

MANUAL DO
PERSONAL TRAINER
BRASILEIRO

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D718m
5. ed.

Domingues Filho, Luiz Antônio
Manual do personal trainer / Luiz Antônio Domingues Filho. - 5. ed. - São Paulo
: Icone, 2015.
248 p. : il. ; 21 cm.

ISBN 978-85-274-1286-5

1. Aptidão física. 2. Exercícios físicos. 3. Preparadores físicos pessoais - Manuais,
guias, etc. I. Título.

15-22082

CDD: 613.71

CDU: 613.71

24/04/2015 30/04/2015

LUIZ ANTÔNIO DOMINGUES FILHO

MANUAL DO
PERSONAL TRAINER
BRASILEIRO

5ª edição
revista e ampliada

Brasil – 2015

Icone
editora

© Copyright 2015.
Ícone Editora Ltda.

Capa e diagramação

Richard Veiga

Fotos

Ana Paula Haiek

Modelos

Thais Massini Rodrigues
Luiz Antônio Domingues Filho

Revisão

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico,
inclusive por meio de processos xerográficos, sem
permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP 01135-000 – São Paulo – SP

Tel./Fax: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

O autor



LUIZ ANTÔNIO
DOMINGUES FILHO

CREF-SP: 2197

É formado em Educação Física pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, especializado em Administração, Engenharia e Marketing Desportivo pela Universidade Gama Filho do Rio de Janeiro, mestre em Educação Física, área de performance humana, pela Universidade Metodista de Piracicaba. Publicou

vários livros, possui artigos em periódicos científicos especializados, tem matérias em revistas e jornais de circulação regional e nacional e inúmeras aparições na TV. É Diretor do In Forma: Centro de Atividade Corporal em Santos, SP. Tem 27 anos de experiência na área de Educação Física como: escritor, autor, treinador, administrador, consultor, organizador de eventos e palestrante. Eleito o melhor Personal Trainer do Brasil em 2012 pela Sociedade Brasileira de Personal Trainers.



<http://www.informaluiz.com.br>



@luizinforma



Luiz Antonio Domingues Filho



Colaboradora

LUCIANA FATALLA BRANCO FÉLIX DA SILVA

Formada em Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas – PUC; Especialização em Nutrição Clínica; Professora de Educação Alimentar do SESI – Santos; atua em Nutrição Clínica e Esportiva.

DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado à minha esposa Márcia, por seu apoio, estímulo, amor e compreensão. Aos meus filhos Lucas, Luíza e Priscilla. Aos meus pais Luiz Domingues e Erly Laport pela educação, criação e orgulho, como também às minhas irmãs, Iná e Gleice.

AGRADECIMENTOS

Aos profissionais de Educação Física, Medicina, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia de vários Estados brasileiros, pelos dados fornecidos e palavras de apoio.

A todos os meus colegas de turma e professores da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, da Universidade Gama Filho e da Universidade Metodista de Piracicaba, pelos ensinamentos e bons momentos vividos.

Ao Sr. Almir Ângelo da Silva, “Chez Ângelo”, pelo apoio na produção.

À Sr^a Ana Paula Haiek, que soube captar com a sua câmera fotográfica as melhores imagens.

À professora de Educação Física Thaís Massini Rodrigues, pela alegria e disposição durante as sessões de fotografias.

Ao Sr. David Vital Correa, pelas sábias orientações e palavras de apoio.

Aos meus companheiros de trabalho na *In Forma: Centro de Atividade Corporal*.

Aos meus clientes, que serviram como fonte de inspiração na confecção deste livro.

Índice

Prefácio	15
Introdução	17
Capítulo 1	
Definição de <i>personal training</i>	19
Capítulo 2	
O que é preciso para ser um <i>personal trainer</i>	21
Capítulo 3	
Os tipos de contato de um <i>personal trainer</i>	25
3.1 – Primeira entrevista	28
3.2 – Finalidades e objetivos	40
3.3 – Deveres do cliente	40
3.4 – Deveres do <i>personal trainer</i>	41
3.5 – Venda	42
3.5.1 – O poder das perguntas	45
3.6 – Como e quanto cobrar	49
3.7 – Contratar um <i>personal trainer</i> é um ótimo investimento pessoal?	54
Capítulo 4	
Tipos de comunicação do <i>personal trainer</i>	61
4.1 – Equipamentos de comunicação utilizados pelo <i>personal trainer</i>	62
4.2 – Divulgação	66
4.3 – Local de trabalho e material de treinamento do <i>personal trainer</i>	74

