos aprendendo com a experiência, eu errei muito. Hoje eu olho para traz e vejo que fiz muita besteira. Graças a Deus eu não lesionei ninguém.

Essa ultima fala que destaco é muito importante para refletirmos sobre como é prejudicial a falta de formação dos profissionais atuantes na área. O aprendizado pela prática, na Educação Física em geral já pode ser perigoso, por estarmos lidando com o corpo das pessoas, no treinamento personalizado ainda mais, pois o cliente esta confiando ao treinador o seu corpo, e de maneira individualizada, justamente para que seja feito um trabalho mais cuidadoso e personalizado. Se o profissional não tem conhecimentos, tanto teóricos como práticos para saber o que está aplicando no aluno, o dano que ele pode causar pode ser irreversível.

Dominguez Filho (2006), diz que para ser um Personal Trainer, além da graduação em Educação Física, é preciso fazer cursos e especializações, ele cita marketing, avaliação física e treinamento como alguns pontos a serem procurados nesses cursos, “a fim de poder oferecer um serviço com segurança e eficiência.” O que significa, no meu entendimento, que o profissional que não faz os cursos após a graduação, não terá ferramentas suficientes para trabalhar com segurança e eficiência.

Uma questão muito importante desta área de atuação, que é muito controversa, é quais são os saberes necessários para ser um bom profissional. Ao ser feita essa pergunta aos entrevistados, surgiram diversas respostas, mas um ponto recorrente, que é visto como muito importante por todos, são as relações interpessoais, a forma como tu vais te relacionar com teu aluno, o estabelecimento de vínculos, a postura que tu vais ter, etc. os conhecimentos mais técnicos, vieram como algo básico, porém não menos importante do que os outros.

Hoje, eu acho, que para ser um Personal completo, primeiro. Você tem que saber muito de anatomia, fisiologia e biomecânica, ou, pelo menos, o básico (...). Eu acho que você tem que ter muita responsabilidade e respeito com o aluno. (...) Todo mundo é Personal hoje. (...) Respeito no sentido assim: horário que você tem que ter com o aluno, como você trata o aluno, como você vai cobrar do aluno. (...) Nós temos que por na cabeça que é um trabalho individualizado.

Sempre estar bem (...), o aluno, ele não chega aqui querendo ouvir problemas.

Eu acho que o principal é o relacionamento com o aluno. Mais do que a parte técnica, eu acho que o relacionamento com o aluno, porque o aluno de personal (...) é quer uma companhia, ele quer uma pessoa que às vezes escute ele.

Parece não bastar custear um atendimento individualizado, corretivo personalizado e disciplinado do Personal sem que este esteja engajado no conhecimento da totalidade do comportamento do seu cliente, ou mesmo não consiga estabelecer as relações conceituais que conduz a prática de exercícios como estilo de vida. (DO CARMO, GOBBI e TEIXEIRA, 2013).

Além de questões de relacionamento com o aluno, que apareceram como algo muito relevante na atuação do Personal Trainer, o marketing pessoal também aparece como algo essencial na profissão. Isso porque ser bem sucedido nessa área depende somente do próprio profissional, desde a sua própria divulgação até gerir seus recursos.

Quando eu fui fazer uma pós em gestão esportiva que eu fui entender mais o marketing, essa questão do marketing pessoal, como é que tu vai gerir o “eu empresa”, como é que tu vais administrar isso e, eu acho super importante isso.

Outro ponto bem importante apareceu em na resposta de um entrevistado, que é a questão da ética entre os profissionais. Por ser uma área de atuação com muita concorrência saber como lidar com os colegas também é necessário.

Eu acho que a tua relação com teus colegas, com teus pares. Nós sabemos que hoje, dentro do espaço, dentro da nossa profissão, tem um grau de competitividade muito grande. Tem muito professor. (...) É uma concorrência... Eu chamo de concorrência desleal, no sentido de falta de ética, sabe? Por eu não conhecer uma metodologia, eu não posso falar mal dela.

A ética é uma questão essencial, que perpassa por todas as áreas, não só da Educação Física, mas de qualquer outra profissão, que precisa ser abordada ao longo da formação. Nessa área em particular fica muito evidente a falta dela por parte de muitos profissionais, o que faz com que reflitamos sobre a necessidade de se tocar mais nesse ponto ao longo da graduação.

Seguindo com a próxima questão feita na entrevista, na qual questiona como esses profissionais vêm procurando as soluções ou conhecimentos necessários para resolver problemas que aparecem ao longo do tempo. Muitos responderam que trocando com colegas, ou através de leitura de artigos ou livros e cursos, sempre se mantendo atualizado.

