

## Personal Training Respeito às individualidades e limitações

Com um vasto currículo, que inclui Especialização em Avaliação Funcional e Controle da Atividade Física, na Alemanha, e Pós-Graduação em Fisiologia do Exercício e Avaliação Morfo-Funcional, o Prof. José Carlos Gallo (CREF 002297-G/RJ) é um dos precursores do *Personal Training* no Brasil. Além de proferir palestras em Universidades e Congressos no Brasil e exterior, criou um software de avaliação corporal, fator de risco coronariano e avaliação e prescrição de treinamento aeróbio personalizado.

Na entrevista a seguir, ele nos conta como ingressou na área e afirma: “Todo o exercício deve ser supervisionado por um Profissional de Educação Física capacitado para avaliar, prescrever e controlar a atividade física, sempre respeitando as individualidades, objetivos e limitações dos alunos, sem que os mesmos corram riscos”.



### E.F. – Como você se tornou personal?

*Gallo* – Comecei no atletismo e fui recordista brasileiro e sul-americano de lançamento de dardo. Estudava Engenharia de Minas e resolvi fazer Educação Física. Trabalhei em diversas academias, todas na Bahia. Comecei a trabalhar também paralelamente com o Atletismo. Nas academias, comecei a fazer um trabalho individualizado, utilizando todas as minhas experiências de performance e de aproveitamento. Utilizava tudo o que aprendi no Atletismo nos mínimos detalhes, direcionando para a qualidade de vida. Em 1988, fui convidado para trabalhar no Esporte Clube Vitória, da Bahia, na implantação das divisões de base do time de futebol. Em seis meses, fui promovido ao time profissional. Em 1990, fui trabalhar no time Aliança de Lima, fazendo o mesmo trabalho que fazia no Vitória. Cheguei à

seleção de futebol peruana. Em 1993, eles me ofereceram um curso de especialização na Alemanha, de Avaliação Funcional.

Retornei ao Brasil, para o Vitória, e fui vice-campeão brasileiro de futebol profissional. Nessas andanças e dando aula na Universidade Católica de Salvador, recebi um convite da Daniela Mercury para fazer um trabalho de *personal*. Através da Daniela, recebi um convite da Marlene Mattos, na época empresária de Xuxa Meneghel, para fazer um trabalho com a Rainha dos Baixinhos. Foi um trabalho muito diferente, bem direcionado e detalhado. A partir destes contatos, trabalhei com diversas personalidades, como: Carolina Ferraz, Christiana Oliveira, Júlia de Almeida (filha do autor Manoel Carlos) e a Déborah Secco. Atualmente trabalho com a Xuxa, Luma de Oliveira, Murilo Benício e Giovana Antonelli.

### E.F. – Qual o segredo para trabalhar com treinamento individualizado?

*Gallo* – Dedicção, superação, responsabilidade, honestidade, atualização e amor à profissão. Eu acho que para manter o vínculo, você primeiro precisa convencer o seu aluno que a qualidade do seu trabalho é boa. Para que isso aconteça, o aluno precisa ver os efeitos, a rapidez com que isso ocorre e o seu bem-estar. Ninguém convence por acaso. Sou muito atualizado, tranquilo, respeitador, ético sobre tudo, e busco o bem-estar do beneficiário.

Eu faço com que o trabalho seja desenvolvido de acordo com as necessidades, objetivos e limitações de cada aluno. Também é preciso que a atividade seja prazerosa, para criar hábitos, para que gere expectativa e, conseqüentemente, satisfação.

### **E.F. – Como se desenvolve o trabalho do Personal Trainer?**

*Gallo* – O trabalho individualizado é baseado nos dados das avaliações (anamnese e fatores de risco coronarianos, avaliações Corporal, Funcional e Nutricional) e que, de acordo as necessidades e objetivos de cada um, pode ser direcionado para diversas finalidades. Seja para promoção de saúde, performance, lazer ou até mesmo apenas com fins estéticos. Mas o trabalho do *personal* visa muito além da estética. Exemplos disso são os profissionais que trabalham na área de saúde com populações especiais, como obesos, diabéticos, hipertensos, idosos, cardiopatas e outros.

### **E.F. – Que recursos você utiliza em seu trabalho?**

*Gallo* – Como sou especializado em fisiologia do exercício, conheço as limitações e comportamento do organismo. Procuro trabalhar de acordo com o objetivo de cada um. Para fazer um trabalho personalizado, é necessário, além conhecer fisiologia, saber prescrever treinamento da seguinte forma: achar a modalidade, intensidade, duração, frequência semanal e progressão das atividades de força, aeróbico, de flexibilidade para os diversos objetivos. O *personal* necessariamente precisa ser formado em Educação Física. Só assim estará capacitado em avaliar, prescrever e controlar as atividades físicas, fundamentado nos princípios científicos, respeitando os objetivos, limitações e as individualidades de cada aluno, sem que eles corram riscos. Essa é a definição de um *personal* e, também, como eu trabalho.

