



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

IGOR DA SILVA GONÇALVES

A ABORDAGEM HOLÍSTICA NA INTERVENÇÃO DO *PERSONAL TRAINER*:
UMA REVISÃO DE LITERATURA

FORTALEZA

2017

IGOR DA SILVA GONÇALVES

**A ABORDAGEM HOLÍSTICA NA INTERVENÇÃO DO *PERSONAL TRAINER*:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Tatiana Passos Zylberberg

FORTALEZA

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

G625a Gonçalves, Igor da Silva.
A ABORDAGEM HOLÍSTICA NA INTERVENÇÃO DO PERSONAL TRAINER: UMA REVISÃO DE
LITERATURA / Igor da Silva Gonçalves. – 2017.
52 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação
Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.
Orientação: Profa. Dra. Tatiana Passos Zylberberg.

1. Personal trainer. 2. Visão holística. 3. Atividades alternativas. I. Título.

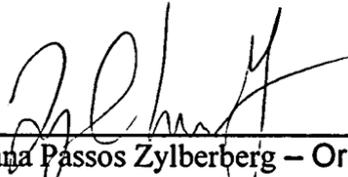
CDD 790

FICHA DE APROVAÇÃO

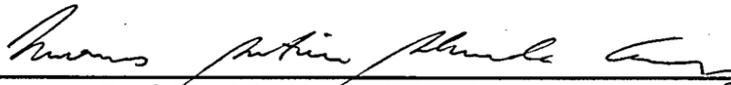
IGOR DA SILVA GONÇALVES

**A ABORDAGEM HOLÍSTICA NA INTERVENÇÃO DO PERSONAL
TRAINER: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

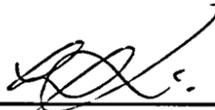
APROVADO, em: 15 / Dezembro / 2017.



**Profa. Dra. Tatiana Passos Zylberberg – Orientador
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.**



**Prof. Ms. Marcos Antônio Almeida Campos
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES**



**Profa. Ms. Luciana Maria da Silva Fernandes
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES**

Fortaleza – CE

2017

À professora Dra. Tatiana Passos Zylberberg, pela paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão desta monografia.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitário, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A esta universidade e ao Instituto de Educação Física e Esportes, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, baseado na confiança e na ética aqui presentes.

À minha orientadora, pelo empenho dedicado à elaboração deste trabalho.

Agradeço a todos os professores por me proporcionarem o conhecimento, não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais, sem nominar, terão os meus eternos agradecimentos.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

À minha namorada, que foi quem acompanhou mais de perto toda etapa final de feitura deste trabalho e sempre me motivou a não desistir.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

RESUMO

Este trabalho de revisão bibliográfica defende a importância da abordagem holística na intervenção do *personal trainer*, trazendo uma reflexão sobre a integralidade do Ser e a responsabilidade deste profissional sobre os aspectos corpo-mente-espírito de seus alunos/clientes. As fontes consultadas para a elaboração desta revisão de literatura foram artigos em periódicos científicos, livros, teses, dissertações e resumos em congressos, pesquisados nas bases *Research Gate*, *Scielo*, *Schola Google* e *NUTESSES*. O período investigado foi 1998-2017, tendo como descritivos os termos: *personal trainer*, abordagem holística, culto ao corpo, envelhecimento e atividades alternativas. Na primeira parte desta monografia, apresenta-se o conceito de *personal trainer*, quem é esse profissional, a história dessa modalidade de treinamento, e em que contexto se insere. Na segunda parte da revisão destacamos alguns dos principais fatores de caráter não-biológico que influenciam diretamente a formação profissional dos *personal trainers* para o atendimento individualizado e problematizamos tais temas no sentido de buscar uma compreensão desta perspectiva mais holística, conceituando-a no terceiro capítulo, para então, na última parte, sugerir atividades alternativas que podem ser buscadas na formação complementar daqueles que desejarem intervir com esta abordagem. Concluímos que refletir sobre as contribuições da visão holística no processo de intervenção do *personal trainer*, abre possíveis caminhos para a Educação Física pautada na ética, em prol de um processo de promoção da integralidade humana por meio da atividade física individualizada.

Palavras-chave: *Personal Trainer*. Visão Holística. Atividades Alternativas.

ABSTRACT

This work of literature review defends the importance of the holistic approach in the intervention of the personal trainer, bringing a reflection on an integrality of the Being and a responsibility of this professional on the body-mind-spirit aspects of its students / clients. The sources consulted for the elaboration of this literature review were articles in scientific journals, books, thesis, dissertations and abstracts in congress searched in the bases: *Research Gate*, *Scielo*, *Schola Google* and *NUTESES*. The period investigated was 1998-2017, having as descriptive terms: personal trainer, holistic approach, body worship, aging and alternative activities. In the first part of this monograph, we present the concept of personal trainer, who is this professional, the history of this training modality, and in what context it is inserted. In the second part of the review we highlight some of the main non-biological factors that directly influence the personal trainers professional training for individualized service and we problematize this themes in order to search an understanding of this more holistic perspective, conceptualizing it in the third chapter, in the latter part, to suggest alternative activities that can be sought in the complementary formation of those who wish to. We conclude that reflecting on the contributions of the holistic vision in the intervention process of personal trainer, opens possible paths for Physical Education based on ethics, in favor of a process of promoting human integrality through individualized physical activity.

Keywords: Personal Trainer. Holistic Vision. Alternative Activities.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	10
1. INTRODUÇÃO	13
2. TREINAMENTO PERSONALIZADO E O <i>PERSONAL TRAINER</i>	20
3. PROBLEMATIZAÇÃO DE ALGUMAS TEMÁTICAS TRANVERSAIS AO TREINAMENTO PERSONALIZADO	27
3.1. O CULTO AO CORPO, À BELEZA, AO MODISMO	29
3.2. ENVELHECIMENTO.....	33
4. VISÃO HOLÍSTICA	37
4.1 VISÃO HOLÍSTICA NO ÂMBITO DA SAÚDE	39
5. SUGESTÕES AO PERSONAL TRAINER DE ATIVIDADES ALTERNATIVAS DE ABORDAGEM HOLÍSTICA	43
5.1. MEDITAÇÃO E YOGA.....	44
5.2. PILATES.....	46
5.3. SHIATSU.....	48
5.4 MÉTODO ISOSTRETCHING.....	49
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
REFERÊNCIAS	53

APRESENTAÇÃO

Talvez seja interessante iniciar a apresentação deste trabalho falando sobre minhas preferências pela Biologia e pela Literatura, dentre todas as disciplinas ofertadas no ensino médio. A priori elas podem parecer tão antagônicas e ‘irrelacionáveis’, e talvez sejam realmente, mas aos poucos ambas puderam me dar visões sobre o mundo e sobre nós, que para mim se estreitaram cada vez mais, até convergirem naquilo que hoje entendesse como uma perspectiva mais ampla.

Passado o ensino médio e toda a preparação para ingressar no nível superior, optei pela literatura e iniciei o curso de Letras na modalidade que me habilitava para o português e a língua francesa, mas aos poucos a rotina na universidade me tirava das leituras que realmente me interessavam e os estágios me empurravam para a área do ensino da gramática portuguesa, sendo assim, a literatura e os prisma que ela me dava para ler, interpretar e reinventar o mundo foram ficando de lado.

Comecei a trabalhar com crianças e adolescentes (10–15 anos), e o entusiasmo de transformar suas vidas por intermédio de uma educação envolvente, de textos que abrissem suas mentes, reflexões sobre o mundo e sobre as pessoas, como ainda, ensinar o português, motivaram-me muito no início. Porém, mais uma vez, a rotina foi me vencendo, cobranças da direção de que eu fosse menos abrangente, me restringindo ao uso do material didático escolhido pela escola, avaliações exclusivamente escritas com as quais eu não simpatizava muito, trabalhos e mais trabalhos em que os alunos não eram incentivados a imprimir suas ideias, mas sim copiar textos prontos da internet. O que um único estagiário poderia fazer, nesse ambiente em que todos os outros eram mais do mesmo e pressionavam para que eu fosse também? Naquela época eu acreditava que nada ou muito pouco poderia ser feito...

Diante de todas essas questões, meu corpo começou a somatizar toda essa frustração que eu sentia por ter escolhido uma das tais disciplinas que eu gostava, no caso a literatura, como área profissional e as coisas não serem bem como eu pretendia que fossem. Problemas de oscilação da pressão arterial e outros sintomas me levaram a buscar ajuda médica e depois de realizar vários exames fui diagnosticado com uma crise de estresse e ansiedade.

Por indicação médica eu teria que realizar alguma atividade física e pela primeira vez eu entrei numa sala de musculação. Foi aí que a biologia me reconquistou, comecei a me interessar pelas mudanças físicas e funcionais que meu corpo aos poucos adquiria e este interesse foi tão grande que no oitavo semestre do curso de letras eu o abandonei para cursar Bacharelado em Educação Física, deixando a literatura pela biologia. Optei em deixar a escola que trabalhava e começar do zero uma nova rotina, uma nova vida.

Talvez por conta da experiência ruim com a educação, eu passei a desvalorizar a área das ciências humanas como um todo, e na Educação Física minha visão e interesses eram estritamente biológicos. Mas aos poucos, com o passar das disciplinas e principalmente dos estágios supervisionados, eu pude ir percebendo que é impossível abstrair tudo aquilo que é uma Pessoa e enxergá-la como apenas uma máquina em funcionamento no qual minha missão seria fazer ajustes em suas peças e engrenagens até deixá-la numa forma ou performance determinadas.

Eu passei a me questionar sobre como transformar a vida das pessoas com a Educação Física, como fazer com que as mudanças de seus corpos sejam frutos de uma mudança de sua subjetividade e nesses questionamentos a reconciliação das ciências biológicas com as ciências humanas se intensificou e busquei pautar-me numa visão holística, a qual passou a ser prioridade na minha intervenção como estagiário e futuro professor.

Este trabalho surgiu, portanto, no sentido de afirmar a importância de ser um profissional cada vez mais atualizado, em formação contínua, dialogando sempre com todas as áreas afins à nossa e por que não, com todas as áreas do conhecimento. Ser um profissional de Educação Física nos dá a dádiva de passar pela vida de várias pessoas e tocar tais pessoas de maneira a deixar marcas, e ao mesmo tempo ser tocados por elas. Pessoas com diferentes metas, diferentes caminhos, diferentes visões, portanto, que nos apresentam diversas ‘problemáticas’ e exigem de nós mais que experiência, exigem conhecimentos diversos, formações complementares, saberes que auxiliem no processo não meramente fisiológico do praticar atividade física.

Assim sendo, este trabalho busca problematizar questões que podem vir a surgir na vida de todos nós, dando enfoque àqueles que têm como objetivo o treinamento personalizado, assim como, identificar, apresentar e sugerir algumas formações adicionais que nos possibilitam

ter uma visão mais holística do corpo que somos, dos corpos sobre os quais agimos e interagimos.

1. INTRODUÇÃO

O corpo humano tem sido dissecado pela ciência há séculos. As diversas áreas do conhecimento procuram estudá-lo sob muitos aspectos. Ultimamente, todo o corpo humano foi mapeado por meio das pesquisas em torno do genoma humano, descobertas fósseis nos fazem enxergar nas entrelinhas da história nossa própria evolução, inclusive características do nosso agir e pensar como espécie, tais descobertas têm beneficiado principalmente as ciências que lidam com o comportamento humano.

Hoje, mais do que nunca, muitas dessas ciências têm procurado fazer, na perspectiva do diálogo interdisciplinar, uma abordagem holística do corpo. Isso significa que, além de continuar sendo objetivamente abordado de diversas formas, do corpo se leva cada vez mais em conta sua dimensão subjetiva: ele é elemento constitutivo do ser humano, algo fundamental para que tal ser esteja no mundo e possa existir como alguém em particular, e como parte da humanidade. Essa mudança de abordagem, apesar de parecer uma necessidade óbvia, é, contudo, muito recente e, conseqüentemente, ainda não está completamente assimilada pela maioria dos profissionais das diversas áreas do conhecimento, nem mesmo por aqueles que têm o corpo como finalidade de sua ação, o profissional de Educação Física(CORRÊA, 2002).

De acordo com Monteiro (1999), quando uma pessoa procura um profissional de Educação Física como treinador pessoal, ele fica em sua totalidade e a frente deste e quer ser trabalhado nessa totalidade, não em partes, portanto, é importante que o profissional tenha noção geral do ser humano para saber e compreender cada fase da vida do indivíduo e do treinamento, sendo indispensável o conhecimento interdisciplinar e do desenvolvimento humano.

Mais do que nunca, sabemos hoje que a fragmentação do conhecimento, além de ter trazido a necessária especialização, também enfatizou as fronteiras e intensificou os conflitos: isolados em nosso campo específico, fechamo-nos ao diálogo com os demais e, segundo Crema, no prólogo do livro de Jean-Yves Leloup, *O corpo e seus símbolos*, “perdemos a flexibilidade de olhar para os lados, para cima, para baixo e para trás [...] Neste olhar estreito e minimizado, o inusitado nos escapa [...] Na tumba do conhecido padecemos; já não renascemos mais para a eterna novidade do mundo” (CREMA, in LELOUP, 1999, p.10).

