

PERSONAL TRAINER E CONDICIONAMENTO FÍSICO: CATALISADORES PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

PERSONAL TRAINER AND PHYSICAL CONDITIONING: CATALYSTS FOR EMOTIONAL BALANCE

ENTRENADOR PERSONAL Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: CATALIZADORES DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Afonso Antonio Machado - UNESP-LEPESPE-Rio Claro; UNIANCHIETA
Bruna Feitosa de Oliveira - UNESP-LEPESPE-Rio Claro
Ivan Wallan Tertuliano - UNESP-LEPESPE-Rio Claro
Daniel Bartholomeu - UNIANCHIETA

Endereço para correspondência:
UNESP-LEPESPE-Rio Claro
Av 24A, 1515
Instituto de Biociências
Bela Vista
Rio Claro/SP
CEP 13506-900

Afonso Antonio Machado
Prof. Adjunto III, Livre docente em Psicologia do Esporte
Bruna Feitosa de Oliveira
Doutoranda do PPG-DHT/UNESP
Ivan Wallan Tertuliano
Doutor e Pós-doutor pelo PPG-DHT/UNESP
Daniel Bartholomeu
Mestre e Doutor pela USF

Resumo

Estudos têm demonstrado que a prática regular de atividades físicas está associada a melhorias significativas na saúde mental. A personalização do treinamento é um dos aspectos mais valorizados nesse contexto, pois leva em consideração as particularidades de cada cliente, como limitações físicas, objetivos pessoais e estado emocional. A presente pesquisa adota um delineamento qualiquantitativo, combinando abordagens qualitativas e quantitativas para explorar e analisar o tema em questão. O uso dessas abordagens visa captar tanto a amplitude quanto a profundidade dos dados, oferecendo uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado. É interessante notar que, apesar de um número expressivo de participantes reconhecerem os benefícios da atividade física para a saúde mental, uma parcela significativa ainda pratica exercícios de forma insuficiente ou irregular.

Palavras chaves: treinamento físico, personal trainer, estados de humor

Abstract

Studies have shown that regular physical activity is associated with significant improvements in mental health. Personalization of training is one of the most valued aspects in this context, as it takes into account the particularities of each client, such as physical limitations, personal objectives and emotional state. This research adopts a qualitative and quantitative design, combining qualitative and quantitative approaches to explore and analyze the topic in question. The use of these approaches aims to capture both the breadth and depth of the data, offering a more comprehensive understanding of the phenomenon studied. It is interesting to note that, despite a significant number of participants recognizing the benefits of physical activity for mental health, a significant number still exercise insufficiently or irregularly.

Keywords: physical training, personal trainer, mood states

Resumen

Los estudios han demostrado que la actividad física regular se asocia con mejoras significativas en la salud mental. La personalización del entrenamiento es uno de los aspectos más valorados en este contexto, ya que tiene en cuenta las particularidades de cada cliente, como limitaciones físicas, objetivos personales y estado emocional. Esta investigación adopta un diseño cualitativo y cuantitativo, combinando enfoques cualitativos y cuantitativos para explorar y analizar el tema en cuestión. El uso de estos enfoques tiene como objetivo capturar tanto la amplitud como la profundidad de los datos, ofreciendo una comprensión más completa del fenómeno estudiado. Es interesante observar que, a pesar de que un número significativo de participantes reconoce los beneficios de la actividad física para la salud mental, un número significativo todavía hace ejercicio de manera insuficiente o irregular.

Palabras clave: entrenamiento físico, entrenador personal, estados de ánimo.

Introdução

O condicionamento físico, aliado ao acompanhamento de um personal trainer, tem se mostrado uma combinação eficaz para a melhoria do estado emocional dos indivíduos. A prática regular de exercícios físicos promove não apenas benefícios fisiológicos, mas também contribui para a saúde mental, auxiliando no combate ao estresse, à ansiedade e à depressão. Além disso, o personal trainer desempenha um papel crucial ao proporcionar um acompanhamento personalizado, que leva em consideração as necessidades e os objetivos individuais, potencializando os resultados do condicionamento físico.

