

O PAPEL DO PERSONAL TRAINER NA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA E MELHORIA DO DESEMPENHO ESPORTIVO: ESTRATÉGIAS, AVALIAÇÕES E ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

JOSE ADRIAN LOPES LIMA

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: adrian18lopes@gmail.com

FRANCISCA ALDENISA PEIXOTO DA SILVA

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aldenisasilva@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O estudo explora o papel do personal trainer na promoção da segurança e melhoria do desempenho esportivo. O personal trainer será cada vez mais reconhecido como fundamental para o desenvolvimento de atletas em todos os níveis, à medida que a popularidade do treinamento personalizado cresce. A pesquisa focará em como os personal trainers serão treinados e equipados para atender às necessidades específicas de seus clientes, garantindo que os exercícios sejam seguros e eficazes. O estudo buscará entender como os personal trainers usarão conceitos e estratégias para intervir no funcionamento corporal dinâmico de seus clientes, através do planejamento e controle do treino, visando mudanças positivas na qualidade de vida dos atletas. Além disso, examinará como métodos de estabilização do core, analisados e aplicados por esses profissionais, contribuirão para o equilíbrio do corpo e a prevenção de lesões, conforme destacado na literatura. A pesquisa investigará a importância das avaliações físicas e da anamnese realizadas pelos personal trainers, que permitirão a prescrição de treinos personalizados e seguros, respeitando os limites individuais dos atletas. Ao abordar questões como o impacto das estratégias dos personal trainers na eficácia e segurança dos programas de treinamento, e como as avaliações físicas contribuirão para a personalização dos treinos, o estudo proporcionará uma compreensão mais profunda do papel desses profissionais na otimização do desempenho esportivo e na promoção da segurança. A pesquisa pretende fornecer uma base sólida para o desenvolvimento de práticas mais eficazes e personalizadas na atuação dos personal trainers, contribuindo significativamente para a melhoria do desempenho esportivo e a segurança dos praticantes.

Palavras-chave: Desempenho esportivo. Segurança esportiva. Treinamento personalizado. Prevenção de lesões.

REFERÊNCIAS

ALVES, Maria Janeleia Batista; DE SOUSA MODESTO, Adriano; SOUZA, Wesley Ronney Aires. Avaliação física: sua importância e efetividade nas academias. **Bioethics Archives, Management and Health**, v. 1, n. 1, p. 154-168, 2021.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BRITO, J.; SOARES, J.; REBELO, A. N. Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, p. 62-69, 2009.

CARVALHO, S. de S. A. **O Biofeedback e o Neurofeedback Como Técnicas Científicas de Apoio ao Treinamento Psicofisiológico do Atleta de Alto Rendimento do Tiro Esportivo**. Monografia graduação. Universidade Santa Úrsula, 2012.

COBURN, J. W.; MALEK, M. H. Fundamentos do personal training 2. ed. Editora Manole, 2019. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555762815/>. Acesso em: 25 abr. 2024.

COELHO, R. A. **A importância da avaliação física para o planejamento do programa de treinamento e fidelização do aluno em academia.** 2018.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). **Resolução CONFEF nº 046/2002.** Intervenção do profissional de Educação Física. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/referencia/0000004590>. Acesso em: 30 abr. 2024.

COSTA, B. R. L. Bola de neve virtual: o uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. **Revista interdisciplinar de gestão social**, v. 7, n. 1, 2018.

JESUS, B. R. de; GUIMARÃES, J. E. V. Prevenção de lesões em esportes de impacto por meio do treinamento muscular. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 2223-2234, 2021.

KRAEMER, W. J.; FLECK, S. J.; DESCHENES, M. R. **Fisiologia do Exercício: Teoria e Prática.** 2. ed. Grupo GEN, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730341/>. Acesso em: 29 abr. 2024.

NASCIMENTO, M. A. Lesões Esportivas Em Atletas Profissionais De Futsal No Brasil: Incidência, Prevenção E Tratamento. **Saúde e Desenvolvimento**, v. 13, n. 7, 2018.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado:** um estudo com alunos de personal trainer. 2010.

SAMARA, E. de M.; TUPY, I. S. S. T. **História & Documento e metodologia de pesquisa.** Grupo Autêntica, 2007. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582172223/>. Acesso em: 23 abr. 2024.

SANTOS, T. G. et al. Futebol de 5: Prevalência de Lesões Esportivas em Jogadores da Seleção Brasileira. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 553-557, 2021.

SARAGIOTTO, B. T; DI PIERRO, C.; LOPES, A. D. Fatores de risco e prevenção de lesões em atletas de elite: estudo descritivo da opinião de fisioterapeutas, médicos e treinadores. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 18, p. 137-143, 2014.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo:** treinamento com crianças e adolescentes. 2006.

WALKER, B. **Lesões no Esporte:** uma Abordagem Anatômica. Editora Manole, 2011. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520441879/>. Acesso em: 26 abr. 2024.

ZANETI, V. E. **Personal trainer:** uma abordagem conceitual. 2009.