Precisamos, portanto, superar essa perspectiva epistemológica marcada pela alienação que divide, ao contrário da que vincula, unifica e restaura a inteireza vital.

Trata-se de olhar para a realidade através de todos os seus lados, ângulos e recantos. Sem confusão e sem oposição; nada negar e nada idolatrar: eis a visão holística. Assim, revigorados na dança da inteireza, com uma visão aberta e inclusiva, poderemos evoluir do “cacoete” disciplinar para o “samba” da transdisciplinaridade (CREMA *in* LELOUP, 1999, p.10).

Propriamente falando, o ser humano não tem corpo (não é um objeto que possa ser possuído), mas é corpo (dimensão básica da pessoa humana). É pelo corpo que o humano se expressa, se faz presente e se comunica aos outros seres humanos. É pelo corpo que o ser humano intervém no mundo das coisas, transformando-o e criando cultura. E o fazemos com as características próprias de nossa individualidade: fisionomia, estatura, história pessoal, talentos, limites, fraquezas, enfim, com os elementos que formam a nossa personalidade. O corpo é, dessa forma, nossa mensagem mais visível para nossos semelhantes.

Correia (2010) afirma que a cultura ocidental ainda hoje é fortemente marcada pela visão dualista da realidade: corpo e alma, corpo e consciência, fisiologia e psicologia, mundo material e mundo espiritual. Essa concepção marca, sem dúvida, o discurso científico sobre o corpo, tomado como partes separadas. A postura científica marcada pelo dualismo exclui toda subjetivação do conhecimento acerca do corpo. Isso é muito grave, pois esse corpo, impregnado de subjetividades, é o lugar onde a história de cada ser humano vai sendo tecida, na interação sociocultural do cotidiano em que a pessoa está inserida.

A origem da visão dualista sobre o mundo é muito antiga. Já a encontramos na Índia e na Pérsia antigas, antes mesmo do surgimento da filosofia grega. Mas é na Grécia, a partir dos pitagóricos e, mais tarde, com Platão (séc. IV a.C.), que essa visão recebe uma vigorosa formulação teórica. É muito conhecida a distinção platônica entre ideia e coisa. As coisas pertencem ao mundo sensível, caracterizado como mutável, temporal, perecível, podendo ser facilmente ilusório. As ideias pertencem a um outro mundo, o da realidade divina, eterna e imutável.

Segundo Platão, a verdadeira realidade se encontra além das aparências sensíveis, no mundo das ideias. As coisas são apenas cópias imperfeitas deste mundo real. Essa visão dicotômica dos dois mundos foi aplicada ao ser humano, dividindo-o em corpo (que pertence ao mundo das coisas) e alma (que é do mundo das ideias). O corpo, como coisa material, participa de

uma ideia; a alma pertence ao mundo eterno e divino das ideias. Temos, portanto, graças à influência da dicotomia grega (platônica) uma dolorosa autopercepção humana: um ser dividido e carente de harmonia, no qual coexistem dois mundos radicalmente antagônicos.

No século XVII, com René Descartes, reafirmou-se ainda mais esta visão sobre o ser humano rigorosamente dualista: o corpo é apenas matéria espacial, vida biológica, *res extensa* (mera extensão mensurável matematicamente, aspecto objetivo); a alma, ou espírito, ou consciência, é a essência do ser, *res cogitans*, (substância pensante, aspecto subjetivo). Esse divórcio irreconciliável entre subjetividade e objetividade interferiu negativamente ao longo dos últimos séculos no diálogo entre o que hoje se conhece como ciências da natureza e ciências humanas.

Para superar essa dicotomia instalada em nossa cultura, de acordo com Cossenza e Contursi (1998), será preciso buscar recuperar a visão unitária do ser humano, no encontro que promova a unidade entre corpo e mente/espírito. Nesse sentido, torna-se imprescindível entender o homem em sua totalidade indissociável. Acredito que a Educação Física já caminha neste sentido, sendo uma das grandes responsáveis por essa mudança de paradigmas, pois já podemos ver um entrelaçamento de conhecimentos, tanto no nível do próprio profissional de Educação Física (principalmente no treinamento individualizado e/ou personalizado, no qual o professor intervém de maneira individualizada ou em pequenos grupos, tendo que levar em consideração todos os aspectos daqueles indivíduos aos quais presta serviço), como no nível de sua relação com outros profissionais de áreas afins, como a medicina, fisioterapia e nutrição.

Quanto a esta modalidade de serviço individualizado, percebemos que as academias vêm se consolidando como locais destinados à prática do treinamento físico personalizado, atendendo a diferentes faixas etárias, necessidades e situações especiais. O interesse do público por este serviço é cada vez mais crescente, assim como o investimento maciço do setor em suas instalações e ofertas (CIRILLO, 2009). Porém, os espaços urbanos e sociais, como calçadões, parques, praças, bosques e praias, vêm sendo bastante utilizados em atividades agregadas àquelas executadas no interior das salas de musculação. Desta forma, amplia-se o leque de possibilidades de intervenção do profissional que atua no ramo do *Fitness*.

O profissional de Educação Física que acompanha individualmente o praticante desta modalidade é conhecido também como *personal trainer* ou treinador personalizado, que trabalha com treinamento personalizado ou *personal training*¹. A bibliografia especializada sobre essa temática apresenta várias definições para *personal trainer* e treinamento personalizado. Domingues Filho (2006) define treinamento personalizado como:

Atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde (DOMINGUES FILHO, 2006, p.19).

Para Deliberador (1998) treinamento personalizado compreende uma programação de treinamento que respeita a individualidade e busca alcançar os objetivos em um período curto de tempo com uma margem de segurança calcada em princípios científicos.

Segundo Andrade (2006), treinamento personalizado é um conceito múltiplo de satisfação aos objetivos propostos, que são integrados à qualidade de vida e saúde. Como produtos, são muito almejados pela sociedade moderna, que a cada dia deseja viver mais e com mais qualidade. Sendo assim, o treinamento personalizado atualmente tornou-se o serviço mais procurado nas academias, trazendo uma visibilidade maior ao trabalho do profissional desta área (GUIMARÃES; KASSAB, 2012; SALCEDO, 2010; SILVA, 2014).

Segundo Kassab (2012) nos últimos anos houve uma repercussão da figura do *personal trainer*, assim como o crescimento do ramo *Fitness* e o surgimento de espaços como estúdios, clínicas e academias voltadas exclusivamente ao atendimento personalizado. A importância do *personal trainer* pode dar-se na atuação voltada à prevenção de doenças e na promoção da saúde, como ainda, em outros casos, em busca de cuidados estéticos específicos. Para que o trabalho voltado à saúde seja eficientemente executado é essencial que o profissional receba uma formação que atenda às necessidades multifatoriais do ser humano.

¹ As traduções mais apropriadas para *personal trainer* na Língua Portuguesa é treinador pessoal ou treinador personalizado e para *personal training* o termo treinamento personalizado. No entanto, neste trabalho optamos por traduzir ao português somente a expressão *personal training*, tendo em vista que, para designar o profissional que atua no treinamento personalizado, o termo *personal trainer*, no original em inglês, já foi consagrado pela bibliografia especializada (BARBOSA, 2008; BROOKS, 2004, 2008; DOMINGUES FILHO, 2006; GUEDES JÚNIOR, 1997; GUISELINI, 2007; MONTEIRO, 1999; NOVAES; VIANNA, 1998).

Cossenza e Contursi (1998) afirmam, já na década de 1990, que para se fazer um trabalho coerente de condicionamento físico, precisamos encarar o ser humano com aptidão total. “Não basta ser um modelador de corpos atléticos... isso qualquer um pode fazer; é necessário que o *personal trainer* tenha um só objetivo: o Ser² uno e indivisível, irreproduzível na sua individualidade pessoal, fruto que é de uma potencialidade genética, mas submetida às interferências externas que o atingem” (COSSENZA;CONTURSI, 1998, p.13). Neste mesmo enfoque de totalidade do Ser, Peloia (2005) nos fala que nos dias de hoje, as pessoas estão buscando além de um corpo bonito, um equilíbrio interior, ou melhor, um entendimento corpo/mente/emoções. O professor que possui uma perspectiva mais ampla e utiliza terapia holística juntamente com o treinamento individualizado pode transformar padrões de condicionamento físico em diferentes maneiras de se conquistar uma boa aparência e sentir-se melhor (PELOIA, 2005, p.07).

Tratando a dicotomia do treinamento personalizado centrado no sujeito ou no objeto, nos parece existente a ação sobre um corpo que busca a transformação física e aprimoramento das faculdades corporais e uma ação sobre o sujeito que visa uma modificação em diversos aspectos do ser.

Sendo assim, esta pesquisa tem como **objetivo geral** demonstrar a importância da abordagem holística e de atividades alternativas na intervenção do *personal trainer*. Quanto aos **objetivos específicos**, almejamos:

1. Refletir sobre a integralidade do Ser e a responsabilidade do *personal trainer* sobre os aspectos corpo-mente-espírito de seus alunos/clientes.
2. Apresentar alguns dos principais fatores de caráter não-biológico que influenciam diretamente a formação profissional dos *personal trainers* para o atendimento individualizado e problematizá-los no sentido de buscar uma compreensão desta perspectiva mais holística;

² Aqui o **Ser** é empregado neste contexto, com letra maiúscula, por referir-se a uma compreensão ontológica, ou seja, a essência da existência humana.

3. Sugerir atividades alternativas que podem ser buscadas na formação complementar do *personal trainer* que deseje intervir com a abordagem holística.

Este trabalho monográfico é de abordagem qualitativa e revisão da literatura, do tipo narrativa, que segundo Cordeiro *et al* (2007), quando comparada à revisão sistemática, apresenta uma temática mais aberta; dificilmente parte de uma questão específica bem definida, não exigindo um protocolo rígido para sua confecção; a busca das fontes não é pré-determinada e específica, sendo frequentemente menos abrangente. A seleção dos artigos é arbitrária, provendo o autor de informações sujeitas a viés de seleção, com grande interferência da percepção subjetiva (CORDEIRO; OLIVEIRA; RENTERÍA; GUIMARÃES, 2007).

Por se tratar de uma questão ampla e abranger diversas temáticas, buscou-se pesquisar na literatura os autores mais relevantes para cada um dos temas abordados, sendo as fontes consultadas para a elaboração desta revisão de literatura: artigos em periódicos científicos, livros, teses, dissertações e resumos em congresso pesquisados nas bases *Research Gate*, *Scielo*, *Schola Google* e *NUTESSES*. O período investigado foi 1998-2017 e tiveram por palavras chave: *personal trainer*, abordagem holística, culto ao corpo, envelhecimento, atividades alternativas.

Na primeira parte desta monografia, apresenta-se o conceito de *personal trainer*, quem é esse profissional, a história dessa modalidade de treinamento, em que contexto se insere, os aspectos relacionais da atuação deste profissional e quais são suas principais características, sem nos focarmos, a priori, nos aspectos técnicos de sua ação profissional.

Na segunda parte da revisão de literatura problematiza-se as principais temáticas transversais à atuação do *personal trainer*, como por exemplo, ideais estéticos muitas vezes inalcançáveis, a imposição midiática de modelos a serem seguidos, a busca do não envelhecer a todo custo, com esta visão holística, conceituando tal visão no terceiro capítulo, assim como o contexto dela no âmbito da saúde e seus desdobramentos no campo do treinamento personalizado.

Na última parte deste trabalho, serão apresentadas sugestões de atividades alternativas na perspectiva holística, ou seja, de uma visão mais ampla, centrada no indivíduo como sujeito e não como objeto a ser manipulado, desenvolvido, aprimorado.

Espera-se que este trabalho possa instigar o profissional na busca de formação com base prática e aplicável desta abordagem.

2. TREINAMENTO PERSONALIZADO E O *PERSONAL TRAINER*

A atividade física personalizada existe desde a Grécia antiga onde soldados eram treinados por seus comandantes para as batalhas através de caminhadas e corridas. Nesta época, a atividade física era decorrente unicamente do empirismo, ou seja, não possuía o auxílio e o acompanhamento necessário para um resultado mais eficiente. Com o passar do tempo, surgiram métodos para desenvolver a performance centrada no ideal da especificidade e da individualidade atlética. Este tipo de treinamento continuará presente na história do ocidente principalmente através do militarismo (DELIBERADOR, 1998).

Porém, como modalidade de treino voltado para o condicionamento físico da população em geral, esta prática só viria a ser popularizada séculos depois, com o aparecimento de espaços específicos para tal prática: as academias de ginástica. Diante desta realidade, surge um profissional disposto a oferecer atividades físicas voltadas para a qualidade de vida ou ao rendimento de alto nível que, por meio de programas de treinamento individualizado, poderia proporcionar às pessoas um acompanhamento diário com maior sustentação teórico-prática no desenvolvimento destas atividades (SCHERER *et al.*, 2004).

