

PERSONAL DOS AVÓS CONQUISTA E LEVA PÚBLICO para as redes sociais

Nikolas Nascimento ajuda pessoas idosas a obterem independência, autonomia e saúde

Interessou-se pela área de atuação? Acesse: confef.com/717 e assista a mais de nove horas de aula sobre Treinamento para Idosos

O trabalho do Profissional de Educação Física Nikolas Chaves Nascimento [CREF 12406-G/MG], de Minas Gerais, dedicado a pessoas idosas, é um caso de sucesso, resultado da combinação entre técnica e cuidado humanizado. Com o intuito de promover mais saúde e qualidade de vida para esse público, ele oferece treinos personalizados com uma dose de amor. "O diferencial do meu trabalho está em fazer algo naturalmente, independente da técnica, porque a técnica é obrigação do Profissional. Acredito que quando você deposita amor e oferece atenção, as pessoas percebem, porque hoje em dia isso é raro. Um pouco de atenção, para uma pessoa idosa, é muito", explica Nikolas.



A experiência para atuar com esse público teve início em casa. Nícolas orienta, há mais de 15 anos, os exercícios físicos de sua avó Zilda, de 105 anos. Foi no fim do curso de Educação Física, observando um trabalho de reabilitação dos próprios avós, que Nícolas resolveu se dedicar a esse nicho. “Comecei a compartilhar alguns treinos dos meus avós na antiga rede social Orkut. As pessoas gostaram e começaram a me indicar para alguns trabalhos.” Foi em 2017, que ele ficou conhecido como o Personal dos Avós, ao figurar entre os dez melhores personal trainers no Concurso Top Trainer Brasil, que avaliou requisitos técnicos dos Profissionais na área de Educação Física, marketing, gestão de carreira, comportamento humano, língua inglesa e comunicação.

Os treinos, até então exclusivamente presenciais, passaram a ser oferecidos também nas redes sociais, há dois anos. As aulas incluem aquecimento, exercícios de flexibilidade, equilíbrio e força muscular. São oferecidos treinos ao vivo, três vezes por semana, com duração de uma hora, e aulas gravadas para os interessados que assinam o seu conteúdo. “Para ministrar as aulas, eu utilizo um aplicativo de fácil acesso e usabilidade, uma vez que os idosos são imigrantes, e não nativos digitais, como a geração de hoje. No entanto, esse grupo tem utilizado com facilidade essas plataformas e, com apenas um clique, organizam o espaço em casa para a prática, enquanto, do outro lado, eu organizo a aula”, explica Nícolas.

“

Envelhecer sem nenhuma alteração orgânica é exceção, não uma regra. Então, é aí que nasce um novo conceito da saúde da pessoa idosa, a chamada capacidade funcional, que se refere à sua aptidão para realizar atividades de vida diária com boa autonomia, ou seja, capacidade de tomada de decisão e independência

A técnica diferenciada somada à atenção tem rendido retornos positivos, como o da Sandra Keppen, de 72 anos, de Curitiba, Paraná, que é beneficiária do Personal dos Avós. “Estava com a minha mobilidade comprometida, sofrendo muito para subir degraus, subir na cama e para andar. Felizmente, eu encontrei o Nícolas, e as aulas estão me fazendo muito bem”.



A prática de exercícios físicos na terceira idade vai além dos benefícios corporais, como o fortalecimento muscular e a melhora no equilíbrio. Ela envolve também aspectos emocionais e cognitivos. De acordo com o Profissional, o conceito de saúde da pessoa idosa não diz respeito apenas à presença ou à ausência de doenças. “Envelhecer sem nenhuma alteração orgânica é exceção, não uma regra. Então, é aí que nasce um novo conceito da saúde da pessoa idosa, a chamada capacidade funcional, que se refere à sua aptidão para realizar atividades de vida diária com boa autonomia, ou seja, capacidade de tomada de decisão e independência”, explica o Personal dos Avós.

O sedentarismo pode levar o idoso a alguma das quatro principais síndromes geriátricas: incapacidade cognitiva, instabilidade postural, imobilidade e incontinência. A capacidade de realização de atividades da vida

diária está relacionada à independência, autonomia, mobilidade e até à comunicação, cognição e humor. “Então, ao praticar exercícios, preferencialmente os de musculação, em que a força muscular da pessoa idosa é trabalhada, há um conjunto de benefícios. Ao fortalecer os grupos musculares inferiores, há melhora do padrão de marcha, diminuição da incidência de quedas e, se houver, as consequências serão menos drásticas ou severas, porque elas já possuem adaptações que promovem a melhora da dureza e da função dos músculos”, destaca.

Mesmo em beneficiários sem histórico de atividades físicas na juventude, os exercícios físicos são capazes de mudar a rotina dos idosos, quando praticados com regularidade e orientados por um Profissional habilitado. “Se a pessoa inicia a prática de exercícios físicos na terceira idade, tendo praticado ou não na infância, ela usufrui das adaptações de treinamento e tem melhora em todas as suas capacidades motoras. As adaptações ocorrem em todas as idades, ou seja, nunca é tarde para começar”, orienta.

Nikolas é graduado em Educação Física, pós-graduado em Musculação; Treinamento esportivo; Desenvolvimento e aperfeiçoamento esportivo, e mestre em Administração. Hoje, ele concilia as aulas online com o atendimento ao público exclusivo em Belo Horizonte, com aulas em domicílio, levando todo o material necessário. “Acredito que o valor que os idosos atribuem a esse tipo de serviço vai além do aspecto financeiro. Eles têm um perfil de muita disciplina, não tiram muitas férias, são regulares, frequentes, o que facilita muito o resultado do trabalho. Eles prezam pela manutenção da sua independência e qualidade de vida”, conclui.

■ Perfil do Personal dos Avós: [@personal.dos.avos](https://www.instagram.com/personal.dos.avos)

“

Acredito que o valor que os idosos atribuem a esse tipo de serviço vai além do aspecto financeiro. Eles têm um perfil de muita disciplina, não tiram muitas férias, são regulares, frequentes, o que facilita muito o resultado do trabalho. Eles prezam pela manutenção da sua independência e qualidade de vida