

## ENTRE A SAÚDE E A ESTÉTICA: QUAL A IDENTIDADE PROFISSIONAL DO *PERSONALTRAINER* NOS DIAS ATUAIS?

BETWEEN HEALTH AND AESTHETICS: WHAT IS THE *PERSONALTRAINER'S*  
PROFESSIONAL IDENTITY TODAY?

Dérick Arthur Barros Matos<sup>1</sup>

Pedro Vitor Nunes Pereira<sup>2</sup>

Carlos Alexandre Holanda Pereira<sup>3</sup>

### RESUMO

Diante do mundo contemporâneo, a saúde deve ser considerada mais importante do que as dimensões estéticas, motivo pelo qual o profissional de educação física precisa estar preparado para atender essa nova realidade, conscientizando os alunos dos benefícios da prática de atividade física. Com isso, o objetivo da presente pesquisa consiste em: investigar a identidade do *personal trainer* nos dias atuais entre a saúde e a estética. Dessa forma, com o intuito de contemplar o objetivo da presente pesquisa, elegemos o paradigma interpretativista e a abordagem qualitativa, de caráter exploratória, tendo em vista a abrangência e complexidade da temática em pauta. A coleta de dados deste estudo ocorreu no período de 20 de fevereiro a 16 de maio de 2022. A investigação foi realizada com seis *personal trainers*. O lócus de estudo aconteceu em diferentes academias de musculação localizadas no município de Fortaleza, no estado do Ceará. A análise de dados foi realizada através da interpretação e descrição das falas dos sujeitos à luz do referencial teórico. As categorias de análise foram delineadas a partir das palavras e frases repetidas presentes nas respostas dos sujeitos. Levando em conta as ideias dos autores e as falas dos sujeitos da pesquisa, concluímos que o *personal trainer* nos dias atuais se identifica como um profissional de saúde, porém consideram a estética um elemento importante na sua prática profissional.

**Palavras-chave:** Identidade profissional. *Personal trainer*. Saúde. Estética.

### ABSTRACT

Faced with the contemporary world, health should be considered more important than the aesthetic dimensions, which is why the Physical Education professional needs to be prepared to meet this new reality, making students aware of the benefits of physical

---

<sup>1</sup> Acadêmico de graduação em Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Ateneu – Unidade Harmony. E-mail: derickart.00@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico de graduação em Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Ateneu – Unidade Lagoa. E-mail: ppedronunes@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu – Unidade Lagoa e Harmony. E-mail: carlos.pereira@professor.uniateneu.edu.br

activity. With this, the objective of the present research is to: investigate the identity of the Personal Trainer in the present day between health and aesthetics. Thus, with the aim of contemplating the objective of the present research, we chose the interpretivist paradigm and the qualitative approach, of an exploratory nature, in view of the scope and complexity of the subject in question. We started the data collection of this study on the 20th of February to the 16th of May 2022. The investigation was carried out with 6 Personal Trainers. The locus of study took place in different bodybuilding gyms located in the city of Fortaleza, in the state of Ceará. Data analysis was performed through the interpretation and description of the subjects' statements in the light of the theoretical framework. The analysis categories were delineated from the repeated words and phrases present in the subjects' responses. Taking into account the ideas of the authors and the speeches of the research subjects, we conclude that the Personal Trainer nowadays identifies himself as a health professional, however, they consider aesthetics an important element in their professional practice.

**Keywords:** Professional Identity, Personal Trainer, Health, Aesthetica.

## INTRODUÇÃO

O mundo está em constante mudança, vivemos em uma geração marcada por grandes transformações. Por um lado, as inovações tecnológicas digitais que têm alterado não apenas as formas de comunicação, como, também, as nossas relações sociais, as constantes exposições de corpos intitulados perfeitos, o culto exacerbado ao corpo e a incessante busca pelo mesmo. Do outro lado, as alterações no sistema de saúde, causadas pela pandemia da Covid-19<sup>4</sup>, causaram grandes mudanças nos hábitos populacionais, como o isolamento social, levando a maiores incidências de inatividade física e comportamento sedentário, conseqüentemente as pessoas têm adoecido mais. A partir disso, tanto a pandemia do novo coronavírus quanto os estudos científicos nos mostram os vários benefícios da atividade física para a saúde.