No Brasil, no início da década de 1990 chegava esta nova proposta de exercícios supervisionados, inicialmente chamada *Personal Training*. Barbosa (2008) relata a chegada desse tipo de treinamento no Brasil, já a partir da segunda metade da década de 1980, mas foi realmente na década seguinte, onde ocorreu o *boom*, como diz o autor, da atividade física orientada, onde o mercado passou a requisitar profissionais que fossem capacitados para elaborar programas de exercícios individualizados com maior grau de especificidade e controle no acompanhamento das atividades desenvolvidas. Kassab (2012) também destaca o início da expansão do mercado *fitness*:

O culto ao corpo se tornou mania na década de 1980, estimulando homens e mulheres a esculpirem seus corpos com exercícios resistidos, portanto os olhares que estavam voltados para as salas de ginásticas passam agora para as salas de musculação. Crescem também a indústria de equipamentos, roupas, suplementos alimentares e revistas de fitness todos na mesma esteira do desenvolvimento da cultura corporal. Passa-se então a exigir profissionais mais especializados em avaliações e prescrições de exercícios individualizados voltados à estética e ao condicionamento físico (KASSAB, 2012, p.13).

Neste segmento do *fitness*, Bossle (2008) afirma que esta perspectiva parece ter agregado novos papéis às corriqueiras atividades exercidas pelo professor de Educação Física, fazendo

com que este busque a cada dia, aprimorar-se nos conhecimentos que compõem a base de sua ação, como também outros conhecimentos de áreas diversas.

Outros fatores que contribuíram para a difusão do treinamento personalizado foram à exposição na mídia, principalmente, na mídia norte americana, de muitas celebridades e seus treinadores individualizados, além disso, o modelo de academia que se estava consolidando já apresentava algumas problemáticas em sua estrutura, pois neste modelo existia apenas um professor para uma sala repleta de alunos, onde era evidente a dificuldade em prescrever, acompanhar e corrigir cada um dos alunos, satisfazendo assim seus objetivos e necessidades individuais (RIBEIRO, 2013). Percebe-se com isso, que o treinamento personalizado surge não só como uma opção de modalidade de ‘luxo’, mas pela necessidade de um acompanhamento mais atencioso por parte do profissional.

Kassab (2012) ainda chama a atenção para o fato de que este profissional emerge em meio à exclusividade do mundo da fama, trazendo embutido em sua “máscara profissional” o status e glamour de sua atuação. Consequentemente este status conferiria a esta atuação a opção mais rentável para o profissional de educação física, passando este a ser o principal objetivo de uma maioria de formandos e profissionais que já estavam na área, porém atuando em outros setores. “Adquirir” um treinador personalizado parece ter passado a ser símbolo de status social, indispensável signo de sucesso. A modalidade se popularizou nos anos 2000 e passou a atingir diversas camadas sociais, deixando de “ser para poucos” e propiciando ao personal trainer um mercado de atuação profissional maior e mais abrangente (BOSSLE, 2009).

Segundo Garay *et al* (2008), no Brasil, o *personal trainer* surgiu sob influência de profissionais oriundos dos Estados Unidos da América. De acordo com o mesmo autor, o mercado brasileiro do *fitness* tem crescido muito nos últimos anos estimulado pelo crescimento do próprio segmento de saúde e pelo fato das pessoas cada vez mais desejarem ter ao seu alcance um profissional capaz de desenvolver um treinamento personalizado (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

Nos primeiros anos de tal atividade o *personal trainer* prestava serviço a um público elitizado e selecionado, como artistas, grandes empresários e pessoas com um alto poder aquisitivo que tinham a sua imagem corporal como um dos instrumentos de trabalho, o que

não é diferente dos dias atuais. O *personal trainer* inicialmente prescrevia exercícios com o objetivo de manutenção da saúde física de forma geral e especificamente a imagem corporal (LUBISCO, 2005; GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008). Atualmente este serviço é extensivo a pessoas da classe-média, estudantes, profissionais liberais, aposentados, ou seja, grupos variados buscando melhoria da qualidade de vida. Junto com este crescimento surgiu uma grande preocupação, o que significa realmente um atendimento personalizado e o quanto os profissionais que se propõem a ministrar tal atendimento estão capacitados para fazê-lo. (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

Em se tratando da formação acadêmica desses profissionais, percebemos que até a década de 1980, a Educação Física possuía certa especificidade em relação aos seus conteúdos, pois as ciências que davam suporte aos estudos da área eram predominantemente de natureza biológica. Sendo assim, o movimento e as implicações fisiológicas decorrentes deste eram supervalorizados em detrimento dos significados existentes por trás da prática corporal (ASSARITTI; DAÓLIO, 2011). A partir da primeira metade da década de 90, com a introdução da área das ciências humanas a partir da contribuição da filosofia, sociologia e da antropologia, a Educação Física foi enriquecida no contexto acadêmico gerando desdobramentos gradativos na prática profissional (RODRIGUES, 1998).

Para Guedes (1998), o professor de Educação Física, que pretende trabalhar com treinamento personalizado, deve possuir um bom conhecimento das várias áreas que abrangem a educação física. Entre elas a anatomia, fisiologia do exercício, biomecânica, bioquímica, nutrição, entre outras. Ainda cita que o profissional além desse conhecimento deve ter algumas características pessoais tais como: consistência teórica, clareza na tomada de decisão, boa atuação didática, pontualidade e assiduidade, higiene, personalidade, entre outros. Para O'Brien (1999), ser um *personal trainer* requer uma habilidade tátil, inteligência, treinamento acadêmico, experiência prática, julgamento correto e excelentes habilidades de comunicação. Além disso, requer compromisso e entendimento da importância do seu trabalho.

O trabalho do Personal Trainer vai além do desenvolvimento de capacidades cognitivas e motoras, porque ele cria uma proposta de atividades que estimula a afetividade através de uma melhor aptidão física. Este fato não o caracteriza somente como um técnico que atua sobre o corpo dos outros, mas ele é também responsável por parte da interação social dos

indivíduos com quem trabalha (PINHEIRO; MALHEIRO JÚNIOR, 1998). Devido ao já citado desenvolvimento na área da saúde, especificamente na Educação Física, presencia-se um comportamento de um determinado grupo de indivíduos em torno de uma melhoria da estética, da performance e do bem-estar, dentre outras; conseqüentemente o profissional de Educação Física cada vez mais aperfeiçoa seus conhecimentos através de pesquisas e avaliações para melhor suprir as carências de seus clientes. Estes por sua vez envolvidos em parte com a grande propaganda de um corpo saudável e perfeito buscam, em certos casos, o treinamento personalizado como um veículo dentre as opções oferecidas no mercado (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2008).

A formação de um *personal trainer* de qualidade deve ser continuada. Se este profissional não tiver vontade e acima de tudo criatividade para trazer sempre algo novo ao seu cliente (OLIVEIRA, 1999) tende a perder credibilidade e espaço nesse mercado.

Portanto, não é tão simples a atividade do *personal trainer*, ele não é hoje somente aquela pessoa animada e com um belo corpo que ministra aulas de ginástica e musculação para pessoas interessadas. Hoje seu público também é crescente.

De acordo com Barbosa (2008) o perfil do público-alvo do treinamento personalizado envolve: pessoas que buscam estética, atletas, idosos, obesos, crianças e jovens, grávidas, cardiopatas, diabéticos, doentes respiratórios, doentes neurológicos, dentre outros.

Então o profissional deve estar pronto para este público tão diversificado, pois é mais uma vertente promissora do seu trabalho, além de ser a grande chance que surge para o profissional de educação física resgatar a sua reputação de conhecimento técnico consistente, já que ao longo do tempo foi sendo denegrida pelo preconceito, piadas feitas em mídias de massa e até mesmo pelas atitudes de alguns profissionais antiéticos da própria área (KASSAB, 2012 p.23).

De acordo com Pernigotti (2014):

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 dá conta destes saberes (PERNIGOTTI, 2014, p06).

Domingues Filho (2006), diz que para ser um *personal trainer*, além da graduação em Educação Física, é preciso fazer cursos de especializações. O autor 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, ou seja, conhecimentos da área de gerência pessoal. Assim como também cursos na área do próprio treinamento físico, na área de modalidades de treinamento e atividades alternativas, que abordaremos mais adiante neste trabalho e na área de comportamento humano.

Desta forma, entendemos que os saberes das ciências humanas como ética, antropologia, sociologia, pedagogia dentre vários outros, devem estar presentes na ação profissional do *personal trainer*, tanto quanto os saberes de caráter biológico, como anatomia, biomecânica, fisiologia, cinesiologia, tendo assim todos estes saberes relevância para o bom desempenho, tanto do profissional como do seu aluno.

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; TEIXEIRA, 2013).

E dentre diversos comportamentos e buscas do público interessado no treinamento individualizado, o que configura objetivos diversificados e atitudes bastante pessoais quanto a estes objetivos, surgem desafios a serem refletidos e superados na prática de ambos os sujeitos envolvidos, profissional e cliente.

Percebemos que as ideias dos autores citados denotam a importância de outros conhecimentos e habilidades que não somente as de área biológica, mas também aquelas advindas das ciências humanas. O *personal* mal preparado ou despreparado 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 aluno/cliente³ (KASSAB, 2012).

Na prática, as atribuições do *Personal Trainer* vão além de um mero professor particular, haja vista que ele consegue atuar em todas as esferas da saúde e do bem-estar dos seus

³ No presente estudo, para designar o público atendido pelo profissional, hora será utilizado o termo aluno, hora o termo cliente, e ainda o termo aluno/cliente, a depender das bases teóricas citadas.

alunos/clientes. Isso acontece porque a área da saúde é uma das poucas que pode ter uma visão holística das pessoas, além de possibilitar ao profissional, ouvir, armazenar e trabalhar com todas as informações dentro dessa cadeia do bem-estar envolvendo saúde, família, trabalho e diversos outros aspectos. Neste sentido Kassab ainda afirma:

Conhecer o cliente repousa numa cultura diferenciada. Além de uma avaliação fisiológica, o personal trainer necessita de ferramentas mais precisas para seu diagnóstico. (...) conhecer seu cliente implica num investimento rigoroso na capacidade de observação, reflexão, sensibilidade, estratégias de planejamento e organização individual e uma profunda consciência da individualidade do seu cliente (KASSAB, 2012 p.18)

Em decorrência do surgimento de diversas práticas corporais, a atuação do *personal trainer* ganhou novos campos e maior amplitude. Além da musculação e da ginástica aeróbica, surgiram outras modalidades que a cada dia ganham o interesse dos alunos e profissionais como o *CrossFit*, pilates, *yoga* e diversas outras variações de exercícios resistidos e/ou atividades alternativas. E o que deve existir de comum em todos esses métodos e práticas, levando sempre em consideração os objetivos, deve ser a preocupação com a melhoria da qualidade de vida e bem-estar.

Cossenza e Contursi (1998) dizem que o trabalho do *personal trainer* não deve se limitar a tentar emagrecer, hipertrofiar ou hipertonificar a musculatura do aluno, mas sim preocupar-se com a globalidade do seu organismo proporcionando um treinamento total baseado nos princípios científicos do treinamento desportivo.

O profissional, ao atender um cliente, deve esclarecer e aquietar as expectativas intangíveis que este queira alcançar além das possibilidades físicas atuais. Sendo assim, o profissional deve avaliar as necessidades de cada indivíduo tendo consciência de elaborar um treinamento que vise a busca de uma vida mais saudável. Existe a necessidade de o profissional estar sempre atualizado para desenvolver um trabalho focado para melhor atender os objetivos de seu cliente (SANTOS, 2010).

Sendo assim todas as etapas que antecedem ao treinamento personalizado propriamente dito, como a avaliação e a elaboração do programa de treino, assim como outros aspectos que o permeiam, como a motivação, são de extrema importância para o desenvolvimento de um trabalho com qualidade. Santos (2010) ainda diz:

Motivar o cliente será sempre um dos maiores desafios, pois cada indivíduo tem razões diferentes para estar ali. Enquanto profissionais da área, o maior desafio será manter este indivíduo ativo, cabendo ao profissional visualizar de que forma irá motivá-lo para o alcance de suas metas. O profissional deve desenvolver e aplicar exercícios que possibilitem a interação do cliente com a atividade, de forma individual (SANTOS, 2010, p.02).

O trabalho do *personal trainer* é iniciado com uma avaliação inicial (SALCEDO, 2010). Conforme Cossenza e Contursi (1998), uma entrevista inicial será de grande utilidade, no intuito de firmar o compromisso com o novo cliente em permanecer no programa por um determinado período, para que se tenha a chance de produzir alguns ou todos os benefícios almejados.

É importante para o profissional de treinamento individualizado, antes de elaborar o programa de treinamento, saber quais as condições físicas apresentadas pelo seu aluno para poder prescrever exercícios adequados para as determinadas carências físicas do mesmo e/ou que atendam aos objetivos deste aluno.

Para Bossle (2008) a atuação profissional do treinador personalizado não parece abranger somente o treinamento físico do cliente e seu exato momento de execução, mas a totalidade do cotidiano do cliente. Parece incluir, também, o 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. Assim podemos perceber a necessidade de integrar os saberes biológicos e das ciências humanas, para promover uma atuação consistente e aprimorada no treinamento individualizado. O *personal trainer* ou treinador personalizado parece ser um especialista em boa forma, um “mentor da corpolatria” (MALYSSE, 2002, p. 99).

