



## **ANÁLISE DA ATUAÇÃO DE PERSONAL TRAINNERS EM RELAÇÃO A PRESCRIÇÃO DE PROGRAMAS DE TREI- NAMENTO DIRECIONADOS À PROMOÇÃO DA SAÚDE DE SEUS CLIENTES**

**Aluna:** Deliane Paula EFFGEN

**Comissão Examinadora:**

Prof. Ms. Edilson HOBOLD – Orientador

Prof.<sup>a</sup> Ms. Zelina Berlatto BONADIMAN

Prof. Ms. Dartel Ferrari de LIMA

O objetivo desta pesquisa foi verificar como os treinadores pessoais que atuam em Foz do Iguaçu/PR estão prescrevendo seus programas de treinamento e averiguar se estes programas estão sendo projetados de maneira correta para que promova a saúde de seus clientes. Participaram da amostra 22 *personal trainers* de 7 academias da cidade de Foz do Iguaçu. Para coleta de dados, foi utilizado um questionário contendo 10 questões objetivas e apenas uma questão aberta. Após a coleta de dados, verificou-se que 59,1% dos entrevistados não realizam avaliação física; 45,4% não fazem anamnese; 86,4% não aplicam o PAR-Q; que 31,8% consideram a osteoporose um risco primário para aterosclerose, enquanto apenas 13,6% consideram o sedentarismo e a hipercolesterolemia como fatores de risco primários. Os resultados ainda apontaram que 40,9% dos entrevistados não realizam nenhuma forma de orientação nutricional; que apenas 4,6% dos entrevistados são conhecedores dos benefícios do exercício físico para hipertensos e 68,2 % não conhecem quais os níveis normais de glicemia de um adulto aparentemente saudável. Quando tratou-se dos métodos de treinamentos para iniciantes, apenas 22,7% costumam utilizar o método Alternado por Segmento, que é o mais indicado. Com base nestes resultados pode-se concluir que grande parte dos treinadores pessoais não possuem embasamento teórico e científico e inexistem por parte de muitos a capacitação básica para elaborar, prescrever e orientar programas de exercícios físicos que promovam com cientificidade e segurança a saúde e o bem estar de seus clientes.

Unitermos: personal trainers, promoção da saúde