Como eu já falei anteriormente, eu sempre procuro fazer cursos. Procuro estar sempre me atualizando. Pergunto para os amigos.

Eu soluciono meus problemas através de conversas com outros profissionais, mais experientes, troco conhecimentos, troco experiências. Também através de cursos de especialização, publicações de artigos, pesquisa pela internet, de sites de outros especialistas na área.

Material em revista, livro, cursos que tem eventualmente em Porto Alegre.

Muitas das questões que foram consideradas essenciais para uma boa atuação de um Personal Trainer, não foram abordadas ao longo da formação inicial destes profissionais, o que é muito grave. O indivíduo sai da universidade habilitado a trabalhar nessa área, porém não tem os conhecimentos necessários para realizá-la. Vamos analisar a seguir se os estudantes que estão cursando atualmente as universidades da região, também terão o mesmo problema ao saírem de suas graduações e entrarem no mercado de trabalho.

2. Currículos

Foram analisados os currículos e ementas das principais universidades que compõem a região da Grande Porto Alegre, tais como: **UFRGS, PUCRS, SOGIPA, ULBRA, Unisinos, IPA e La Salle**. Foram investigadas disciplinas que abordassem temas importantes para a formação de um Personal Trainer, além do que se considerou o básico: anatomia, fisiologia (humana e do exercício), cinesiologia e biomecânica. Das universidades pesquisadas, houve três que, em seus sites, somente ofereciam as disciplinas, sem as ementas das mesmas, que são: IPA, Unisinos e Sogipa. O que impossibilitava a análise, já que não há como ter certeza de que conteúdo exatamente trata a cadeira, sem a ementa dela.

Iniciando as análises, foi visto que as disciplinas consideradas básicas pelos profissionais entrevistados, que são: anatomia, fisiologia (humana e do exercício), cinesiologia e biomecânica, são encontradas em todas as universidades de maneira parecida. Alguma mudança de carga horária, ou divisão de alguma delas em duas partes podem ser encontradas, mas de maneira geral são os mesmos conteúdos.

→ UFRGS

Além das disciplinas citadas acima, foram encontradas algumas outras que podem ser relevantes para uma futura atuação como treinador pessoal. Dentre elas estão: **Exercício físico para crianças e jovens, Práticas corporais e envelhecimento, Prescrição e avaliação em práticas corporais e saúde, Treinamento de força, Treinamento físico e Teoria e metodologia do treinamento esportivo.**

As duas primeiras disciplinas tem um caráter similar, que considero importante na atuação como treinador pessoal, elas abordam os diferentes aspectos de duas populações de relevância e como montar programas de treinamento para as mesmas. Os jovens e os idosos (principalmente) são possíveis públicos que podem contratar o serviço de um Personal, e é muito importante ter conhecimento sobre suas particularidades como preveem as ementas das disciplinas.

Treinamento físico, Teoria e metodologia do treinamento esportivo e Treinamento de força, seguem a mesma linha, trabalham o tema treinamento em diferentes aspectos, primeiro mais geral, depois mais voltada para esportes e por ultimo ao treinamento de força, respectivamente. Ter conhecimentos sobre como montar um treino, quais os princípios básicos, como periodizar, são de extrema importância para o trabalho. O treinamento de força em geral, é o mais utilizado nas aulas, então é essencial ter domínio sobre ele. Quanto ao treinamento esportivo, selecionei, pois o Personal Trainer pode atender diversos tipos de publico, o que poderia incluir em algum momento, atletas de determinadas modalidades, possivelmente amadores, já que profissionais tem sua própria preparação, porem é importante ter conhecimento sobre as metodologias de treinamento também das modalidades esportivas caso venha a aparecer algum cliente com esta demanda.

Por fim, trago a disciplina denominada Prescrição e avaliação em práticas corporais e saúde, na qual aborda as principais técnicas de avaliação, que é um saber muito importante, já que além de ser uma ferramenta que auxilia nas montagens de treinamentos, também é uma maneira de medir os resultados ao longo do tempo. Além disso, ela discute as principais doenças existentes e como prescrever exercícios para esses públicos, assunto que considero de muita relevância. É muito importante conhecer doenças como hipertensão, diabetes, doenças respiratórias, obesidade, entre outras, e saber como lidar com elas na pratica. São muitos os casos de alunos com algum tipo de diagnostico que procuram um Personal Trainer, e considero obrigatório ter esse conhecimento, já que esse tipo de aluno exige uma atenção maior, além de mais cuidados, pois um erro ou falta de informação em algum caso desses pode causar problemas irreversíveis.

