



## **SAÚDE DE *PERSONAL TRAINERS*: CARRO DE LUXO OU CARRO POPULAR?**

**PERSONAL TRAINER'S HEALTH: LUXURY CAR OR POPULAR CAR?**

**SALUD DE LOS ENTRENADORES PERSONALES: COCHE DE LUJO O COCHE POPULAR?**


**Felipe De Marco Pessoa**


<https://orcid.org/0000-0001-5248-6178> 

<http://lattes.cnpq.br/2484666246345828> 

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)  
fdmpessoa@gmail.com

**Edgard Matiello Júnior**

<https://orcid.org/0000-0003-3462-2257> 

<http://lattes.cnpq.br/1104142488530227> 

Universidade Federal de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)  
degaufsc@gmail.com

### **Resumo**

O objetivo geral consistiu em investigar de que maneira o trabalho tem afetado a saúde de professores de Educação Física que atuam como *Personal Trainer* (PT) em Florianópolis/SC. Foram realizadas entrevistas e observações *in loco* em espaços públicos e academias de ginástica onde trabalhavam três PTs. Dos procedimentos metodológicos resultaram três categorias de análise: 1) Clientes Pré e Pós-pagos e profissional ilimitado; 2) O desgaste físico e psicológico; 3) O treinamento pessoal do treinador pessoal. Concluímos que os PTs entrevistados, na maioria das vezes, não colocam em prática nas suas próprias rotinas o que recomendam aos seus alunos e que existem enormes barreiras para que isso aconteça, seja pela sobrecarga de trabalho ou pelos desgastes físicos e psicológicos inerentes à prática laboral ou ao ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Educação Física; *Personal Trainer*; Saúde Coletiva.

### **Abstract**

The general objective was to investigate how work has affected the health of Physical Education teachers who work as Personal Trainers (PT) in Florianópolis/SC. Interviews and observations were made *in loco* in public spaces and gyms where three PTs worked. The methodological procedures resulted in three categories of analysis: 1) Pre and Post-paid customers and unlimited professional; 2) Physical and psychological wear; 3) Personal training of the personal trainer. We found that the interviewed PTs, in most cases, do not put into practice in their own routines what they recommend to their students and that there are huge barriers for them to be able to accomplish what they propose to students, either due to work overload or the physical and psychological stress inherent to work practice or the work environment.

**Keywords:** Physical Education; Personal Trainer; Collective Health

### **Resumen**

El objetivo general fue investigar cómo el trabajo ha afectado la salud de los entrenadores personales (EP) en Florianópolis/SC. Se realizaron entrevistas y observaciones *in loco* en espacios públicos y gimnasios donde trabajaban tres EP. Los procedimientos metodológicos dieron como resultado cuatro categorías de análisis. Encontramos que los PT entrevistados, en la mayoría de los casos, no ponen en práctica en sus propias rutinas lo que recomiendan y que existen enormes barreras para que puedan lograr lo que proponen a los alumnos, ya sea por sobrecarga de trabajo o por el desgaste físico y psicológico inherente a la práctica laboral o al entorno laboral.

**Palabras clave:** Educación Física; Entrenador Personal; Salud Colectiva



## INTRODUÇÃO

No contexto da formação e atuação da Educação Física (EF) no mundo do trabalho, o *Personal Trainer* (PT) é identificado como um profissional capacitado a elaborar e ministrar aulas individualizadas, tendo em consideração os desejos e necessidades de seus alunos e sendo recomendável que esse profissional tenha bons fundamentos técnicos e saberes relativos à administração de sua própria permanência como prestador de serviços.

Desse modo, o PT trabalha como profissional liberal que presta serviços relativos à saúde de maneira autônoma, visto que para exercer a profissão não há necessidade de estabelecer vínculo empregatício com nenhuma empresa ou entidade. E por não possuir vínculo empregatício, não tem acesso a alguns dos direitos trabalhistas conquistados historicamente, tais como o décimo terceiro salário, férias remuneradas e remuneração durante afastamento para tratamento de saúde. Sendo assim, sua renda deve ser gerida por ele próprio de modo disciplinado, pois nos períodos de incapacidade para trabalhar, ou mesmo por imprevistos ou falta de clientela, poderá ter seus rendimentos diminuídos.

Por se tratar de um profissional liberal que utiliza o próprio corpo como estímulo e também para demonstração de exercícios, bem como do seu comportamento como exemplo de estilo de vida associado à saúde (PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017; SILVA; LIMA; COELHO FILHO, 2020), esta situação gera uma forte contradição pela necessidade do PT tentar se superar permanentemente, colocando a sua integridade física e mental em elevado risco de ocorrência de lesões e adoecimentos em um ciclo de deterioração difícil de ser contido individualmente.

