

PERSONAL TRAINER E CONDICIONAMENTO FÍSICO: catalisadores para o equilíbrio emocional

PERSONAL TRAINER AND PHYSICAL CONDITIONING: catalysts for emotional balance

Afonso Antonio Machado ¹

Bruna Feitosa de Oliveira ²

Carita Pelção ³

Renan Silva Gomiero⁴

Pierry Gomes da Silva⁵

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-chave: 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.

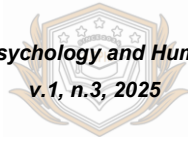
¹ UNESP-LEPESPE-Rio Claro; UNIANCHIETA; afonsoa@gmail.com

² UNESP-LEPESPE-Rio Claro

³ UNESP- LEPESPE- Rio Claro

⁴ UNIANCHIETA/ Nutrição

⁵ UNIANCHIETA/ Psicologia



1 INTRODUÇÃO

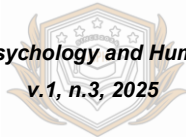
O condicionamento físico, aliado ao acompanhamento de um personal trainer, tem se mostrado uma combinação eficaz para a melhoria do estado emocional dos indivíduos. A prática regular de exercícios físicos promove não apenas benefícios fisiológicos, mas também contribui para a saúde mental, auxiliando 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.

1.1 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, 2013; Anderson, E.; Shivakumar, G, 2023). 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, 2011).

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, 2021). Um estudo clássico de Blumenthal (2019) 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, 2013). A atividade física regular libera endorfinas, neurotransmissores que atuam como analgésicos naturais e contribuem para a sensação de bem-estar (Hansen, 2011).

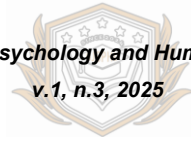


O exercício físico é uma intervenção não farmacológica efetiva para a melhora da saúde mental, sendo cada vez mais reconhecido como uma estratégia complementar importante na promoção do bem-estar psicológico. Pesquisas indicam que a prática regular de atividades físicas está associada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, além de promover uma melhora geral na qualidade de vida (Cooney, 2013; Anderson, E.; Shivakumar, G, 2023). Esses benefícios abrangem diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento, sendo observados tanto em populações clínicas quanto em indivíduos saudáveis.

Um dos mecanismos pelos quais o exercício influencia positivamente a saúde mental é a liberação de endorfinas, neurotransmissores que geram sensações de prazer e bem-estar, atuando como analgésicos naturais e contribuindo para a melhora do humor e a redução do estresse (Hansen, 2011). Além disso, o envolvimento em atividades físicas regulares pode favorecer o aumento da autoestima, melhorar a qualidade do sono e promover interações sociais, fatores que também estão relacionados à saúde mental positiva.

A depressão, considerada um dos transtornos mentais mais prevalentes globalmente, tem sido amplamente estudada no contexto da atividade física. O exercício físico se destaca como uma intervenção eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento dessa condição. Meta-análises recentes apontam que programas estruturados de exercício aeróbico e de resistência são capazes de reduzir significativamente os sintomas depressivos (Morres, 2021). Em consonância com essas evidências, um estudo clássico conduzido por Blumenthal (2019) demonstrou que o exercício pode alcançar níveis de eficácia comparáveis aos da terapia medicamentosa na atenuação dos sintomas de depressão em adultos, o que reforça seu potencial terapêutico.

O condicionamento físico, entendido como a capacidade do corpo de realizar atividades físicas com vigor e eficiência, é essencial não apenas para a saúde física, mas também para a manutenção de um equilíbrio mental saudável. Estudos demonstram que indivíduos com bom condicionamento físico tendem a apresentar menores índices de sintomas psicológicos negativos e maior resiliência diante de situações estressantes (Cooney, 2013). A prática regular de atividades físicas, ao estimular a produção de endorfinas, contribui para uma sensação prolongada de bem-estar e pode atuar como um importante fator de proteção contra distúrbios emocionais (Hansen, 2011).



Por outro lado, a ausência de condicionamento físico, muitas vezes associada ao sedentarismo, pode representar um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos mentais. Pesquisas apontam que indivíduos sedentários são mais propensos a apresentar sintomas de ansiedade e depressão (Morres, 2021). Assim, além de promover benefícios físicos evidentes, o condicionamento físico desempenha um papel crucial na prevenção de problemas psicológicos, funcionando como uma ferramenta acessível, de baixo custo e com poucos efeitos adversos para a promoção da saúde mental.

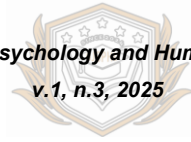
É notório que a ausência de condicionamento físico pode estar ligada ao aumento do risco de desenvolver transtornos mentais, diante do apontado por pesquisas, levando-nos a entender que o condicionamento físico não só melhora a aptidão física, como também desempenha um papel preventivo na saúde mental, efetivamente.

1.2 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, 2021).

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.

A capacidade do personal trainer de adaptar-se às flutuações do estado emocional do cliente é essencial para garantir uma experiência segura e eficaz. Muitas vezes, os indivíduos chegam às sessões de treino carregando estresse, ansiedade ou desânimo, e o papel do treinador vai além da simples prescrição de exercícios. A escuta ativa, a empatia e o encorajamento são estratégias que podem transformar o



momento do exercício em uma vivência terapêutica, contribuindo para a melhora do humor e da autoestima (Weinberg; Gould, 2021).

Outro aspecto relevante é o sentimento de competência que o cliente desenvolve ao perceber sua própria evolução física e mental. A orientação adequada do personal trainer, ao proporcionar metas realistas e mensuráveis, permite que o cliente vivencie conquistas progressivas. Essas vitórias, ainda que pequenas, alimentam a motivação intrínseca e fortalecem a relação com o exercício físico como prática contínua, promovendo benefícios que extrapolam o corpo e atingem a esfera emocional (Sackett; Sachs, 2017).

Além disso, o ambiente de treino construído com a mediação do personal trainer pode representar um espaço de segurança emocional e autorrealização. A sensação de pertencimento, o vínculo de confiança e o acompanhamento atento contribuem para que o cliente associe a atividade física a experiências positivas, o que aumenta as chances de manutenção do hábito. Assim, o trabalho do personal trainer assume um papel multifacetado, unindo competência técnica e sensibilidade interpessoal como ferramentas fundamentais para o bem-estar integral do praticante (Weinberg; Gould, 2021).

1.3 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, 2023). Por outro lado, um estado emocional positivo pode melhorar a performance, através de uma maior concentração, motivação e energia (Taylor, 2011).

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.



1.4 Benefícios da combinação entre condicionamento físico, personal trainer e bem-estar emocional

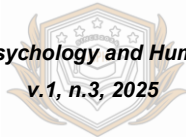
A combinação de condicionamento físico, personal trainer e bem-estar emocional pode ser vista como uma abordagem holística para a saúde. Estudos mostram que indivíduos que combinam exercícios físicos com o acompanhamento de um personal trainer apresentam melhorias significativas não apenas em termos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

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, 2023). Por outro lado, um estado emocional positivo pode melhorar a performance, através de uma maior concentração, motivação e energia (Taylor, 2011). A consciência sobre essa interação é essencial para a elaboração de programas de treinamento que respeitem as condições emocionais dos praticantes, maximizando os benefícios da atividade física.

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. A escuta ativa, o acolhimento e a sensibilidade às variações comportamentais fazem parte do trabalho do personal trainer, reforçando sua importância como facilitador não apenas da saúde corporal, mas também do bem-estar psicológico.

Essa sinergia entre condicionamento físico e bem-estar emocional, mediada pela atuação do personal trainer, é especialmente relevante em contextos de alta exigência física ou emocional, como no retorno às atividades após períodos de



inatividade, em processos de reabilitação ou durante fases de maior vulnerabilidade psíquica. A prática orientada e emocionalmente sensível pode gerar um espaço seguro para o autodesenvolvimento, fortalecendo o vínculo entre corpo e mente, o que resulta em um processo de transformação pessoal mais amplo e significativo (Taylor, 2011; Anderson; Shivakumar, 2023).

2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

2.1 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.