→ **PUCRS**

Nesta universidade também foram encontradas algumas disciplinas que considerei relevantes para o processo de formação de um Personal Trainer: **Teoria do treinamento físico, Formação pessoal e ética profissional, Musculação, Biomecânica aplicada, Organização de eventos em Educação Física, Atividade física e o processo de envelhecimento e Nutrição e atividade física.**

As disciplinas de Teoria do treinamento físico, Musculação e Atividade física e o processo de envelhecimento, tem ementas parecidas com Treinamento físico, Treinamento de força e Práticas corporais e envelhecimento, citadas anteriormente e tem grande importância para o processo de formação, como também já foi dito anteriormente. Além disso, ressaltar Biomecânica aplicada, por considerar importante que o estudo dessa área não fique somente no básico com obrigatoriedade, como ocorrem nas demais universidades, que ela seja mais aprofundada, como nesta disciplina, em que ela é aplicada ao treinamento físico, desporto e envelhecimento, pois isso é um conhecimento de grande importância ao prescrever os treinamentos.

Seguindo a análise, resalto três disciplinas que me chamaram muito atenção, e que considerei muito importantes. São elas Nutrição e atividade física, Formação pessoal e ética profissional e Organização de eventos em Educação Física. Quanto à primeira disciplina citada, entendo como um conhecimento muito importante que em muitos momentos é deixado de lado, mas é importante pensar que quando falamos de treinamento personalizado, falamos de um serviço em que o cliente espera que seu professor entenda de todos os aspectos necessários para que ele atinja seus objetivos. A alimentação é um ponto crucial para se obter bons resultados em um treinamento, e por mais que existam profissionais que atuem mais especificamente com esse tema, que são as nutricionistas, em muitos momentos o aluno vai te questionar sobre o assunto, ou vai trazer uma dieta que ele ouviu falar. Por isso, destaco essa disciplina como de grande importância e resalto o fato de que essa foi a única universidade que a ofertou com caráter obrigatório. Formação pessoal e ética profissional é outro conteúdo muito relevante, que de novo não foi encontrado nas demais universidades, ao menos não com essa abordagem de “compreensão do comportamento ético do profissional de educação física” como traz

a ementa. Bem como foi colocado na análise das entrevistas, é um ponto de suma importância, e agora não trago somente para essa área de atuação, mesmo que também seja, mas para qualquer escolha que um profissional formado possa ter. Por fim, na disciplina de Organização de eventos em educação física, destaco ela por ser o mais próximo do marketing que encontrei no currículo desta universidade, além de trazer em sua ementa um ponto importante para posterior atuação no campo proposto, que é “estratégias de divulgação e busca de patrocínios”.

→ **ULBRA**

As principais disciplinas encontradas aqui foram: **Psicologia da atividade física e do esporte, Reabilitação em educação física, Musculação, Teoria do treinamento físico, Gestão em educação física.**

Novamente Teoria do treinamento físico e musculação aparecem com ementas bem similares às universidades já analisadas. Além delas, destaco outras três que pareceram ter relevância de acordo com o que foi abordado nas entrevistas, a primeira delas é Psicologia da atividade física, que só foi encontrada nesta universidade e tem grande importância na posterior atuação. A ementa traz como um dos objetivos da disciplina “analisar aspectos emocionais e sua influencia sobre o rendimento do praticante de exercício ou esporte”. Fatores psicológicos interferem diretamente no processo de treinamento do aluno, além de, como já foi colocado, ser um dos principais pontos citados como importante para ser um Personal de sucesso. A segunda cadeira destacada foi Reabilitação em educação física que tem como objetivo principal “tratar das respostas que a reabilitação por meio da educação física pode trazer aos idosos, obesos, gestantes, hipertensos, cardíacos e diabéticos.” segundo sua ementa. É importante considerar que muitas vezes quem procura um atendimento personalizado são justamente esses indivíduos citados. E como já colocado ao analisar a disciplina Prescrição e avaliação em práticas corporais e saúde da UFRGS, é um publico muito delicado e que exige muito conhecimento para que o trabalho funcione sem maiores riscos. Por fim, a disciplina de Gestão que como traz sua ementa, visa trabalhar “conceitos e estratégias do marketing em educação física.” entre alguns outros mais. Como já foi comentado

anteriormente, o marketing é quase que imprescindível para ter sucesso na profissão.

