

FACULDADE LABORO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO, BIOMECÂNICA  
E PERSONAL TRAINING

**DAVISON LAMEIRA SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINING PARA A QUALIDADE  
DE VIDA DO IDOSO**

Teresina - Piauí

2019



**DAVISON LAMEIRA SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINING PARA A QUALIDADE  
DE VIDA DO IDOSO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Fisiologia do exercício, biomecânica e personal training da Faculdade Laboro, para a obtenção do título de Especialista.

Orientador(a):

Teresina - Piauí

2019

**DAVISON LAMEIRA SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINING PARA A QUALIDADE  
DE VIDA DO IDOSO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Fisiologia do exercício, biomecânica e personal training da Faculdade Laboro, para a obtenção do título de Especialista.

Data da aprovação \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Dra.

Doutora em.....

Universidade....

---

Examinador 1

---

Examinador 2

DAVISON LAMEIRA SILVA

## A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINING PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

### RESUMO

Vivemos uma época em que a tecnologia tornou – se o centro de tudo, transformando o modo de viver, exercitar – se e alimentar – se das pessoas. Esse imenso avanço tecnológico trouxe uma variedade de equipamentos e serviços que são disponibilizados às pessoas. Outro benefício dos avanços tecnológicos é o aumento da qualidade de vida, que como resultado produz um número maior de pessoas que chegam à terceira idade, fase da vida que a atividade física é de suma importância para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Para atender a demanda surge o personal training, profissional responsável por orientar a forma correta de exercitar o corpo. Realizou – se uma revisão bibliográfica do assunto em fontes buscando lançar um novo olhar sobre um assunto tão importante. Nesse artigo abordaremos o grande valor de contribuição que este profissional tem na vida da pessoa idosa.

**Palavras chaves:** Personal training, pessoa idosa, exercícios.

## **THE IMPORTANCE OF PERSONNEL TRAINING FOR THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY**

### **Resume**

We live in a time when technology has become the center of everything, transforming the way of living, exercising and feeding people. This immense technological breakthrough has brought a variety of equipment and services that are available to people. Another benefit of technological advances is the increase in quality of life, which as a result produces a greater number of people who reach the third age, stage of life that physical activity is of utmost importance for the improvement of the quality of life of the elderly person. To meet the demand arises the personal training, professional responsible for guiding the correct way of exercising the body. A bibliographical review of the subject was carried out in sources seeking to throw a new look on a subject so important. In this article we will discuss the great value of contribution that this professional has in the life of the elderly person.

**Key words:** Personal training, elderly person, exercises.

## 1. INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos trouxeram uma série de mudanças para a vida das pessoas, tudo ficou mais fácil, mais rápido e com isso houve um aumento do sedentarismo, é certo que os avanços médicos permitem que as pessoas tenham mais longevidade. Contudo, o desafio atual é como usufruir dessa longevidade com qualidade.

Acabar com o sedentarismo tornou – se a principal preocupação exercitar o corpo e ocupar a mente eis o segredo da vida longa. Por isso, a atividade física regular é a orientação constante dos médicos, uma vez que realizar exercícios diariamente além de prevenir o surgimento de doenças, reduz a mortalidade por doenças causadas pelo sedentarismo e contribui significativamente na melhoria da qualidade de vida.

Embora praticar exercícios físicos seja uma recomendação medica é importante salientar que as pessoas não devem e não podem sair por ai fazendo exercícios sem acompanhamento de um profissional habilitado para tal fim. Assim, surge o personal training, profissional responsável por orientar as pessoas na pratica de exercícios, sempre respeitando o limite físico de cada praticante.

O artigo justifica – se pela importância que esse profissional tem na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, uma vez que nessa fase da vida estamos mais frágeis e passíveis de acidentes que embora simples possa ter consequências severas à vitima. Esse profissional está incumbido de encontrar a melhor sequencia de exercícios, duração dos mesmos e forma de execução que atendam as necessidades de cada pessoa.