### **E.F. – As suas aulas são sempre individuais?**

*Gallo* – Sim. Para se ter uma idéia, no caso da família Almeida, que são três pessoas, eu reservei o horário de meio-dia e meia até as quatro e meia. Como eu estou na casa deles, pode-se alternar os horários. Por exemplo, eu trabalho primeiro com a Júlia, depois o com o Pedro e por último com a mãe, ou vice-versa. Mas, a aula é individual. Chegou o primeiro, faz o trabalho. Quando termina, entra o segundo, e depois o outro. E eles respeitam isso muito bem, porque essa é a única forma do trabalho ter realmente sucesso. Caso contrário, deixa de ser *personal*.

A partir do momento que você tem três, quatro, cinco alunos numa turma, deixa de ser personalizado. Você não pode dar atenção e monitorar todo mundo ao mesmo tempo. Se analisarmos, cada aluno tem uma frequência cardíaca de treinamento. Cada organismo reage de uma forma. Cada aluno tem um objetivo e necessidades diferentes para fazer as atividades. Então fica difícil atender mais de uma pessoa ao mesmo tempo.

### **E.F. – Você e seu aluno fazem algum contrato de prestação de serviço?**

*Gallo* – Alguns colegas de profissão fazem. Eu particularmente não tenho contrato com ninguém. Com isso, eu não tenho nenhum rigor por parte do aluno e por minha parte. A única coisa que faz com que a gente continue junto é o resultado do trabalho. A única coisa que existe é: se essas pessoas precisam do meu trabalho e estão contentes com o meu

trabalho, elas continuam. A partir do momento que não estiverem mais satisfeitas ou estiverem sem tempo, termina. Essa é a minha forma de trabalhar. A partir daí é que consigo manter os meus clientes.

### **E.F. – Apenas a atividade física faz com que a pessoa fique em forma ou é preciso aliar a uma dieta balanceada?**

*Gallo* – Não tenho dúvida de que existe um equilíbrio entre vários aspectos. Ou seja, a área nutricional, atividade física, horas de descanso e os seus hábitos pessoais. Sem equilíbrio, fica difícil. O nutricionista prescreve uma dieta, eu prescrevo a atividade física, mas se o seu dia-a-dia é completamente fora da realidade, vou modificar a intensidade do exercício que eu vou dar e a resposta fisiológica do beneficiário. Por isso é importante aliar a nutrição aos exercícios e à sua vida diária.

### **E.F. – Você trabalha com um nutricionista ou cada aluno tem o seu?**

*Gallo* – Quando a pessoa já tem um nutricionista, peço para que ele entre em contato comigo. Converso e mostro o tipo de trabalho que será feito. Peço a este profissional que ajude a potencializar a ação do treinamento para o aluno não perder determinados nutrientes, ou seja, dar um suporte maior. Mas eu não trabalho com um nutricionista específico.

### **E.F. – O que é importante para uma pessoa alcançar um melhor nível de condicionamento?**

*Gallo* – Primeiro, eliminar se houver, fatores de risco coronariano.

Ter hábitos alimentares saudáveis, manter sempre um bom controle do funcionamento do organismo, no que diz respeito à taxa de gordura no sangue, as funções vitais do organismo, evitar o estresse e sempre associado a alguma prática de atividade física, porque ela melhora a qualidade de vida.

Se uma pessoa está com sobrepeso, tem que fazer uma atividade física para utilizar, como substrato energético, essa gordura que está sobrando. O excesso de gordura, principalmente na região do abdômen (gordura visceral) provoca uma série de doenças, como diabetes tipo II, obesidade, doenças coronarianas, hipertensão, osteoartrite e alguns tipos de câncer. Várias complicações fazem com que o indivíduo não faça as atividades do cotidiano com prazer, sempre sentindo dificuldades.

### **E.F. – Como utiliza a tecnologia no seu trabalho?**

*Gallo* – Como meu trabalho é muito direcionado, muito individualizado, com muitos detalhes, preciso do auxílio de um computador. Eu preciso de programas e recursos para facilitar e agilizar esse processo. Eu utilizo um monitor de frequência cardíaca e um tensiômetro para controlar a atividade física, além do computador, onde eu coloco todas as informações. Associado a isso, os recursos do aluno, no caso as academias ou o ambiente onde eu vou trabalhar. Eu preciso desses recursos para agilizar e ter um controle seguro, para que não me perca. São cinco ou seis alunos, mas cada um tem um monte de informações que precisam ser armazenadas individualmente.