Segundo Dumith *et al.* (2021, p .2), “[...] a atividade física é um comportamento que promove uma série de benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e apropriações culturais na vida da criança e do jovem”. Diante da realização adequada de atividade física, é perceptível melhoras nos parâmetros de aptidão física, prevenção de doenças

---

<sup>4</sup> Segundo o Ministério da Saúde (2021), os coronavírus são uma grande família viral, que causam infecções respiratórias e já provocaram outras doenças, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (Sars) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (Mers). Em 80% dos casos, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. A doença causada pelo novo coronavírus recebeu o nome de Covid-19. Ela foi descoberta no final de dezembro de 2019, na China.

crônicas não transmissíveis, manutenção do peso e promoção da saúde mental, favorecendo a interação social desse público (DUMITH *et al.*, 2021).

A busca por hábitos saudáveis proporciona outros comportamentos positivos de saúde, como diminuição do tempo de comportamento sedentário, bons hábitos alimentares e menores taxas de comportamentos de risco, como a utilização de drogas ilícitas (DUMITH *et al.*, 2021).

Diante do mundo contemporâneo, a saúde deve ser considerada mais importante do que as dimensões estéticas, em que o profissional de educação física precisa estar preparado para atender a essa nova realidade, conscientizando os alunos dos benefícios da prática de atividade física. A partir disso, segundo Pinheiro e Malheiro Júnior (2011), de uma concepção apenas estética da prática de exercícios físicos, as pessoas foram, também, sentindo a necessidade dessa prática para a qualidade de vida. Ou seja, o *personal trainer* tem a necessidade de variar suas formas de trabalhar, diretamente ligado na orientação dos alunos, exercícios, cuidados com a saúde, alimentação e equilíbrio de cada indivíduo.

Galindo (2004) trata a identidade como um processo de construção de sujeitos enquanto profissionais, de forma a moldar suas características e gerar reconhecimento perante a sociedade. Dessa forma, a identidade profissional tem a responsabilidade de desenvolver a personalidade, definindo sua imagem como sujeito inserido no mercado. O envolvimento psicossocial também é de grande destaque, como valores, cultura e outras questões relacionadas ao assunto, trazendo responsabilidades enquanto profissional.

Sabendo disso, é muito comum que a identidade profissional desse indivíduo esteja diretamente ligada com a sua atuação como profissional. Buscando atender as expectativas dos alunos, apresentando um perfil voltado para o humano, com a intenção de atender a demanda do público-alvo que busca uma melhor qualidade de vida.

O *personal trainer* atua com programas que buscam a melhoria da aptidão física, aperfeiçoamento da estética e reparação da qualidade de vida, tornando seu trabalho um forte aliado do combate ao sedentarismo e à obesidade (GOMES; CAMINHA, 2014). Desse modo, os ganhos relacionados ao treinamento orientado vão muito além de benefícios físicos. Ele ainda é um professor de Educação Física, capacitado, que atua de forma individualizada, de acordo com Cunha e Strapasson (2012, p. 1-6 *apud* OLIVEIRA, 1999).

Para Rifkin (2001), o cotidiano desse profissional também tem grande importância, o gerenciamento da sua rotina diária. Portanto, saber gerenciar seus clientes e buscar as melhores estratégias de *marketing*, competir com a concorrência fazem parte da função do *personal trainer* (BOSSLE; FRAGA, 2011).

Para Domingues (2012), é necessário que o *personal trainer* mantenha uma boa aparência, manter o físico impecável e em dia, sendo a personificação desse corpo que a mídia e a sociedade julgam como perfeito.

O serviço exercido pelo prestador Personal Trainer que objetiva o cuidado do corpo do cliente, poderia ser entendido como um objeto de compra, que adiciona símbolo de poder e status social ao seu comprador, corpo e consumo parecem estar intimamente ligados (BOSSLE, 2009, p. 4).

O culto ao corpo se tornou um objeto de consumo, no qual o físico idealizado se tornou comprado a todo custo. A obsessão de consumir se focou na saúde, no condicionamento físico e na beleza, almejando o ideal de perfeição corporal (ORTEGA, 2003).

A motivação por esta pesquisa nasceu devido às vivências e experiências durante o estágio curricular supervisionado do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Uniateneu, que despertou interesse pelo mercado de trabalho do *personal trainer*, como o de compreender seu papel diante da sociedade e com base nos estudos e reflexões no decorrer da referida graduação.

