

Artigo de Opinião

A excelência em treino personalizado.



Por

MSc Eduardo André

Fisiologista do Exercício

O autor



Eduardo André

Fisiologista do exercício

Mestre em exercício e saúde

Pós-graduado em reabilitação cardíaca

Acredito que o exercício físico vai muito além da estética ou da performance — é um veículo para a transformação pessoal. A sua prática consciente ilumina o caminho para uma vida mais plena, conferindo proteção contra diversas doenças crónicas, promovendo longevidade com qualidade de vida, e preservando o nosso capital de saúde.

O meu percurso na área do exercício tem sido guiado pela procura de respostas, entre as quais destaco aquelas relacionadas com a saúde cardiometabólica, a saúde articular, a saúde muscular e a saúde óssea. A formação académica conferiu-me os alicerces para aprofundar conhecimentos essenciais na área da motricidade humana, particularmente no domínio da biomecânica, da fisiologia, e da neurologia aplicada à função neuromuscular.

É com prazer que tenho vindo a ajudar várias pessoas através de exercício consciente. Por isso, afirmo que estes 20 anos de prática reflexiva e crítica permitiram-me testar e aprofundar conceitos, compreender e desafiar mitos e evidências. A experiência mostrou-me também que, além do que julgamos saber, há sempre espaço para aprender, adaptar e evoluir. Este é também o caminho da ciência, um continuum que se inquieta constantemente.

Entre em contato: hi.well.ea@gmail.com

Aviso Legal ao Leitor

O conteúdo deste artigo está protegido pela legislação de direitos autorais, conforme previsto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos. A reprodução, distribuição ou qualquer outra forma de utilização sem autorização expressa do autor pode configurar infração legal, sujeita a sanções civis e criminais, incluindo penalidades por usurpação ou contrafação (artigos 195.º e 196.º do CDADC).

São permitidas citações breves para fins de comentário, análise ou crítica, desde que a fonte seja devidamente mencionada. Qualquer outro uso não autorizado poderá resultar em ações legais para a defesa dos direitos do autor.

A excelência em treino personalizado.

Parar, pensar e refletir sobre o óbvio é um convite à aprendizagem. Haja tempo e espaço para tal... Hoje, proponho-me a refletir acerca de um tema que considero crucial na área do treino personalizado: como compreender a excelência deste serviço?

Quando falamos em treino personalizado (TP) e na excelência do serviço, o que estamos, de facto, a discutir? O que distingue um TP de excelência dos demais? Será apenas a experiência? Vamos investigar.

O processo em que o treino decorre é, sem dúvida, um fator importante, mas será o principal? Será que a experiência de treino define a excelência do serviço por completo? Talvez, mas, para validar essa afirmação, teremos de colocar outras perguntas: o que está envolvido na experiência de TP? Como podemos decompor e analisar os seus elementos integrantes? Convido-o a explorar estas questões ao longo deste breve artigo de opinião.

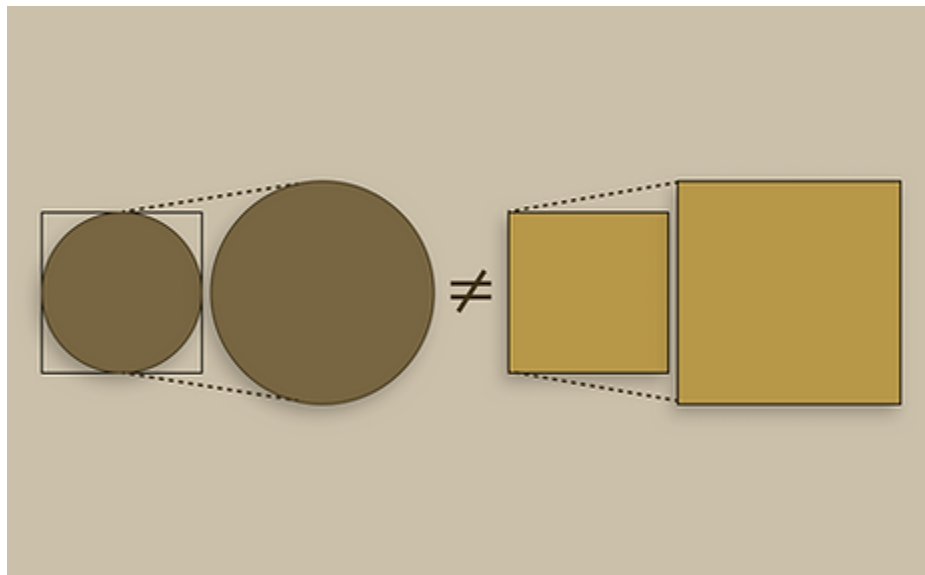
Serviço de Treino Personalizado

Cada setor tem os seus parâmetros específicos para avaliar a excelência. Na área do fitness, ouvimos com frequência: "Este serviço é de excelência", "Este treino foi excelente" — mas como avaliar isso objetivamente? Ao refletir e pesquisar acerca deste tema, deparei-me com a seguinte afirmação:

“Cumprir as expectativas do cliente e a promessa da marca define a excelência do serviço.”

Será esta a resposta que procurávamos? Avaliemos uma vez mais em conjunto.

Um serviço é algo intangível, resultante da relação entre o cliente e a marca — seja uma empresa ou um treinador. A excelência não pode ser medida apenas quantitativamente, apesar de existirem métricas que possam facilitar esta compreensão. Então, a questão mantém-se: como avaliar a excelência em TP?



Substância e forma

Na minha visão, ela deve ser analisada através de dois elementos fundamentais: a forma e a substância. Mas antes de abordarmos estes

dois elementos, temos de refletir acerca da relação entre aluno e professor.

A relação aluno-professor é biunívoca, exigindo aprendizagem de ambos. Há um processo formal, de aprendizagem dos aspetos técnicos do treino, como a motricidade humana (cinesiologia, fisiologia do exercício, neurofisiologia), e um processo informal, abrangendo fatores não diretamente ligados ao treino. E o que isso tem a ver com a forma e substância? Tudo!

Se o professor deve conduzir o processo pedagógico, garantindo a aprendizagem de aspetos práticos da motricidade humana, ele também deve ser capaz de implementar estratégias que se ajustem às condições físicas e emocionais de cada aluno. Ambos coexistem, professor e aluno, influenciam-se mutuamente, e, por isso, o processo de treino deve ser individualizado, levando em consideração, tanto os aspetos neuromusculares, como outros, psicoemocionais, e sabendo que estes variam de sessão para sessão. É nesta complexidade relacional, professor e aluno, empresa e cliente, que se processa treino personalizado.

Voltando à questão da forma e da substância...apenas compreendendo e respeitando as subtilezas da relação pedagógica entre aluno-professor, concretizando a relação harmoniosa entre estrutura de treino (forma) e uma metodologia adequada (substância), poderemos equacionar um TP de excelência que, em síntese, concretiza no seguinte:

1. Relação empática, alinhada com os objetivos do aluno.
2. Definição clara de prioridades e necessidades do treino.
3. Metodologia individualizada e ajustada.

4. Atenção contínua durante a execução dos exercícios.
5. Correção minuciosa, baseada nas necessidades momentâneas do aluno.
6. Harmonia entre forma e substância no treino.

Concorda?

Boas leituras e boas reflexões!

Professor Eduardo André - Fisiologista do Exercício

Licenciado em Educação Física e Desporto

Mestre em Exercício e Saúde

Pós-graduado em Reabilitação Cardíaca