→ **La Salle**

Finalizando, ao analisar o presente currículo, foram encontradas as seguintes disciplinas com relevâncias para o trabalho: **Fundamentos do treinamento físico desportivo, Atividades de academia I, Avaliação Física, Atividades de academia II e Introdução a nutrição.**

Fundamentos do treinamento físico desportivo segue a linha das demais universidades, abordando temas como planejamento de treinamento e periodização, incluindo já os esportes. Avaliação física difere um pouco das demais graduações, pois fica pautada em aspectos mais simplistas de como avaliar o indivíduo e análise das mesmas, sem levar em conta, como nos outros dois casos, os públicos especiais. O que não diminui sua importância, pois é também de grande importância este conteúdo para a posterior atuação. Atividades de academia I, novamente aborda os mesmos conteúdos que Treinamento de força e Musculação que aparecem nas demais universidades, e logo tem a mesma importância já comentada. Assim como, Introdução a nutrição, que estava presente no curso da PUCRS, e assim tem a importância já colocada também. Por fim, trago a disciplina que considerei a mais relevante, dentre todas analisadas até o momento, que é Atividades de academia II. Sua ementa prevê fornecer conhecimento sobre “Treinamento individualizado. Estratégias motivacionais e de marketing. Programas pré-concebidos e programas prescritos pelo próprio professor.” Dentre todas as disciplinas, de todas as universidades analisadas, esta foi a única em que foi encontrada alguma que tivesse conteúdo específico sobre treinamento individualizado e uma abordagem do marketing para esta área de atuação. É importante refletirmos sobre o porquê de somente uma universidade de toda Grande Porto Alegre abordar esse tema sobre uma das maiores áreas de atuação de quem se forma no curso de Bacharelado em Educação Física.

→ **Reflexões**

Disciplinas que abordam teoria do treinamento, musculação e avaliação, podem ser consideradas básicas, junto com as citadas anteriormente, pois se fazem presentes em todas universidades analisadas. De resto, podemos notar que tem pequenas variações entre as graduações, mas é importante pensar que todas cadeiras aqui citadas, deveriam estar presentes em todos cursos. São temas imprescindíveis para uma futura atuação como Personal Trainer, e sem esses conhecimentos, o que acaba ocorrendo, na prática, são profissionais mal preparados ao entrar no mercado de trabalho, fazendo com que os mesmos tenham que procurar cursos, especializações, ou aconselhamento com profissionais mais experientes para obter o conhecimento necessário para ser um bom profissional. Conhecimento este, que ao meu ver, deveria vir da formação inicial, não na prática.

Ao responder se todo profissional de Educação Física pode ser um Personal Trainer, Barbosa (2008), responde que:

O que ocorre com frequência é que ao sair da faculdade, o indivíduo geralmente está imaturo profissionalmente e um tanto confuso quanto ao seu futuro. Além disso, as escolas superiores tendem a ser generalistas demais, com intuito de proporcionar aos alunos um conhecimento muito amplo, o que não beneficia o aprofundamento técnico do treinamento físico nem o entendimento das relações humanas necessárias para se realizar uma preparação adequada para um atendimento consistente.

Considerações Finais

A partir das investigações feitas no presente estudo foram produzidas importantes reflexões a cerca da atuação do Personal Trainer, bem como as falhas dos currículos atuais, com uma área que possivelmente é uma das maiores procuras dos profissionais formados em Educação Física. Muitos profissionais vêm a profissão de maneira simplista, como se o conhecimento sobre musculação ou treinamento fosse suficiente para atuar nesta área, cabe ressaltar que a ideia não é diminuir a importância dos conhecimentos técnicos, eles com certeza são imprescindíveis na atuação. Na verdade esses conhecimentos são o básico, o mínimo que precisa saber ao sair de uma graduação de Educação Física e principalmente para ser um treinador pessoal. Com a prática, encontramos questões mais complicadas do que montar o treinamento de cada aluno. Não que isso não seja muito importante, mas como já dito anteriormente, isso é esperado que qualquer pessoa com graduação em Educação Física tenha esses conhecimentos. Questões como autogerenciamento, divulgação, relacionamento com os alunos, ética, entre outros, aparecem fortemente no dia-a-dia de quem escolhe ser uma Personal Trainer, e o que acaba por acontecer é que temos que aprender esses conhecimentos na prática, já na atuação.