Neste primeiro momento, apresentamos aspectos conceituais e gerais do *personal trainer*, o histórico desta modalidade, aspectos da formação profissional e da importância de diversos conhecimentos para ter uma visão ampla sobre o treinamento individualizado e as questões que o permeiam. No capítulo seguinte iremos apresentar e problematizar temáticas corriqueiras e transversais à atuação do *personal trainer*.

3. PROBLEMATIZAÇÃO DE ALGUMAS TEMÁTICAS TRANVERSAIS AO TREINAMENTO PERSONALIZADO

Queremos começar aqui já com um questionamento ou uma série deles, de temas pertinentes ao nosso relacionamento com nosso corpo e o corpo que é o outro. Se fosse descoberta uma pílula, capaz de nos tornar “instantaneamente” jovens, belos, fortes, rápidos e sedutores, mas que, como consequência, nos roubasse alguns anos de vida, será que uns anos a menos valeriam a pena? E mesmo que nossa vida não fosse diminuída, mas perdesse qualidade com o passar do tempo? Neste contexto, com tanta oferta de não envelhecer, não engordar, de ficar cada vez mais forte qual a responsabilidade do *personal trainer* em promover uma formação crítica e reflexiva no âmbito das academias, clubes, parques, praias e etc?

Na atualidade, estamos testemunhando e protagonizando a era da velocidade, do imediatismo, do *fast*, onde os percursos perderam seu encanto, dando lugar a caminhos pré-estabelecidos, que já tenham rapidez e resultados atestados, em que o real foco é a chegada. Isso ocorre, não só no âmbito das modificações do corpo por intermédio do treinamento, mas em vários setores da vida cotidiana.

Vivemos em uma sociedade em que tudo tem que ser cada vez mais rápido. Temos muitos compromissos, trabalhamos demais, moramos muito longe de onde trabalhamos. Poucas horas para muitas atividades. Tudo é muito transitório, passageiro, os acontecimentos vão passando e a única coisa que importa é onde estamos indo e não por onde ou como estamos caminhando, tudo muito rápido, sem consistência, fluido (BAUMAN, 2004). Portanto, também no universo das academias e espaços de treinamento, a velocidade com que os resultados surgem parece ser um dos fatores que mais interessam as pessoas que buscam esse tipo de atendimento, além do fato de um dos motivos pelos quais as pessoas buscam um *personal trainer*, ser a falta de tempo que têm e os horários flexíveis de treino.

Andando um pouco pelas academias, não é difícil ouvir questionamentos do tipo: Em quanto tempo terei o corpo daquela modelo? Vai demorar até surgir em mim uma barriga tanquinho? Pois já estou treinando há um mês e ainda não sinto nenhum resultado! Outra vertente desta questão é pela ótica do próprio profissional, a velocidade com que os resultados aparecem serve como medida de sua competência ou indica a qualidade de seu trabalho?

A rotina do mundo atual, o próprio ego e ansiedade em ter um corpo ideal, imagem veiculada por muitos meios gera essa busca por um treinamento personalizado que em pouco tempo confira os resultados esperados.

O fato é que, cada vez mais, as pessoas buscam atingir um corpo perfeito, uma tendência contemporânea associada aos meios de comunicação que se caracteriza pela disseminação de um modelo físico considerado, como exemplo de corpo belo e saudável (ASSARITTI; DAÓLIO, 2011). A sociedade em meio a tudo isso, se justifica, dizendo que tudo é em busca da felicidade, da harmonia nos relacionamentos tanto familiares, quanto sociais, além da justificativa de que a pessoa se sentirá melhor se for aprovada e admirada por todos aqueles que a cercam. Daí surge a primeira temática transversal que queremos abordar neste capítulo, o culto a um modelo de corpo perfeito, ou simplesmente, culto ao corpo.

3.1. O CULTO AO CORPO, À BELEZA, AO MODISMO

O fenômeno do culto ao corpo é bastante vinculado aos meios de comunicação, produto da globalização. Sendo assim, o contato com diversas culturas vem imprimindo mudanças rápidas e significativas no modo como percebemos as coisas e como lhes damos significados. Os produtores de informações que vinculam mensagens nas mídias têm utilizado diversas formas para ditar o modelo de corpo que deve ser reconhecido e valorizado, semeando a insatisfação daqueles que não se enquadram no modelo de beleza imposto (CAMARGO, 2013).

Na área da Educação Física, Assaritti e Daólio (2011) afirmam que, cabe ao professor⁴ manter-se atento a fatores externos que possam exercer influência em seus alunos e conseqüentemente nas suas aulas. Uma dessas influências é representada por este fenômeno do culto ao corpo, que ainda segundo eles é uma tendência contemporânea associada aos meios de comunicação que se caracteriza pela disseminação de um modelo físico considerado como exemplo de corpo belo e saudável (ASSARITTI; DAÓLIO, 2011). Ainda de acordo com estes autores:

O professor de Educação Física deve observar a relação que o aluno tem com o próprio corpo, considerar sua subjetividade e estar consciente dos fatores sociais que influenciam tanto a visão corporal que ele possui, quanto à compreensão dos valores e significados culturais expressos por ele (ASSARITTI; DAÓLIO, 2011 p.71).

Muitas ciências, ou porque não dizer todas, se ocupam de alguma forma do corpo, quer seja no aspecto físico, psicológico, neurológico ou estético. Stenzel (2003), em sua obra: “Obesidade: o peso da exclusão”, afirma que:

Todas as tentativas de conceituar a beleza fazem parte do campo de pesquisa de estudo da Estética. A Estética, como vimos anteriormente, é um campo de pesquisa amplo – histórico, científico e filosófico -, porém não resta dúvida de que foram os filósofos os primeiros a tentar desvendar a natureza do belo. Os filósofos tentavam descrevê-la, já os artistas tentavam capturá-la. Através de proporções geométricas, os artistas projetavam sistemas de medidas para a beleza do corpo humano (STENZEL, 2003, p.23).

⁴ Aqui entendeu-se a afirmação dos autores, sob o viés antropológico e não em relação às questões escolares.

Porém, segundo Pereira *et al* (2016), todo conhecimento sobre o corpo é insuficiente e interminável, pois a cada dia surgem novos estudos, debates ou reflexões sobre esse tema. Sobre isso Stenzel (2003), diz:

As representações de beleza, e os valores a ela conferidos foram mudando ao longo do tempo. O que consideramos belo hoje, pode não ter sido no passado, assim como padrões de beleza do passado já não servem mais para a sociedade moderna. Da mesma forma ocorre nas diferentes culturas, cada qual com suas especificidades no que se refere à beleza do corpo. Dentro desta perspectiva, o conhecimento e os conceitos que temos do corpo, bem como do belo (ou do corpo belo) são produtos de uma construção histórica, que influenciam e determinam como pensamos o corpo hoje (STENZEL, 2003, p.22).

Vivemos numa sociedade narcisista em que se convive com a supervalorização do corpo, e com os constantes bombardeios dos meios de comunicação, que exibem a todo instante, modelos de corpos considerados perfeitos e belos, desta forma, segundo Pereira *et al* (2016), determinam um padrão a ser seguido, um padrão único para todos e quem não se enquadra nesse modelo é discriminado (PEREIRA; PRAZERES; OLIVEIRA, 2016).

Vale ressaltar também o crescimento da indústria do corpo, com ofertas constantes de produtos voltados para a beleza corporal (cremes antirrugas e anticelulite; aparelhos para reduzir a barriga ou fortalecer determinados músculos; linhas diet ou light; implantes; próteses), enfim uma variedade de produtos que prometem conduzir as pessoas a uma vida supostamente mais feliz, e esteticamente prazerosa (PEREIRA; PRAZERES; OLIVEIRA, 2016). E com a ajuda dos meios midiáticos, a sociedade impõe suas regras, onde só serão admitidos aqueles que se afinarem com seus preceitos de qualidade de vida, onde segundo Costa (2004, p. 191), “o justo é o saudável; o reto é o que se adapta ao programa da vida bem-sucedida, do ponto de vista biológico”.

Ainda segundo Pereira *et al* (2016), a busca pelo corpo perfeito tornou-se assim, uma obsessão, ultrapassando todos os limites do bom senso, levando jovens, adolescentes e até mesmo adultos a cometerem absurdos para alcançá-lo, comprometendo assim a saúde física e mental nessa busca desenfreada pelo corpo ideal. Tudo isso se confirma quando se observa os números alarmantes de casos de bulimia e anorexia em meio aos nossos jovens e até crianças. Ou no caso dos meninos, o uso desenfreado de anabolizantes. Ainda convém ressaltar o excesso de preocupação que os leva a se submeterem a dietas rigorosas, a inúmeras intervenções cirúrgicas, implantes de silicões, tudo isso para ter um corpo compreendido como “perfeito” (PEREIRA; PRAZERES; OLIVEIRA, 2016)

Segundo Mauss (2003):

O corpo é o primeiro e mais natural instrumento do homem. Ou, mais exatamente sem falar de instrumento: o primeiro e o mais natural objeto técnico, e ao mesmo tempo meio técnico, do homem, é seu corpo. Imediatamente, toda a imensa categoria daquilo que, em sociologia descritiva, eu classificava como “diversos” desaparece dessa rubrica e ganha forma e corpo: sabemos onde colocá-la (MAUSS, 2003, p.407).

Partindo desse conceito, percebemos que as maneiras como os homens, sociedade por sociedade, sabem servir-se de seus corpos, promovem uma ampliação do que se entende por *corpo perfeito*.

É evidente que, como espécie, possuímos semelhanças físicas, que se distinguem justamente nos significados existentes nas formas e nos gestos, uma diversidade de linguagens. Essas diferenças (individuais ou socioculturais) são ignoradas ao tentar se impor um modelo de corpo e de beleza.

Para Medina (2012) a cultura do corpo necessita de uma revolução, para que entre em crise e se ampliem as nossas possibilidades para o corpo. Defendemos que seja competência dos profissionais de Educação Física, abordar este assunto, tendo em vista que as atividades do corpo que são promovidas e ensinadas culturalmente passam direta ou indiretamente por esta área.

Porém, não se pode esquecer, que em nossa sociedade, qualquer opção de mudança é vista como problema, haja vista que as relações sociais vêm se estabelecendo pela competitividade, superficialidade e inautenticidade (MEDINA, 2012, p.12).

Em uma visão bastante otimista Pereira *et al* (2016), na conclusão de sua pesquisa sobre o fenômeno do culto ao corpo, nos afirma que embora essa febre pela beleza e pela busca do corpo perfeito, tenha se alastrado, é possível ponderar sobre o assunto e reverter a situação. E o veículo de mudança desse quadro caótico que hoje se instalou, principalmente em meio aos jovens, é o profissional de educação física, que pautado em sua ética profissional, lutará para mudar esse conceito errado que se tem sobre o corpo, na busca de temas voltados para a real saúde do corpo e não focado na estética. Só assim as pessoas terão a cada vez mais esclarecimento, e conseguiram escolher por um corpo saudável ou em transformação, mas

sabendo cada um o valor do seu próprio corpo – sua identidade em relação à saúde (PEREIRA; PRAZERES; OLIVEIRA, 2016).

3.2 ENVELHECIMENTO

A temática do envelhecimento nos permite aqui duas linhas de questionamentos, a primeira delas é que enquanto jovens, parecemos querer fugir a todo custo das consequências impostas pelo tempo e lutamos com todas as nossas forças contra os males típicos da idade, incluindo-se aqui a questão da aparência estética. A segunda questão, e a mais explícita, é a busca da atividade física e de seus benefícios à saúde, por aqueles que já assumiram a condição da idade avançada e almejam garantir uma qualidade de vida que os permitam conviver com as modificações inerentes a esta faixa etária, buscando diminuir os impactos na saúde, causados pelo envelhecimento.

Problematizando o primeiro aspecto apresentado, percebemos sua ligação com a temática anterior, o culto ao corpo e o mesmo questionamento feito por mim na introdução deste capítulo, cabe também, em partes, aqui retomar: *“Se fosse descoberta uma pílula, capaz de nos tornar “instantaneamente” jovens, belos, fortes, rápidos e sedutores, mas que, como consequência, nos roubasse alguns anos de vida, será que uns anos a menos valeriam a pena? E mesmo que nossa vida não fosse diminuída, mas perdesse qualidade com o passar do tempo?”*. A questão da Jovialidade e da Longevidade sempre foi muito importante para nós, preocupando-nos quanto a esta sabida finitude de nossas capacidades físicas, psicológicas, finitude da vida em si.

Sobre a finitude do corpo, Bauman (2005) comenta que o corpo parece ser o único com expectativa de duração crescente, quando comparado ao estilo de vida, às instituições e aos objetos que servem à existência humana.

A crença na necessidade da longevidade estética parece tê-la tornado um objetivo almejado de maneira incansável, incrementado pelo temor da chegada da velhice. Para Melucci (2004, p. 129) “[...] o envelhecer e o ser velho são temas que projetam uma sombra de inquietude sobre a sociedade solar, que celebra o culto do corpo jovem e eficiente”. A velhice parece ter passado de uma meta positiva da vida (séculos I e II) para incorporar a negatividade da inutilidade. Assim, a fim de fugir do envelhecimento, do descarte, do lixo social, o corpo parece constituir-se em objeto de reinvenção constante e incansável. “Um corpo em reconstrução é infinito” (SANT’ANNA, 2001, p. 65).