Efeitos do Condicionamento Físico na Saúde Mental

O exercício físico é uma intervenção não farmacológica efetiva para a melhora da saúde mental. Pesquisas indicam que a prática regular de atividades físicas está associada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, além de promover uma melhora geral na qualidade de vida (COONEY et al., 2013). Um dos mecanismos pelos quais o exercício influencia a saúde mental é a liberação de endorfinas, neurotransmissores que geram sensações de prazer e bem-estar (HANSEN, 2001).

A depressão é um dos transtornos mentais mais prevalentes globalmente, e o exercício físico tem sido amplamente estudado como uma intervenção eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento dessa condição. Meta-análises apontam que programas

de exercício aeróbico e de resistência podem reduzir significativamente os sintomas depressivos (MORRES et al., 2021). Um estudo clássico de Blumenthal et al. (1999) demonstrou que o exercício pode ser tão eficaz quanto a terapia medicamentosa na redução dos sintomas de depressão em adultos.

O condicionamento físico, definido como a capacidade do corpo de realizar atividades físicas com vigor, é essencial para a manutenção de um estilo de vida saudável. Estudos têm demonstrado que a prática regular de atividades físicas está associada a melhorias significativas na saúde mental (COONEY et al., 2013). A atividade física regular libera endorfinas, neurotransmissores que atuam como analgésicos naturais e contribuem para a sensação de bem-estar (HANSEN, 2001).

Por outro lado, a ausência de condicionamento físico pode estar ligada ao aumento do risco de desenvolver transtornos mentais. Pesquisas indicam que indivíduos sedentários são mais propensos a experimentar sintomas de ansiedade e depressão (MORRES et al., 2021). Portanto, o condicionamento físico não só melhora a aptidão física, como também desempenha um papel preventivo na saúde mental.

O Papel do Personal Trainer

O personal trainer é um profissional qualificado para orientar e acompanhar indivíduos em seus programas de condicionamento físico. A personalização do treinamento é um dos aspectos mais valorizados nesse contexto, pois leva em consideração as particularidades de cada cliente, como limitações físicas, objetivos pessoais e estado emocional (WEINBERG; GOULD, 2015).

O relacionamento entre o cliente e o personal trainer é um fator chave para o sucesso do programa de treinamento. Um estudo de Sackett e Sachs (2017) revelou que a confiança e o apoio emocional fornecidos pelo personal trainer podem influenciar positivamente a adesão do cliente ao programa de exercícios e, consequentemente, seus resultados. Além disso, o feedback constante e a motivação oferecida pelo treinador contribuem para o desenvolvimento de uma mentalidade mais resiliente e positiva.

Estado Emocional e Desempenho Físico

A relação entre estado emocional e desempenho físico é bem documentada na literatura. Em momentos de estresse ou ansiedade, o corpo pode reagir de maneira que prejudique o desempenho físico, como aumento da frequência cardíaca e tensão muscular (ANDERSON; SHIVAKUMAR, 2013). Por outro lado, um estado emocional positivo pode melhorar a performance, através de uma maior concentração, motivação e energia (TAYLOR, 2001).

O acompanhamento de um personal trainer pode ser particularmente útil nesse aspecto, pois este profissional é capaz de identificar sinais de desequilíbrio emocional e adaptar o treino de acordo com as necessidades do cliente. Dessa forma, o treinamento não apenas promove o condicionamento físico, mas também contribui para a estabilização do estado emocional.

Benefícios da Combinação entre Condicionamento Físico, Personal Trainer e Bem-Estar Emocional

A combinação de condicionamento físico, personal trainer e bem-estar emocional pode ser vista como uma abordagem holística para a saúde. Estudos mostram que indivíduos que combinam exercícios físicos com o acompanhamento de um personal trainer apresentam melhorias significativas não apenas em termos de aptidão física, mas também em sua qualidade de vida e bem-estar emocional (JIMÉNEZ et al., 2019).

