

Força, **FOCO** e Fé!!!



Sumário

Introdução	02
O Profissional de Educação Física	03
Relação aluno x professor	04
Existe um blog... ..	06
Dicas para treinar com eficiência	07
Conclusão	09
Phantom Academia	10

Introdução

A Educação Física trabalha com um componente importantíssimo do ser humano: o sistema musculoesquelético. Esse complexo (e maravilhoso) sistema interfere diretamente na saúde de um indivíduo no seu aspecto mais amplo (físico, mental, social, etc). Como? Você já deve ter convivido com uma pessoa com algum tipo de dor, como nas costas, por exemplo. Ela fica depressiva, chateada, mal humorada... nada serve e a vida perde a cor, o brilho.

A EF atua em muitos ramos da saúde, como saúde pública, escola, hospitais (inclusive psiquiátricos), clubes, associações, etc., porém, vamos nos deter no exercício físico dentro do universo das academias de ginástica e musculação.



O Profissional de Educação Física

O profissional de EF possui duas paixões:

1. Exercício físico, ou, tudo que envolve o corpo humano e o movimento.
2. Pessoas.

Sim, profissional de EF ama gente! Mas... assim como o profissional respeita seu aluno ele também deve ser respeitado, e não existe melhor forma de demonstrar respeito e carinho do que *realizar o treinamento com dedicação e obstinação, respeitando o planejamento feito por ele.*

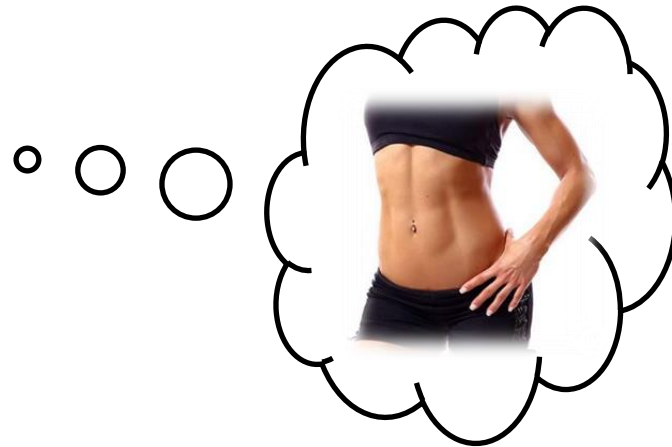
E é justamente esse o pecado que muitos alunos cometem! Achar que apenas marcar presença no ambiente da academia e fazer os exercícios com certa displicência garante resultado no treinamento. Entendemos que muitas vezes a rotina diária é extenuante e o cansaço bate justamente na hora de ir pra academia. Mas...desculpe! Não é assim que funciona....

Vamos esclarecer alguns pontos!

Relação aluno x professor

Para que os objetivos relativos aos exercícios físicos sejam alcançados tem que haver uma cumplicidade, uma sintonia entre o profissional de EF e o aluno. Isso não significa que o aluno deva ter um professor colado ao seu lado, mas sim, que cada um faça sua parte:

- A do professor é identificar as necessidades do aluno e fazer um planejamento que se adeque as suas necessidades.
- Ao aluno cabe realizar as tarefas propostas pelo professor e que estão baseadas nas suas próprias aspirações e necessidades.



Relação aluno x professor

Há objetivos – como recuperação de lesão ou pós-cirúrgico, por exemplo – em que será apresentado ao aluno alguns exercícios que não lhe proporcionam tanto prazer, mas que são fundamentais para recuperação.

Frases como: “Hááá não gosto...”, “não dá pra trocar por aquele?” “hoje não estou a fim deste exercício” ou ainda: “pode me dar, não vou fazer!” não irão ajudar o aluno a se recuperar de uma lesão ou pós-cirúrgico, portanto, confie no profissional que está ao seu lado. Ele é qualificado para ajuda-lo e deixa-lo apto para voltar as atividades da vida diária, e ao seu esporte predileto com rapidez e segurança.