Em artigo publicado por Matiello Júnior e Gonçalves (2001), o trabalho de PT é analisado à luz da disseminação de programas voltados à atividade física relacionada à saúde, evidenciando-se que, para os que podem pagar, recomenda-se a contratação de serviços de PT, Nutricionistas e Cardiologistas, destacadamente. No entanto, para quem não pode pagar pelos serviços, propagam-se informações do tipo “faça você mesmo”, muito parecidas com a bricolagem amplamente difundida nos termos da construção civil. Em síntese, trata-se de questão ética, pois se é fundamental o recurso de tantos profissionais para garantir saúde, o mesmo deve valer para quem não pode pagar.

De forma geral, pesquisas referentes à saúde de contratados terceirizados são escassas e, em proporções ainda menores, estão as publicações que abordam a saúde de



trabalhadores do setor informal (GOMEZ; LACAZ, 2005, p.800). De fato, há indicativos de número reduzido de publicações sobre o assunto em levantamento que realizamos sobre os trabalhos apresentados no Grupo de Trabalho Temático (GTT) Atividade física e saúde do XVII CONBRACE, 2011. Dos 60 trabalhos apresentados, apenas dois se propuseram a investigar saúde de professores, sendo que em nenhum deles a saúde de professores de EF que atuam como PT estava presente.

Em outro evento recente da mesma entidade científica, os resultados não foram diferentes. Em pesquisa nos anais do Grupo de Trabalho Temático – Atividade física e saúde do XX CONBRACE, realizado em 2017, dos 79 trabalhos aprovados – entre comunicações orais e pôsteres –, somente um destes últimos esteve relacionado à investigação da saúde de professores, porém, dedicado ao contexto escolar.

Outra demonstração da carência de estudos encontra-se em pesquisa realizada por Bossle e Fraga (2011), na qual, mediante análise documental da produção referente à formação profissional do PT, constataram que pouco foi encontrado, e que na literatura predominam livros com linguagem corrente no mundo dos negócios. Ou seja, no Brasil a abordagem desta prática profissional deu-se prioritariamente pelo enfoque da acumulação financeira e da maximização dos lucros, com ênfase nos conhecimentos de *marketing* pessoal e gestão de negócios.

Quanto a esta pesquisa, ela se fundamenta principalmente nas teorias da *determinação social do processo saúde-doença* a partir do pensamento desenvolvido nos campos denominados Saúde Coletiva e Epidemiologia Crítica (BARROS, 1997), que buscam apreender o social na sua totalidade e se propõem a estudar a saúde por suas determinações sociais (BREILH, 1991).

Para compreensão da determinação social do processo saúde-doença, é preciso tomar em conta outras categorias desenvolvidas, dentre elas a reprodução social, a qual pode ser conceituada como a relação dialética entre a produção e o consumo. Assim, é necessário estudar as consequências benéficas e destrutivas da organização social, na qual, segundo Breilh (2006), as condições dominantes de reprodução social transformam-se em suportes que favorecem a saúde, ou em forças destrutivas que promovem a doença.

Dependendo das formas de determinação, segundo Breilh (2006), a sociedade não é exposta a uma eventualidade, mas sim imposta permanentemente; portanto, destaca-se a



necessidade de se distinguir entre exposição ocasional daquela exposição como um processo permanente (neste último caso o melhor seria chamar de imposição).

É também importante interpretar a expressão “determinação social” e diferenciá-la do “determinismo”. Ela deve ser entendida como um processo cujos determinantes exercem pressão ou impõem limites sobre outras dimensões da realidade, sem serem necessariamente determinísticos (BARROS, 1997). Assim, segundo Breilh (2006), a saúde-doença não deve ser estudada somente pelos seus efeitos terminais (dos quais a morte é o produto mais extremo), sendo necessário destacar os processos que produzem e explicam sua distribuição.

Na ordem individual primam os processos fenotípicos básicos [...] necessidades fisiológicas e psicológicas [...] com suas preferências e de acordo com seus obstáculos (estilos possíveis e desejáveis de vida), mas tais estilos (preferências e obstáculos) não funcionam num vácuo social, desenrolando-se em espaços sociais concretos [...] (modos de vida típicos) que, em cada classe social e de acordo com as relações étnicas e de gênero que as caracterizam, são viáveis e prováveis, também em relação às determinações sociais mais amplas (BREILH, 2006, p. 171).

Dados estes elementos introdutórios, o objetivo deste trabalho é analisar de que maneira o trabalho tem afetado a saúde de professores de Educação Física que atuam como PT em Florianópolis, SC. Trata-se, portanto, de um estudo ancorado nos campos de conhecimento e intervenção Saúde Coletiva e Epidemiologia Crítica, em que busca-se estabelecer análises sobre o contexto em que se reproduzem as condições e modos de vida que determinam o estilo de vida (laboral) dos sujeitos investigados.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa foi realizada a partir dos pressupostos da pesquisa qualitativa em saúde, valorizando-se a percepção dos sujeitos e o que há de subjetivo quanto às suas interpretações da realidade. Com relação aos seus objetivos pode ser considerada descritiva e exploratória. É uma pesquisa de campo (MINAYO, 1993) e neste caso os campos foram os locais de trabalho daqueles que atuam como PT em Florianópolis, ou seja, espaços públicos e academias de ginástica em que acompanhavam os alunos.