O presente artigo aborda o surgimento do personal training como profissão, sua importância para a qualidade de vida do idoso e traz tipos de exercícios que podem ser realizados pelas pessoas da terceira idade. Ao termino teremos as considerações finais.

## 2. Conhecendo o Personal Training: contexto histórico, área de atuação

A profissão de Personal Training não é recente, embora seu surgimento no Brasil tenha ocorrido como forma de acompanhar a moda que circulava em meados de 1990. Segundo Fernandes (2008), o trabalho do Personal vem sendo utilizado pelos atletas ao redor do mundo desde antes de se tornar um “modismo”, entretanto,

só ganhou destaque após os grandes astros de Hollywood aproveitarem os benefícios do trabalho do Personal training.

Não podemos deixar de citar o trampolim que foram as Olimpíadas para destacar o trabalho desse profissional, já que um Personal training pode treinar um atleta em menor tempo e de forma individual e mais segura, pois está capacitado para atender aos limites do corpo do atleta sem colocar sua saúde em risco. Por outro lado, essa rápida ascensão desse profissional gerou um problema, falta de profissionais qualificados no mercado. Agora, tornava – se papel das instituições de ensino superior qualificar novos profissionais para atuarem no mercado de trabalho que se abria de forma inesperada. Oliveira, (1999).

De acordo com Leal (2011), a expansão do ensino superior ajudou a Educação Física a ganhar espaço como profissão do futuro ao mesmo tempo em que as academias e a onda Fitness cresciam significativamente. Isso tornou o curso de Educação Física uma opção rentável e atrativa, diversificando também as áreas de atuação desses profissionais, permitindo com isso o surgimento do personal training.

Percebemos assim que o surgimento desse profissional se deu conforme surgiram necessidades para serem atendidas. De acordo com Pinheiro e Malheiro Junior (2011), as pessoas deixaram de associar a prática de exercícios apenas com a questão estética e passaram a perceber que a prática de exercícios regularmente trazia benefícios para a qualidade de vida. Para atender essa nova e crescente necessidade surgiu o personal que precisou modificar o modo de trabalhar as atividades físicas e aproximar – se cada vez mais dos alunos e assim poder orientar corretamente a execução dos exercícios.

Existem inúmeras definições para o que seria um personal training, contudo todas possuem um ponto comum. Segundo Deliberador (1998, p. 6)

o 'PERSONAL TRAINING' se caracteriza pela sua forma de trabalho prático, que na sua origem deve ser desenvolvido através de uma atividade individualizada em todos os aspectos, como: social, psicológico, fisiológico, pedagógico etc. Trata-se de um programa no qual o orientador deve integrar várias áreas, proporcionando uma atividade com mais segurança, prazer, felicidade e com resultados mais significativos, se comparados a outros tipos de trabalho.

É atribuída ao personal a responsabilidade de cuidar não apenas da parte física dos alunos, mas de todo o conjunto de fatores que compõem aquela pessoa pela qual ela torna – se responsável em acompanhar durante o processo de



execução das atividades físicas, visando alcançar um padrão estético aceitável ou melhorar a qualidade de vida.

Por tratar – se de um profissional que atua em áreas que ultrapassam a aparência física, faz – se necessários que o mesmo possua conhecimentos além da prática de exercícios físicos. Sendo assim, Oliveira (2008) atenta que:

Esta função do educador físico deve ser vista com muita seriedade. Por isso, o profissional de fitness, ou personal trainer deve ser licenciado em Educação Física, qualificado a desenvolver e prescrever programas de treinamento físico individualizado, preferencialmente com conhecimentos nas áreas de treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia, biomecânica do movimento.

Claramente a função de personal training deve ser desempenhada por alguém capacitado e regulamentado pelos órgãos que regem a realização das atividades desses profissionais, pois o contrário pode trazer sérios prejuízos para os envolvidos.