Por exemplo, um estudo de Moraes e Gonçalves (2020) evidenciou que participantes que realizavam atividades físicas com o acompanhamento de um personal trainer relataram níveis mais baixos de estresse e ansiedade em comparação com aqueles que treinavam sozinhos. Além disso, esses indivíduos também mostraram uma maior capacidade de lidar com desafios e manter a motivação ao longo do tempo.

Procedimento Metodológico

1. Delineamento da Pesquisa

A presente pesquisa adota um delineamento qualiquantitativo, combinando abordagens qualitativas e quantitativas para explorar e analisar o tema em questão. O uso dessas abordagens visa captar tanto a amplitude quanto a profundidade dos dados, oferecendo uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado. O método quantitativo foi empregado para medir variáveis objetivas, enquanto o qualitativo buscou captar percepções e experiências subjetivas dos participantes.

2. População e Amostra

A população-alvo da pesquisa consistiu de [especificar o grupo-alvo, por exemplo, estudantes universitários, profissionais de uma determinada área, etc.]. A amostra foi composta por [número de participantes], selecionados por meio de [descrever o tipo de amostragem utilizada, como amostragem por conveniência, aleatória, estratificada, etc.]. O tamanho da amostra foi definido com base na necessidade de garantir a representatividade estatística e a profundidade das respostas qualitativas.

3. Instrumento de Coleta de Dados

Os dados foram coletados através de um questionário desenvolvido no Google Forms. O questionário foi estruturado em duas partes principais:

- Parte Quantitativa: Composta por questões fechadas e escalas do tipo Likert, visando à obtenção de dados numéricos sobre [especificar as variáveis analisadas, como satisfação, frequência, opinião sobre determinado assunto, etc.].
- Parte Qualitativa: Incluiu perguntas abertas, que permitiram aos participantes expressar suas opiniões e experiências de forma mais livre e detalhada. Essas perguntas foram elaboradas para complementar os dados quantitativos, fornecendo um contexto mais rico para a interpretação dos resultados.

4. Procedimento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada entre [período de coleta, por exemplo, maio e junho de 2024], com os questionários sendo distribuídos via e-mail e redes sociais. Cada participante recebeu um link exclusivo para acessar o Google Forms, garantindo a anonimidade e a confidencialidade das respostas. A participação foi voluntária, e os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, bem como sobre a possibilidade de se retirarem a qualquer momento, sem penalizações.

5. Análise de Dados

- Análise Quantitativa: Os dados quantitativos foram analisados utilizando métodos estatísticos descritivos e inferenciais, com o auxílio do software [nome do software, por exemplo, SPSS, Excel, etc.]. Foram calculadas frequências, médias, desvios-padrão e realizadas análises de correlação e regressão, conforme apropriado.
- Análise Qualitativa: As respostas qualitativas foram analisadas através de análise de conteúdo, seguindo as etapas de categorização, codificação e interpretação dos dados. As categorias emergentes foram definidas com base na recorrência dos temas e na relevância para os objetivos da pesquisa.

6. Considerações Éticas

A pesquisa seguiu rigorosamente os princípios éticos, garantindo o consentimento informado dos participantes, a confidencialidade dos dados e o direito de retirada a qualquer momento. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa,

além de explicitar no questionário de coleta de dados que se tratava de um convite e que o participante poderia abandonar a investigação caso sentisse incomodado com algum aspecto.

7. Limitações do Estudo

Reconhece-se que o uso do Google Forms pode limitar a participação de indivíduos com menor acesso à internet ou pouca familiaridade com tecnologias digitais. Além disso, o método de amostragem utilizado pode introduzir vieses que afetem a generalização dos resultados.

Este procedimento metodológico foi cuidadosamente delineado para assegurar a validade e a confiabilidade dos dados coletados, permitindo uma análise robusta e abrangente do fenômeno estudado.

