

A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER

por Artur Monteiro

No início da década de 90 chegava ao Brasil, uma nova proposta de exercício supervisionado chamado “Personal Training”. A evolução deste do processo sofreu influência das aulas particulares de ginástica, da musculação e da grande quantidade de estudos científicos relacionados à atividade física, aptidão física e saúde. O mercado passou a requisitar profissionais da área de avaliação e prescrição de treinamento, que fossem capacitados para elaborar programas de exercícios individualizados, com um maior grau de profundidade e controle no acompanhamento das atividades desenvolvidas.

A prescrição de exercícios personalizados é o processo através do qual um programa de exercícios para um determinado indivíduo seja elaborado de modo sistemático e individualizado. Uma prescrição de exercícios deve estabelecer o tipo, a intensidade, a duração, a frequência semanal e a progressão destes componentes.

Uma prescrição de exercícios pode variar de acordo com os interesses, objetivos, experiências prévias e o nível inicial de aptidão. Na maior parte dos casos, a prescrição de exercícios é destinada à melhoria da aptidão geral, promoção da saúde através da redução de um futuro risco de doença, e alterações na composição corporal.

A maior exigência dos clientes na obtenção de resultados, e de um atendimento diferenciado daqueles normalmente oferecidos, obriga ao “Personal Trainer” planejar e estruturar as atividades respeitando os princípios do treinamento físico, além da utilização dos estudos relacionados à periodização.

A periodização compreende a divisão da temporada de treino, com períodos particulares de tempo, contendo objetivos e conteúdos bem determinados. A periodização do treino está ligada à noção de dividir os níveis de aptidão em períodos. O primeiro, chamado preparatório, é aquele em que o indivíduo adquire uma base geral e específica para melhorar seu rendimento. O segundo, ou período de transição, determina uma quebra dos níveis de rendimento através de uma redução das cargas, que coincide com as férias do cliente. A duração destes períodos, que varia de acordo com o tempo total disponível (3 meses, por exemplo), terá de ser programada respeitando os processos de adaptação fisiológica do organismo.

Na verdade a periodização, ao contrário do que se acredita não é limitada somente para atletas de alta performance, mas tem sido utilizado com sucesso para indivíduos com diferentes níveis de aptidão. Embora a periodização tenha sido desenvolvida para o esporte de alto rendimento, pode ser adaptada para praticantes do esporte como lazer, programas de exercícios com objetivos estéticos (emagrecimento e hipertrofia muscular), programas para a melhoria da aptidão física voltada para a saúde. Em um estudo de revisão realizado por Kraemer et al (2002), a periodização pode ser utilizada em atividades esportivas, recreativas ou de reabilitação.

A importância na utilização destes conceitos metodológicos é a de suprir uma lacuna dos fundamentos referentes à prescrição do exercício, o qual pouco informa sobre a forma de aplicação de cargas crescentes para alcançar os objetivos, variantes de carga de acordo com as fases de treinamento e nível de aptidão física.

Lembre-se, o treinador personalizado atua no mercado atual como um prestador de serviços, e os objetivos do cliente têm grande importância para a aderência e manutenção em programas de treinamento.

Além destes conceitos metodológicos outros também têm grande importância no seu sucesso. A postura profissional está baseada em uma série de fatores que às vezes negligenciamos quando estamos na universidade. A forma como nos comunicamos, nos vestimos e nos posicionamos deve ser observada em todos os momentos. Como profissional que atua na formação de professores e futuros personal trainers, é constrangedor quando vemos em alguns meios de comunicação, especificamente na televisão piadas ou informações que denigrem a imagem do professor de educação física.

A algum tempo atrás, em uma novela de uma determinada emissora foi dito a seguinte frase “Seu pai não precisa ler, ele é professor de educação física”. Em outra novela da mesma emissora, um ator que fazia o personagem de um personal trainer com ar de sedutor que arrancava suspiro de suas clientes. Em um jornal que se diz conceituado as famosas frases: Personal troca pino, Personal love, Personal 1,2,3,4,5,6,7,8 pois não sabe contar até 10, etc. Basta, chegou o momento de posicionarmos para a sociedade a nossa importância como profissionais da saúde elevando a Educação Física a importância que é dada a outras áreas.