O campo de atuação do profissional personal training é vasto e tende à expandir – se cada vez mais, exigindo que aqueles cuja inclinação profissional esteja voltada para esta área o domínio de diversas áreas de conhecimento para desempenhar à contento sua função.

A intervenção do personal training pode ocorrer tanto de forma individual quanto coletiva, atendendo à diferentes grupos, faixas etárias diferentes, portadores ou não de necessidades especiais e variadas condições corporais. Ao realizar uma intervenção o profissional pode trabalhar sozinho ou solicitar uma equipe multiprofissional para auxiliá-lo. (LEAL, 2011)

### 3. Atividade física regular ajuda à Viver muito e viver bem

É possível definir o envelhecimento como um processo biossocial de regressão que pode ser observado em todos os seres vivos pela perda gradual das capacidades motoras, fisiológicas e intelectuais. (GUEDES, 2001).

De acordo com o estatuto do idoso considera – se pessoa idosa ou pessoa da terceira idade, indivíduos com mais de 60 anos. As últimas décadas trouxeram mudanças na faixa etária populacional no Brasil, a expectativa de vida vem

aumentando bastante, fato atribuído a diminuição da taxa de natalidade, maior controle das doenças infecto contagiosas e das crônico – degenerativas.

Não basta viver muito, é preciso viver com qualidade e para que isso aconteça alguns fatores devem ser observados; o idoso deve ter uma vida independente, ser completamente dependente de outras pessoas afeta significativamente a auto estima da pessoa idosa. O idoso precisa de uma casa onde possa ocupar – se e receber todo o carinho e afeição que merece após uma vida inteira dedicada à outras pessoas; pessoas idosas em geral sentem a necessidade de falar e contar histórias de seus tempos de juventude, cabe aqueles que cercam as pessoas da terceira idade terem empatia e sensibilidade para ouvir repetidas vezes a mesma histórias sem aborrecer – se e sem criticar. É comprovado cientificamente que o aumento das doenças em pessoas idosas é um reflexo direto da depressão, angustias e baixa satisfação com a vida diária. (NERI, 2001).

Outro fator que contribui para o agravamento da saúde da pessoa idosa é a dificuldade que este possui em realizar tarefas comuns do cotidiano, em geral devido a problemas físicos, essas dificuldades acabam interferindo nas relações sociais e na manutenção da autonomia e como consequência provocando prejuízos à saúde emocional. Por este motivo é tão importante à realização de atividades físicas regulares pela pessoa idosa. (OLIVEIRA, 1985).

### 3.1 Benefícios da atividade física regular

É cientificamente comprovado que quanto menos ativa uma pessoa é maiores são suas limitações físicas, isso ocorre por que o corpo precisa ser exercitado para manter – se vigoroso e ágil. Entre os vários benefícios promovidos pela pratica regular de exercícios, podemos citar como principal a manutenção da capacidade funcional em todas as idades, especialmente nos idosos. Entende – se por capacidade funcional a habilidade para realização das atividades do dia a dia. ( ANDEOTTI, 1999).

Além de beneficiar à manutenção da capacidade funcional, a realização frequente de exercícios promove a melhoria da aptidão física. É sabido que o idoso sofre uma queda dos componentes que compõem a aptidão física podendo até mesmo comprometer sua saúde.

A aptidão física relacionada a saúde pode ser definida como a capacidade de desenvolver as atividades da vida diária com vigor e energia demonstrando baixo risco para o desenvolvimento de doenças ou condições crônicas degenerativas relacionadas a pouca prática de atividades físicas. (NAHAS, 2001).

A realização regular de atividades físicas resulta em uma melhora da composição corporal, significativa diminuição das dores articulares, crescente aumento da densidade mineral óssea, otimização da utilização da glicose, aumento da capacidade aeróbia, melhora da força e da flexibilidade e diminuição da resistência vascular resultando em uma melhora no quadro geral de saúde física da pessoa. (MATSUDO, 2001).