### **E.F. – Quantas vezes por semana uma pessoa deve contar com um personal e quantas deve fazer exercício sozinha?**

*Gallo* – Na realidade, o que o aluno precisa é passar por uma série de avaliações, sendo que a primeira tem que ser a avaliação médica. Esse médico deve ser especializado em Medicina do Exercício, que conhece bem o trabalho do Profissional de Educação Física, para saber se o organismo está funcionando adequadamente ou precisando de algum tratamento. Associado a isso é preciso fazer uma avaliação nutricional e outra ortopédica, com um fisioterapeuta.

Depois o Profissional de Educação Física faz as suas avaliações corporal e funcional, para ver volume de oxigênio, frequência cardíaca de repouso, pressão arterial, se tem algum comprometimento, por exemplo. Na área de avaliação corporal, é preciso observar quanto de gordura tem em excesso, quanto precisa aumentar de massa muscular, em que região precisa aumentar a massa magra, onde tem que tirar gordura e que tipo de trabalho precisa ser feito. Cada objetivo gera um trabalho individualizado.

Depois que o aluno passa por essas etapas, precisa do Profissional de Educação Física para controlar a atividade física, mudar o tipo e a carga de treinamento. Por exemplo, eu faço o planejamento para um beneficiário de 30 sessões, mas aí ele sai à noite, namora, dorme bem ou mal. E está lá prescrito: ele tem que fazer tantas séries de cada exercício. Mas no papel não tem escrito como foi a noite dele, que vai seguir aquilo com o organismo de-

bilitado. Apesar do estado de espírito dele estar maravilhoso, você pode acabar sobrecarregando o seu organismo. É por isso que se deve ter um profissional do lado para orientar o que fazer nessas horas.

### **E.F. – Quanto tempo por dia e semana uma pessoa deve se exercitar para não ser sedentária?**

*Gallo* – Segundo o ACSM (American College of Sports Medicine), para provocar mudanças no comportamento fisiológico de um organismo, um indivíduo de 70 kg deve ter um dispêndio calórico de 300 kcal por sessão de treinamento, no mínimo três vezes por semana. Sendo o ideal 2.000 mil calorias por semana.

### **E.F. – E para “estar bem” fisicamente?**

*Gallo* – “Estar bem” é mais fácil do que para aumentar a sua performance. Tudo vai depender do seu objetivo e de como você esteja. Por isso as avaliações são importantes. Perder gordura é mais fácil que ganhar massa muscular, então depende de quanto de músculo você tem que acrescentar, de quanto de gordura você tem que perder. O indicado é de quatro a sete sessões semanais. Se você nasceu com a quantidade de fibras brancas, as de contração rápida, provavelmente você vai ter um fator de hipertrofia mais rápido, associado, logicamente, a um balanço calórico positivo, comportamento hormonal favorável e um componente neural adequado ao tipo de trabalho que será colocado e às horas de descanso.

### **E.F. – Como está o mercado de trabalho para o Personal Trainer atualmente?**

*Gallo* – Acredito que é bastante promissor, sobretudo por dois motivos. Primeiro, pela busca por parte do aluno de um trabalho de qualidade e de acordo com as suas necessidades, limitações e objetivos. Segundo, pela autonomia dada aos Profissionais da área de Educação Física em não precisar ter vínculo empregatício.

### **E.F. – Que conselho daria para as pessoas na escolha de um Personal Trainer?**

*Gallo* – Primeiramente, o *Personal Trainer* precisa estar registrado no Sistema CONFEF/CREFs. Ele

precisa ser um Profissional habilitado e qualificado. Desconfie das pessoas que dizem que as coisas vão acontecer como mágica ou daquele profissional que sugere muito suplemento e pouco trabalho físico. É comum acontecer do “profissional” chegar, equivocadamente, na minha opinião, e dizer: “olha, você não vai comer isso, vai dormir tantas horas, vai fazer tantos dias, vai pegar tantos quilos, com determinada duração de treinamento, vai tomar isso, vai comer aquilo, vai fazer isso e aquilo outro...” Não dá para fazer isso. Em minha opinião, a especialidade do Profissional de Educação Física é a prescrição de atividade física. Ele não é capacitado nem qua-

lificado para prescrever dieta nem suplementos. O profissional que não sabe avaliar, não sabe prescrever e não sabe controlar a atividade física. É preciso tomar cuidado. Desconfie também daquele *personal* que coloca cinco, seis alunos no mesmo horário. Se fizer isto, não está mais sendo *personal*. Procure um bom médico antes de iniciar uma atividade física. Procure uma boa academia, que não é aquela que tem muitos equipamentos, mas a que tem uma boa qualidade de profissionais. Procure se informar sobre a especialização de cada profissional. Tudo isso tem que ser levado em consideração para evitar riscos.

**Os benefícios da prática de exercícios físicos e desportivos só serão alcançados quando orientados e conduzidos por Profissional de Educação Física habilitado.**

**Atividade Física orientada**



**Cédula de  
Identidade Profissional**  
Segurança para a Sociedade

