

## **CONTRATAR UM *PERSONAL TRAINER*, UM ÓTIMO INVESTIMENTO PESSOAL.**

**Luiz Antônio Domingues Filho**

Sem dúvida, pois todas as pesquisas comprovam que a prática regular de exercícios físicos, aliada a uma alimentação adequada constituem fatores de prevenção e controle de diversas moléstias, além de auxiliar na promoção da saúde.

Hoje em dia, todos nós buscamos segurança e comodidade de um programa de exercícios físicos que visam as nossas necessidades específicas, e que seja principalmente adequado a nossa realidade.

Essa realidade muitas vezes é negligenciado por alguns proprietários e coordenadores de academia, que contratam acadêmicos de Educação Física ou instrutores sem qualificação nenhuma para trabalhar em seus estabelecimentos, oferecem horários poucos flexíveis para a prática dos exercícios, não realizam manutenção dos equipamentos adequadamente, não fazem avaliação física para verificar o condicionamento físico atual, colocam um número excessivo de alunos por horário, e os vestiários sempre ficam a desejar. Esses detalhes junto com a inibição, constrangimento, falta de tempo, problema familiar ou por necessidade de algum tipo de trabalho especial, colaboram para o afastamento da grande maioria dos indivíduos que procuram uma academia.

Como contratar os serviços de um *personal trainer*, deixou de ser para poucos, hoje ter um, não é mais luxo ou *status*, mais uma necessidade que dependendo dos objetivos definidos de cada pessoa vale a pena ter, devido ao seu comprovado êxito no treinamento personalizado.

As diferenças observadas nesse serviço são muitas, entre as quais podemos citar: número limitado de clientes por *personal trainer*, um único aluno por horário, atendimento para grupos especiais (diabetes, hipertensão, obesos e outros), avaliação física periódicas, reconhecimento do aluno / cliente pelo nome e não pelo número de matrícula, o trabalho multidisciplinar com profissionais da área de saúde (médicos, nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogas), flexibilidade nos horários e locais da prática dos exercícios,

privacidade e exercícios diferenciados, bem de acordo com seu estilo de vida, objetivos, desejos e individualidade.

Tudo isto em uma única mensalidade que, apesar de ser mais cara que uma academia, clube ou associação, quando o comparamos com o custo benefício, percebemos que o investimento vale à pena.

Mas lembre-se que antes de contratar um *personal trainer*, verifique se ele é formado em Educação Física, tenha registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF), e alguma experiência profissional.

### **Referência Bibliográfica**

DOMINGUES FILHO, L.A – Manual do personal trainer brasileiro. – Ícone, são Paulo, 1988.