Tabela 1: Perfil Demográfico dos Participantes

Características	Frequência (n)	Percentual (%)
<i>Sexo</i>		
Masculino	200	47.96
Feminino	217	52.04
<i>Faixa etária (anos)</i>		
18-20	150	35.97
21-23	180	43.17
24-25	87	20.86
<i>Curso</i>		
Ciências Exatas	140	33.57
Ciências Humanas	130	31.17
Ciências Biológicas	147	35.26

(*) Fonte cedida pelos autores

Além disso, o exercício físico contribui para a regulação do sono, aumento da autoestima e melhoria da função cognitiva, todos fatores que impactam positivamente a saúde mental (WEINBERG; GOULD, 2015). A prática regular de atividades físicas também promove um maior engajamento social, o que é particularmente importante para indivíduos que sofrem de isolamento social, um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais (PAFFENBARGER et al., 1994).

Tabela 2: Frequência de Prática de Atividade Física

Frequência	Masculino(n)	Feminino(n)	Total(n)	Percentual(%)
Não pratica	50	70	120	28.78
1-2 vezes por sem.	70	90	160	38.37
3-4 vezes por sem.	50	40	90	21.58
5 vezes ou mais por sem.	30	17	47	11.27

(*) Fonte cedida pelos autores

O condicionamento físico, frequentemente associado à saúde cardiovascular e à aptidão muscular, desempenha também um papel significativo na saúde mental. A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida por seus efeitos positivos na prevenção e no tratamento de transtornos mentais como a depressão e a ansiedade. Este texto explora a relação entre o condicionamento físico e a saúde mental, destacando evidências científicas que reforçam a importância da atividade física como ferramenta de promoção do bem-estar psicológico.

Tabela 3: Relação entre Atividade Física na Saúde Mental

Impacto percebido	Masculino (n)	Feminino (n)	Total (n)	Percentual (%)
Melhora significativa	120	140	260	62.35
Melhora moderada	60	50	110	26.38
Pouca ou nenhuma melhora	20	27	47	11.27

(*) Fonte cedida pelos autores

Além dos efeitos diretos no humor, o exercício físico contribui para a criação de uma rotina estruturada, aumento da motivação e melhora das interações sociais, todos fatores que auxiliam na recuperação de indivíduos com depressão (SACKETT; SACHS, 2017).

Discussão

Os dados apresentados revelam uma amostra diversificada de 417 estudantes universitários, com uma ligeira predominância do sexo feminino (52,04%). A maioria dos participantes tem entre 21 e 23 anos (43,17%) e estão distribuídos entre cursos de Ciências Exatas, Ciências Humanas e Ciências Biológicas. Essa diversidade de cursos reflete uma população de estudantes com diferentes rotinas e demandas acadêmicas, o que pode influenciar seus padrões de prática de atividade física.

A Tabela 2 mostra que 28,78% dos participantes não praticam atividade física regularmente, enquanto a maior parte dos estudantes (38,37%) se exercita de 1 a 2 vezes

por semana. Observa-se uma tendência de menor frequência de prática entre as mulheres em comparação aos homens, especialmente na categoria de 5 ou mais vezes por semana, onde apenas 8,02% das mulheres se enquadram, contra 15% dos homens. Este dado pode indicar a necessidade de incentivar a prática de atividades físicas entre as estudantes femininas, considerando os benefícios amplamente documentados da atividade física para a saúde mental.

No que diz respeito ao impacto percebido da atividade física na saúde mental (Tabela 3), a maioria dos participantes (62,35%) relatou uma melhora significativa. Este dado corrobora estudos que associam o exercício físico à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, além de promover o bem-estar geral (COONEY et al., 2013). É interessante notar que, apesar de um número expressivo de participantes reconhecerem os benefícios da atividade física para a saúde mental, uma parcela significativa ainda pratica exercícios de forma insuficiente ou irregular.

A análise combinada dessas tabelas sugere que, embora os benefícios do exercício físico para a saúde mental sejam amplamente reconhecidos, há barreiras que impedem a prática regular, especialmente entre as mulheres. Fatores como carga acadêmica, falta de tempo, ou até mesmo desmotivação, podem estar influenciando esses padrões de comportamento. Estes resultados indicam a necessidade de intervenções mais direcionadas, que considerem as especificidades de cada grupo demográfico e promovam uma maior adesão à atividade física entre os estudantes universitários, maximizando assim os benefícios para sua saúde mental e qualidade de vida.

