

A EMERGÊNCIA DO PERSONAL TRAINER

Cibele Biehl Bossle

RESUMO

Este estudo é baseado na dissertação de mestrado “Personal Trainer & Cia: o marketing na constituição do treinador personalizado” do PPGCMH da EsEF/UFRGS. Realizei uma revisão em bases de dados de bibliotecas de Instituições de Ensino Superior do RS visando analisar material disponível sobre personal trainer. Identifiquei bibliografias preocupadas em contar a história do personal trainer buscando sua origem. Este artigo propõe uma análise histórica sobre essa temática inspirada nas formulações de Foucault (1997) objetivando discutir descontinuidades e rupturas que configuraram a emergência do personal trainer no cenário da educação física.

Palavras chave: Personal Trainer. Educação Física. História.

ABSTRACT

This study is based on Master's dissertation "Personal Trainer & Cia: the marketing in the formation of personal trainer" of the PPGCMH EsEF / UFRGS. I did review in the databases of libraries of institutions of Higher Education of the RS to analyze material available on personal trainer. I identified bibliographies concerned with telling the story of the personal trainer looking for its origin. This article offers a historical analysis based on this theme in the formulation of Foucault (1997) to discuss discontinuities and ruptures that configured the emergence of the personal trainer scenario in physical education.

Key Words: Personal Trainer. Physical Education. History.

RESUMEN

Este estudio se basa en la tesis de maestría "Personal Trainer y Cia: el marketing en la formación del entrenador personal" de PPGCMH EsEF / UFRGS. Hice una revisión en bases de datos de las bibliotecas de instituciones de Educación Superior del RS para analizar el material disponible en entrenador personal. Identifiqué bibliografías relacionadas con la historia del entrenador personal en busca de su origen. Este artículo ofrece análisis histórico sobre este tema basada en la formulación de Foucault (1997) para discutir las discontinuidades y rupturas que ha configurado la aparición del entrenador personal en escenario de la educación física.

Palabras-clave: Entrenador Personal. Educación Física. Historia.

Introdução

Esse artigo foi construído com base na dissertação de mestrado intitulada “*Personal Trainer & Cia: o marketing na constituição do treinador personalizado*” vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob orientação do Prof. Dr. Alex Branco Fraga.

Durante a elaboração dessa dissertação foi realizada uma revisão da produção literária em bases de dados de bibliotecas de instituições de Ensino Superior do Rio Grande do Sul na tentativa de analisar o que está disponível a respeito do tema *personal trainer* nos cursos de formação inicial na área de educação física. As bases de dados das bibliotecas das seguintes instituições foram pesquisadas: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul¹ (PUCRS), Universidade Federal do Rio Grande do Sul² (UFRGS), Universidade do Vale do Taquari³ (UNIVATES), Faculdade Cenecista de Osório⁴ (FACOS), Universidade Luterana do Brasil⁵ (ULBRA) e Universidade do Vale dos Sinos⁶ (UNISINOS).

Essas bases de dados eletrônicas foram acessadas a partir dos seguintes descritores: *personal trainer*, *personal training*, treinador personalizado e treinamento personalizado. Um total de dezoito livros⁷ foi localizado nas bibliotecas pesquisadas. Alguns desses livros trazem capítulos contando a história do *personal trainer* no intuito de buscar a origem, o início, o começo do treinamento personalizado e a continuidade dos acontecimentos relacionados a ele.

Para a história, em sua forma clássica, somente a continuidade dos acontecimentos deveria vir à tona e, para tanto, a descontinuidade dos fatos devia ser apagada. “A descontinuidade era o estigma da dispersão temporal que o historiador se encarregava de suprimir” (FOUCAULT, 1997, p. 10). Porém, no livro “A Arqueologia do Saber” Foucault (1997) propõe uma nova forma de análise histórica, onde o importante não é a busca da origem, da cronologia contínua dos acontecimentos, mas a incidência das interrupções, a dispersão e a descontinuidade dos fatos. Segundo esse autor, a descontinuidade é um dos elementos fundamentais da análise histórica:

(...) o problema não é mais a tradição e o rastro, mas o recorte e o limite; não é mais o fundamento que se perpetua, e sim as transformações que valem como fundação e renovação dos fundamentos. (FOUCAULT, 1997, p. 6)

Inspirada nas formulações de Foucault (1997) busquei discutir no presente artigo os movimentos, as descontinuidades e as rupturas que ocorreram em um período determinado da história e que configuraram a emergência do *personal trainer* no cenário da educação física.