Capítulo 5

Avaliação clínica e exames médico e complementar 77

Capítulo 6

Avaliação da aptidão física (A.A.F.)	79
6.1 – Medidas antropométricas	80
6.2 – Relação cintura/quadril (RCQ)	87
6.3 – Somatotipo	89
6.4 – Composição corporal	91
6.5 – Índice de massa corporal	107
6.6 – Aparelho usado nessa avaliação (compasso, plicômetro ou espessímetro)	110
6.7 – Avaliação da composição corporal por impedância bioelétrica	111
6.8 – Flexibilidade	114
6.9 – Força e resistência muscular	118
6.10 – Capacidade cardiorrespiratória	135
6.11 – Limiar anaeróbio (LA)	144
6.12 – Ficha de avaliação e evolução	146

Capítulo 7

Frequência cardíaca (FC)	149
7.1 – Frequência cardíaca de repouso	152
7.2 – Frequência cardíaca de segurança	152
7.3 – Frequência cardíaca de reserva	152
7.4 – Frequência cardíaca de recuperação	152
7.5 – Frequência cardíaca máxima	153
7.6 – Frequência cardíaca de treinamento	153
7.7 – Método da taxa de exaustão percebida (TEP) ...	156
7.8 – Hipertensão	157
7.9 – Hipotensão	159
7.10 – Pressão sanguínea ou pressão arterial	160
7.11 – Colesterol	161
7.12 – Triglicérides	162

7.13 – Glicose sanguínea.....	163
7.14 – O idioma do coração	164

Capítulo 8

Recomendações para os programas de <i>personal training</i> ..	167
8.1 – Recomendações para clientes epiléticos	167
8.2 – Recomendações para clientes hipertensos	168
8.3 – Recomendações para clientes diabéticos	170
8.4 – Recomendações para clientes asmáticos.....	171
8.5 – Recomendações para clientes herniados	172
8.6 – Recomendações para clientes cardiopatas ou em reabilitação cardíaca.....	173
8.7 – Recomendações para clientes gestantes.....	174
8.8 – Recomendações para clientes com varizes	175
8.9 – Recomendações para clientes com osteoporose..	176
8.10 – Recomendações para clientes obesos	176

Capítulo 9

Considerações sobre a prescrição de exercícios para idosos, mulheres, crianças e jovens	179
9.1 – Idosos	179
9.2 – Mulheres.....	181
9.3 – Crianças e jovens.....	183

Capítulo 10

Orientação física	187
10.1 – Tipos de aulas	197
10.2 – Manutenção do peso.....	201
10.2.1 – Calcule a sua taxa metabólica basal (TMB) ..	201
10.3 – Alguns benefícios causados pela atividade física no corpo do seu cliente.....	203
10.4 – Alguns lembretes	204
10.5 – Palavra final.....	208

Referências bibliográficas	209
Leitura complementar	217
Capítulo 11	
Nutrição.....	219
11.1 – A importância das técnicas da Nutrição na saúde.....	219
11.1.1 – O papel do profissional de Nutrição na saúde	219
11.1.2 – A importância de uma anamnese	220
11.2 – Alimentação balanceada e cuca fresca na prevenção de doenças e manutenção da saúde ..	221
11.3 – Atingindo o equilíbrio nutricional	224
11.3.1 – Conservação de energia	224
11.3.2 – Balanço energético.....	228
11.3.3 – Metabolismo basal.....	229
11.3.4 – Fatores que influenciam a taxa de gasto energético	230
11.3.5 – Requerimentos energéticos totais	233
11.3.6 – Grupos de alimentos	234
11.3.6.1 – Energéticos.....	234
11.3.6.2 – Construtores	239
11.3.6.3 – Reguladores.....	240
11.4 – Como compor um cardápio balanceado	242
11.5 – Dezessete dicas finais de alimentação	243
11.6 – Uma palavra final	245
Referências bibliográficas	246
Posfácio	247

Prefácio

A constante busca pela melhor qualidade de vida contribuiu para que a atividade física ganhasse um papel de destaque na rotina das pessoas no mundo moderno.

