

***Personal Trainer* atualizado e o cliente.**

DOMINGUES FILHO, L.A.

Quando saímos da faculdade, parece que já sabemos tudo quando na verdade sabemos nada, ou quase nada. Na realidade, estamos apenas começando uma nova fase da nossa carreira, isto para aqueles que já escolheram uma área de atuação, dentro dos vários segmentos possíveis, entre eles o de *personal trainer*. Este se diferencia de outros pelo conhecimento, carisma, autopromoção, planejamento, atitude, pelo trabalho que apresenta, pela busca de algo mais, geralmente caracterizada pela contínua atualização, aliando teoria à prática.

Hoje em dia o *personal trainer* atua em: residências, clínicas, estúdios, empresas, escritórios, ao ar livre e academias. Ao mesmo tempo tem variados tipos de clientes o que pode às vezes dificultar o desenvolvimento de um trabalho, já que para a maioria deles o *personal trainer* é um ser milagroso (ou será mágico?), que irá transformar o seu corpo em algumas horas ou dias, em algo parecido com aquilo que olhamos nas revistas e na TV, quando na verdade o objetivo está voltado para a saúde. Nesse caso, muitos acabam frustrados por não ter conseguido a transformação. Por isso, a informação, a divulgação, a conquista e a manutenção do nosso trabalho, têm que ser focados sempre na saúde, qualidade de vida, bem-estar do cliente e não na estética.

Este fato quando aliado à tecnologia, conhecimentos científico e empírico, cases, estrutura e à um planejamento, auxilia o profissional a prescrever e executar uma sessão de treino com muito êxito.

Dessa forma, manter-se atualizado se faz necessário, pois muito do que se faz hoje em dia (avaliação física, interpretação e prescrição, meios e métodos de treino), não difere tanto de outros tempos apenas se apresenta de maneira diferente, ou seja, é um ciclo que se repete e que precisa de novas táticas de renovação para não se tornar repetitivo.

Lembre-se sempre disso: Você precisa escolher entre ser **mais um** *personal trainer* ou ser **o** *personal trainer*. Para isso, dedique um pouco do seu precioso tempo a você, isso mesmo, veja o que passa a sua volta e não ao contrário, pois como dizia a minha avó “quem fica parado e prego”.

Referência Bibliográfica:

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