¹ Disponível em:

< <http://www3.pucrs.br/portal/page/portal/biblioteca/Capa> > Acesso em: 26 fev. 2009.

² Disponível em:

< <http://sabix.ufrgs.br/ALEPH/> > Acesso em: 26 fev. 2009.

³ Disponível em:

< <http://www.univates.br/handler.php?module=univates&action=view§ion=2> > Acesso em: 26 fev. 2009.

⁴ Disponível em:

< http://www.facos.edu.br/index.php?option=com_content&view=article&id=45&Itemid=183 > Acesso em: 26 fev. 2009.

⁵ Disponível em:

< <http://www.ulbra.br/bibliotecas/index.htm> > Acesso em: 26 fev. 2009.

⁶ Disponível em:

< <http://www.unisinos.br/biblioteca/> > Acesso em: 26 fev. 2009.

⁷ Barbosa (2008); Brass (1995); Brooks (2000); Brooks (2004); Brooks (2008); Deliberador (1998); Domingues Filho (2006); Guedes Júnior (1998); Guiselini (2007); Monteiro (1998); Monteiro (2000); Novaes e Vianna (1998); O'Brien (1999); Oliveira (1999); Rodrigues (1996); Rodrigues e Carvalho (1997); Rodrigues e Contursi (1998); Sanches (2006).

A Emergência

O *personal trainer* é entendido neste estudo como o treinador personalizado⁸ que trabalha com treinamento personalizado ou *personal training*. Nas palavras de Domingues Filho (2006, p.19), o *personal trainer* é “o profissional de Educação Física que atua como professor particular de atividade física”. Essa versão de “professor particular” que focaliza todos os seus investimentos no corpo do seu aluno parece ser relativamente nova no cenário da educação física.

Rodrigues (1996, p. 9) se refere ao *personal training* como “(...) a nova força do *Fitness* no seguimento das academias”. Essa definição, além de ligar o treinamento personalizado realizado pelo *personal trainer* a um trabalho de desenvolvimento de aptidão física (*fitness*), conecta-o a um local determinado: a academia de ginástica. A figura do treinador personalizado parece estar relacionada a esse conjunto de práticas corporais entendidas como ginástica. Para compreender como essa relação se estabeleceu, inicio esse estudo tratando dos métodos ginásticos europeus sistematizados no começo do século XIX.

Os investimentos no corpo nesse período pretendiam a produção de um corpo passível de dominação, dócil e útil para o trabalho. O Movimento Ginástico Europeu, representado principalmente pelas escolas de ginástica alemã, sueca e francesa, tinha como objetivo a regeneração da raça, a promoção da saúde, o desenvolvimento da moral e da vontade, da coragem, da força e da energia de viver para servir à pátria nas guerras e na indústria (SOARES, 2001). Domesticar e disciplinar a população “disforme” através dos métodos ginásticos europeus, sistematizados pela ciência e pela técnica, parecia ser o objetivo principal da ginástica nesse período. As escolas eram os lugares da realização da ginástica justamente porque se pretendia a disciplinarização em massa. Para Silva (1999):

A ginástica como uma disciplina somática, entre outros fenômenos culturais como o esporte, encontra-se, de forma esmerada, no interior de instituições como a escola, onde os códigos gestuais de boas maneiras são cobrados ininterruptamente e têm, na prática da ginástica, um componente poderoso (p. 23-24).

Porém o cenário da ginástica sofreu rupturas e modificações ao longo do tempo e ganhou novas configurações. A primeira ruptura discutida neste estudo parece ocorrer com a mudança do investimento de uma ginástica dirigida para as grandes massas para a ginástica voltada o indivíduo. Portanto, de um disciplinamento geral e uniforme desencadeado pelo Estado, para um investimento nos corpos através do mercado e dirigido para cada indivíduo. Paulatinamente, a ginástica vai se deslocando da escola para a academia de ginástica, ou seja, vai da massificação da educação dos corpos a um processo de individualização da educação dos corpos.

