

O *personal trainer* de sucesso

Domingues Filho, L.A

Sempre existiram modalidades de atividade física que dominaram o mercado com suas novidades, quase sempre, sucedidas por outras propostas, ainda mais inovadoras è o que se observa também ao longo desta última década.

Cheguei a pensar que o trabalho de *personal trainer* seguiria pelo mesmo Caminho. Isso seria uma injustiça, uma vez que valorizou este profissional tendo o professor de Educação Física alcançado lugar de destaque perante a mídia e a sociedade, sendo considerado como profissional capaz de realizar trabalhos excelentes, através de técnicas e metodologias específicas.

Na verdade este mercado apareceu muito antes de termos alguma publicação sobre o assunto, muito menos uma metodologia, o que levou à formação de milhares de *personal trainers* da noite para o dia, nem todos obtendo o sucesso imaginado.

Mas, o que vem ser a palavra sucesso? Para muitos, sucesso seria a capacidade de atingir metas, sejam elas sociais, materiais ou psíquicas.

Com certeza, todo professor deveria ter condições de planejar e aplicar aulas particulares e exclusivas. Porém o importante é a necessidade que existe na formação e propagação de um consenso entre professores e alunos para que o título de *personal trainer* não vire uma atividade física qualquer e sim um sinônimo de profissional capacitado e competente, que aliado ao conhecimento científico seja capaz de realizar trabalhos em prol da saúde. É neste intuito que os profissionais de varias áreas estão enriquecendo a literatura sobre este assunto, o desenvolvimento de nossa classe.

Regulamentação, seriedade e melhor nível de aprendizado é o que a Educação Física e nós professores precisamos para ampliar e ocupar definitivamente o nosso espaço. A participação constante em cursos, palestras e a troca de idéias e experiências com outros colegas que atuam nesta área, servem como um permanente instrumento de aprendizado.

O *personal trainer*, para ter sucesso precisa ter metas, acreditar em si mesmo e no seu trabalho. Não pode contar a sorte. Os colegas que desistem, não tem objetivos consistentes, tem medo e não sabem pôr em prática o seu conhecimento, ou seja, ficaram apenas no desejo. Quando temos objetivos, confiança e determinação, há uma força interior que suporta e supera todos os desafios que aparecem em nosso caminho até chegar aonde queremos e nesse momento sentimos realizados.

Referência Bibliográfica:

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