A relevância deste estudo consiste em contribuir para que os profissionais e formandos em educação física compreendam a identidade do *personal trainer* como mediador da saúde e estética diante da sociedade contemporânea. Diante disso, nasceu a questão norteadora deste estudo, que consiste na seguinte indagação: qual a identidade do *personal trainer* nos dias atuais entre a saúde e a estética?

Diante dessa problemática, surgiu o objetivo do nosso trabalho: descrever a identidade do *personal trainer* nos dias atuais no que diz respeito à dimensão da saúde e da estética.

## **2 METODOLOGIA**

Com o intuito de contemplar o objetivo da presente pesquisa, elegeu-se o paradigma interpretativista e a abordagem qualitativa, de caráter exploratória, tendo em vista a abrangência e complexidade da temática em pauta. De acordo com Strauss e Corbin (2008, p. 23), a pesquisa qualitativa se refere à investigação "[...] sobre a

vida das pessoas, experiências vividas, comportamentos, emoções e sentimentos, e também à pesquisa sobre funcionamento organizacional, movimentos sociais, fenômenos culturais e interação entre nações”.

No que se refere à pesquisa exploratória, Gil (2002, p. 22) define “[...] tipo de pesquisa que tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses”.

O lócus de estudo desta pesquisa aconteceu em diferentes academias de musculação localizadas no município de Fortaleza, no estado do Ceará. O motivo da escolha desses locais se deveu pelo fato de os autores deste artigo serem estagiários de academias de musculação e devido a conveniências dada pela proximidade dos pesquisadores com os *personal trainers* desses locais, que foram sujeitos desta pesquisa.

A investigação foi realizada com seis *personal trainers*, em que adotamos como critérios de inclusão ter graduação em bacharelado em educação física e o tempo de atuação na área. Os critérios de exclusão foram os sujeitos que estavam em férias ou afastados por atestado médico e que não estiveram presente no dia da coleta.

A coleta de dados deste estudo ocorreu no período de 20 de fevereiro a 16 de maio de 2022. Foi utilizado um questionário impresso, aplicado de forma presencial, dividido em duas partes: a primeira parte contém informações de identificação do sujeito participante – nome, sexo, data de nascimento, ano de graduação, estado civil, tempo de serviço em regime de trabalho e qualificação profissional – e a segunda é voltada para atuação profissional, contendo cinco questões abertas que dialogam com o objeto de estudo, a saber:

**Quadro 1** – Questões do questionário

1	Por que você escolheu se tornar um bacharel em educação física?
2	Na sua opinião, qual a identidade do <i>personal trainer</i> na contemporaneidade?
3	Qual a sua concepção a respeito da atuação dos <i>personal trainers</i> enquanto profissionais de saúde?
4	Qual o seu entendimento acerca da atuação do <i>personal trainer</i> diante da estética?

5	Qual a identidade do <i>personal trainer</i> nos dias atuais entre a saúde e a estética?
---	--

Fonte: Elaboração própria a partir das informações do questionário.

A análise de dados foi realizada de forma descritiva através da interpretação e descrição das falas dos sujeitos à luz do referencial teórico. As categorias de análise foram delineadas a partir das palavras e frases repetidas presentes nas respostas dos sujeitos.

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), o qual foi devidamente assinado por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Salientamos que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social. A pesquisa está de acordo com a Resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os participantes da pesquisa foram seis professores de educação física, com atuação em academia, cinco do sexo masculino e um do sexo feminino, com mais de quatro anos de formação acadêmica. Um possui cinco meses de atuação em regime de trabalho na área, dois desses professores já possuem mais de um ano e três possuem mais de sete anos. Dos seis integrantes, somente três possuem graduação, e os demais especialização.

Após traçar o perfil dos sujeitos participantes desta pesquisa, o questionário se iniciou com a seguinte pergunta: por que você escolheu se tornar um bacharel em educação física?

Porque sempre fui ligado a esportes e fui incentivado por outros professores que são amigos (**Personal 01**).

Primeiramente, por ser praticante de musculação e essa modalidade se encaixar no bacharel. Depois, por ter mais opções de trabalho/atuação (**Personal 02**).

Por gostar de atividade física e saber o bem que ela faz para a saúde física e mental (**Personal 03**).

Sempre gostei de esportes, e tive a influência de familiares que também são educadores físicos (**Personal 04**).

Por gostar de esportes e atividades ao ar livre (**Personal 05**).

