

Treinamento: Individualizado! Com ou sem Personal Trainer

Autores: Felipe Nassau e Vinícius de Paula - [Currículo e contato](#)

Maio / 2010



Áreas de conhecimento

O treinamento esportivo envolve uma série de habilidades e competências e a boa relação entre todas elas é quem determina a sua qualidade. Podemos relacionar fatores inerentes à área biológica, como a **anatomia**, que é o estudo dos componentes morfológicos do corpo humano; a **bioquímica**, que estuda as interações entre produção de energia, respostas hormonais e ações enzimáticas; a **nutrição esportiva**, que estuda como evoluir atletas e praticantes de exercícios a partir da maneira como se alimentam; a **fisiologia do esforço**, que estuda a dinâmica do funcionamento do corpo humano, interações bioquímicas e biofísicas e como são alteradas em função do treinamento, dieta, sono, distúrbios e doenças. Há também a **cinesiologia e biomecânica**, que estudam os movimentos humanos e como melhorá-los, que também têm uma íntima relação com a fisiologia. Temos ainda a área psicológica, onde temos a psicologia do esporte, que busca aprimorar fatores motivacionais, neuropsíquicos e socioambientais para um melhor desempenho e dentre outras. Todas estas áreas do conhecimento formam a base do **treinamento desportivo**, que estuda formas de aplicação mais favoráveis a um desenvolvimento mais expressivo e mais seguro ao indivíduo que se submete a ele.

Esses fatores formam a base do **treinamento** não servem apenas para atletas, mas sim para todos que têm um objetivo físico a ser alcançado através do exercício, seja ele um ganho de massa muscular, perda de gordura, tratamento/reabilitação de doenças metabólicas e estruturais. Ou seja, se houver um objetivo físico almejado, aspectos do treinamento desportivo devem ser respeitados de acordo com as evidências científicas que se apresentarem mais contundentes. Isso não só potencializa os resultados, mas também garante a segurança do praticante.

Qualidades e capacidades de um bom treinador/professor

Outra questão importante é tangente ao treinador. Este, que espera-se ser competente, deve ter uma constante atualização dos conhecimentos acerca de todas as áreas citadas acima, dedicação pessoal para aperfeiçoar sua utilização, uma boa capacidade de raciocínio e pensamento clínico para saber como aplicá-los a cada indivíduo e, se possível, uma vasta experiência profissional e pessoal com a modalidade que trabalha.

Anamnese e periodização – Planejamento

As variáveis que compõem um treinamento são inúmeras, como carga, intensidade, volume, frequência (treinos/semana), dias de descanso passivo (sem treino), descansos ativos (treinos leves ou recreativos). Não existe

um modelo certo, mas sim a conexão entre estas variáveis dentro de um planejamento coerente para atingir um resultado num período de tempo pré-determinado, o que chamamos de **periodização**.

Como exemplo, sempre perguntam se é melhor realizar mais ou menos repetições, utilizar mais ou menos carga, realizar o exercício mais ou menos vezes e quantas vezes por semana... A resposta correta para todas essas perguntas é: DEPENDE!!! De quem vai executar, do objetivo almejado, da dieta que o indivíduo segue, da qualidade e quantidade do sono, do estilo de vida, do nível de estresse em relacionamentos pessoais e trabalho e, principalmente, da **motivação individual** para se esforçar nos treinos, modificar estilos de vida. Tudo isso é a base para uma boa periodização.

Logo, o primeiro passo para um bom treinamento é saber quem é o seu aluno ou atleta e até onde ele quer chegar. Isto só pode ser conseguido através de uma conversa muito franca entre o treinador ou professor e o aluno para traçarem um objetivo juntos, o que chamamos de **anamnese**. O treinador é o responsável pela criação de estratégias para que os objetivos do aluno sejam alcançados. Uma boa anamnese é a primeira grande chave para um bom treinamento.

Ao planejar a intervenção, o treinador deve explicar ao aluno o que deve ser feito e como deve ser feito (alicerçado em evidências científicas), verificar se ele tem capacidade para realizá-lo e motivação para isso, e caso não tenha, se está disposto a superar-se. Portando-se, o aluno, contrário ao proposto, o objetivo e a intervenção deverão ser mudados para alguma atividade que a pessoa queira fazer, alertando sistematicamente das prováveis consequências de realizar um trabalho incoerente com o objetivo inicial. Como exemplo, não ter seu objetivo alcançado nem em menor escala. Isto nada mais é que respeitar a **individualidade**, um dos princípios mais importantes do treinamento físico.

