

Gustavo Pontes

Instrutor De Academia (Professor Personal Trainer) · 24 de mai. de 2026

SESSION MEMO
Open online
localhost:5173

SYNTHESIS

Pelo relato do candidato, o perfil é sólido para a vaga de instrutor. Segurança na execução e personalização de treinos aparecem como pontos fortes, com exemplos testados. Comunicação com alunos e higiene dos equipamentos aparecem de forma adequada, porém menos aprofundada. Proatividade em melhorias e atualização técnica formal são os pontos mais fracos e merecem confirmação. No conjunto, a evidência sustenta um bom encaixe, com lacunas claras a checar.

ANALYSIS CONFIDENCE	COVERAGE	CANDIDATE TALK TIME	DEGRADED MODE
High	7 of 7 criteria	63%	No

Evidence by criterion

Segurança e Execução Correta dos Exercícios

● STRONG

Depth: **Challenge** · Evidence: **Validated** · 5 key points

O candidato descreveu protocolos concretos de segurança e correção de execução, com evidência testada sob pressão.

“Vi o joelho do aluno colapsando pra dentro no agachamento. Parei a série na hora e baixei a carga antes de deixar ele continuar.”

“Quando o aluno sente dor na articulação, eu reduzo a carga na hora. Dor não é esforço, é sinal de alerta.”

“Acima de 80% da carga eu nunca largo o aluno sozinho. Já segurei uma barra de supino que ia descer no peito de um cara.”

False negative risk: **Low**. Evidence was stress-tested at Challenge depth.

Personalização e Adaptação de Treinos

● STRONG

Depth: **Confirmation** · Evidence: **Specific**

Personaliza o treino por objetivo e limitação do aluno, com exemplos concretos de adaptação de carga.

“Um aluno com dor no joelho não podia fazer leg press. Troquei por agachamento livre com carga leve e em três semanas ele voltou a treinar sem dor.”

“Antes de montar o treino eu avalio o objetivo e o histórico de lesão de cada aluno.”

False negative risk: **Low**. Evidence was obtained but not stress-tested. A capable candidate may have been under-probed.

Higiene e Limpeza dos Equipamentos

● MIXED

Depth: **Investigation** · Evidence: **Surface**

Há rotina de higienização, mas descrita de forma superficial, sem protocolo claro.

“passo álcool nos aparelhos entre um aluno e outro quando dá tempo”

“no fim do turno a gente confere as travas e limpa os bancos”

False negative risk: **Medium**. Criterion was not probed past Investigation depth. A capable candidate could have been missed.

Comunicação e Feedback Construtivo

● MIXED

Depth: **Confirmation** · Evidence: **Specific**

Comunicação didática com os alunos, embora a evidência seja pontual.

“Eu não mando só refazer. Filmo a execução e mostro pro aluno exatamente onde corrigir.”

“Explico o porquê de cada correção. Aluno que entende o motivo erra menos sozinho.”

False negative risk: **Medium**. Evidence was obtained but not stress-tested. A capable candidate may have been under-probed.

Proatividade e Sugestão de Melhorias

● WEAK

Depth: **Investigation** · Evidence: **Surface**

Sinais fracos de proatividade. As sugestões citadas não foram aprofundadas.

“uma vez sugeri remarcar os horários de pico pra desafogar a sala”

“tentei propor uns treinos novos mas confesso que não fui muito a fundo”

False negative risk: **High**. Criterion was not probed past Investigation depth. A capable candidate could have been missed.

Comprometimento e Assiduidade

● STRONG

Depth: **Confirmation** · Evidence: **Specific**

Histórico consistente de permanência e baixa rotatividade, com compromisso com a agenda dos alunos.

“Fiquei quatro anos com os mesmos alunos. Quando um sumia, eu ligava. Presença é resultado de cuidado, não de sorte.”

“Raramente faltei, e sempre avisava com antecedência quando precisava remarcar.”

False negative risk: **Low**. Evidence was obtained but not stress-tested. A capable candidate may have been under-probed.

Atualização Técnica e Metodologias

● WEAK

Depth: **Investigation** · Evidence: **Surface**

Atualização técnica limitada. Cita um curso recente, mas sem certificação formal.

“fiz um curso de treinamento funcional ano passado”

“ainda não tenho certificação nas metodologias mais novas”

False negative risk: **High**. Criterion was not probed past Investigation depth. A capable candidate could have been missed.

NEXT STEPS

- 1 Pedir exemplos de atualização técnica e certificações em metodologias mais recentes.
- 2 Explorar a proatividade com um caso real de melhoria proposta e levada adiante.
- 3 Confirmar a rotina de higienização pedindo o protocolo passo a passo.

LIMITS OF THIS READING

- A rotina de higiene e limpeza dos equipamentos foi descrita de forma superficial, sem protocolo detalhado. Vale confirmar os passos concretos no dia a dia.
- Proatividade e sugestão de melhorias ficou com evidência fraca: o candidato mencionou iniciativas, mas não aprofundou como as levou adiante. Merece exploração com um caso completo.
- Atualização técnica e metodologias tem base limitada: há um curso recente mas sem certificação formal nas metodologias mais atuais.
- Qual é o protocolo exato de higienização dos equipamentos? O candidato citou passos isolados, mas não detalhou a rotina completa.
- A proatividade se confirma com exemplos concretos de melhorias levadas do início ao fim? A entrevista não chegou a esse nível de detalhe.

- O candidato tem planos de buscar certificação formal nas metodologias mais recentes ou pretende manter a atualização por cursos livres?

This document presents evidence for decision-making. It does not recommend hiring or not hiring. The decision is yours.



Generated by **Recrutador.com**