Sempre fui envolvido no meio esportivo como atleta e depois passei a treinar musculação, então, juntei o útil ao agradável. Claro que o provável retorno financeiro também contou (**Personal 06**).

Dos seis participantes desta pesquisa, quatro disseram que escolheram ser bacharel educação física por conta das suas vivências no meio esportivo e por gostarem de atividade física. De acordo com Kronbauer e Krug (2014), os estudantes realizam essa escolha pelo curso de educação física baseados em vivências do período em que eram atletas ou por relacionarem-no com seu gosto particular por esportes.

Desde da inserção do esporte como conteúdo da educação física na escola em meados dos anos 1990 que o mesmo tem sido utilizado como ferramenta de formação e transformação humana, na qual tem despertado o interesse dos sujeitos em se profissionalizar para viver inseridos nas modalidades esportivas, seja como atleta ou como profissional da área. Vale ressaltar que o esporte é um fenômeno social, podendo ser usado por meio educacional, de entretenimento ou competitivo, tendo papel educativo pleno, capaz de unir pessoas, classes e países.

O participante representado pelo número três apontou que o motivo que o levou a escolher a profissão se deve ao fato de gostar de atividade física e seus benefícios para a saúde. Uma pesquisa de Spittle, Jackson e Casey (2009), com 324 acadêmicos do curso de bacharelado em educação física, constatou que o gosto por esportes/atividades físicas está entre um dos principais motivos de ingresso.

Diante disso, compreende-se que os participantes escolheram ser bacharéis em educação física também por conta dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, que é um fator importante por entenderem que sua profissão é levar qualidade de vida às pessoas, para além da estética, ajudando-as na melhora da autoestima e saúde mental.

Os sujeitos 02 e 06 justificaram suas escolhas pela profissão citando as oportunidades no mercado de trabalho e por conta do retorno financeiro. Nesse sentido, Martins e Figueiredo (2015, p.18) afirmam que “[...] a escolha profissional está associada diretamente ao local de atuação onde seja possível obter uma remuneração mais próxima do satisfatório”. Acrescentam, ainda, que na escolha profissional é perceptível uma preocupação com a remuneração, a estabilidade do emprego e com o preparo para operar a partir dos conhecimentos obtidos na formação inicial.

Destarte, o mercado de trabalho do *personal trainer*, como todo o mercado *fitness*, está em ascensão na atualidade, seja no âmbito da estética ou da saúde, uma vez que a sociedade tem buscado contemplar um modelo de corpo perfeito, como também tem se conscientizado dos benefícios da atividade física para a saúde. É um mercado abrangente, no entanto é necessário estar devidamente capacitado para atender a demanda desse público.

Após ter entendido a razão pela escolha dos participantes em se tornarem bacharéis em educação física, foi perguntado: qual a identidade do *personal trainer* na contemporaneidade?

A evolução, o respeito e o profissionalismo **(Personal 01)**.

Nos dias atuais, o *personal trainer* (profissional de educação física) teve a oportunidade de mostrar a importância que essa profissão foi um diferencial em época de pandemia, onde crescemos como profissionais de saúde **(Personal 02)**.

Na atualidade, vemos o personal como uns proporcionadores não só de uma melhor estética, mas também de uma melhor saúde **(Personal 03)**.

Ter compromisso e profissionalismo, aliado à capacitação e experiência **(Personal 04)**.

Um profissional apto a prescrever um plano de treinamento, seja ele para fins estéticos, *performance* ou saúde **(Personal 05)**.

Infelizmente, alguns colegas estão “fugindo” um pouco da real identidade da nossa profissão, usando-a como meio de promoção pessoal (tornar-se famoso) na *internet* e esquecendo de trabalhar o objetivo dos alunos-clientes **(Personal 06)**.

Diante da resposta dos seis *personal trainers* integrantes deste estudo, quatro defenderam que são profissionais da saúde. Frade *et al.* (2018) ressaltam que o *personal trainer* é, de fato, uma figura que promove a saúde personalizada, editada de acordo com as necessidades que o indivíduo necessita, desde a sua higiene mental até novos hábitos de vida. O *personal trainer* é um profissional de saúde e, na contemporaneidade, os cursos de bacharelado em educação física dispõem de um currículo que contempla a formação para atuar nessa área. Contudo, analisando a fala dos sujeitos acima, foi percebido que os mesmos ainda não desenvolveram um perfil identitário de um profissional de saúde.