Porém, mesmo evidenciando a possibilidade de “longo prazo” (BAUMAN, 2001), o corpo continua a ser mortal, não há uma data pré-estabelecida, sendo sua finitude um fato concreto. Neste sentido Sant’Anna (2005) nos remete à noção de prazo de validade:

[...] cuidar do corpo é aumentar o prazo de validade de suas várias partes, dilatá-los em direções diversas, para a seguir, reconfigurá-los; mesmo que, para isso, seja preciso modificar radicalmente a natureza de cada elemento vivo, criando novas vias para a evolução (SANT’ANNA, 2005, p.103).

Assim, o prazo de validade parece não estar ligado unicamente ao tempo de duração etária deste corpo, mas à longevidade de sua aparência jovem. Assim, como também, percebe-se que a sociedade transformou o conceito de envelhecer em um conceito muito negativo, uma imagem carregada apenas pelos aspectos de declínio e pela falta das capacidades de outrora.

Conforme Ortega (2003), muitas vezes o envelhecimento é definido em termos de declínio à idade adulta cujos sinais da idade tornam-se marcas de um estado patológico. Parece que há a ideia de que saúde é sinônimo de não ter doenças e que está relacionada diretamente ao corpo físico e velho. Até mesmo os professores de Educação Física, segundo SILVA e LUDORF (2012, p.08), “aparentemente não compreendem que um envelhecimento saudável pode ocorrer na presença de doenças ou de outras privações”, como já detectado e discutido em outros estudos (BLESSMANN, 2004; GARDNER, 2006). A exacerbada preocupação com doenças, como sinônimo de "ausência de saúde" são notórios, na medida em que para a sociedade, se tornar mais velho significa estar cada vez mais próximo da "falta de saúde".

O aspecto físico geralmente seria o que mais compromete durante o processo de envelhecimento, pois o corpo estaria se apresentando como velho (SILVA; LUDORF, 2012). A ideia de Le Breton (2003) de que o corpo pode ser considerado um estorvo ou uma ameaça ao sujeito, é vista quando a centralidade do corpo é perceptível ao pensarmos em nosso próprio envelhecer.

Segundo Blessmann (2004) e Vincent (2008), historicamente há uma compreensão de envelhecimento a partir de uma divisão cartesiana entre corpo e mente, que inviabiliza a noção de totalidade do sujeito. Muitas vezes ouvimos o termo ‘corpo velho’, mas e quanto à mente? Existe ‘mente velha’? Por que não temos a mesma visão em relação a ela? Normalmente, nos saberes populares, o que costumasse dizer é que há uma sabedoria, um algo a mais neste processo de envelhecer, mesmo que o corpo ‘padeça’. E qual o papel do

personal trainer no processo de conscientização em relação a esta temática? Como auxiliar seus alunos/clientes a vivenciarem de maneira saudável esse processo de crescimento que é o envelhecer?

Neste sentido, e já abordando a segunda linha de questões apresentadas no início desta sessão, é inegável que a velhice adquire crescente visibilidade e é cada vez mais discutida, influenciada pelo aumento significativo no número de idosos. Identifica-se, dessa forma, a necessidade de compreender melhor esse processo e capacitar para a necessidade de atender a esses indivíduos. Com o envelhecimento é natural a ocorrência de um processo deletério, compreendido em decréscimos de força, massa muscular, flexibilidade, velocidade, agilidade, entre outros, que dificulta a realização de atividades comuns da vida diária (SANTOS *et al*, 2007). Estamos sempre buscando a força e o aprimoramento destas capacidades, mas estamos prontos para o momento quando tudo isto começar a dar sinais de declínio?

Podemos perceber um crescente aumento do número de idosos que buscam os serviços prestados por academias e *personal trainers*. Cada vez mais o treinamento de força vem se firmando como uma atividade importante para os indivíduos de mais idade, pois, com o passar dos anos, os idosos passam por um processo degenerativo, que prejudica o seu dia-a-dia, assim como: diminuição do número de fibras, diminuição da massa muscular, perda de força e cálcio (MATSUDO *et al*, 2000). Isso tudo deixa o indivíduo cada vez mais vulnerável, deixando-o mais próximo de complicações e com estruturas enfraquecidas. Os fatores fisiológicos pioram cada vez mais com o avanço da idade, sendo que a velocidade disto depende da genética, hábitos de vida, alimentação ao longo desta, dentre outros fatores individuais que irão contribuir ou não para uma vida mais saudável.

Segundo Telles (2008), ao longo do século XX, os idosos tiveram uma mudança de comportamento e na concepção de sua própria existência. Antes se pensava que quão mais sedentários melhor, pois assim viveriam mais, preservando sua energia, porém com o avanço das ciências humanas e médicas, essa ideia foi mudada e a atividade física para idoso foi sendo cada vez mais reforçada. Para tornar os trabalhos físico, motor e psicológico dos idosos mais eficientes e potencializados, a contratação do *personal trainer*, profissional que realiza o treinamento individualizado, está sendo cada vez mais frequente.

Segundo Corazza (2001), os idosos procuram atividades físicas devido aos seus benefícios químicos, físicos e principalmente fatores humanos que envolvam socialização e integração ao grupo. De acordo com Rebelatto et al (2006):

A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade tais como as coronariopatias, a hipertensão, a diabetes, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade, a depressão e a insônia (REBELATTO, 2006, p.128).

Levando em consideração o fato de que o objetivo do treinamento para idosos é a manutenção da saúde e em raros casos o aprimoramento das capacidades físicas como força, potência e velocidade (a flexibilidade, equilíbrio e coordenação capacidades mais treinadas nesta fase), é de extrema importância para os profissionais de Educação Física, que trabalham com idosos, saber diferenciar as modificações fisiológicas (senescência e senilidade) do envelhecimento (SECRETARIA DE ESTADO E SAÚDE DE MINAS GERAIS, 2006). Foi visto que um programa de atividade física é capaz de promover a saúde e qualidade de vida dos idosos, e que eles, tanto quanto um jovem, são capazes de terem benefícios provocados por adaptações fisiológicas decorrentes do exercício físico. Tais benefícios podem não evitar o processo deletério, normal do envelhecimento, mas podem "frear" essas perdas e danos (NÓBREGA *et al*, 1999; MAZZEO *et al*, 1998).

Numa perspectiva holística é interessante incrementar o treinamento com a inclusão de atividades alternativas, como pilates, hidroginástica, yoga e várias outras, as quais serão apresentadas no próximo capítulo, como sugestão de formação para os profissionais que buscam ampliar suas possibilidades de intervenção na vida de seus alunos, sejam eles, crianças, jovens, adultos ou idosos.

4. VISÃO HOLÍSTICA

Holístico ou holista é um adjetivo que classifica alguma coisa relacionada com o holismo, ou seja, que procura compreender os fenômenos na sua totalidade e globalidade. A palavra holístico foi criada a partir do termo *holos*, que em grego significa “todo” ou “inteiro”. Aplicando-se a definição do termo ao conceito de visão holística podemos entendê-la como a visão de um determinado fenômeno como um todo, ou seja, que leve em consideração todos os fatores que podem influenciar o fenômeno observado. Segundo Mendonça (2000), no termo em si, não há nenhuma conotação esotérica implícita, e no âmbito da prática corporal, se refere aos meios seguros para o tratamento objetivo de dores, disfunções posturais e respiratórias, proporcionando um bem-estar que engloba a pessoa como um todo (MENDONÇA, 2000).

De acordo com Ferreira (1998), ainda neste aspecto do corpo, a visão holística é a que dá preferência ao todo ou a um sistema completo, e não à análise, à separação das respectivas partes componentes. A visão holística enfoca sempre o ser humano do ponto de vista do microcosmo e do macrocosmo. Do ponto de vista do microcosmo, cada parte representa o todo, já do prisma do macrocosmo, o todo interage com os seus componentes. Nesse sentido, Pessini *et al* (2003) afirmam que “o contexto macro influi de modo contundente no condicionamento e na determinação da cultura, nos relacionamentos no contexto micro das instituições”. Berrinelli, Waskievicz e Erdmann (2003), complementam dizendo que o cuidado à vida “não pode estar desvinculado e descontextualizado dessas circunstâncias, pois somente será possível exercê-lo se compreendermos o ser humano em sua totalidade, nas suas diferenças, no pluralismo e na diversidade”.

Marques (2004) nota que toda discussão em torno da falência do conhecimento fragmentado é refletida em uma busca do conhecimento em sua totalidade e que a humanidade está tentando resgatar valores para uma nova concepção de homem/mundo. Blasco (2004) conclui que vivemos tempos inundados de informação, de comunicação, e absolutamente desnutridos de raízes filosóficas.

E é neste cenário, de acordo com Peloia (2005) “marcado pelo descontentamento”, que surge a necessidade de um resgate dos valores subjetivos, que foram se perdendo com os avanços da ciência. Para isso é fundamental o desenvolvimento de um novo olhar, de uma nova forma

de atuar frente a essa realidade. Não se trata de abandonar as inovações científicas e tecnológicas, mas sim de agregar valores humanos às relações que ocorrem nas instituições de educação e de saúde, buscando uma articulação baseada nos princípios éticos, respeitando e valorizando todos os seres humanos envolvidos nessa teia.

Neste sentido, de desenvolver um novo olhar, no âmbito da cultura corporal, cada uma das metodologias holísticas existentes obedece a critérios distintos de leitura do corpo e cada uma tem uma linha prática de atuação diferente das outras, mas todas com um ponto em comum: o aspecto global do corpo humano. Algumas enfatizam a globalidade em seu aspecto biomecânico, outras a relação corpo e mente (ou corpo e psique).

Ainda segundo Peloia (2005), os efeitos das práticas holísticas são cumulativos. Assim como o estresse diário vai se acumulando a ponto de gerar doenças, os benefícios das atividades alternativas também vão se acumulando, de forma a contrabalançar os efeitos negativos do estresse (HUDSON, 2000.).

Vejamos então, como se insere a abordagem holística, no panorama da saúde e nos aspectos mais específicos do treinamento físico.

4.1 VISÃO HOLÍSTICA NO ÂMBITO DA SAÚDE

Para compreender as mudanças de paradigmas que vêm orientando as práticas de saúde é importante refletir sobre a evolução histórica dessas práticas. Desde os primórdios, a ideia de saúde e doença no Oriente, conforme Leite (1998), insere-se no princípio da harmonia do homem (microcosmo) consigo mesmo e com a natureza (macrocosmo). A saúde deriva desse equilíbrio, cuja ausência causa a doença e pode resultar na morte. A medicina chinesa, por exemplo, surgiu há pelo menos cinco mil anos, e ainda se mantém inalterada (como no caso da acupuntura), mesmo convivendo com a medicina ocidental.

Há mais de dois mil anos Hipócrates também já demonstrava ser possuidor de um enfoque mais amplo do processo saúde-doença, exemplo disso é sua afirmação de que não se deve analisar as doenças de forma isolada, mas sim no homem vítima da enfermidade, com toda a natureza que o rodeia, com todas as leis universais que a regem e com a qualidade individual dele, que se fixa com segura visão (GALLIAN, 2001).

Com o Renascimento, a racionalidade tomou por paradigma o universo matemático e mecânico. A partir do século XVII o homem começou a considerar a razão como único instrumento válido de conhecimento, distanciando-se de seu corpo. Fragmentado em inúmeras ciências, o corpo passou a ser um objeto submetido ao controle e à manipulação científica (GONÇALVES, 1998).

Mesmo assim, os cientistas da época, segundo Gallian (2001), não deixaram de reafirmar o caráter amplamente humanístico da medicina, vista não apenas como ciência, mas também como arte. E explica que “o processo de desintegração de suas partes (se tomarmos esta visão de sermos compostos por partes) é uma das consequências do divórcio entre a medicina e as humanidades que ocorreu principalmente a partir de fins do século XIX”. O que remete a Molina (2002, p. 01), quando refere em relação ao humanismo, que “infelizmente, por diversos motivos, essa fundamental característica da ‘arte de cuidar’ do bem-estar e da qualidade de vida da população e de nossos pacientes foi desaparecendo”. De acordo com Mezzomo *et al* (2003, p. 28) “a cultura ocidental evoluiu muito, a ponto de se tornar arrogante [...] chegando a menosprezar o saber milenar”

Observamos então que, historicamente, as práticas de saúde tiveram seu início com uma visão mais integrada do ser humano em seu meio. Percebe-se que o processo de desintegração foi resultante de múltiplos fatores, entre eles pelas ciências exatas, tentando explicar objetivamente o ser humano pela retirada dele de todo o caráter subjetivo, coisificando-o; pela veneração à tecnologia, mecanizando-o; e pela especialização excessiva, fragmentando-o (LEITE; STRONG, 2006)

Transcendendo esta visão reducionista que observa o processo saúde/doença do ponto de vista estritamente biológico, a Organização Mundial de Saúde (OMS) propõe, em sua Carta Magna de 7 de abril de 1948, a seguinte definição: Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de afecção ou doença. E Mezzomo *et al* (2003) afirmam que saúde requer a consideração do ser humano em todas as suas dimensões”, e prosseguem dizendo que para um completo bem-estar “não há como não reconhecer a realidade transcendental, e espiritual.