O ideal de utilidade do corpo massificado parece ter cedido paulatinamente lugar ao ideal individualizado de aptidão física. O discurso da aptidão, ou do *fitness*, ganhou

⁸ A bibliografia especializada utiliza “treinador personalizado” como tradução de *personal trainer* e “treinamento personalizado” para a tradução de *personal training*. Ver: Barbosa (2008), Brass (1995), Brooks (2004a, 2004b, 2008), Domingues Filho (2006), Monteiro (2000).

evidencia no livro do médico americano Kenneth Cooper (1968) intitulado “Aptidão física em qualquer idade”. Neste livro Cooper lançou sua teoria sobre a atividade aeróbica, de amplo impacto na cultura norte-americana e sul-americana dos anos 1970. O programa de exercícios aeróbicos desse autor era baseado em corridas de baixa intensidade e média e longa duração. Esse programa prometia o aumento da eficácia dos pulmões e do coração, o aumento do volume total de sangue, o aumento do número e tamanho dos vasos sanguíneos, a melhoria da tonicidade muscular, a transformação do peso de gordura em peso muscular e o aumento do consumo máximo de oxigênio.

A década de 1970 marcou o auge da teoria de Cooper, cujo programa obteve adesão em massa em diferentes estratos sociais no Brasil, popularizando seu nome e associando-o à atividade aeróbica. Nos anos 1980, críticas severas assolaram a sua teoria sobre a invulnerabilidade às cardiopatias. Críticos, chamados pelo próprio Cooper (1987, p. 16) de “pensadores negativos e cientistas sedentários”, apontaram a inconsistência de seu programa. O método de Cooper perdeu força, mas parece ter influenciado novas configurações de atividades ditas aeróbicas.

De acordo com Monteiro (2000), a partir de 1974, nos Estados Unidos, surgiu uma proposta chamada “*Aerobic Dance*”, idealizada por Jacki Sorensen, cujo método utilizava a música de forma mais dinâmica e combinava os passos de dança com exercícios calistênicos com objetivo de aumentar a resistência cardiovascular.

A *Aerobic Dance* ou a Ginástica Aeróbica passou a ter a conotação de aula-show difundindo-se rapidamente pelo mundo. “A aula de aeróbica é um grande espetáculo do qual participamos pessoalmente” (PAVLOVIC, 1987, p. 32). A sua chegada ao Brasil é datada de 1980 por Monteiro (2000). As academias de ginástica de todo país adotaram e popularizaram a aula aeróbica e passaram a oferecer uma ampla variedade de escolhas, tais como: Afro-aeróbica, *AeroStep*, o *Circuit Training*, a hidroginástica, entre outras. Cada aluno poderia optar por frequentar a aula que melhor lhe conviesse, a que mais apreciasse ou a que julgasse mais voltada as suas necessidades individuais.

Nesta “aula-show” o professor possuía autonomia para criar o seu estilo, modificando e adaptando seqüências de exercícios de acordo com o seu público. Quanto maior fosse o número de alunos frequentadores das suas aulas, maior seria a sua popularidade e, conseqüentemente, maior seria o seu reconhecimento profissional. As seqüências de exercícios eram organizadas para um grupo de alunos muitas vezes heterogêneo, porém a busca da homogeneidade era a marca dessa modalidade de aula de ginástica. Cada aluno tinha que se adaptar e acompanhar a sessão aeróbica, buscando uma sincronia com os exercícios executados pelo professor.

Em 1981, Jane Fonda lançou seu livro intitulado: “*Jane Fonda’s workout book*”. Nesse livro a autora apresentou seu método que incluía exercícios físicos destinados a aumentar a força física, desenvolver a flexibilidade e intensificar a resistência, além de queimar calorias, melhorar a circulação, eliminar toxinas e fortificar o coração e os pulmões. Constituíam-se basicamente de exercícios ginásticos dirigidos ao público feminino. Um livro que, apesar de tentar demonstrar preocupação pelo aumento da auto-estima de suas leitoras, parece ter se transformado na bíblia da responsabilidade feminina pela busca da beleza de um corpo inatingível. Neste sentido, Bauman (2001, p. 79) comenta que “a mensagem de Fonda para toda mulher é que trate seu corpo como sua propriedade (meu sangue, minhas entranhas), seu próprio produto e, acima de tudo, sua própria responsabilidade”. A responsabilidade pela administração do corpo passou a ser individual, de cada um para com seu próprio corpo.