Foram utilizados dois instrumentos complementares: observações *in loco* e entrevistas semiestruturadas, cujas informações foram trianguladas com a literatura e com o contexto em que se produziram tais dados. Durante a realização das entrevistas foi utilizado um roteiro previamente estabelecido e aperfeiçoado em estudo piloto, para orientar a entrevista sem cercear a fala dos sujeitos entrevistados (MINAYO, 1993).



Quanto à observação, a relação adotada entre pesquisador e sujeitos da pesquisa aproximou-se daquilo que alguns autores classificam como *observador-como-participante* (MINAYO, 1993).

Antes da ida a campo foram definidos focos de análise: 1) As conversas de orientação entre o PT e o cliente; 2) Atividades físicas realizadas pelo PT como demonstração durante a aula e 3) Volume e intensidade da voz do PT durante as aulas.

A seleção de PTs deu-se com base nos seguintes critérios de inclusão: 1) Indicação por professores universitários do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); 2) Atuação como PT há mais de 3 anos; 3) Ter formação superior em Educação Física; 4) Estar de acordo em participar da pesquisa cedendo entrevista.

Os dados foram organizados em categorias a fim de proporcionar as bases para a análise de conteúdo segundo Bardin (1977). As informações provenientes das entrevistas foram agrupadas por semelhanças de contexto, envolvendo principalmente: a forma de contrato entre PT e clientes; contradições entre o que se recomenda (concepção de saúde) e o que de fato é posto em prática pelos PTs; o trabalho além das horas com o cliente e o desgaste físico e psicológico inerentes à profissão. Dessa organização emergiram três eixos de análise, os quais foram apresentados como resultados da pesquisa.

Como trabalho de campo, a pesquisa foi iniciada com a participação de um dos pesquisadores em um curso ministrado pelo PT premiado pela Associação Brasileira de *Personal Trainers* (ABPT) com o título "Personal Trainer do ano [...]". O curso foi gravado na íntegra e as falas foram complementadas por registro em diário de campo, facilitando a compreensão do problema de forma mais abrangente.

Quanto às entrevistas, elas foram realizadas com quatro profissionais liberais que atuam como PTs em Florianópolis, sendo que a primeira serviu como elementos de estudo-piloto para a finalização do roteiro de entrevistas.

As observações foram realizadas durante as aulas de dois PTs. Ao total foram acompanhadas três aulas. Do PT1 foram duas aulas em sequência, uma na casa de sua primeira aluna do dia e outra em praça pública, onde ele orientava caminhadas e corridas a um grupo de mulheres. A segunda observação aconteceu na academia de ginástica em que o PT2 trabalhava.



## A SAÚDE ASSOCIADA AO TRABALHO DOS *PERSONAL TRAINERS*

Como resultados e discussão da pesquisa, os dados de campo foram descritos e analisados a seguir em diálogo com a literatura e com o contexto em que foram produzidos, sendo apresentados em tópicos que dão consequência aos focos de observação que foram identificados a partir do estudo-piloto e entrevistas.

### **Clientes Pré e Pós-pagos e profissional ilimitado**

Por se tratar de uma prestação de serviços, o regime de contratação dos PTs ocorria por duas modalidades, consistindo basicamente em classificar os alunos entre aqueles que pagam antes de terem as aulas e os que pagam depois das mesmas.

Com o primeiro grupo – “pré-pago” – o PT1 pré-agendava horários semanais para o mês em questão. Caso o aluno não fizesse alguma das aulas pré-agendadas o investimento financeiro daquela aula não retornava ao aluno. Esta relação propiciava ao profissional maior segurança e controle financeiros, pois o valor da mensalidade era garantido logo no início de cada mês.

Os alunos considerados “pós-pagos” estabeleceram vínculo diferenciado com o PT1. Com estes as aulas eram agendadas de maneira menos sistematizada/organizada em relação aos demais. Nesta relação a contratação de aulas se dava com menos antecedência e o valor da hora-aula poderia ter acréscimos de até 30% no valor do serviço pré-pago. Estas aulas eram mais suscetíveis à evasão, pois não havia necessidade de comprometimentos ou acordos previamente estabelecidos, diferente do caso dos alunos pré-pagos.

Ao ser entrevistado, o PT1 comentou ter como objetivo manter 50% de alunos pré-pagos e 50% de alunos pós-pagos a cada mês. Dizia que não se sentia satisfeito em ter apenas alunos pré-pagos, pois isto fazia com que ele ficasse preguiçoso. Segundo ele,

Tem que estar sempre procurando alguma coisa.

Entretanto, ponderava que deixar todos os alunos no sistema pós-pago também poderia ser uma opção arriscada, porque

Você passa apertado, corre o risco de não ter tanta grana no final do mês.