Em seguida, o sujeito 05 disse que é um profissional que está apto a prescrever um treinamento para fins estéticos, *performance* e saúde. À vista da fala desse participante, foi percebido que ele vê a identidade do *personal trainer* como um mero



profissional que prescreve treinamento, renegando a abrangência de atuação na área da saúde.

O participante 06 afirmou que os *personal trainers* estão querendo se tornar “blogueiros”, este fato ocorre devido à popularização nos últimos anos de um aplicativo de compartilhamento de fotos e vídeos conhecido como *Instagram*, além das relações estipuladas através do número de seguidores, curtidas e comentários nas postagens. Segundo Stolarski *et al.* (2018):

A popularidade do Instagram acrescenta novos exemplos para o debate sobre a exposição da intimidade dos usuários, sobre saúde e as relações de consumo e privacidade na atualidade. Muitos inseridos nessa rede ficam atentos à repercussão da imagem postada, aguardando assim o retorno da “audiência” por meio das opções “curtir” ou “comentar” a foto. Tal exposição das fotografias pressupõe uma espera ou convicção na promessa de ser visto, um dos desejos dos blogueiros fitness (STOLARSKI *et al.*, 2018, p. 377).

Portanto, o surgimento das redes sociais tem repercutido em várias profissões, uma vez que ela possibilita que esses profissionais se promovam, vendam seus serviços e cheguem mais rápido até seus clientes, pois a *internet* proporciona a informação em tempo real. Dessa forma, o *personal trainer* precisa aprender a lidar com essas novas ferramentas, as quais fazem parte da sociedade moderna.

Dando continuidade à aplicação do questionário, foi pertinente indagar aos participantes qual é a concepção deles a respeito da atuação dos *personal trainers* enquanto profissionais de saúde.

Papel importante dentro de uma maior atuação na prevenção de saúde e bem-estar **(Personal 01)**.

Busco me atualizar no que a ciência defende, tento ter como embasamento nos meus atendimentos e prescrições a atualização por meio de artigos para que minhas intervenções sejam mais assertivas e atendam os objetivos dos meus alunos/clientes **(Personal 02)**.

Essencial para execução do exercício físico **(Personal 03)**.

Importantíssimo, principalmente porque a pandemia mostrou a importância para a saúde **(Personal 04)**.

Prevenir uma doença é a melhor opção em qualquer situação, e a educação física age diretamente nesse ponto, prevenindo várias doenças através do plano de atividades **(Personal 05)**.

Hoje, a maioria das pessoas está buscando mais estética. Cabe aos *personal trainers* tentarem passar para as pessoas que antes da estética é importante buscar a saúde **(Personal 06)**.

Os seis sujeitos da pesquisa concordaram que o *personal trainer* tem um papel importante enquanto profissional de saúde, na prevenção de doença, na promoção do

bem-estar. Barbosa (2008) afirma que hoje o público do *personal trainer* é crescente, de acordo com o perfil do público-alvo, o treinamento personalizado envolve: pessoas que buscam estética, atletas, idosos, obesos, crianças e jovens, grávidas, cardiopatas, diabéticos, doentes respiratórios e doentes neurológicos, entre outros.

Ademais, é importante ressaltar a importância do bacharel em educação física se comportar como um profissional de saúde atuando nos diversos espaços proporcionados pela área, como: postos de saúde e hospital, atendendo a comunidade. A pandemia surge como uma forma de enaltecer e inserir o educador físico como um importante profissional de saúde. A população mundial percebeu a necessidade que o corpo tem de produzir movimento para realizar funções básicas e funcionais.

O participante 04 disse que só compreendeu a importância e respeito da atuação dos *personal trainers* enquanto profissional de saúde na pandemia. Um dos estudos realizados por Song *et al.* (2020) relatou que o exercício aeróbico, realizado moderado\prolongado, contribuiu positivamente na imunização contra a influência da Covid-19 ou outras doenças respiratórias, o que estaria relacionado a mudanças bioquímicas induzidas pelo exercício. Os exercícios físicos realizados em domicílio têm complexidades particulares de serem realizados sem a supervisão de um profissional, para fazer as correções.

Diante do contexto pandêmico, a atuação do profissional de educação física como profissional de saúde foi devidamente reconhecida, pois ele é capacitado para atender os aspectos individuais e fisiológicos essenciais para atingir os objetivos e necessidades de cada aluno, levando em consideração seu estado de saúde e condicionamento, além de outros princípios importantes para uma qualidade de vida.