O culto ao corpo transformou-se, assim, em mania, desencadeando a proliferação de academias de ginástica e musculação na década de 1980. Em Courtine (1999) encontramos um panorama desses anos:

Os anos 80 conheceram um desenvolvimento considerável do mercado do músculo e do consumo de bens e serviços destinados à manutenção do corpo. Impérios industriais, com atividades diversificadas, ocuparam esta fatia do mercado relativa ao ferro, às vitaminas e ao suor, produzindo tanto aparelhos de musculação quanto suplementos nutricionais, ou ainda publicando revistas especializadas sobre a boa forma, a saúde, os regimes alimentares e o desenvolvimento corporal (p. 84).

“Malhar”, “esculpir” seu próprio corpo e colocá-lo em “exibição” parece ter passado a ser a regra e a responsabilidade de cada indivíduo.

As atenções, antes focadas nas aulas de ginástica aeróbica, parecem ter se voltado para a sala de musculação das academias. Nessas salas, homens e mulheres passaram a se exercitar seguindo um programa de exercícios físicos individualizado, organizado pelo professor de musculação. Cada sala dispunha de somente um professor⁹ de musculação para atender a todos os alunos ao mesmo tempo.

Neste momento parece acontecer outra ruptura: das aulas coletivas para as aulas individuais, do atendimento de um grupo para o atendimento exclusivo de uma só pessoa. Para Bauman (2001, p. 40) “a ‘individualização’ consiste em transformar a ‘identidade’ humana de um ‘dado’ em uma ‘tarefa’ e encarregar os atores da responsabilidade de realizar essa tarefa e das conseqüências (assim como dos efeitos colaterais) de sua realização”. De acordo com Monteiro (2000), o mercado da atividade física passa a requisitar profissionais da área da avaliação e prescrição de treinamento, que sejam capacitados a elaborar programas de exercícios individualizados, com um maior grau de profundidade e controle no acompanhamento das atividades desenvolvidas.

Os anos 1980 parecem ter sido significativos para esta viragem cultural. Brooks (2008) comenta que nos Estados Unidos da América (EUA) a cobertura dada pela mídia ao treinamento personalizado parece ter atingido seu ápice no início da década de 1980.

A aderência de atores e celebridades norte-americanas ao *personal training* parece ter contribuído com a expansão dessa modalidade. Deliberador (1998) afirma que os resultados obtidos em Hollywood, com atores como Madonna, Demi Moore e outros, fez com que o *Personal Training* se tornasse conhecido aos olhos do mundo.

Podemos pensar que o termo da língua inglesa “*personal trainer*” usado para definir o treinador físico pessoal provém dos EUA e, a partir daí, é difundido para outros países como o Brasil.

Barbosa (2008) relata a chegada do treinamento personalizado no Brasil em meados dos anos 1980 e que o seu “boom”, grifo do autor, ocorreu na década de 1990, em razão dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por profissionais.

A procura por profissionais competentes e habilitados da área de EF, a busca de resultados significativos em curto prazo, a exigência de privacidade, a falta de tempo, a busca por melhor atendimento, recomendações médicas e treinamentos específicos são

⁹ Em algumas academias, onde o público freqüentador era muito numeroso, poderia haver mais de um professor disponível.

alguns dos motivos apontados por Oliveira (1999) para o surgimento do *personal trainer* no Brasil. Diferentemente das aulas de ginástica aeróbica, onde o aluno devia se adaptar aos exercícios pré-estabelecidos pelo professor, as sessões de *personal training* objetivam atender à necessidade individual de treinamento de cada aluno.

A necessidade de um atendimento exclusivo e individual, diferenciado do atendimento coletivo, parece estar ligada ao processo contemporâneo de crescente individualização (BAUMAN, 2001). O *personal trainer* parece ser um profissional que emerge dessa perspectiva de individualização, ao menos a ponta mais visível do processo de individualização do trabalho docente em educação física.

