

## **Como Vencer As Objeções E Iniciar Seu Treinamento Em Casa<sup>1</sup>**

Anderson CARVALHO<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, DF

### **RESUMO**

O mundo mudou e com isso a forma de se exercitar também, assim surge uma maneira de realizar as atividades em casa utilizando o peso do corpo, porém treinar em casa exige compromisso e disciplina este é um dos motivos que levam muitas pessoas a desistir, a falta de motivação é um dos fatores que favorecem de forma negativa para o aumento do sedentarismo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Treinamento; Obesidade; Motivação; Inovação

O mundo em que vivemos vem sofrendo constantes mudanças e com essas mudanças o ser humano vai evoluindo e se adequando. Hoje já não temos mais que caçar a nossa própria comida, a agricultura evoluiu e os nutrientes necessários para manter o nosso corpo saudável temos acesso de forma rápida e fácil. De contra partida outros problemas surgiram e dentre eles está a obesidade.

A forma de se exercitar também mudou, hoje caminhamos menos e apesar disso comemos mais, pensamos menos e nos precipitamos mais, nossas reações e ações mudaram e a nossa forma de se exercitar também. Com a evolução da tecnologia e com a ingressão mais fácil à internet e as suas conexões, temos um acesso maior a vários conteúdos, por esse motivo as plataformas da web têm auxiliado positivamente aqueles que desejam se manter em boa forma física. Assim surge uma dúvida, é possível treinar apenas com o peso do próprio corpo?

Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) sim, é possível treinar apenas com o peso do corpo e a melhor parte, podemos realizar todos os exercícios

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 25 de julho de 2020

<sup>2</sup> Aluno de Biomecânica Fisiologia e Personal Trainer/, e-mail: [andersondecarvalho@live.com](mailto:andersondecarvalho@live.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

no nosso lar, são infinitas possibilidades de exercícios para realizar em casa, como correr estacionado, saltar corda, polichinelos, agachamentos, dentre outros exercícios. Além, claro, é uma tendência para o ano de 2020 realizar atividades com o peso do corpo.

A sugestão para realizar esses exercícios:

Contínuo	30min	3x na Semana
Blocos	De 2min até completar 30min.	3x na Semana
	De 5min até completar 30min	3x na Semana
	De 10min até completar 30min	3x na Semana
	De 15min até completar 30min.	3x na Semana

Desde que o total acumulado na semana seja de 150 minutos ou mais conforme seu condicionamento permitir (ACSM).

De acordo com dados do Ministério da Saúde houve um aumento de 67% do número de obesos de 2006 a 2018. E qual o motivo da obesidade e doenças ligadas ao sedentarismo só aumentem no Brasil?

Se podemos treinar em casa, já afirma o (ACSM) e sabendo que treinar nos traz muitos benefícios, então quais motivos nos levam a não treinar em casa?

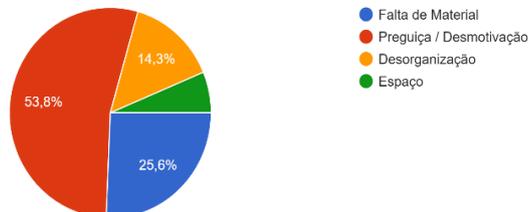
Após entrevistar 238 pessoas, podemos identificar que grande parte das pessoas entrevistadas não se exercitam por 3 motivos.

- 1- Por acreditar que necessita de materiais para treinar.
- 2- Dificuldades em realizar atividades Sozinho(a)
- 3- Preguiça e/ou desmotivação.

Analisando o resultado da pesquisa podemos afirmar que a solução para mudar esse quadro de respostas é criar uma rotina, cultivar o hábito de se policiar para não deixar de treinar se faz necessário e obrigatório para quem deseja usufruir dos benefícios que realizar uma atividade física pode trazer para nosso corpo e mente. A sugestão inicial é de se exercitar por pelo menos trinta minutos, três vezes por semana e assim gradativamente aumentar o tempo e dias de treino.

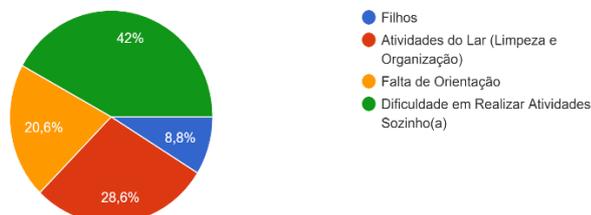
Treinar em casa para muitos é algo novo, e com isso temos sim algumas dificuldades. No seu caso o que lhe atrapalhou a treinar com frequência ?

238 respostas



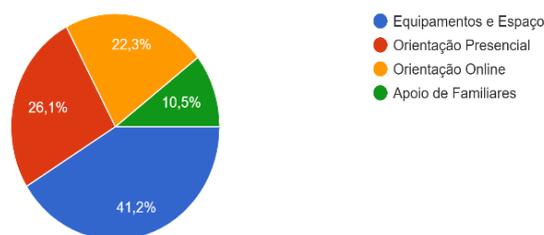
Em casa muitos fatores infelizmente, influencia negativamente na nossa produtividade. Quais dessas você acredita ser o fator que mais lhe influencia a não treinar ?

238 respostas



Na sua percepção para treinar em casa você precisaria de :

238 respostas



## REFERÊNCIAS

ARÉVALO, J. A., GARCÍA, J. A. C., MALTRÁS, Bruno. **La edición científica ante el nuevo paradigma digital**. Boletín de la asociación andaluza de bibliotecarios. Año 31, número 111, Enero – Junio 2016

OLIVEIRA NETO L, Elsangedy HM, Tavares VDO, Teixeira CVLS, Behm DG, Da Silva-Grigoletto ME. **#TreineEmCasa – Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-COV2): abordagem fisiológica e comportamental**. Rev Bras Fisiol Exerc 2020;[online].ahead print:PP.0-0.

THOMPSON, Walter R. Ph.D., **FACSM pesquisa mundial sobre tendências de fitness para 2020**, Health & Fitness Journal da ACSM: 11/12 2019 - Volume 23 - Edição 6 - p 10-18 doi: 10.1249 / FIT.0000000000000526

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos> (acesso em 25 de agosto de 2020)

<https://caueteixeira.com/tendencias-fitness-para-2018/> (acesso em 27 de agosto de 2020).