Realidade das academias quanto à qualidade na prestação do serviço

A maior falha nas academias começa aí. Quantas vezes uma boa anamnese é realizada? Na maioria dos casos, esse procedimento consiste em verificar se há alguma doença associada. É perguntado o objetivo da pessoa e esta é enviada para o seu aquecimento enquanto o professor monta a sua planilha de treinamentos sem a participação efetiva do aluno e sem explicar a estratégia pretendida. Ou seja, o aluno não sabe o que será feito nem o porquê, não tem o poder de opinar sobre o treinamento e sai da academia sem saber se o que faz é realmente seguro e eficaz. Muitas das vezes a anamnese não é repetida nas trocas de treino, chegando ao **absurdo** de o aluno chegar na academia e a prescrição estar pronta, faltando apenas executar os exercícios.

Muitas vezes, o professor simplesmente reproduz o que já viu seus colegas fazendo, ou viu em algum curso e sabe que dará certo, porém sem entender os meios de ação. Mas se caso der errado, dificilmente um profissional com essa conduta saberá “consertar”, pois só conseguirá detectar a falha se conhecer profundamente o que está fazendo. Além disso, também não saberá aplicar em públicos com limitações. Um profissional criterioso, que preza pela qualidade no atendimento e no serviço, não incorre em atitudes escalafobéticas como essas. Se houver uma técnica, metodologia, procedimento que desconheça, certamente buscará em todas as fontes possíveis para entender e aplicar em seus alunos ou atletas, não somente reproduzir.

Ainda em relação à qualidade do serviço, diante do avanço da ciência, informações científicas de valor têm chegado às academias, porém, existem dificuldades para colocá-los em prática. Como exemplo, há alguns anos, muitos acreditavam que realizar agachamentos profundos era muito perigoso para o joelho, mas hoje, em boa parte das academias, os professores sabem que este é muito mais seguro que o agachamento parcial. Sabe-se também que a realização de treinos mais intensos e mais curtos na musculação é mais eficaz do que treinos volumosos com cargas baixas. Outro fato que tem vindo à tona é que o exercício aeróbio é muito pouco efetivo para o emagrecimento, principalmente se comparado à musculação intensa ou treinos intervalados anaeróbios.

Porém, estes conhecimentos, que deveriam melhorar as prescrições de exercícios, podem até piorar se mal aplicados, pois muitos os utilizam sem conhecer suas bases e sem um pensamento clínico. Por exemplo: é frequente verificar que um treinamento prescrito para um aluno motivado, que dorme bem e tem uma dieta favorável ao treinamento, seja também utilizado para um aluno igualmente motivado a treinar, mas que dorme mal, tem uma vida noturna agitada, consome bebidas alcoólicas e se alimenta apenas três vezes ao dia. Será que o treinamento pode ser o mesmo para os dois?

Em face das evidências de que treinos mais curtos e intensos são mais eficazes, é comum observar as pessoas realizando mais esforço nas academias e passando menos tempo nela, porém a frequência semanal de treinamento parece muito negligenciada. Será que uma pessoa irá se recuperar de um treino pesado no mesmo período de tempo em que se recuperava de treinos leves? Será que poderá realizar oito tiros de velocidade máxima na esteira todos os dias, assim como fazia com os aeróbios de meia hora? Será que funcionará? Será que é seguro agir desta forma? Será que o conhecimento está sendo bem aplicado? A aplicação da Educação Física está evoluindo ou “involuindo” com novos conhecimentos? Esses são questionamentos que nem os professores, em sua grande maioria, respondem, embora as evidências necessárias elucidá-las já estejam disponíveis a bastante tempo.

Por que contratar um treinamento personalizado?

É comprovado que um bom acompanhamento é determinante no bom resultado do aluno (Gentil e Bottaro, 2011). O bom treinador se compromete com as metas de seus alunos. Isto não quer dizer que basta o aluno treinar bem para ter seus objetivos alcançados. Além disso, existem outros fatores: sono, dieta, estilo de vida, estresse e, inclusive, limitações individuais. O compromisso está em realizar um bom planejamento, motivar o aluno para que realize tudo como deve ser feito e caso o resultado não seja o esperado, ter a capacidade de descobrir possíveis falhas e corrigi-las.

Deve ter o compromisso de estar em contato com todos os profissionais de saúde envolvidos no objetivo, como nutricionistas, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, para que possam agir em conjunto e oferecer o melhor serviço possível ao bem estar, saúde e qualidade de vida de quem investe em si.

Muitos considerarem o preço elevado. Porém, isso se tornaria viável com menos gasto com vida noturna, álcool, vestuário fútil, fast foods, e padrões de vida de ostentação do luxo. Se levarmos isto em consideração, um treinamento personalizado não é caro. Principalmente porque não é um investimento só em estética, mas sim em saúde e qualidade de vida, poupando futuros gastos com hospitais e remédios e prevenindo contra doenças crônicas. O treinamento e seus princípios estão aí para elevar a qualidade de vida de todos, desde que bem planejado e bem acompanhado por um profissional competente e habilidoso.

Referências

- Gentil, P.; Bottaro, M. Influence of Supervision Ratio on Muscle Adaptations to Resistance Training in Nontrained Subjects. Journal of Strength & Conditioning Research. V.24, n.3, p. 639-643. March 2010