Essa forma mais abrangente de ver a saúde demanda a compreensão de todos os fatores que balizam o desenvolvimento físico, mental e social e pressupõe uma atuação integral frente a todos os fatores que influenciam na saúde e no bem-estar do ser humano. E é nesta perspectiva, que se insere cada vez mais a ação do *personal trainer*, como alguém que tem a possibilidade de atuar em todos esses níveis mencionados.

Segundo Peloia (2005) a medicina alternativa oferece diferentes tipos de agentes terapêuticos, podendo contribuir no treinamento individualizado do *personal trainer*. Hoje mais e mais pessoas estão-se voltando para um ou mais métodos naturais que as orientem no processo de recuperação da saúde - exercícios, meditação e relaxamento, dieta e nutrição, manipulação do corpo e massagem, e métodos como Yoga, Pilates, Shiatsu, dentre outros que serão apresentados neste trabalho.

O personal trainer do século XXI entende a visão holística não apenas como forma terapêutica disponibilizada em spas, yoga, reiki, pilates, shiatsu etc, mas procura ter uma visão global do seu aluno, levando em consideração diversos aspectos. Para isso o profissional precisará se aprofundar em temas distintos, se especializar em outras áreas e demonstrar interesse pelo aluno acima de tudo (PELOIA, 2005, p.24).

As terapias holísticas ou alternativas, como são chamadas pela medicina, vêm cada corpo humano como uma entidade única, composta não apenas de órgãos, tecidos e músculos, mas

de espírito, intelecto e emoção (ROTHFELD; LEVERT, 1998). De acordo com esses princípios, a saúde só pode existir quando todos esses componentes atuam em equilíbrio entre si e de forma coordenada com os ritmos e ciclos naturais do corpo. Quando este cai num estado de desequilíbrio, a terapia holística sugere que a harmonia lhe seja devolvida, através de uma alimentação correta, pela estimulação dos órgãos por meio de exercícios físicos regulares e proporcionando-lhe o repouso e o relaxamento de que necessita para regenerar-se (NAMIKOSHI, 1998).

Wilhelm Reich (1998) parecia compartilhar deste pensamento holístico, pois buscando a relação entre o corpo e seus processos psíquicos, percebeu ser possível identificar no corpo alterações decorrentes de processos emocionais vivenciadas até aquele momento. Descobriu então, que todas as experiências traumáticas, dolorosas ou ameaçadoras geram uma defesa em forma de tensão muscular denominando-a de couraça muscular. Este autor, afirma que, as emoções estão diretamente relacionadas com fenômenos corporais, podendo influenciar de forma positiva ou negativa (REICH, 1998). De modo semelhante, Machado *et al* (2016), nos diz que as emoções estão relacionadas com o sistema nervoso autônomo, dividido em simpático e parassimpático, o primeiro tem a função de excitar o organismo ativado por manifestações emocionais ou situações de emergência liberando adrenalina no sangue preparando o corpo para um esforço físico enquanto o segundo tem a função antagônica ao simpático, relaxando o organismo (MACHADO *et al*, 2016). As visões destes autores nos ajudam a compreender a importância do *personal trainer* conhecer esses mecanismos de ligação físico/psique para intervir de maneira mais satisfatória no âmbito do treinamento individualizado.

Para entendermos melhor o que é a couraça muscular apontada por Reich, é importante sabermos que ele define a saúde com base na capacidade do indivíduo em oscilar ritmicamente entre os dois sistemas, o simpático e o parassimpático. É a pulsação que leva o indivíduo estar sempre confrontando o mundo que o cerca e a caminhar em direção à vida. Se este estágio biológico estiver alterado em uma outra direção, isto é, se a função de expansão ou contração predominar, uma perturbação do equilíbrio biológico do organismo será inevitável. O continuo estado de expansão é sinônimo de parassimpaticotomia e o continuo estado de contração é sinônimo de uma simpaticotomia. O equilíbrio entre os dois sistemas é chamado de homeostase e a ausência de pulsação representa a couraça (REICH, 1998).

Algumas tensões musculares são necessárias durante o dia, conservando sua postura e identidade, para Smith *et al* (1998) toda a tensão muscular modifica o comportamento e a consciência social, não se limitando ao corpo. Temos que permanecer com um tônus adequado, presente e relaxado em todas as situações da vida. Quando não conseguimos o relaxamento adequado do tônus começamos a obter encurtamentos no comprimento natural dos músculos limitando assim, os movimentos das articulações, dificultando o estabelecimento tônico postural inconsciente e natural, afetando o sistema circulatório, modificando o metabolismo gerando assim, tensões ou contrações musculares. (SILVEIRO, 2002).

Os parágrafos acima demonstram apenas algumas maneiras de interligar uma abordagem holística ao processo de avaliação, prescrição, aplicação e manutenção da atividade física. A seguir, iremos listar algumas atividades alternativas de cunho holístico, que podem auxiliar os profissionais que lidam com o treinamento personalizado a agregarem valores ao seu serviço, e não me refiro ao valor financeiro, mas ao valor humano que tal abordagem pode possibilitar entre o *personal trainer* e seu aluno/cliente.

5. SUGESTÕES AO PERSONAL TRAINER DE ATIVIDADES ALTERNATIVAS DE ABORDAGEM HOLÍSTICA

Como já discutido anteriormente, o *personal trainer* caracteriza-se pela sua forma de trabalho prático desenvolvida através de atividades individualizadas nos aspectos sociais, emocionais, fisiológicos, pedagógicos, etc. Trata-se de um programa onde o profissional deve integrar as várias áreas, proporcionando uma atividade segura e prazerosa.

O número de pessoas que procuram uma atividade física que atenda individualmente suas necessidades, ao seu esquema de horário, que não tenha um espaço limitado e que sejam assistidas por profissionais com formação adequada, cresce a cada dia, mostrando números consideráveis na busca de um professor de Educação Física, atuando como *personal trainer*.

Atualmente o mercado de trabalho, segundo Peloia (2005), está cada vez mais competitivo e restrito, com vários profissionais da área de Educação Física obtendo um baixo nível salarial, tornando este tipo de trabalho um diferencial aos profissionais da área. Também não podemos deixar de citar a grande responsabilidade dos professores, por se tratar de uma situação personalizada de melhora da saúde, bem-estar e qualidade de vida, sendo muito importante a necessidades de atualização dos profissionais da área, reciclagem e parceria com outras áreas de saúde.

Aqui serão apresentadas e sugeridas algumas atividades alternativas ao treinamento personalizado, onde cada uma atualmente já possui formação específica, seja através de cursos de extensão, de especialização e graduação. Até mesmo mestrado em algumas destas áreas já existem no Brasil. As atividades alternativas que serão abordadas neste capítulo, foram escolhidas por serem as mais citadas nos estudos encontrados nas seguintes bases de dados: *Research Gate*, *Scielo*, *Schola Google* e NUTESSES, com as seguintes palavras chaves: Abordagem holística; Atividades Alternativas. Não tendo sido intenção desta pesquisa descrever tecnicamente os exercícios dos métodos apresentados a seguir, mas sim de sugerir um posterior aprofundamento pelos profissionais que se interessarem pela abordagem discutida neste trabalho.

5.1. MEDITAÇÃO E YOGA

Atualmente fala-se muito em meditar, mas será que as pessoas sabem realmente o que é? Apesar da grande preocupação com a saúde e o bem-estar físico algumas pessoas têm se preocupado em bem-estar mental. De acordo com Carvalho (2000):

A vida moderna nos impõe grandes sacrifícios e nos submete a terríveis pressões, físicas e psicológicas, a ansiedade, a falta de trabalho corporal e os apegos à matéria são responsáveis pela dificuldade que os Ocidentais encontram ao tentar se concentrar. A maior parte das pessoas não consegue meditar, quando sentam algumas conseguem parar e relaxar por alguns minutos; outras conseguem desligar-se; poucas conseguem concentrar-se; e menos ainda conseguem meditar (CARVALHO, 2000, p.05).

Para Arora (2006, p.51) a meditação tem “benefícios práticos na vida cotidiana aliviando o stress mental e emocional, proporcionando sono profundo, aumentando a imunidade e promovendo transformações internas melhorando relacionamentos intra e interpessoais”. De acordo com Chaudhuri (1998) meditar pode ajudar a vencer os conflitos emocionais, as contradições interiores e as tensões psíquicas, é uma espécie de limpeza psicológica, que remove todas as obstruções inconscientes. Meditar pode ter inúmeros benefícios, utilizando técnicas específicas ou apenas seguindo determinadas religiões onde a prática é algo tradicional, a meditação vem sendo muito procurada por proporcionar bem-estar e qualidade de vida às diversas populações. Arora (2006, p. 51) expõe a meditação como “um processo que visa aquietar pensamentos dispersos e tranquiliza emoções, além de criar condições físicas, mentais e emocionais que promovem vivências dos estados elevados da consciência”.

McDonald (1998, p.129) explica que “meditação é uma atividade da consciência mental, que envolve uma parte da mente que observa, analisa e lida com o resto da mente”. Existem variados métodos praticados por diferentes culturas, relacionados ou não com religião, cada um tem sua própria visão e explicação para o ato de meditar. Claret (2000, p. 02) compreende a meditação “como um estado de relaxamento total, ou estado de não-mente, onde o tráfego de pensamentos cessa e o silêncio mental permanece”. Já para McDonald (1998), meditar é dominar a mente e trazê-la para o entendimento correto de realidade, é observar o que somos e trabalhar com isso de forma a nos tornarmos mais positivos e úteis, para nós e para os outros.

A meditação pode tomar muitas formas; compreendendo diversas técnicas, facilitando sua prática e tornando cada vez mais acessível para todos os tipos de pessoas. No caso do treinamento personalizado, o profissional pode utilizar os conhecimentos da meditação para momentos de relaxamento, alongamento e até mesmo sugerir a prática em outros momentos do cotidiano de seu aluno/cliente. Além de ter a possibilidade de incluir uma aula ou conjunto de aulas apenas para este fim, trabalhar a atenção no corpo por meio das técnicas de meditação e de Yoga, uma outra atividade que se utiliza também de meditação, porém com uma veia mais física, aliando respiração e movimentos corporais.

De acordo com Duarte (1998), Yoga é uma das dadas da Índia à humanidade, uma das suas qualidades valiosas é desenvolver uma reserva de saúde física através da prática de um sistema de exercícios chamado *ásanas* que mantém o corpo purificado e bem preparado, visto que no Yoga o exercício é essencial para a remoção de toxinas e para manter a circulação sanguínea e todos os processos internos funcionando bem.

O Yoga é um método de relaxamento que visa desenvolver o controle mental através do exercício físico. Oriundo das filosofias indus, significa reunião, no sentido de conexão entre o corpo e a mente (MCGILVERY; REED; MEHTA,1999).

Hatha yoga, uma das principais modalidades do yoga, baseia-se na respiração profunda e na contração/manutenção/relaxamento dos maiores músculos do corpo. A respiração abdominal é uma parte importante do yoga. Este aprendizado é extremamente benéfico, porque frequentemente as pessoas tendem a segurar a respiração quando estão tensas ou quando se exercitam. Além de tornar o sistema respiratório mais eficiente, a combinação da respiração profunda com os exercícios de alongamento permite a disseminação de oxigênio a todas as partes do corpo (DUARTE, 1998). O objetivo primordial dos exercícios é fazer circular sangue arterial em todas as partes do corpo. Nesse processo, a tensão é liberada, permitindo que o corpo se torne mais relaxado e energético. As várias posições exercitam diferentes órgãos e músculos (estômago, intestinos, cólon, articulações, etc). A prática desenvolve autocontrole, possibilitando mais resistência aos males originados pelo estresse, melhora a circulação, limpa e fortalece os pulmões, remove fadiga crônica, além disso, a pessoa desenvolve uma atitude mental mais positiva, tendo mais recursos para lidar com o estresse do dia-a-dia.

Objetivos do Yoga são: Tornar o sistema respiratório mais eficiente; aumentar a flexibilidade, o controle e fortificar os músculos, especialmente os do abdômen e das costas, reduzindo as dores musculares e evitando lesões; reduzir os sintomas do estresse (ROSSI, 2000).

5.2. PILATES

Assim como o Yoga, baseando-se em princípios da cultura oriental, sobretudo relacionados às noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade, e da cultura ocidental, destacando a ênfase relativa à força e ao tônus muscular, o pilates configura-se pela tentativa do controle o mais consciente possível dos músculos envolvidos nos movimentos. A isto se convencionou chamar de "contrologia" (MUSCOLINO e CIPRIANI, 2004).

Assim, o método pilates se baseia em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, e é compreendido em seis princípios, que serão discutidos com base nas referências Muscolino e Cipriani (2004), Segal e colaboradores (2004), Craig (2003), Latey (2001) e Lange e colaboradores (2000).