Foi consenso entre os entrevistados que há períodos do ano nos quais a procura por serviços de PT é pequena, indo ao encontro do trabalho de Santos e Nascimento (2018, p.17): “[...] as atividades do *Personal Trainer* passam por oscilações, ficando na dependência e



na perspectiva de manter e recrutar novos clientes”. Nos meses de inverno, por exemplo, há baixa considerável na quantidade de aulas semanais ministradas pelos PTs.

Nesse sentido, é uma atribuição inerente à profissão estar atualizado no que diz respeito à “[...] noção administrativa e de marketing pessoal” (SILVA; SANTOS; ARAUJO, 2017). Diversos autores tratam da relação entre autopromoção e fidelização de clientes mediante estratégias de marketing (SILVA; BOSSLE; FRAGA, 2016) como forma de sobreviver na competição crescente do mercado de serviços para a promoção da saúde.

A atitude de estar sempre procurando alguma coisa, sempre querendo mais, também vai de acordo com as recomendações de especialista dessa modalidade que ministra curso de preparação de PT, em que, para aqueles que desejam o sucesso na carreira, devem

Acordar sempre querendo mais, a cada dia que passa o objetivo deve ser sempre oferecer mais do que você está oferecendo a seus clientes.

Cabe destacar passagem de seu discurso que, de certa maneira, contradiz a visão pró-ativa por toda a vida, pois deixa clara a necessidade de se repensar atitudes (ou de rever conceitos). Para exemplificar, transcrevemos dois trechos de sua fala:

[...] qualidade de vida nossa não existe mais, nós perdemos [...] e A gente fala muito da qualidade de vida, mas a gente não tem qualidade de vida. A gente vende qualidade de vida para os outros, mas a gente mesmo não tem.

Tanto a necessidade de manter relações pós-pagas quanto a tentativa incessante de vender seus serviços em períodos de baixa procura parecem contribuir para o quadro apontado por Elias e Voser (2012, p. 1), cujos dados de pesquisa “[...] indicam que um grande número dos *Personal Trainers* pode desenvolver a patologia e outra significativa parte dos professores, mais relevante ainda, evidencia a fase inicial da *Síndrome de Burnout*”.

## **O desgaste físico e psicológico**

Outra categoria diz respeito aos desgastes físico e psicológico diretamente relacionados ao trabalho executado presencialmente com os clientes. Como práticas mais evidentes estão a contagem das repetições de movimentos e o transporte dos pesos utilizados pelos alunos utilizando-se da própria força ao carregá-los.

Em todas as entrevistas estiveram presentes relatos sobre contagens das repetições dos exercícios executados pelos alunos, o que foi confirmado durante as observações. De fato, os profissionais não deixaram de contar com a própria voz em nenhuma das séries de repetições no transcorrer de suas aulas.





Segundo Penteadó e Pereira (2007, p. 242), “a voz é um dos principais recursos e instrumento de trabalho docente [...] e importante elo de relação professor-aluno no processo ensino-aprendizagem”. Portanto, cabe ponderação quanto às diferenças no volume da voz utilizada pelos dois PT cujas aulas foram observadas. O primeiro contava com baixa intensidade da voz, próximo de sua aluna, em aula realizada na academia particular de uma cliente; já durante a observação da aula do PT2, o panorama era outro. A aula aconteceu em academia de ginástica aberta ao público, no horário das 17h30 às 18h30 e o desgaste envolvido na contagem de repetições superou em muito a amena condição sonora da sala de ginástica particular, o que forçou o PT2 a elevar a intensidade de sua voz a fim de comunicar-se em meio ao ambiente ruidoso.

Essa ampliação do sentido da voz como instrumento de expressão e ligação estabelecida nos processos de ensino-aprendizagem também aparece na obra “Gritos e silêncios” (RIBEIRO, 2013, p. 131), a qual trata da degradação do trabalho e estados de saúde e da voz, notando-se que:

A voz é o resultado da ação conjugada de vários órgãos. Dos pulmões, da traqueia, da laringe, do diafragma, das costelas, do esterno e dos músculos intercostais; da coluna dorsal e cervical, dos músculos abdominais; dos ossos, seios ósseos e músculos da face [...]. Não há um aparelho fonador, mas função secundária de vários órgãos.

Em pesquisa realizada com 87 professores de Educação Física constam como principais causas dos afastamentos: “estresse (17%); depressão, ansiedade ou nervosismo (15%); problemas com a voz (11%); e doenças musculoesqueléticas (9%)” (POZZATI et al., 2015). Enfim, estes são dados empíricos importantes para compreendermos o quanto há, de fato, aspectos extremamente desgastantes no trabalho dos PTs.

Pode-se constatar nas observações que em cada série de exercícios quem leva e recolhe os pesos para os alunos são os PTs, fato que parece contribuir para o desgaste físico diário e pode ser considerado um dos determinantes para os relatos de cansaço frequente, lesões ou lombalgias dos entrevistados. Estas preocupações com o aluno durante as aulas podem ser consideradas serviços que refletem o comprometimento do professor e sua notória disposição (PALAZZI JUNIOR; CARDOSO, 2017), porém, são potenciais causadores de desgaste físico e psicológico no PT.

Outro aspecto que contribui para o desgaste psicológico é a necessidade de manter a aparência que julgam ser a mais aceitável por seus alunos. O PT1 mencionou que é preciso parecer como seus clientes, vestir-se como eles e estar no meio deles. Relatou que





quando havia começado a dar aula de PT precisava se parecer como alguém que ganha cinco mil reais por mês. Em seguida, endividou-se para comprar um carro zero quilômetro a fim de passar imagem de alguém financeiramente estável. Disse ter preocupação em utilizar somente roupas de grife, pois seus alunos sempre olham para as marcas de suas vestimentas. Na entrevista também relata algo nesse sentido quando fala da preocupação com a aparência nas aulas:

Eu falo que eu vou fantasiado de personal, que daí é a camisa *dry fit*, bermuda, tênis, e tudo sempre limpinho e cheiroso, perfume, gel no cabelo, impecável, unha cortada.

Na sequência da conversa o PT1 manifesta sentimento de incredulidade diante do despreparo de uma colega que, segundo ele,

Não sabe se vender no mercado.

Isto porque a professora não cuida de sua aparência, vai dar aulas vestindo camiseta de pano. Como mencionado na frase acima, o tecido da camiseta que identifica um PT qualificado é o do tipo *dry fit*.

Manter o corpo dentro dos padrões de beleza aceitos socialmente muitas vezes requer atitudes que afetam negativamente a saúde, o que nos leva a refletir sobre a mercadorização do próprio corpo.

Considerado em si como um produto a ser vendido, o corpo pode ser visto como fruto da competência técnica do professor, de seu auto-cuidado, bem como sua familiaridade com o "mundo do fitness", a despeito do seu real conhecimento e biótipo que lhe permitiu o desenvolvimento corporal dentro do modelo requerido. (PALMA; ASSIS, 2005, p. 84).

A concepção, socialmente aceita, do que se entende por corpo "saudável", pode ser considerada como geradora em potencial de atitudes nocivas à saúde dos PTs. Por terem no próprio corpo uma espécie de "modelo" a ser seguido, a preocupação em mantê-lo dentro dos padrões considerados adequados pelos clientes acaba impondo a adoção de determinadas atitudes a fim de transformá-lo no protótipo capaz de lhe render mais clientes e, portanto, maiores rendimentos financeiros.

Em termos biológicos, cada indivíduo carrega um genótipo único (BREILH; MATIELLO JÚNIOR; CAPELA, 2010), o que representa limites quanto à possibilidade de desenvolvimento de certas características corporais. Existem indivíduos que não são capazes de apresentar corpos musculosos ou com diminutos índices de gordura, senão pelo resultado de atitudes prejudiciais ao organismo. Nesse sentido, na medida em que existem padrões a serem seguidos, potencializa-se a ocorrência de agravo das condições de saúde de



trabalhadores que necessitam manter aparências que não condizem com suas características físicas, os quais buscam nas práticas exageradas de exercícios físicos ou no uso de esteroides anabolizantes a conquista da forma pretendida (GUIMARÃES FILHO; MOURA; ANTUNES, 2011).

### **O treinamento pessoal do treinador pessoal**

Como instituições de grande influência na área, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o *American College of Sports Medicine* (ACSM) propõem diretrizes para prática de atividades físicas, as quais devem ser seguidas por aqueles que almejam melhorar ou manter sua saúde por meio de sua prática regular. Estes documentos servem como arcabouço teórico e orientam a prática profissional de diversos profissionais de Educação Física em Florianópolis, SC e no Brasil. Em nosso entendimento, isso ficou evidente por haver uma certa unidade na fala dos entrevistados, principalmente quanto às suas concepções de Educação Física e de saúde, claramente alinhadas com as recomendações para saúde das instituições mencionadas e coadunando com o entendimento hegemônico de saúde no âmbito acadêmico da Educação Física (MATIELLO JÚNIOR; GONÇALVES; MARTINEZ, 2008).

Destacamos uma informação veiculada via *internet* que serviu como complementação dos dados empíricos deste trabalho. Após a primeira entrevista o PT1 adicionou um dos pesquisadores à sua lista de contatos numa rede social. Alguns dias após a realização da entrevista, ele publicou no *site* de relacionamento uma mensagem e uma fotografia. A imagem postada era um autorretrato, com o tronco descoberto de vestimenta, em frente a um espelho. Anexo a esta imagem constavam os seguintes dizeres: “Completando 32 aninhos. Envelhecendo *in shape* e com saúde! Seja saudável: alimente-se bem e pratique esporte sempre, seu corpo agradece!”

Tendo em vista que esta frase foi veiculada na página pessoal do PT1, portanto de amplo acesso aos seus contatos (o *post* havia recebido 120 “curtidas” até aquele momento), tanto de amigos como de possíveis clientes, ex-clientes ou clientes em potencial, consideramos esta fonte de informação como sendo importante para interpretação/investigação daquilo que este profissional entende e/ou informa a outras pessoas quando o assunto é saúde. Contudo, durante a entrevista, o PT1 menciona ter lesão crônica, atribuindo sua ocorrência à prática inadequada de exercícios físicos. Quando lhe foi perguntado se teve alguma lesão provocada por sua atividade laboral ele respondeu:



Tive, mas não pela profissão, tive pela sobrecarga de exercícios. Treinei jiu-jitsu muito tempo, gostava demais, e não fazia nenhum trabalho compensatório, nem musculação, nenhum trabalho para manter as articulações saudáveis [...]. E acabei tendo uma lesão na coluna, na cervical, uma hérnia de disco. Essa daí foi a pior lesão, mas eu tive outras lesões também por causa de esporte, por exemplo, joguei futebol e machuquei joelho, treinei jiu-jitsu e machuquei joelho também.

A despeito do seu histórico de lesões graves ocasionadas pelo esporte, este profissional elaborou e publicou uma frase acrítica quanto à prática esportiva, na qual propõe uma associação simplista e reducionista, relacionando esporte à saúde. Nesse sentido, quanto à frase “Seja saudável: alimente-se bem e pratique esporte sempre, seu corpo agradece!”, propomos uma reflexão a respeito daquilo que este PT entende e/ou divulga como benefícios da prática esportiva, pois uma hérnia de disco e duas lesões de joelho dificilmente podem ser consideradas como um “agradecimento do corpo” ao esporte.

Ao receber o diagnóstico médico referente à sua lesão, menciona ter conversado com seus alunos mais antigos, clientes que lhe pagam no início de cada mês o valor total das aulas, a fim de expor seu problema. Com estes o PT1 acordou em deixar de ministrar as aulas no período em que as dores eram agudas. Entretanto, no sentido inverso, aos clientes pós-pagos, aqueles que lhe pagavam ao final de cada aula valores até 30% maiores que o preço convencional da hora/aula, o PT1 continuou ministrando aulas a despeito das dores na coluna cervical.

Naquilo produzido pela OMS não há referências de que realizar atividades físicas com dores agudas na coluna seja benéfico à saúde. No sentido contrário, indica-se que o aluno se recupere com auxílio de profissional capacitado (médico, fisioterapeuta, etc.) para voltar a realizar atividades físicas orientadas após momento de recuperação, evitando maiores comprometimentos de sua integridade física. Portanto, ao seguir ministrando aulas na modalidade dos alunos pós-pagos, o PT1 se contrapõe às recomendações que orientam a adequada recuperação de lesões.

O PT1 dá indícios de que sua motivação para continuar a ministrar aulas apesar de sentir dores ocasionadas por recente hérnia de disco deveu-se à vontade de aumentar sua renda mensal. Ele menciona:

Fiquei nos pós-pagos porque é aquela coisa, você quer aumentar um pouquinho a renda, você quer manter o estilo de vida que você leva.

O fragmento que segue faz parte da transcrição da fala do PT1. Este equipara o seu serviço como PT ao de uma fabricante de carros luxuosos, símbolo de excelência em



termos automotivos. Neste trecho, no qual falava de sua trajetória como PT e dos fatores que lhe ajudaram em sua carreira, menciona exemplo de um aluno “que tem poder aquisitivo bem alto”, o qual lhe incentivou a valorizar o seu trabalho. Conta que este aluno disse, ao iniciarem o programa de treinamento, para que ele fizesse o melhor serviço que pudesse e não se preocupasse com o dinheiro. A partir desta experiência, o PT1 diz que mudou sua maneira de pensar. Antes chegava a ficar envergonhado por cobrar pouco por hora/aula, porém, seguindo a recomendação de seu cliente, comenta:

Pensa no melhor serviço que você pode oferecer e depois as pessoas que tem que achar o seu serviço, daí você vai vender pra quem pode pagar. Tipo, é igual à (menciona um carro luxuoso). A (fabricante automotiva) faz (seus carros luxuosos), ela vende (os carros luxuosos), mas vai comprar (esses carros) quem tem dinheiro para pagar (por eles). Eu queria ter uma (carro luxuoso). Eu ando de carro popular.

Tendo em vista que este profissional cobrava por hora/aula por seu serviço algo próximo da décima parte do salário mínimo nacional, consideramos este relato relevante por partir de alguém que pode ser considerado como PT bem sucedido em termos financeiros e/ou em relação ao prestígio profissional, aproximando-se do que aceita-se como um profissional bem qualificado no oferecimento do serviço PT. O próprio entrevistado equipara seu serviço ao produto automóvel luxuoso produzido pela indústria automobilística.

Outras evidências podem ser encontradas nas intervenções junto ao PT2. Quando questionado sobre realizar atividades físicas, respondeu que em média está treinando duas vezes por semana, apesar de achar esta frequência semanal insuficiente. Para ele, o interessante seria exercitar-se três ou quatro vezes semanalmente. Atribuiu a frequência insuficiente de treinamento à falta de tempo e à falta de vontade de realizar os exercícios, os quais, segundo ele, requerem motivação.

