

PERSONAL TRAINER

DOMINGUES FILHO, L.A.

A imagem do *personal trainer* tem se popularizado nos últimos anos. Hoje em dia é possível contratar profissionais de alto nível por preços acessíveis. Inicialmente eram contratados por artistas e empresários que não podiam perder tempo freqüentando academias e pelo desejo de privacidade.

Os professores de Educação Física viram nesse mercado crescente uma forma de ganhar autonomia e dinheiro. Infelizmente, pessoas sem a qualificação profissional necessária, perceberam a oportunidade de trabalho e passaram a oferecer o mesmo serviço. Por esse motivo, quando um cliente quer contratar um *personal trainer*, precisa tomar certos cuidados para que não venha a arrepende-se posteriormente. Isto porque uma escolha errada pode acarretar sérios problemas à saúde, para não falar do prejuízo financeiro.

Assim ao contratar o profissional, comprove a formação em Educação Física, verifique se ele fez ou faz cursos de especialização e comprove as referências.

O Procon recomenda obter informações no Conselho Regional de Educação Física (CREF), em faculdades de Educação Física, em empresas credenciadas e conceituadas que ofereçam cursos de especialização, e caso seja necessário, com as academias, clinicas e com outros clientes.

Após a avaliação prévia e escolhido o profissional, faça um contrato de prestação de serviços, regido pelo Código de Defesa do Consumidor. O documento deve ter dados pessoais do cliente e do profissional de Educação Física (nome, endereço, telefone, CREF, CPF, RG), preços, forma de pagamento e reajuste, periodicidade, horários, reposição de aulas, prazo (data de início e término), férias, locais de trabalho e condições para rompimento do contrato.

Alguns colegas de profissão não possuem contrato algum, pois se baseiam na satisfação do cliente.

Mesmo que não haja um contrato inicial, sempre haverá responsabilidade por parte do profissional de Educação Física, pois qualquer problema relacionado à saúde ou à integridade do cliente, decorrente de exercícios mal direcionados, o professor poderá ser responsabilizado. Por isso o profissional deverá resguardar-se, mantendo em seu poder, o planejamento das atividades prescritas, relatórios das atividades realizadas, tipo de equipamentos usados, locais das atividades e outros detalhes que possa usar em sua defesa.

Quando do pagamento (sempre será cobrado adiantado), é importante também fazer um recibo. Há nas papelarias formulários já prontos. (ou então crie no computador).

Como muitos profissionais trabalham apenas com contrato verbal, o Procon recomenda que sejam guardados folhetos com informações ou material de divulgação para, havendo algum problema, ter respaldo jurídico. Todos os comprovantes de pagamento devem ser guardados. Nesse caso o cheque funciona como um comprovante de pagamento.

Os danos mais comuns à saúde, causados por exercícios mal executados (ou por excesso deles) , são as lesões musculares ou nas articulações, além de problemas posturais. Outro problema decorrente da contratação de um mau professor é não conseguir alcançar o resultado esperado. O cliente paga, mas não tem benefícios.

Cabe ainda ao *personal trainer*, quando solicitado, indicar e orientar os equipamentos, calçados e vestuário, adequados à prática esportiva adotada.

Sendo assim, aqui vão outras sugestões que devem ser lembradas por ambos, cliente e *personal trainer*:

- ☺ O trabalho do *personal trainer* pode ser direcionado para clientes com bom condicionamento físico, atletas, sedentários, obesos, portadores de problemas físicos, posturais ou cardiovasculares.
- ☺ O trabalho é individual. Os exercícios devem visar necessidades específicas de cada um. Não tente copiar o treinamento de outras pessoas.
- ☺ Tenha seu (s) objetivo(s) bem definido (s).
- ☺ Nenhum profissional capacitado promete resultados espetaculares em curto prazo, nem traça objetivos impossíveis de serem atingidos. Nesses casos, a motivação e a expectativa inicial rapidamente se transformam em frustração e desconfiança.
- ☺ Os honorários são cobrados por hora, por semana ou por mês. Mas ainda não há uma tabela fixa de preços.
- ☺ É necessária uma avaliação física antes de iniciar qualquer tipo de atividade.
- ☺ É importante que se façam reavaliações periódicas, para observar o progresso.
- ☺ Quando preencher qualquer ficha informando sobre sua saúde, não esqueça: sinceridade em primeiro lugar!
- ☺ Siga corretamente as orientações de seu *personal trainer* na hora de fazer os exercícios físicos.
- ☺ A diferença entre o *personal trainer* e o instrutor de academias é o número de informações e dados que o primeiro dispõe a respeito do cliente.
- ☺ O trabalho de um *personal trainer* é multidisciplinar. Ele age em conjunto com médico, nutricionista, psicólogo e outros.
- ☺ Observe se o *personal trainer* é um ouvinte atento para seus problemas e se ele tem boa capacidade de comunicação. O mais interessante nesse tipo

de treinamento é o relacionamento pessoal que se estabelece entre o cliente e o profissional.

- ☺ A carga de trabalho deverá ser aumentada gradativamente e de forma específica, criando condições para que se notem os efeitos do exercício.
- ☺ A frequência ideal varia de três a cinco vezes por semana. Em caso de indisponibilidade, pode-se optar por uma atividade moderada que complemente o trabalho. Outra saída é o treinamento prescrito. Isto é, o cliente faz uma ou duas aulas por semana e nos outros dias exercita-se sozinho. Claro que isto vai depender do nível (iniciante, intermediário, avançado) em que o cliente se encontra. Para iniciantes este método não é aconselhável.
- ☺ A ansiedade excessiva do cliente pode acabar prejudicando um bom treinamento.

Deve ser lembrado que, quando o cliente optar por um trabalho diferenciado e individualizado, será necessário verificar através de anamnese, exames e avaliações físicas e médicas, em que tipo ele se classifica:

- Aparentemente saudável, sem fator de risco cardiovascular;
- Aparentemente saudável, com fator de risco cardiovascular;
- Portador de doença cardiovascular.

Estas informações são importantes para que você possa fazer um planejamento do condicionamento físico com segurança e respaldo jurídico. Ficando atento a esses detalhes, você será um *personal trainer* de sucesso. Não esqueça: acredite sempre em você e no seu trabalho.

Referência Bibliográfica:

DOMINGUES FILHO, L.A – Manual do personal trainer brasileiro – 3º edição, Ícone, São Paulo, 2006.