Analisando os currículos, ficou ainda mais evidente a deficiência das universidades da Grande Porto Alegre, quanto aos temas citados pelos entrevistados como relevantes na atuação. Somente uma das graduações possuía uma cadeira específica para o treinamento personalizado. Todos os profissionais entrevistados relataram ter tido que aprender esses conhecimentos na prática. Quando saímos da universidade, temos um diploma que nos habilita a sermos treinadores pessoais, entre muitas outras coisas, porém o que vemos são profissionais sem os saberes necessários atuando. O trabalho de um Personal Trainer é muito delicado, estamos trabalhando com o corpo das pessoas que nos contratam, e é preciso e muito conhecimento técnico e muita responsabilidade para não lesionarmos alguém ou agravarmos algum problema de saúde. É muito importante que se reveja os currículos, que se ofereça mais disciplinas que sejam condizentes com a prática, com o que encontramos lá fora ao sairmos da graduação.

Entre os limites da pesquisa, está a falta de dados que comprovem a quantidade de profissionais de Educação Física atuantes na área. Entendo que essa pesquisa seja complexa de ser realizada, devido às diversas possibilidades de local de atuação que pode ter um Personal Trainer. Isso torna mais difícil o controle, já que se pode atuar desde o mais comum que é em academias, até clubes, parques e até na casa dos alunos. Além disso, a falta de disponibilidade das ementas de algumas universidades também foi um limite do estudo.

Enfim, é importante repensarmos os atuais currículos das universidades da Grande Porto Alegre, se leve mais em conta as principais possibilidades de atuação dos estudantes que se formam e se construa um curso que realmente forme profissionais capazes de atuar na prática ao saírem das graduações. Além disso, que venham mais estudos sobre a atuação do Personal Trainer, que é uma das áreas de atuação mais procuradas pelos egressos de Educação Física. Esta é uma profissão de muita responsabilidade e que exige muito conhecimento para ser um profissional competente. Este trabalho traz algumas reflexões sobre o assunto, que não se esgota com as proposições aqui encontradas.

Os pontos aqui abordados foram de grande importância, a cima de tudo, para a minha prática como profissional da área. Através das entrevistas realizadas pude obter diferentes pontos de vista sobre a profissão, bem como questões importantes a serem refletidas para minha futura prática. Ficou ainda mais em evidencia a complexidade de ser um treinador pessoal, comprovando que somente conhecimentos técnicos (mesmo que sejam de muita importância), não são suficientes para ser um bom profissional. Com tudo isso destacou ainda mais a necessidade de buscar formações extra graduação para uma atuação mais consistente. Enfim, trouxe reflexões e questionamentos importantes para meu crescimento profissional, que me impulsionaram a buscar mais conhecimentos para uma melhor atuação como Personal Trainer.

Referências

- BARBOSA, Marcello. **Treinamento Personalizado: Estratégias de sucesso, dicas, práticas e experiências do treinamento individualizado**. 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**; traduzido por Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BOSSLE, Cibele Biehl. **“Personal trainer & cia”**: **Noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado**. Dissertação (Mestrado) – UFRGS, Porto Alegre, 2009.
- BOSSLE, Cibele Biehl; FRAGA, Alex Branco. **O Personal Trainer na perspectiva do marketing**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 149-162, jan./mar. 2011.
- BOSSLE, Cibele Biehl. **O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva na sociedade de controle**. Revista Movimento, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 187-198, janeiro/abril de 2008.
- COSTA, Elaine Melo de Brito; VENÂNCIO, Silvana. **Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo**. Pensar a Prática v.7, n. 1, p. 59-74, Mar. 2004.
- DO CARMO JUNIOR, Wilson; GOBBI, Sebastião; TEIXEIRA, Camila Vieira Ligo. **Personal Trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado**. Pensar a prática, Goiania, v. 16, n. 1, p. 1-319, jan/mar. 2013.
- DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. **Manual do personal trainer brasileiro**. 3ª ed. São Paulo: Ícone Editora, 2006.
- FIGUEIREDO, Zenólia Christina Campos. **Experiências sociais no processo de formação docente em Educação Física**. Tese (Doutorado) – UFMG, Belo Horizonte, 2004.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 3: O cuidado de si**; tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque. 1ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 2014.
- GARCIA, Alessandro Barreta. **Educadores físicos do consumo?** Motricidade, vol. 4, n. 2, p. 90-93. 2008

GOMÉZ, Gregorio Rodríguez; FLORES, Javier Gil; JIMÉNEZ, Eduardo García. **Metodología de la investigación cualitativa**. 2ª ed. Ediciones Aljibe, 1996.

MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto N. Silva. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2010.

RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza. **Personal Training**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

TAYLOR, S.J; BOGDAN, R. **Introducción a los métodos cualitativos de investigación**; traducido por Jorge Piatgorsky. Barcelona: Ediciones Paidós, 1996.