Antes de recomendar uma série de atividades físicas para o idoso o personal deve atentar para a idade do aluno, as condições de saúde física e psicológica, estrutura física e a necessidade que aquela pessoa tem de realizar atividades físicas. Um dos tipos de exercício mais recomendado para pessoas da terceira idade são os aeróbios por conta de seus efeitos no sistema cardiovascular e dos benefícios psicológicos tais como alívio da depressão, aumento da autoconfiança e melhora da auto estima das pessoas da terceira idade. (NERI, 2001).

Além dos exercícios aeróbios, estudos recentes mostram que outros tipos de exercícios que envolvam força e flexibilidade como forma de melhorar a manutenção da capacidade funcional e da autonomia da pessoa idosa.

Envelhecer não significa deixar de viver, é sabido que muitas capacidades físicas e intelectuais diminuem com a idade, entretanto isso pode ser contornado com constantes atualizações e uma das formas de manter – se atualizado sempre é a constante prática de atividades físicas, uma vez que elas servem tanto para o corpo como para a mente contribuindo para o equilíbrio da pessoa.

Embora a prática regular de atividades físicas seja uma recomendação médica à todas as idades é geralmente depois dos 50 anos que as pessoas sentem a necessidade real de atender à este conselho médico. As razões para isto são as mais diversas, podemos inferir que o principal motivo é que nessa faixa etária muitos estão se aposentando e, portanto buscando novas ocupações para o tempo ocioso.

Ao ingressarem no universo das atividades físicas as pessoas da terceira idade podem contar com o auxílio do personal training que fará toda a diferença nesta nova etapa, ajudando e orientando os alunos à praticarem os exercícios

adequados as idades e estruturas físicas de cada um, desfrutando de uma melhor qualidade de vida e saúde.

### 3.2 Tipos de atividades físicas indicadas para o idoso

- **Caminhadas:** Ao realizar caminhadas diárias a pessoa da terceira idade pode prevenir ataques do coração, ajudar a controlar a pressão arterial e reduzir os níveis de colesterol. Ainda consegue tonificar os músculos, fortalecer os ossos, aumentar a energia, controlar o peso, melhorar o sono e o bem estar físico e mental. Caminhar é saudável e torna as pessoas mais felizes.
- **Natação ou hidroginástica:** Essas atividades permitem ao idoso movimentar - se sem agredir as articulações e os tendões. O resultado é a melhora no sistema cardiorrespiratório que é muito beneficiado por esses exercícios.
- **Alongamento:** Embora seja simples essa atividade ajuda bastante na manutenção da paz interior e do equilíbrio do corpo, além de ser imprescindível para da inicio a qualquer outra atividade física, uma vez que o alongamento prepara o corpo para ser exercitado.
- **Dança:** Atividade física ligada diretamente ao prazer, pois ao dançar o cérebro produz os hormônios da felicidade e seus efeitos podem ser sentidos no corpo produzindo a melhora do bem estar físico e mental das pessoas da terceira idade.

Todas essas atividades trazem enormes benefícios a pessoa idosa, contudo todos sem exceção devem ser prescritos e acompanhados por um profissional habilitado, pois assim o exercício produzirá o resultado esperado e lesões por execução errada da atividade física poderão ser evitadas.

#### 4. Metodologia

Para Gerhardt, Tatiana *et.alli*, (2009, p. 11) metodologia é:

[...] o estudo do método, ou seja, é o corpo de regras e procedimentos estabelecidos para realizar uma pesquisa; científica deriva de ciência, a qual compreende o conjunto de conhecimentos precisos e metodicamente ordenados em relação a determinado domínio do saber. Metodologia científica é o estudo sistemático e lógico dos métodos empregados nas ciências, seus fundamentos, sua validade e sua relação com as teorias científicas. Em geral, o método científico compreende basicamente um conjunto de dados iniciais e um sistema de operações ordenadas adequado para a formulação de conclusões, de acordo com certos objetivos predeterminados.