Após ter compreendido a concepção dos sujeitos da pesquisa a respeito da atuação dos *personal trainers* enquanto profissional de saúde, foi questionado aos mesmos sobre o entendimento deles em relação à atuação desses profissionais diante da estética.

O *personal* atua diretamente com essa procura. Precisa dar exemplo e ser exemplo. A respeito da procura. É sempre a maior demanda entre os alunos **(Personal 01)**.

A atuação do *personal* nesse quesito nunca deve ultrapassar o limite da saúde, das limitações do aluno; não se desesperar para dar um resultado imediato para o aluno usando recursos exógenos não indicados **(Personal 02)**.

Importante para que uma melhor estética seja alcançada com segurança **(Personal 03)**.

Vai muito além da estética, o *personal* precisa entender sobre pessoas para conduzir seu cliente até seu objetivo pelo caminho mais saudável e concreto **(Personal 04)**.

Tentar mudar o que uma pessoa não gosta em seu corpo, melhorando sua autoestima, por meio da atividade física **(Personal 05)**.

Vai muito em cima da resposta anterior. Essa geração (população em geral) está buscando a todo o custo a estética perfeita e, infelizmente, os colegas também, isso fica bem claro com o uso indiscriminado de anabolizantes para se ter um corpo “perfeito” e, com isso, aumentar a quantidade de alunos **(Personal 06)**.

As respostas dos seis sujeitos apontam que o *personal* atua diretamente com o público que está à procura desse serviço para melhorar sua estética e que precisa ser exemplo, ou seja, deve contemplar o modelo estético aceito pela sociedade para captar alunos. Dessa forma, um estudo elaborado por Voser *et al.* (2017) aponta que a aparência do *personal trainer* é decisiva para a escolha do mesmo, mas a fidelização do cliente é, em maioria, por consequência dos resultados obtidos.

A busca pelo modelo de corpo perfeito e aceito pela sociedade tem sido uma busca constante na atualidade, em virtude de que a imagem corporal é comercializada e todos querem adquiri-la. Diante desse contexto, o principal instrumento de trabalho do *personal trainer* é o corpo. Dessa forma, as pessoas tendem a achar que se esse profissional não contempla o padrão estético que a sociedade gosta, o mesmo não vai ter capacidade de transformar o corpo de seus alunos.

Para finalizar a aplicação desse questionário, foi perguntado aos participantes: qual a identidade do *personal trainer* nos dias atuais entre a saúde e a estética?

*Personal* precisa entender e ser qualificado para discernir o melhor, unir os dois é fundamental com bom-senso e ética **(Personal 01)**.

Complementando a ideia da pergunta anterior, nunca esquecer que nosso objetivo é qualidade de vida, promover saúde por meio do exercício físico; portanto, não podemos perder nossa identidade no dia a dia da nossa prática com nossos alunos buscando os resultados que eles almejam, seja saúde ou estética. **(Personal 02)**.

O profissional deve sempre priorizar a saúde **(Personal 03)**.

Ter noções básicas de nutrição, buscar vivenciar e criar experiência aliando alimentação e treino **(Personal 04)**.

Vejo que está bem claro que manter um bom programa de treinamento e uma boa alimentação, a estética vira consequência, sendo o *personal* o responsável em montar o programa de treino e manter o aluno motivado **(Personal 05)**.

Infelizmente, a nossa sociedade olha em primeiro lugar o corpo do *personal* (quanto mais “sarado”, “mais competente” ele é). Isso não é a realidade, pois todos nós sabemos que para atingir uma excelência de conhecimento temos que sempre buscar estudar e sempre se aperfeiçoar. Podemos, sim, passar para nossos clientes saúde e estética (**Personal 06**).

Os participantes apontaram que a identidade do *personal trainer* nos dias atuais, entre a saúde e a estética, deve se construir através da qualificação e que o profissional deve priorizar a saúde, que a estética vem com consequência. Para Monteiro (2011), o *personal trainer* é, antes de tudo, um educador e um modificador de comportamentos. É um profissional que assume a responsabilidade de conduzir o seu cliente no caminho da educação para a saúde.

Destarte, corroboramos com o autor supracitado ao defender que o *personal trainer* é um educador, tendo em vista que em sua prática profissional é preciso educar esses sujeitos a desenvolver novos hábitos, comportamentos e entender o que é saúde, conseqüentemente podemos afirmar que o *personal trainer* é um profissional de saúde.