## Conclusão

Hegemonicamente, o PT é considerado o profissional capaz de levar seus clientes aos mais altos patamares de saúde. Vende-se a ideia de que todos são capazes de alcançar a vida saudável mediante a prática regular de atividades físicas e que o profissional melhor capacitado a realizar tal tarefa é aquele que elabora treinos individualizados, personalizados, de acordo com as necessidades de cada pessoa. Além disso, treinar com um PT representa, em certa medida, o tão cobiçado *status* social.



A partir de um fragmento de frase utilizada por um dos entrevistados, utilizamos a ideia do carro luxuoso a fim de fazer uma analogia ao serviço PT, pois ambos representam a excelência nos termos do serviço a que se propõem. O primeiro relacionado a automóveis e o segundo à conquista da saúde.

O termo carro popular diz respeito a um automóvel que não tem o mesmo prestígio social que o primeiro. É o que a imensa maioria (dos que tem acesso ao produto carro) consegue alcançar, porém, não é alvo de cobiça como o primeiro. Apesar de o carro popular cumprir a função social de transporte e deslocamento, muitas pessoas têm como meta desfrutar das vantagens e benesses que os modelos mais sofisticados podem oferecer. Diga-se de passagem, pensamento fortemente influenciado pelos publicitários, marqueteiros e cientistas comprometidos com o capital, seja da indústria automobilística ou do *fitness*.

Neste trabalho identificamos que os PTs entrevistados, na maioria das vezes, não colocam em prática nas suas próprias rotinas o que recomendam aos seus alunos. Tais indicações são baseadas nos estudos alinhados ao que instituições amplamente aceitas na área têm divulgado serem os principais problemas para a saúde, como o sedentarismo e a obesidade. Esta é uma evidência de que a área da Educação Física precisa rever alguns dos seus conceitos, a fim de ampliar a visão hegemônica de saúde (MATIELLO JÚNIOR; CAPELA; BREILH, 2010).

É de longa data que são propagadas informações de forma acrítica quanto à atividade física e saúde. É recorrente a ideia de que o controle das enfermidades ou doenças crônicas hipocinéticas são responsabilidades, quase que exclusivas, dos indivíduos. Reforça-se que os problemas de saúde são decorrência da falta de força de vontade ou da determinação para cumprir tarefas das pessoas e, por isso, acabam não alcançando o objetivo de elevar os padrões de saúde por meio da prática regular de atividades físicas (MATIELLO JÚNIOR; MARTINEZ; GONÇALVES, 2008).

É fundamental compreender que nem sempre o bom profissional necessita ser o exemplo vivo daquilo que estudou e recomenda, até porque será muito difícil manter-se em alta performance por toda a vida produtiva, ou melhor, pelo período da vida em que tenha que se dedicar ao trabalho. E por mais que não incorporem os hábitos ditos saudáveis em suas vidas, nada impede que informem o que entendem ser o correto em termos de saúde.

O que nos chamou atenção, e foi um dos impulsionadores deste estudo, foi a recorrência de relatos de profissionais com lesões e dores crônicas provenientes da prática



profissional. Os profissionais acreditam e dizem tentar colocar em prática as recomendações hegemônicas, porém com muitas limitações e sofrimento. Assim, o próprio comprometimento físico dos PTs questiona as bases do discurso hegemônico da área.

No imaginário social, pode-se afirmar que o PT é também grande responsável pelo condicionamento físico voltado à saúde de seus alunos. Contudo, na tentativa de cuidar dos outros, descuida-se de si mesmo, seja pela sobrecarga de trabalho ou pelos desgastes físicos e psicológicos inerentes à prática laboral ou ao ambiente de trabalho.

Como retorno aos elementos da Saúde Coletiva e Epidemiologia Crítica apresentados introdutoriamente, pode-se afirmar, com boa margem de segurança, que a exposição aos chamados fatores de risco destes trabalhadores caracteriza-se como exposição permanente, ou seja, tal imposição determina os modos de vida da categoria profissional que, em consequência, sobrepõe-se às possibilidades de escolha compreendidas como estilos de vida. Com restrito grau de liberdade quanto ao estilo de vida, desse modo, ser PT é assumir como condição de seu próprio fazer laboral os determinantes sociais que deterioram a própria saúde enquanto cuida-se da saúde de outras pessoas. Não se trata, portanto, de estabelecer somente procedimentos individuais capazes de prevenir lesões e outros agravos à saúde, mas sim de buscar superar coletivamente as condições de vida que levam a categoria a processos destrutivos que tendem a atingir a todos/as indistintamente, estabelecendo, inclusive, o aprimoramento da competição entre os pares como forma de sobrevivência na profissão.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 1977.