O atendimento de um treinador personalizado parece estar adequado a esse momento histórico onde “o tempo e a atenção se tornam a posse mais valiosa” (RIFKIN, 2001, p. 9) e onde o cuidado humano parece ser cada vez mais raro e, em consequência, muito cobiçado e valorizado comercialmente.

Considerações Transitórias

O estudo dos fenômenos de ruptura e da descontinuidade dos acontecimentos são elementos fundamentais para a análise histórica (FOUCAULT, 1997). De acordo com esse entendimento diversos movimentos foram analisados neste estudo. Dentre eles destaque: a mudança do investimento da ginástica dirigida às grandes massas para a ginástica voltada ao indivíduo, o deslocamento da ginástica da escola para a academia de ginástica, o ideal de utilidade do corpo massificado cedendo lugar ao ideal individualizado de aptidão física, a responsabilidade pela administração do corpo passando a ser individual, as atenções mudando das aulas de ginástica para a sala de musculação, o atendimento de um grupo passando ao atendimento exclusivo de uma só pessoa.

Esses movimentos podem ser pensados como rupturas e descontinuidades que parecem ter configurado a emergência do treinador personalizado em um momento histórico pautado por uma “individualização em excesso” (BAUMAN, 2005, p. 38).

Referências

BARBOSA, Marcello. Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado. São Paulo: Phorte, 2008.

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BRASS, David H. Seu preparador físico personalizado. Rio de Janeiro: Infobook, 1995.

BROOKS, Douglas S. Manual do *Personal Trainer*: um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artmed, 2000.

_____. Treinamento personalizado: elaboração e montagem de programas. Guarulhos, SP: Phorte, 2004.

BROOKS, Douglas S. O livro completo do treinamento personalizado. São Paulo: Phorte, 2008.

COOPER, Kenneth H. Aptidão física em qualquer idade. São Paulo: Fórum, 1968.

_____. Correndo sem medo. Rio de Janeiro: Nórdica, 1987.

COURTINE, Jean-Jacques. Os Stakhanovistas do narcisismo: body building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: SantAnna, Denise B. de (org.). Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade, pp. 81–114, 1999.

DELIBERADOR, Ângelo Peruca. Metodologia do desenvolvimento: *personal training*. Londrina: Midiograf, 1998.

DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. Manual do *Personal Trainer* Brasileiro. São Paulo: Ícone, 2006.

FONDA, Jane. Meu programa de boa forma. São Paulo: Abril S. A. Cultural e Industrial e Círculo do Livro S. A., 1981.

FOUCAULT, Michel. A Arqueologia do Saber. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1997.

GUEDES JÚNIOR, Dilmar Pinto. *Personal training* na musculação. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1998.

GUISELINI, M. Exercícios aeróbicos: teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos. São Paulo: Phorte, 2007.

MONTEIRO, Artur Guerrini. Treinamento Personalizado: uma abordagem didático-metodológica. São Paulo: Phorte, 2000.

MONTEIRO, Wallace. *Personal training*: manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

NOVAES, J. S; VIANNA, J. M. Personal training e condicionamento físico em academia. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

O'BRIEN, Teri S. O Manual do *Personal Trainer*. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, Roberto Cesar de. *Personal Training*. São Paulo: Atheneu, 1999.

PAVLOVIC, B. Ginástica aeróbica: uma nova cultura física. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

RIFKIN, Jeremy. A Era do Acesso. São Paulo: Macron Books, 2001.

RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza. *Personal Training*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

_____; CARVALHO, Nelson. *Personal training* para grupos especiais. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

____; CONTURSI, Ernani Bevilaqua. Manual do *Personal Trainer*. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

SILVA, Ana Márcia. Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional. In: Cadernos Cedes. Ano XIX, n. 48, Agosto 1999.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação física: raízes européias e Brasil. Campinas/SP: Autores Associados, 2001.

Cibele Biehl Bossle

Rua Roque Calage 812/610 - Passo D'Areia – Porto Alegre – RS – Brasil

cibele.bossle@terra.com.br

pôster