#### 4 CONCLUSÃO

À frente da finalidade deste trabalho, que consiste em descrever a identidade do *personal trainer* nos dias atuais no que diz respeito à dimensão da saúde e da estética, a pesquisa nos mostrou que o mesmo é um profissional da saúde, em sua essência, e está apto a cuidar de aspectos físicos e de saúde mental através da prática regular de exercício físico.

O referencial teórico nos ajudou a compreender que o *personal trainer* é um educador e um modificador de comportamentos. É um profissional que assume a responsabilidade de conduzir o seu cliente no caminho da educação para a saúde e que as mudanças no sistema de saúde, causadas pela pandemia, trouxeram mudanças nos hábitos populacionais, como o isolamento social, levando a maiores incidências de inatividade física e comportamento sedentário, conseqüentemente mostrando que o perfil identitário do *personal trainer* é na saúde.

A fala dos docentes entrevistados evidenciaram que, em sua maioria, os profissionais de educação física que trabalham como *personal trainers* estão muito mais preocupados com prescrição de treinamento, precisam se apropriar melhor sobre as competências de uma saúde e que ainda priorizam os resultados estéticos.

Levando em conta as ideias dos autores e as falas dos sujeitos da pesquisa, concluímos que o *personal trainer* nos dias atuais se identifica como um profissional de saúde, porém consideram a estética um elemento importante na sua prática profissional.

## REFERÊNCIAS

BOSSLE, C. B. O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. **Revista Movimento**, 2009.

DOMINGUES, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. 4 ed. São Paulo: Ícone, 2012.

DUMITH, S. C. *et al.* Recomendações de atividade física para crianças e jovens. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 26, 2021.

FRADE, R. *et al.* A melhoria na qualidade de vida de quem contrata um personal trainer: uma revisão narrativa. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 1, 2018.

GALINDO W. C. M. A Construção da Identidade Profissional Docente. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 24, n. 2, p. 14-23, 2004.

GOMES, I. S.; CAMINHA, I. O. Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: o caso dos personal trainers. **Pensar a Prática**, Goiânia, 2014. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v17i2.25681>

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

KRONBAUER, C. P.; KRUG, H. N. O processo de construção da identidade profissional docente antes e durante um curso de Licenciatura em Educação Física. **Ensino em Re-Vista**, Uberlândia, v. 21, n. 2, p. 395-408, 2014.

MARTINS, M. L. D. R.; FIGUEIREDO, Z. C. C. Trajetória formativa e profissional em Educação Física: conhecimentos da formação inicial e perspectiva de carreira. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v. 27, n. 44, p. 11-23, mai. 2015.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento personalizado**: uma abordagem didático-metodológica. São Paulo: Phorte Editora, 2011.

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

ORTEGA, F. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. Rio de Janeiro: **Cadernos Saúde Coletiva**, 2003.

PINHEIRO, D.; MALHEIRO JÚNIOR, S. **Personal trainer**: um surgimento inevitável. 2011.

RIFKIN, J. A. **Era do acesso**. São Paulo: Macron Books, 2001.

SONG, Y. *et al.* Benefits of exercise on influenza or pneumonia in older adults: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 8, 2020.

SPITTLE, M.; JACKSON, K.; CASEY, M. Applying self-determination theory to understand the motivation for becoming a physical education teacher. **Teaching and Teacher Education**, Amsterdam, v. 25, ed. 1, p. 190-197, 2009.

STOLARSKI G.; LUCENA, T. F. R.; MILANI, R. G.; OLIVEIRA, L. P. Blogueiros fitness no Instagram: o corpo e o merchandising editorial de suplementos alimentares. **Rev. Eletron. comun. Inf. Inov. Saúde**. v. 12, n. 4, out. 2018. Disponível em: <https://www.reciis.iciict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1468>. Acesso em: 10 jun. 2022.

STRAUSS, A.; CORBIN, J. **Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

VOSER, R. C.; SCHNEIDER, A. C. S.; VOSER, P. E. G.; VOSER, V. C. G. Análise da percepção do serviço de treinamento físico personalizado sob a ótica do aluno/cliente e do personal trainer. **Rev. Intercon. Gest. Desport.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 16-27, 2017. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=gestaoesportiva&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=2694>. Acesso em: 10 jun. 2022.