A Educação Física em nosso País, como área acadêmica, já se consolidou como formadora de profissionais capazes de atender a uma demanda cada vez mais crescente de pessoas buscando praticar atividade física como um hábito indispensável no seu dia a dia.

Consequentemente, o próprio mercado exigiu especial atenção a esta demanda, surgindo então a figura do treinador particular, conhecida entre nós como *personal trainer*, apto a cuidar de pessoas de maneira individualizada, com muito maior atenção e segurança, garantindo benefícios mais rápidos e eficazes no envolvimento desses clientes com a atividade física.

Este profissional especialista que cuida dos vários fatores dos engajados em atividade física, tais como o seu comportamento de esforço, a necessidade nutricional, o amparo psicológico, necessita de uma formação complementar à obtida nos seus cursos de graduação na área.

Por outro lado, a sua atuação pode ficar muito mais segura, ganhando muito mais qualidade na prestação dos seus serviços, caso este profissional tenha apoio de textos como este do Prof. Ms. Luiz Domingues Filho.

A experiência prática do autor no tema, o seu envolvimento com o mundo acadêmico, e a própria aceitação das edições anteriores, fazem com que esta nova edição do *Manual do Personal Trainer Brasileiro* venha preencher muitas necessidades dos profissionais iniciantes e mais experientes nesta área.

Trata-se de um manual com informações científicas adequadas, com sugestões de quem já experimentou várias ações com seus próprios clientes, e, acima de tudo, como mais uma grande ferramenta à disposição de profissionais em uma atividade exigindo atualização constante dentro do próprio dinamismo da Educação Física nos dias atuais.

Prof. Dr. José Medalha

Coordenador do Curso de Educação Física da
UNAERP – Campus Guarujá

Introdução

O número de pessoas que procuram uma atividade física que atenda individualmente suas necessidades, seu esquema de horário, que não tenha um espaço limitado e que sejam assistidas por profissionais com formação adequada e devidamente comprovada vem aumentando nos últimos anos.

Esta obra é uma contribuição para aqueles que desejam tornar-se *personal trainers*, para os que já atuem nessa área ou que se interessem pelo assunto.

Hoje, o mercado possui vasta literatura que facilita a pesquisa do profissional desta área, fato de extrema importância, pois dá segurança para tomar o caminho mais adequado na montagem de um programa. Na prática manifesta-se com ações suficientemente consistentes, seguras, variadas e objetivas, para que o cliente se beneficie ao máximo com a prática da atividade física.

Ser *personal trainer* exige um certo grau de experiência de quem exerce a profissão. Uma conduta errada ou a inépcia em determinadas situações durante uma atividade física poderão trazer trágicas consequências não só ao cliente como também ao profissional. Como sugestão, durante o período de aprendizado básico deve-se procurar acompanhar outros *personal trainers* mais experientes. Com o convívio sempre há troca de conhecimentos e, aos poucos, adquire-se autoconfiança e melhor desempenho.

Sem maiores pretensões de ensinar ou de esgotar o assunto, espero que esta obra contribua um pouco mais no dia a dia e possa vir a ser de utilidade para o leitor.

O autor

CAPÍTULO 1

Definição de *personal training*

Palavra de origem inglesa que tem o significado de treinamento personalizado. Ganhou espaço na mídia mundial no início dos anos 90, quando algumas estrelas de Hollywood e do *show biz* adotaram o serviço de instrutores particulares de ginástica devido à falta de tempo para irem a academias, como também para evitar o assédio dos fãs. Com isso, estas palavras que estão relacionadas abaixo acabaram sendo incorporadas na linguagem dos professores de Educação Física, embora haja uma certa confusão quando querem se expressar aos seus clientes: *personal trainer* × *personal training*.

Personal = individual, particular.

Training = treinamento, aprendizado.

Trainer = treinador.

Personal trainer = treinador personalizado, ou seja, é o profissional de Educação Física que atua como professor particular de atividade física.

Dessa maneira, podemos definir *personal training* como:

Atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde.