



ASS. PORTUGUESA  
**TÉCNICOS  
DE EXERCÍCIO  
FÍSICO**

## **Posições da APTEF sobre o Técnico de Exercício Físico**

### **O que é o Exercício Físico para a APTEF?**

Toda a prática de atividade física humana estruturada em que é induzido ao corpo humano um stress através de uma carga (podendo ser esta o próprio corpo, um segmento do mesmo ou uma carga externa), que proporciona um esforço físico e mental por um determinado período de tempo, executada de forma intencional e que vá de encontro a um objetivo bem definido.

### **Quem é o Técnico de Exercício Físico (TEF)?**

O Técnico de Exercício Físico é todo aquele que possui qualificação legal para utilizar o exercício físico como motivo, meio e instrumento de atuação profissional.

Entre outros desígnios de Técnico de Exercício Físico podemos considerar: treinador pessoal; fisiologista do exercício; preparador físico; professor de exercício físico; especialista em exercício físico; especialista em exercício clínico; instrutores de sala de exercício; instrutores de aulas de grupo em contexto de sala de exercício e piscina; e diretores técnicos de clube.

### **Características do Bom Técnico de Exercício Físico para a APTEF**

#### **1. Ser Profissional**

Ser profissional é realizar o seu trabalho com competência. Essa competência advém de ser capaz de avaliar, planejar, reavaliar e reprogramar o processo de treino do seu utente de forma a que ele consiga atingir os seus objetivos. O profissional tem que ser capaz de antes de iniciar o processo de treino formular objetivos claros, precisos, seguros e capazes de serem atingidos pelo seu utente no tempo proposto.

#### **2. Possuir Ética profissional**

A ética profissional é muito importante não só nesta profissão, mas em todas. O técnico do exercício físico deve ser capaz de conhecer qual a sua área e limites da sua intervenção. Desta forma, não deverá prescrever suplementos nutricionais, dietas, medicamentos ou terapias. Essas intervenções fazem parte do âmbito profissional de outros profissionais. Se esses aspetos são importantes no processo de treino do seu utente para que este atinja os seus objetivos, este deve rodear-se de uma equipa multidisciplinar onde façam parte os profissionais dessas áreas.

A honestidade perante as nossas limitações é um aspeto importante. Mesmo dentro da área do exercício não somos capazes de possuir todo o conhecimento necessário para atuar em todas as suas especificidades. Desta forma, deve-se ser capaz de reconhecer as nossas limitações e aconselhar o utente a procurar outro colega especializado nessa área ou trabalhar em parceria com o mesmo.

O bom técnico de exercício físico não utiliza e nem recomenda nada de ilícito ao seu utente.



ASS. PORTUGUESA  
**TÉCNICOS  
DE EXERCÍCIO  
FÍSICO**

### **3. Ter sempre em conta a segurança**

O bom profissional coloca a segurança do seu utente a cima de tudo. Metodologias para atingir um objetivo há muitas, umas mais eficazes que outras e mais rápidas a atingirem os objetivos a que se propõem. Contudo, o mais importante é que essas metodologias sejam seguras, mesmo que demorem mais tempo a atingir esses objetivos. Antes de fazer bem, o exercício físico proposto não pode fazer mal.

### **4. Saber manipular as metodologias dentro dos princípios do treino**

O bom técnico do exercício físico utiliza todas as metodologias ao seu alcance para atingir de forma eficaz, segura e motivadora os objetivos acordados com o seu utente. Contudo, as metodologias utilizadas devem ter em conta os princípios do treino desportivo. Pois, no mundo do fitness o aparecimento e desaparecimento de novas metodologias é constante e feito a uma velocidade vertiginosa. Já os princípios são bem mais estáveis. Desta forma, o profissional tem que ser capaz de ter uma visão crítica e cientificamente fundamentada sobre as metodologias que vão surgindo e ser capaz de as integrar no processo de treino do seu utente, tendo sempre em conta os princípios do mesmo.

### **5. Ser capaz de criar um bom relacionamento interpessoal**

O relacionamento interpessoal entre o técnico do exercício físico e o utente por ele orientando deve ser amistoso, mas profissional. O profissional não deve invadir o espaço íntimo do utente nem deixar que o seu seja invadido. A sua relação deve ser estritamente profissional. Com isto não queremos dizer que a relação entre utente e profissional deve ser fria e sem interação. O que queremos dizer é que o profissional deve saber onde começa e acaba a sua relação profissional com o utente, mantendo limites nas atitudes, comportamentos e ações.

### **6. Possuir a capacidade de fornecer Feedbacks positivos e adequados**

Os feedbacks são importantíssimos no processo de aprendizagem dos exercícios propostos para o treino. O bom profissional deve ser capaz de os dar de forma clara e objetiva facilitando, assim, a aprendizagem dos movimentos e das técnicas inerentes ao processo de treino de forma a que estes sejam executados em segurança. Os feedbacks dados pelos bons profissionais devem ser mais verbais e visuais e com pouco recurso ao toque. Embora o toque no utente seja por vezes necessário, este só é utilizado pelo bom profissional em situações extremamente necessárias, quando permitido pelo utente e sem invadir o seu "espaço íntimo".

### **7. Saber a diferença entre o ideal e o real**

Existe sempre uma forma ideal para atingir um determinado objetivo. Contudo, as condições reais do dia a dia do utente não são compatíveis com o cenário ideal. Desta forma, o bom técnico do exercício físico deve ser capaz de escolher e recorrer a metodologias que dentro do contexto real do seu utente sejam seguras, motivadoras e eficazes.



ASS. PORTUGUESA  
**TÉCNICOS  
DE EXERCÍCIO  
FÍSICO**

#### **8. Ser além de monitor, instrutor ou treinador um Educador**

O profissional do exercício físico é igualmente educador. Os bons são capazes de influenciar positivamente o estilo de vida dos seus utentes, fornecendo valores quantos aos atos e atitudes, de forma a que este se torne saudável.

#### **9. Possuir conhecimento e procura-o constantemente**

O bom técnico de exercício físico possui conhecimentos de base consolidados de teoria do treino, anatomia e fisiologia humana, bem como cinesiologia e biomecânica do movimento humano. Contudo, está constantemente a realizar formações certificadas ao longo de toda a sua carreira, (pelo menos uma por ano), fornecidas por empresas com registo nacional e internacional de entidades formadoras na área. A sua procura pelo conhecimento é sempre constante e sabe integrar os avanços científicos no planeamento e execução do treino dos seus utentes.

#### **10. Dar sempre o melhor de si**

Qualquer que seja o seu estado de espírito e a situação o bom técnico do exercício físico dá sempre o melhor de si para que o utente tenha um serviço de qualidade superior. O utente procura-o para resolver os seus problemas não para ter outros ou mais. Desta forma, o bom técnico do exercício físico deve ser pontual, organizado, assíduo e cumpridor.