“

Lembrete importante:

*O profissional de EF poderá criar o melhor treino do mundo, **mas sem o empenho e dedicação do aluno não haverá resultado.***

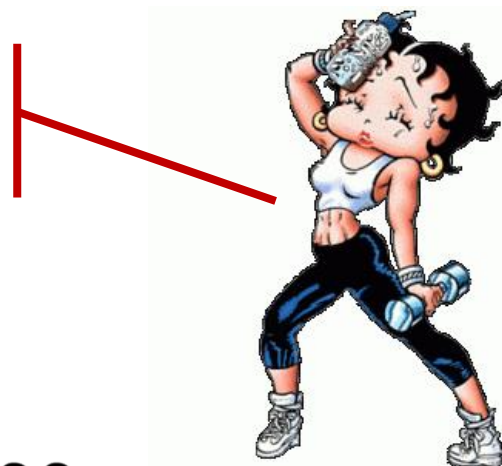
”

Existe um blog...

Assim como não existe “receita de bolo” dentro da EF, treinos de internet, realizados por blogueiros ou por seu artista predileto funcionam... para eles. Existe na EF uma teoria intitulada Princípios Biológicos do Treinamento Físico que são regras gerais, baseadas nas ciências biológicas e pedagógicas, que tem por finalidade melhorar ou manter a aptidão física. Eles levam em conta aspectos relativos ao treinamento e a individualidade biológica de cada pessoa.

www.copiemeutreinomaravilhoso.com.br

**“ O Profissional de Educação Física é a
pessoa correta para indicar e
prescrever o treinamento adequado. ”**



Saiba mais em:

<http://www.phantomacademia.com.br/blog/2014/04/principios-biologicos-do-treinamento>



Dicas para treinar com eficiência

Receita para o sucesso do exercício físico:

- O exercício físico deve ter a mesma importância que se alimentar ou dormir. Ele representa doses homeopáticas de saúde, portanto leve-o a sério!
- A alimentação deve ser saudável, com ingestão adequada de nutrientes. Ela é fundamental para o resultado positivo do treinamento, seja ele voltado para emagrecimento saudável, manutenção ou aumento de massa corporal magra, ou, simplesmente, manutenção/promoção da saúde. Procure um profissional da nutrição. Ele poderá orientá-lo adequadamente!
- Você deve frequentar a academia no mínimo 3 vezes por semana. Duas vezes também é possível, mas os resultados acontecerão de forma mais lenta. Se não houver uma frequência adequada os resultados não acontecerão, e não adianta pressionar o professor. Ele não é mágico! Você tem que frequentar a academia e executar os exercícios propostos, só assim o resultado aparecerá!

Dicas para treinar com eficiência

- Trabalhe com suas possibilidades! Não adianta dizer ao professor que virá 5 vezes na semana e aparecer apenas 2. Talvez você queira vir 5 vezes, mas sua rotina não lhe permita. Portanto, informe corretamente seu professor. É com base nestas informações que ele irá fazer o planejamento dos exercícios. Se elas não forem corretas o trabalho ficará comprometido.
- Ao entrar na academia o aluno deve ter foco no treinamento. Assim que iniciar sua sessão ele deve prestar atenção na execução do exercício, na postura, na respiração. Executar um exercício sem atenção é a mesma coisa que dirigir um carro sem prestar atenção no trânsito: em algum momento acontecerá um acidente....
- Venha para a academia de coração aberto. Deixe no armário a preguiça, as preocupações, e... o celular. Aproveite o tempo destinado ao exercício realmente para ele. Com certeza os resultados aparecerão e sua saúde (num amplo sentido) agradecerá!

Conclusão

Não é novidade que “*não existe milagre*” quando se trata de desempenho no exercício ou no esporte. O que existe é **persistência**, **paciência**, **força** de vontade, **foco** no treinamento (e objetivo) e uma boa dose de **fé**, de confiança no Profissional de Educação Física escolhido para ser parceiro no cumprimento da meta estabelecida. Seguindo essas dicas com certeza o resultado chegará, e com ele a satisfação e o orgulho do progresso obtido.

Phantom Academia

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

Missão: Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.

Valores: Trabalhar com profissionalismo, conhecimento, ética, transparência e amor pelo que faz.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4491

www.phantomacademia.com.br

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>

Instagram: Phantom.academia