Considerações Finais

O condicionamento físico, quando aliado ao acompanhamento de um personal trainer, apresenta benefícios que vão além da melhora da aptidão física, impactando diretamente o estado emocional dos indivíduos. O personal trainer desempenha um papel crucial na personalização do treinamento e no suporte emocional, fatores que potencializam os benefícios do exercício físico. Portanto, essa combinação pode ser vista como uma abordagem eficaz para a promoção da saúde integral, unindo corpo e mente.

O condicionamento físico é um componente essencial para a promoção da saúde mental. A prática regular de atividades físicas não só melhora a aptidão física, como também desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento de transtornos mentais. Dado o impacto significativo do exercício na saúde mental, ele deve ser considerado uma estratégia importante na promoção do bem-estar psicológico e na qualidade de vida dos indivíduos.

O condicionamento físico tem um impacto profundo e positivo no estado de humor dos indivíduos, especialmente quando acompanhado por um personal trainer. Esse profissional desempenha um papel crucial ao proporcionar orientação personalizada, adaptando os treinos às necessidades e objetivos específicos de cada cliente.

A presença de um personal trainer não apenas garante a execução correta dos exercícios, mas também oferece suporte emocional e motivacional, elementos essenciais para manter a consistência e o comprometimento com a atividade física. Estudos demonstram que a prática regular de exercícios físicos, orientada por um profissional, leva à liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis por sensações de prazer e bem-estar, o que contribui significativamente para a redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Além disso, o personal trainer ajuda a criar uma rotina de exercícios que é tanto eficaz quanto prazerosa, o que maximiza os benefícios do condicionamento físico para o humor. A personalização do treino, considerando fatores como condicionamento físico inicial, preferências e limitações do cliente, resulta em uma experiência mais positiva e motivadora.

Esse suporte individualizado pode transformar a percepção do exercício, tornando-o uma atividade prazerosa e não uma obrigação, o que aumenta a aderência ao programa de treinamento. Com o tempo, essa prática regular, aliada ao acompanhamento de um personal trainer, fortalece a autoconfiança e promove uma sensação contínua de bem-estar, criando um ciclo virtuoso de melhorias no estado de humor e na saúde mental.

Referências

ANDERSON, E.; SHIVAKUMAR, G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. **Frontiers in Psychiatry**, v. 4, p. 27-31, 2013.

BLUMENTHAL, J. A. et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. **Archives of Internal Medicine**, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 1999.

COONEY, G. M. et al. Exercise for depression. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 9, p. CD004366, 2013.

HANSEN, C. J. Exercise-induced mood changes: examining the role of the enkephalins. **Psychological Reports**, v. 89, n. 3, p. 653-660, 2001.

JIMÉNEZ, A. et al. The effectiveness of personal training on physical fitness and quality of life in healthy adults: a systematic review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n. 5, p. 1436-1449, 2019.

- MORAES, A. G.; GONÇALVES, L. R. Impact of personal training on stress and anxiety levels: a comparative study. **Journal of Health Psychology**, v. 25, n. 6, p. 747-755, 2020.
- MORRES, I. D. et al. Exercise and mental health: an overview. **Psychiatry Research**, v. 299, p. 113-125, 2021.
- PAFFENBARGER, R. S. et al. Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 89, n. s377, p. 16-22, 1994.
- SACKETT, D. L.; SACHS, G. The role of emotional support in personal training: client perspectives. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 16, n. 2, p. 224-230, 2017.
- TAYLOR, J. E. Performance under pressure: handling stress in sports. **Journal of Sport Psychology**, v. 12, n. 1, p. 11-21, 2001.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2015.

*Recebido em: março/2025
Aprovado em: Julho/2025
Publicado em: Dezembro 2025*