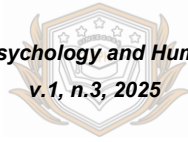
2.2 População e amostra

A população-alvo da pesquisa consistiu em estudantes universitários, de cursos de Ciências exatas, humanas e biológicas de um centro universitário do interior do estado de São Paulo. A amostra foi composta por 200 rapazes e 217 estudantes do gênero feminino, selecionados de forma aleatória, com idades variando de 18 a 25 anos, inclusive; o tamanho da amostra foi definido com base na necessidade de garantir a representatividade estatística e a profundidade das respostas qualitativas.

2.3 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 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.

2.4 Procedimento de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada entre março e maio de 2025, 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.

2.5 Análise de dados

Análise Quantitativa: Os dados quantitativos foram analisados utilizando métodos estatísticos descritivos e inferenciais, com o auxílio do software SPSS. Foram calculados frequências, médias, desvios-padrão e realizadas análises, conforme apropriado e necessário.

Análise Qualitativa: As respostas qualitativas foram analisadas por meio 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.

2.6 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.



2.7 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 (%)
Sexo		
Masculino	200	47.96
Feminino	217	52.04
Faixa etária (anos)		
18-20	150	35.97
21-23	180	43.17
24-25	87	20.86
Curso		
Ciências Exatas	140	33.57
Ciências Humanas	130	31.17
Ciências Biológicas	147	35.26

Fonte: cedida pelos autores, 2025

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, 2021). 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, 2014).

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, 2025

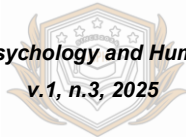
O condicionamento físico, frequentemente associado à saúde cardiovascular e à aptidão muscular, desempenha também um papel significativo na saúde mental. A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida por seus efeitos positivos na prevenção e no tratamento de transtornos mentais como 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 - Impacto da 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, 2025

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).



4 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 (Anderson; Shivakumar, 2023) 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, 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.

Além disso, a distribuição dos estudantes entre diferentes áreas do conhecimento pode influenciar diretamente sua relação com o tempo disponível e com



o tipo de atividade física praticada. Alunos de cursos das Ciências Exatas, por exemplo, muitas vezes enfrentam rotinas mais rígidas e carga horária intensa, o que pode limitar sua disponibilidade para o exercício. Já estudantes das Ciências Humanas e Biológicas podem vivenciar exigências diferentes, o que também afeta a forma como organizam seu tempo e priorizam práticas voltadas ao autocuidado. Essa heterogeneidade evidencia a importância de desenvolver estratégias específicas para cada grupo acadêmico, respeitando suas rotinas e realidades distintas, a fim de promover um engajamento mais eficaz com a atividade física.

A diferença na frequência de prática entre homens e mulheres também aponta para uma questão de gênero que merece atenção. Barreiras culturais, insegurança em ambientes esportivos ou ausência de modelos positivos podem influenciar negativamente a participação feminina em atividades físicas regulares. A baixa representação de mulheres na categoria de maior frequência semanal pode estar relacionada não apenas a fatores externos, mas também a questões subjetivas, como autoestima e percepção de competência física. Sendo assim, é fundamental considerar ações afirmativas que criem ambientes mais acolhedores e motivadores, especialmente para o público feminino universitário, incentivando a criação de hábitos saudáveis de forma sustentável.

Por fim, o fato de que uma grande parte dos estudantes reconhece os benefícios da atividade física para a saúde mental, mas ainda assim mantém uma frequência irregular de prática, revela um descompasso entre o conhecimento e o comportamento. Isso pode estar relacionado à ausência de políticas institucionais que favoreçam a integração da atividade física na vida acadêmica, como horários flexíveis, espaços adequados para a prática e programas motivacionais. A promoção da saúde mental no ambiente universitário, portanto, não pode se restringir apenas ao discurso: ela demanda ações concretas, acessíveis e contextualizadas, que transformem o exercício físico em uma prática viável e desejável para todos os estudantes.

5 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, 2023.

BLUMENTHAL, J. A. . Effects of exercise training on older patients with major depression. **Archives of Internal Medicine**, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 2019.

COONEY, G. M.. 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, 2011.

JIMÉNEZ, A.. 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.. Exercise and mental health: an overview. **Psychiatry Research**, v. 299, p. 113-125, 2021.

PAFFENBARGER, R. S. Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 89, n. s377, p. 16-22, 2014.

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, 2011.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2021.