



Interessado: CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 2ª REGIÃO		CREF2/RS
Assunto: Parecer Personal Trainer		
Relator (a): Alessandro de Azambuja Gamboa CREF 001534G/RS		
Processo nº: PAR 001/2016		
Parecer nº: 001/2016	Homologado na Plenária 168	JUNHO/2016

Personal Trainer, do inglês, Treinador Pessoal, é uma modalidade específica de atuação do profissional de Educação Física, onde ele atua ministrando treinamentos individuais ou em pequenos grupos nas mais diversas áreas da Educação Física, desde desportos em geral até atividades específicas, como por exemplo, musculação, corrida, dança, alongamento, artes marciais, etc., podendo inclusive atuar com prevenção e/ou reabilitação de lesões musculoesqueléticas ou patologias cardiopulmonares.

É um profissional com capacitação específica, qualificado a prescrever um programa de treino individualizado, de acordo com as características, necessidades e limitações individuais de cada cliente e conseqüentemente alcançar seus objetivos.

No Brasil, o Personal Trainer deve ter formação em Educação Física e registro no Conselho de Educação Física, pois após o ano de 1998, a profissão foi regulamentada de acordo com a lei 9696/98, onde é prerrogativa do Profissional de Educação Física ministrar atividades físicas.

A Lei 9.696/98, que regulamenta a Profissão de Educação Física, dispõe em seu art. 1º:

Art. 1º O exercício das atividades de Educação Física e a designação de Profissional de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física.

Além disso, cabe dizer que a Lei nº 9.394/96, que fixou as novas Diretrizes Básicas de Educação, diferenciou os cursos destinados à formação de professores. O art. 44 inciso II, regula a formação em bacharelado, enquanto o art. 62 trata da licenciatura. Para atuar como Personal

Trainer, o profissional deve ter a formação em Bacharel. Nas palavras do colendo Min. Benedito Gonçalves, relator do Recurso Especial nº 1361900SP:

O profissional formado em licenciatura é permitido que somente atue na educação básica (escolas), sendo-lhe defeso o exercício da profissão na área não formal, porquanto essa hipótese está em desacordo com a formação por ele concluída (REsp nº 1.361.900 - SP, 20130011728-3. Data do julgamento: 21/11/00 Rel. Min. Benedito Gonçalves).

A atuação desse profissional não se restringe aos centros de treinamentos físicos ou academias, pode ser desenvolvida em clubes, praças, condomínios, pistas de corridas ou residências.

O trabalho desenvolvido pelo Personal Trainer é baseado nos princípios do treinamento físico, com aplicação e acompanhamento de testes e avaliações físicas e com a execução de tarefas e atividades realizadas de forma sistemática e organizada. Ele orienta o cliente, ministrando exercícios, demonstrando, observando e corrigindo o mesmo, de forma segura e eficaz, evitando assim, exercícios realizados de forma incorreta que podem acarretar em lesões. É responsável também pelo fator motivacional, antes, durante e após os treinamentos.

O Personal Trainer utiliza-se de conhecimentos específicos em áreas como treinamento desportivo, fisiologia do exercício, cinesiologia, biomecânica e psicologia do esporte para organizar as suas sessões de treinamento.

Entre os motivos pelo qual os clientes procuram um Personal Trainer, os mais frequentes são:

- Estético - melhora da aparência física através da diminuição da gordura corporal e aumento da massa muscular;
- Condicionamento físico - melhora da capacidade cardiopulmonar e/ou muscular;

-
- Prevenção de lesões – através do reforço muscular geral, diminui-se o risco de lesões articulares, musculares e ósseas;
 - Recuperação de lesões ou terapêutico – reabilitação de lesões osteomusculares e correções de desvios posturais;
 - Condicionamento físico para um desporto específico – quando visa melhorar sua performance em um determinado desporto;
 - Grupos especiais – portadores de problemas como hipertensão, diabetes, etc., grávidas, crianças, terceira idade, entre outros;
 - Motivação – algumas pessoas preferem ter um profissional para cuidar seu treinamento, cobrar sua assiduidade e horários;
 - Segurança – a presença de um Personal Trainer, corrigindo posturas e execuções de exercícios, evita o risco de lesões;
 - Qualidade de vida – disposição para as atividades do dia a dia e melhorar seus níveis de colesterol, glicose, etc.

Nos dias de hoje, devido à falta de tempo e o estilo de vida mais sedentário, surgiu a necessidade da prática de atividade física como melhora da saúde e da qualidade de vida. Assim, este perfil de profissional, devidamente regulamentado, está cada vez mais sendo solicitado nos diversos espaços que oferecem este serviço.

Alessandro de Azambuja Gamboa
Conselheiro
CREF 001534G/RS