BARROS, Marilisa Berto de Azevedo. Epidemiologia e superação das iniquidades em saúde. In: BARATA, Rita Barradas e colaboradores (Orgs.). **Equidade e saúde: contribuições da epidemiologia**. Rio de Janeiro: Fiocruz/ Abrasco, 1997.

BOSSLE, Cibele Biehl.; FRAGA, Alex Branco. O *personal trainer* na perspectiva do marketing. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 33, n. 1, p. 149-162, jan./ mar., 2011.

BREILH, Jaime. **Epidemiologia: economia, política e saúde**. São Paulo: HUCITEC, 1991.

\_\_\_\_\_. **Epidemiologia crítica: ciência emancipadora e interculturalidade**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006;



BREILH, Jaime.; MATIELLO JÚNIOR, Edgard.; CAPELA, Paulo Ricardo do Canto. A globalização e a indústria do esporte: saúde ou negócio? In: MATIELLO JÚNIOR, Edgard; CAPELA, Paulo Ricardo do Canto; BREILH, Jaime (Orgs.). **Ensaio alternativo latino-americanos de educação física, esportes e saúde**. Florianópolis, SC: Copiart, 2010.

ELIAS, Andrielle de Lima; VOSER, Rogério da Cunha. O estresse e a síndrome de burnout em *personal trainers*: um estudo descritivo e exploratório. **Efdeportes**, v. 173, out., 2012.

GOMEZ, Carlos Minayo.; LACAZ, Francisco Antonio de Castro. Saúde do trabalhador: novas-velhas questões. **Ciência e saúde coletiva**, v. 10, n. 4, p. 797-807, 2005.

GUIMARÃES FILHO, José Carlos de Moraes; MOURA, Diego Luz; ANTUNES, Marcelo Moreira. Quando a beleza põe mesa; uma análise das condições de trabalho do profissional de educação física em mega-academias. **Motrivivência**, ano XXIII, n. 36, p. 197-213, jun., 2011.

MATIELLO JUNIOR, Edgard.; GONÇALVES, Aguinaldo. Entre a bricolagem e o *personal trainer*, ou a relação atividade física e saúde nos limites da ética. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE 12, 2001, Caxambu, MG. **Anais...** Caxambu, MG: CBCE, 2001.

MATIELLO JÚNIOR, Edgard; GONÇALVES, Aguinaldo; MARTINEZ, Jéssica. Superando riscos na relação atividade física e saúde. **Movimento**, v. 14, n. 1, p. 39-61, jan./ abr., 2008.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 2. ed. São Paulo: Hucitec, 1993.

PALLAZI JUNIOR, Carlos Augusto; CARDOSO, Marcos Vinicius. Fatores que impactam a intenção de compra do serviço personal trainer. **PODIUM: sport, leisure and tourism review**, v. 6, n. 4, p. 310-332, 2017.

PALMA, Alexandre; ASSIS, Monique. Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 27, n. 1, p. 75-92, 2005.

PENTEADO, Regina Zanella; PEREIRA, Isabel Maria Teixeira Bicudo. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. **Revista de saúde pública**, v. 41, n. 2, p. 236-243, 2007.

POZZATI, Mariana e colaboradores. Condições de trabalho, tempo de carreira e dimensões da saúde de professores de educação física do Espírito Santo. **Motrivivência**, v. 27, n. 46, p. 99-118, dez., 2015.

RIBEIRO, Herval Pina. **Gritos e silêncios**: degradação do trabalho e estados de saúde da voz. Rio de Janeiro: Do Autor, 2013.

SANTOS, Paula Vitória Rebouças dos; NASCIMENTO, Ozanildo Vilaça do. O personal trainer: estratégias de marketing para retenção de clientes. **Revista campo do saber**, v. 4, n. 2, jul./ dez., 2018.





SILVA, Juliana Neves Pereira da; LIMA, Larissa Castro; COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Adesão ao trabalho do personal trainer. **Kinesis**, v. 38, p. 1-14, 2020.

SILVA, Maurício Leite da; BOSSLE, Cibele Biehl; FRAGA, Alex Branco. Em companhia do personal trainer: significados atribuídos pelos alunos ao atendimento personalizado. **Motrivivência**, v. 28, n. 49, p. 26-37, dez., 2016.

SILVA, Francisca Islandia Cardoso; SANTOS, Arcângela Mayara Luz; ARAÚJO, David Marcos Emérito de. Perfil profissional do personal trainer atuante em academias de Teresina-PI. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 10, n. 61, p. 634-644, set./ out., 2017.

**Dados do primeiro autor:**

Email: fdmpessoa@gmail.com

Endereço: Rua João Bernadino da Rosa, s/n, Pedra Branca, Palhoça, SC, CEP: 88137-010, Brasil

Recebido em: 04/03/2021

Aprovado em: 24/05/2021

**Como citar este artigo:**

PESSOA, Felipe De Marco; MATIELLO JÚNIOR, Edgard. Saúde de personal trainers: carro de luxo ou carro popular? **Corpoconsciência**, v. 25, n. 3, p. 18-33, set./ dez., 2021.