A partir desse conceito tomamos ciência de que metodologia científica nada mais é do que a procedimentos elaborados para buscar conhecimento, respostas científicas, etc.

Este artigo tem como método a forma descritiva. Isto feito através de análise dos fatos obtidos revisando a biografia existente sobre o assunto. O mesmo pretende salientar a importância do personal training enquanto profissional e sua contribuição significativa na vida da pessoa idosa.

O procedimento deste artigo verificar-se-á por meio da pesquisa, que será bibliográfica, destacando as questões relacionadas ao tema em livros e outras fontes que abordem o assunto.

## 5. Considerações finais

Por meio deste artigo foi possível observar que a profissão de personal training surgiu como resultado da compreensão que as pessoas tiveram que um acompanhamento individual resultaria em maiores rendimentos para quem fosse acompanhado e com isso, metodologias foram sendo aprimoradas, novos equipamentos inventados e necessidades diferentes surgiram, trazendo à este profissional a consolidação no mercado de trabalho e não apenas um modismo temporário.

Outro fator importante é que cada vez mais pessoas buscam esses profissionais pelas mais diversas razões, não são apenas atletas buscando atingir a perfeição, mas pessoas comuns que estão à procura de uma melhor qualidade de vida por meio de atividades físicas regulares, por desejarem um atendimento mais individualizado, enfim, os profissionais são buscados por vários fatores e isso faz desse profissional um ícone.

Sendo um profissional de tão ampla atuação focamos nosso trabalho na importância do personal na qualidade de vida da pessoa idosa. Uma vez que, é de suma importância que o idoso incorpore à sua rotina diária hábitos de vida saudáveis e atividade favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde.

Concluimos que ser um personal training pode ajudar um grande número de pessoas a alcançarem seus objetivos, que embora esta profissão tenha nascido como modismo ganhou destaque e consolidou – se, tornando – se hoje uma das mais procuradas por pessoas de diferentes faixas etárias. Mas, principalmente, entendemos o tamanho de nossa responsabilidade enquanto profissionais e que nossa contribuição na vida da pessoa idosa pode fazer toda a diferença nessa etapa tão delicada da vida.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDEOTTI, RA. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

DELIBERADOR, Ângelo Peruca. *Metodologia do desenvolvimento personal training*. Londrina, 1998.

FERNANDES, Marcela de Melo. Perfil profissional do Personal Trainer. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13, n. 124, set. 2008.<<http://www.efdeportes.com/efd124/perfil-profissional-do-personal-trainer.htm>>. Acesso em: 08/01/2019.

GUEDES, RML. Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: Guedes O C (org.). *Idoso, Esporte e Atividades Físicas*. João Pessoa: Ideia; 2001.

LEAL, Paulo Henrique Sousa. Perfil profissional de personal trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupi-to. *Revista Cereus*, n. 5, jun./dez. 2011. Disponível em:<<http://www.ojs.unirg.edu.br/files/journals/2/articles/74/.../layout/74-369-1-LE.doc>>. Acesso em: 07/01/2019.

MATSUDO, SMM. *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: Midiograf; 2001.

Ministério da Justiça do Brasil. *Estatuto do Idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*. Brasília: Ministério da Justiça; 2003.

NAHAS, MV. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf; 2001.

NERI, AL. *Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas: Papyrus editora; 2001.

OLIVEIRA, C. Por que asilamos nossos velhos. Rev Bras de Enfermagem. 1985; 38 (1): 7-13.

OLIVEIRA, R. *Personal trainer*: uma abordagem metodológica. São Paulo: Atheneu. 1999.

PINHEIRO, Daisy; MALHEIRO JÚNIOR, Silvio. *Personal trainer*: um surgimento inevitável. 2011. Disponível em: <<http://www.pearcepersonal.com.br/novosite/personal-trainer-umsurgimentoinevitavel/>>.