Concentração: Durante todo o exercício a atenção é voltada para cada parte do corpo, para que o movimento seja desenvolvido com maior eficiência possível. Nenhuma parte do corpo não é importante e nenhum movimento é ignorado. A atenção dispensada na realização do exercício é destacada ao aprendizado motor, que é o grande objetivo da técnica.

Controle: Define-se como controle do movimento o discernimento da atividade motora de agonistas primários numa ação específica. A coordenação é a integração da atividade motora de todo o corpo visando um padrão suave e harmônico de movimento. É importante a preocupação com o controle de todos os movimentos a fim de aprimorar a coordenação motora, evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis.

Precisão: De fundamental importância na qualidade do movimento, sobretudo, ao realinhamento postural do corpo. Consiste no refinamento do controle e equilíbrio dos diferentes músculos envolvidos em um movimento.

Centramento: A este princípio, Joseph Pilates, o criador da técnica, chamou de *Powerhouse* ou centro de força, o ponto focal para o controle corporal. Constitui-se pelas quatro camadas abdominais: o reto do abdome, oblíquo interno e externo, transverso do abdome; eretores profundos da espinha, extensores, flexores do quadril juntamente com os músculos que compõe o períneo. Este centro de força forma uma estrutura de suporte, responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos. O fortalecimento desta musculatura proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos.

Respiração: Segundo Craig (2003), frequentemente respiramos errado e usando apenas uma fração da capacidade do pulmão. Por isto, Pilates em seu trabalho enfatizava a respiração como o fator primordial no início do movimento, fornecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica e favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais. O ciclo respiratório proposto pelo método ocorre na seguinte ordem cronológica: 1) Inspiração torácica; 2) Expiração do tórax superior; 3) Expiração do tórax inferior e 4) Expiração abdominal. Este ciclo deve ser sincronizado ocorrendo ao mesmo tempo da ação muscular, favorecendo o incremento da ventilação pulmonar, a melhora da oxigenação tecidual, conseqüentemente a captação de produtos metabólicos associados à fadiga. (DALTRO e FERNANDES, 2004; CRAIG, 2003; GALLAGHER e KRYZANOWSKA, 2000).

Movimento Fluido: Refere-se ao tipo de movimento, que deve ser de forma controlada e contínua, deve exibir qualidade de fluidez e leveza, que absorvam os impactos do corpo com o solo e que usam da inércia, contribuindo para a manutenção da saúde do corpo. Ao contrário movimentos truncados, pesados, que criam choques no solo, levam ao desperdício de energia, além de tornar os tecidos propensos ao desgaste prematuro.

A técnica de Pilates se divide em exercícios realizados no solo e em aparelhos. Todos eles favorecem o trabalho dos músculos estabilizadores enquanto que elimina a tensão excessiva dos músculos e compensações de movimentos envolvendo uma larga variedade de movimentos (MCMILLAN *et al.*, 1998).

Os exercícios realizados em solo se caracterizam por ser de caráter educativo, ou seja, enfatizam o aprendizado da respiração e do centro de força. Já os exercícios realizados nos

aparelhos envolvem uma larga possibilidade de movimentos, todos eles realizados de uma forma rítmica, controlada, associada à respiração e correção postural. A intensidade dos exercícios desenvolvidos nos equipamentos é fornecida através das molas. Estas são classificadas através de cores diferentes que se classificam em preta, vermelha, verde, azul e amarela, em ordem decrescente de intensidade. Além de oferecerem resistência nos treinamentos, muitas vezes são usadas como assistência durante o movimento (MCMILLAN *et al.*, 1998).

Mesmo tendo sido desenvolvido para interesses relativos à saúde, o método Pilates em princípio foi disseminado quase que exclusivamente entre atletas e dançarinos com a finalidade de melhorar o desempenho físico associado as suas práticas. Nos dias atuais, fisioterapeutas e profissionais de educação física tem utilizado muito desta técnica na reabilitação, orientação e correção postural e no condicionamento físico (SEGAL, 2004).

5.3. SHIATSU

O Shiatsu tem raízes há mais de 5000 anos nas formas antigas de medicina chinesa, tais como acupuntura e acupressão. Entretanto, é uma terapia japonesa moderna, que funde práticas orientais tradicionais com técnicas ocidentais de osteopatia. O nome significa pressão com os dedos - *Shi* (dedos) e *Atsu* (pressão), apesar de que cotovelos e pés também são usados para fazer pressão na rede de meridianos e de pontos cutâneos do corpo liberando canais de energia bloqueados. É um método holístico para aliviar dores e promover a saúde no corpo todo (DING, 2004).

Para Namikoshi (1998), além das formas ocidentais de massagem terapêuticas, das quais existe um grande número de variações, temos as técnicas orientais, basicamente o shiatsu, desenvolvida a partir da teoria médica chinesa, que segundo a mesma, possuímos canais de energia, denominadas meridianos, que correm através do corpo e ao longo dos quais flui a energia Qi, quando essa se torna bloqueada ocorre o desequilíbrio da energia vital, portanto esse método de massagem concentra-se na liberação da energia bloqueada dentro do corpo, empregando, ao mesmo tempo, uma massagem terapêutica e calmante.

Na medicina tradicional chinesa, os 14 canais no corpo, através dos quais a energia conhecida como "Qi" flui são chamados de meridianos, embora não possam ser vistos a olho

nu, os meridianos já foram comprovados pela Teoria Bioeletrônica e detectados por um localizador de pontos eletrônicos em função da diferença de voltagem que ocorre nessas regiões, a força vital ou energia do corpo e do universo, que circula através dos meridianos do corpo (MCGILVERY; REED; MEHTA, 1999).

No Japão, o Shiatsu é oficialmente reconhecido como uma prática de assistência à saúde desde 1952. Na Europa, é praticado profissionalmente há cerca de 40 anos e atualmente a Federação Européia de Shiatsu, que é composta de associações de profissionais de nove países, trabalha para obter o direito legal da prática por todo o continente e promover requisitos elevados para o treinamento físico e prática profissional na fisioterapia e Educação Física (LONG, 2008; ROBINSON e DONALDSON, 2011). No Brasil, o Shiatsu é ainda pouco conhecido e praticado apenas em instituições especializadas em terapias orientais, constituindo uma boa sugestão de formação para o *personal trainer* se destacar com um serviço diferenciado.

5.4 MÉTODO ISOSTRETCHING

A ginástica da coluna, como é popularmente conhecido o método isostretching, vem sendo divulgado no Brasil desde 1994 através de seu precursor Bernard Redondo. O Isostretching é uma ginástica postural, porque a maioria dos exercícios são executados dentro de uma posição vertebral correta, por alguns segundos, ao tempo de uma longa respiração, onde o corpo todo trabalha a cada exercício, pois contração e relaxamento são incluídos em cada postura, dando prioridade da coluna vertebral, região muitas vezes oblíqua na prática das diversas atividades físicas e que é, no entanto, a causa da maioria de nossos males relatados por aqueles que buscam uma atividade física (PELOIA, 2005).

A falta de exercícios físicos adequados, hábitos de vida pouco saudáveis, trabalho e estresse são alguns dos problemas enfrentados pelo homem e que contribuem para o surgimento das alterações da postura e do movimento. Embora tenhamos ações musculares isoladas, na sua grande maioria as ações ocorrem por grupos musculares, as chamadas cadeias musculares, sendo justamente sobre as ações das cadeias musculares que precisamos encontrar o equilíbrio e a perfeita coexistência entre a estabilidade e a mobilidade.

O Isostretching tem como objetivo a reeducação da postura e do movimento por meio da consciência corporal, integrando corpo e mente, a partir de exercícios específicos e

planejados para desenvolver uma postura saudável em um corpo forte. Ereto, porque contrariamente às ginásticas em cifose ou em extensão, este método solicita à coluna vertebral um relaxado alongamento, a fim de trabalhar mais especificamente a musculatura paravertebral profunda (REDONDO, 2001). Dentro do treinamento personalizado, pode ser utilizado nas fases iniciais para aqueles indivíduos que previamente apresentarem problemas relacionados a coluna vertebral, sejam por motivos posturais, lesões esportivas, dentre outros.

Na prática, o Isostretching é composto também por exercícios respiratórios de expiração e de inspiração profunda, evitando os bloqueios respiratórios, as pressões particularmente sobre o diafragma inferior, determinando o tempo de sustentação da postura. O abaixamento dos ombros é sempre demandado dentro de uma abertura do corpo, pois em geral todo esforço se traduz pela sua ascensão, ora pela contração dos músculos fixadores que aproximam as omoplatas, pela sua base inferior, sem, todavia, deixar que entrem em contato (REDONDO, 2001).

As posturas atuam sobre o corpo como um todo, aumentando a força, o equilíbrio muscular a consciência corporal e a capacidade de concentração. As posturas são realizadas respeitando a individualidade de cada um, dessa forma o Isostretching pode ser realizado por qualquer pessoa; crianças, adultos e idosos (NEUMANN, 2002)

Praticada duas ou três vezes por semana e acompanhada pelo profissional capacitado para ministrá-la produz em pouco tempo uma melhora na flexibilidade da musculatura (MOREIRA, 2002).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendendo o ser humano como um todo, podemos perceber que existem dimensões desse ser que são desprivilegiadas em função de uma visão mecanicista do corpo e do ser humano. Faz-se necessário uma reformulação dessa concepção que ainda predomina tanto no senso comum como no meio acadêmico e científico.

Porém, nesse sentido, os escritos de Capra (2004) ressaltam que já, vêm acontecendo mudanças de paradigma desde meados do século passado no campo da ciência, ou seja, rupturas descontínuas e revolucionárias de concepções, ideias, valores, técnicas, que têm repercutido também no âmbito social gerando uma transformação cultural ampla. Embora a transição para um novo paradigma seja demorada, pois, além da mudança nas percepções e na maneira de pensar, é preciso mudar valores e atitudes, surge a necessidade de estabelecermos de forma consistente a intenção do trabalho corporal, não mais sob a visão mecanicista como até então estava sendo aplicado, mas com uma nova e ampla perspectiva, integrada a abordagem holística; permitindo conexão efetiva dos aspectos físicos, cognitivos, afetivos e sociais consentindo ao homem um olhar mais abrangente de si mesmo e do ambiente no qual está inserido. Esta nova abordagem da atividade física ressalta meios que viabilizem as pessoas um crescimento no processo de auto-observação e autoconscientização, atividades que trabalhem o ser humano como um todo e que valorizem suas experiências pessoais.

A proposta deste trabalho baseou-se em criar condições do *personal trainer* refletir sobre as atividades que usualmente são praticadas no treinamento personalizado, inclusive ponderar sobre a incorporação das atividades alternativas apresentadas e outras tantas que orbitam nesse universo do treinamento. No sentido de compreender que essas práticas proporcionam um equilíbrio entre as diversas dimensões que compõem o ser humano (cognitiva, afetiva, psicológica, física, social e espiritual).

Faz-se necessário também repensar os conteúdos disciplinares dos cursos de formação relacionados ao corpo, (atividades físicas, expressivas e cognitivas) bem como discutir o papel dos profissionais da área da saúde, como de fundamental importância para o progresso da autoconscientização em direção a uma compreensão holística do ser humano.

Os conhecimentos advindos da visão biológica são muito importantes para a atuação profissional, porém de igual importância tem-se o estudo do ser humano com todas as suas facetas, em seu meio de relação. Assim, qualquer inclinação, para um lado ou outro, do que se considera um todo, incorre no risco de um tratamento fragmentado, desumanizado e, portanto, alienado e alienante.

Refletir sobre as contribuições da visão holística no processo de intervenção do *personal trainer* abre possíveis caminhos para a Educação Física pautada na ética, em prol de um processo de promoção da integralidade humana por meio da atividade física individualizada.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C.L.; e colaboradores. **Corpo e cultura e corpo e saúde: análise do suplemento semanal de um jornal paulista**. Saude soc. 2006, vol.13, n.3, pp.58-67. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902004000300007> >. Acesso em: 29 Ago. 2015.

ARORA, H. L. **Terapias Integrativas: fundamentos quânticos e aplicações**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

ASSARITTI, D. S.; DAÓLIO, J. **A intervenção do professor de Educação Física junto a alunos do ensino médio sobre o fenômeno do culto ao corpo**. Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 9, n. 1, p. 67-91, jan/abr, 2011.

BARBOSA, M. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas, práticas e experiências do treinamento individualizado**. 1ª Ed. São Paulo: Phorte, 2008.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

_____. **Globalização: as conseqüências humanas**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

_____. **Identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

BERRINELLI, L. A.; WASKIEVICZ, J.; ERDMANN, A. L. **Humanização do cuidado no ambiente hospitalar**. Mundo saúde, 2003.

BLASCO, P. G. **A medicina de família: um caminho para humanizar a medicina**. 2004. Disponível em: URL: <http://www.hottopos.com/notand9/pablo.htm>. Acesso em: 02 nov 2017

BLESSMANN, E. J. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento. **Revista Movimento** Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004.

BOSSLE, C. B. O Personal Trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 187-198, jan/abr., 2008. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/3764/2131>>. Acesso em: 12 fev. 2013.

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

BRETON, D. L. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campina – SP, Papirus, 2003.

CAMARGO, O. **Mídia e o culto à beleza do corpo**. Disponível em <<http://www.brasilecola.com/sociologia/a-influencia-midia-sobre-os-padres-beleza.htm>>. Acesso em: 15 mai 2013.

CAPRA, F. **O ponto de mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente**. São Paulo: Cultrix; 2004.

CARVALHO, H. **Meditação: o caminho sem caminho**. Instituto de Yoga e terapia Aurora, 2000. Disponível em: <http://www.institutoaurora.com.br/institutoaurora/mostra_artigo.asp?artigo_id=133>. Acesso em: 15 mar 2006.

CHAUDHURI, H. Alguns métodos de meditação. In: AVALON M. (Org). **O poder da meditação**. São Paulo: Martin Claret [1998].

CIRILLO, M. S. **Análise do dispêndio energético em diferentes Intensidades e velocidades musicais em cargas livres para prescrição do treinamento de força**. CIDESD, 2009.

CLARET, M. O poder da meditação. In: AVALON, M. (Org). **O poder da meditação**. São Paulo: Martin Claret [2000].

CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo: Phorte, 2001.

CORDEIRO, A. M.; OLIVEIRA, G. M. de; RENTERÍA, J. M.; GUIMARÃES, C. A. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/262499616>>. Acesso em: 27 nov. 2007.

CORRÊA, J. de A. Corpo, invenção da minha história. “Corpo e ética”. **Tempo e Presença** 322, São Paulo: Koinonia, 2002.

COSENZA, C. E.; CONTURSI, E. B. **Manual do Personal Trainer**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

COSTA, J. F. **O vestígio e a aura. Corpo e consumismo na moral do espetáculo**. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

CRAIG, C. **Pilates com a bola**. São Paulo: Phorte, 2003.

CREMA, R. Prólogo. In: LELOUP, Jean-Yves. **O corpo e seus símbolos**. Petrópolis: Vozes, 1999.

DALTRO, F.; FERNANDES, F. **Curso de Sistema de Abordagem Corporal Fundamentado na Técnica de Pilates**. Curso de Capacitação Profissional. Corpore - Centro de Desenvolvimento Físico. Salvador, n. 4, 2004.

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

DING, L. **O Qi Gong Meridiano Transporte de Energia pelo Meridiano**. São Paulo: ícone, 2004.

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. 1-319, jan/mar. 2013.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. 3ª Ed. São Paulo: Ícone Editora, 2006.

DUARTE, C. **Manual de Yoga Clássico**. São Paulo: Independente, 1998

FERREIRA, A. **Minidicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1998.

GALLAGHER, S.P.; KRYZANOWSKA, R. **O método de Pilates de Condicionamento Físico**. São Paulo: The Pilates Studio® do Brasil, 2000.

GALLIAN, D. M. C. **A (re)humanização da medicina**. 2001. Disponível em: <http://www.unifesp.br/dpsiq/polbr/ppm/especial02a.htm>. Acesso em: 02 nov 2017.

GARAY, L. C.; SILVA I. L.; BERESFORD, H. O treinamento personalizado: Um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. **Revista Arquivos em Movimento**. 2008.

GARDNER, P. J. Envelhecimento saudável: uma revisão das pesquisas em língua inglesa. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 2, p. 69-92, 2006.

GONÇALVES, M. A. S. **Sentir, pensar, agir: Corporeidade e educação**. 2ª ed. Campinas: Papirus; 1998.

GUEDES, D. P. **Controle do peso corporal**. Londrina, Midiograf, 1998.

GUIMARÃES, J. M. Perfil de aderência e permanência de alunos de personal trainer da cidade de Cuiabá. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 33. p. 241-245. Maio/Jun. 2012

HUDSON, M.C. **Aromaterapia & Massagem**. 2 ed. São Paulo: Vitória Régia, 2000.

KASSAB, Y. K. **Personal trainer: (profissional, prestador de serviço, professor, valorizações das diferenças e competências), um novo conceito de profissional**. Rio Claro, 2012.

LANGE, C.; UNNITHAN, V.; LARKAM, E.; LATTA, M.P. Maximizing the benefits or Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. **Journal of Bodywork Movement Therapies**, 2000.

LATEV, P. The Pilates Method: History and Philosophy. **Journal of Bodywork Movement Therapies**, 2001.

LEITE, E. M. **Evolução histórica dos conceitos e das práticas de saúde e de cura no Oriente**. In: Simpósio “saúde integral no limiar da era da alta tecnologia”. São Paulo: 12 de maio de 1998.

LEITE, T. A. de A. F.; STRONG, M. I. A influência da visão holística no processo de humanização hospitalar. **O mundo da saúde** São Paulo: 2006.

LONG, A. F. **The effectiveness of Shiatsu: findings from a cross-European, prospective observational study.** J Altern Complement Med. 2008.

LUBISCO, C. **Personal Training.** E. F. Rio de Janeiro, v.4, n.15, p.4-8, mar. 2005. Disponível em: <confef.org.br/revistasWeb/n15/04_PERSONAL_TRAINING.pdf>. Acesso: 02 out 2013

MACHADO, S. N.; MACHADO C. N.; ARAÚJO, J. Q. e SANTORO, K. **O treinamento de potência muscular e o idoso.** Disponível em: http://www.jvianna.com.br/jefe/artv2n3_04.PDF. Acessado em 21 jun 2016.

MALYSSE, S. Em busca dos (H)alteres-ego: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, M. (org.). **Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.** Rio de Janeiro: Record, 2002.

MARQUES, W. F. S. **Pensar para além das disciplinas.** 2004. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/opiniaio/opiniaio.asp?entrid=153>. Acesso em: 02 nov 2017.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento & atividade física.** Londrina: Midiograf, 2000.

MAUSS, M. **Sociologia e antropologia.** São Pulo: EPU-EDUSP, 2003. v. 2.

MAZZEO, R. S., CAVANAGH, P. EVANS, W. J., FIATARONE, M. A., HAGBERG, J., MCAULEY, E., STARTZELL, J. ACSM, **Posicionamento Oficial Exercício e Atividade Física para pessoas idosas;** 1998.

MCDONALD, K. **Mente e meditação.** In: AVALON, M. (Org). **O poder da meditação.** São Paulo: Marin Claret, [1998].

MCGILVERY, C.; REED, J.; MEHTA, M. **Enciclopédia de Aromaterapia, massagem e ioga.** Rio de Janeiro: Edelbra, 1996.

MCMILLAN, A.; PROTEAU, L.; LÉBE, R.-M. The Effect of Pilates based Training on Dancer's Dynamic Posture. **Journal of Dance Medicine and Science,** 1998.

MEDINA, J. P. S. **A educação Física cuida do corpo...e “mente”:** bases para a renovação e transformação da educação física, 7ªed. Campinas: Papirus, 2012.

MELUCCI, A. **O jogo do eu: a mudança de si em uma sociedade global.** São Leopoldo: Editora Unisinos, 2004.

MENDONÇA, M. E. **Ginástica Holística: história e desenvolvimento de um método de cuidados corporais.** São Paulo: Summus, 2000.

MEZZOMO, A. A. **Fundamentos da humanização hospitalar: uma visão multiprofissional.** São Paulo: Loyola; 2003.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. **Atenção a saúde do idoso**. Belo Horizonte: SAS/MG, 2006. Disponível em: <<http://www.saude.mg.gov.br/publicacoes/linha-guia/linhas-guia/LinhaGuiaSaudeIdoso.pdf>>. Acesso em: 22 jan. 2016.

MOLINA, A. **Humanização da assistência à saúde: bases teórico-filosóficas e sugestões pragmáticas**. 2002. Disponível em: <http://www.portalmédico.org.br/jornal/jornais2002/dezembro/pag_8.htm>. Acesso em: 12 jun 2016.

MONTEIRO, W. **Personal training: manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint; 1999.

MOREIRA, W. W. **Século XXI: a era do corpo ativo**. Campinas: Papyrus, 2006.

MUSCOLINO, J.; CIPRIANI, S. Pilates and "Powerhouse" I. **Journal of Bodywork Movement Therapies**, 2004.

NAMIKOSHI, T. **Shiatsu a Terapia do Do-In**. 6.ed. Rio de Janeiro: Record, 1998.

NÓBREGA, A.C.L e colaboradores. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, volume 5, (6), 1999.

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

OLIVEIRA, R. C. de. **Personal Training**. São Paulo: Atheneu, 1999.

ORTEGA, F. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 59-77, 2003.

PELOIA, A. **Relação do personal trainer e sua clientela e a escolha das atividades alternativas**. Curitiba, 2005. Disponível em: <http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2013/12/RELACAO-DO-PERSONAL-TRAINER-E-SUA-CLIENTELA.pdf>. Acesso em: 20 out 2016.

PEREIRA, M. de N.; PRAZERES, J.; OLIVEIRA, L. C. D. **Se cada um tem um corpo, por que o corpo tem que ser um? Um estudo de caso na Educação Física Escolar**. 30ª Reunião Brasileira de Antropologia. João Pessoa, 2016.

PERNIGOTTI, A. **A formação do Personal Trainer e suas perspectivas**. Porto Alegre, 2014.

PESSINI, L.; PEREIRA L. L.; ZAHER V. L.; SILVA, M. J. P. **Humanização em saúde: o resgate do ser com competência científica**. São Paulo: Mundo saúde, 2003.

PINHEIRO, D.; MALHEIRO, J. S. **Personal trainer: um surgimento inevitável**. Rio de Janeiro: Sprint; 1998.

REBELLATO, J. et al. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Paulo, v.10, n.1, p.127-132, 2006.

- REDONDO, B. **Isostretching - a ginástica da coluna**. São Paulo: Summus, 2001.
- REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- RIBEIRO, B.A.F. **Aspectos corpolátricos inerentes a figura do personal trainer**. Brasília-DF, 2013.
- ROBINSON, N; LORENC, A.; DONALDSON, J. L. **Shiatsu and acupressure. A review of the effectiveness of evidence**. Londres: Shiatsu Society UK e London South Bank University, 2011. Disponível em: <<http://www.shiatusociety.org/sites/default/files/adminfiles/Systematic%20Review%20JULY%202011.pdf>>. Acesso em: 01 set 2017.
- RODRIGUES, C. E. C. **Personal Training**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- ROSSI, A. M. **YOGA: Qualidade de Vida**. Porto Alegre: AGE, 2000.
- ROTHFELD, G. S.; LEVERT, S. **Medicina Natural para Dor nas Costas**. São Paulo: Cultrix, 1998.
- SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer**. Porto Alegre, 2010.
- SANT'ANNA, D. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.
- _____. Transformações do corpo: controle de si e uso dos prazeres. In: RAGO, M.; ORLANDI, L. B. L.; VEIGA-NETO, A. (Org.). **Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzschianas**. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.
- SANTOS, A. E.; SANTOS, A. O.; BANCILON, M. S. S.; SANTANA, N. B. e COSTA, Z. P. C. **Treinamento de força e potência para idosos**. Pós-graduação Lato Sensu em Fisiologia e Avaliação Morfofuncional - Universidade Gama Filho. Aracajú, SE. Disponível em: http://www.jvianna.com.br/jefe/artv1n3_09.pdf. Acessado em 15 ago17
- SANTOS, T.T.N. Exercício Físico Acompanhado. **Ágora: Revista de Divulgação Científica**. Mafra, v. 17, n. 2. 2010.
- SCHERER, A.; KRUSE, D. R.; FERENCI, D. N.; ROCHA, G. J.; SILVA, J. P. F. da; SILVA, J. J. C. da. **O conhecimento do profissional de educação física em seus diferentes mercados de trabalho: o personal trainer**. 2004. Disponível em: <http://www.metodistadosul.edu.br/redessociais/geef/wpcontent/themes/paint-job/documentos/resumo_ampliado_alexandre_scherer.pdf>. Acesso em: 31 maio 2011.
- SEGAL, N.A.; HEIN, J. e BASFORD, J.R. The Effects of Pilates Training on flexibility and Body Composition: An Observational Study. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, 2004.
- SILVA, A. C.; LUDORF, S. M. A. Possíveis relações entre corpo, saúde e o envelhecimento do professor de Educação Física. **Revista Movimento**, v. 18, n. 02, p. 187-204. Porto Alegre, 2012.

SILVA, L.X.N. **Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de personal training.** Porto Alegre, 2014.

SILVEIRO, E. K. A Influência de exercícios físicos suaves sobre a relação estados emocionais e tensão muscular. **Bebedouro**, n. 6, p. 59-66, 2002.

SMITH, L.K.; LEHMKUHL, D. L.; WEISS, E. **Cinesiologia Clínica de Brunnstrom.**São Paulo: Manole,1998.

STENZEL, L. M. **Obesidade: o peso da exclusão.** Porto Alegre: Edipucrs, 2003.

TELLES, S. de C. C. **A construção do conhecimento sobre atividades físicas para idosos no Brasil.** (Tese de Doutorado) Rio de Janeiro: PPGEF / UGF, 2008.

VINCENT, J. A. The cultural construction old age as a biological phenomenon: science and anti-ageing technologies. **Journal of Aging Studies**, Colombia,MISS., v. 22, p. 331-339, 2008.