

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO NA QUALIDADE DE VIDA DE UMA PESSOA COM OBESIDADE: UM ESTUDO DE CASO

SAMOEL DIEGO MYSZKA³

Professor Orientador: Alysson Frantz

INTRODUÇÃO

O treinamento Personalizado vem cada vez mais se tornando um meio de cuidar do corpo e da mente pelo ser humano, que, por sua vez, busca não somente o corpo perfeito, mas melhorar sua vida, transformando isso em Qualidade de Vida.

Embora a prática de aulas personalizadas já ocorra há muitos anos, atualmente, um maior número de indivíduos tem procurado os serviços de um especialista em prescrição individualizada de condicionamento físico. O que antes era chamado de aulas particulares convencionou-se chamar de treinamento personalizado ou *Personal Training* (MONTEIRO, 2001, p.16).

Sendo assim, este trabalho, de cunho qualitativo, teve em vista analisar se a Qualidade de Vida pode ser melhorada por meio de um Treinamento Personalizado, para uma pessoa obesa que não gosta de ir à academia. Nesse caso, foram utilizadas atividades mais comuns, como a caminhada e o ciclismo, utilizando como ferramenta de análise o teste de WHOQOL abreviado, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Analisar a influência do treinamento personalizado na qualidade de vida de pessoas obesas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Proporcionar atividades físicas diferenciadas e com ambiente arborizado, havendo o contato com a natureza;
- b) Propiciar o prazer pela atividade física, seja ela qual for;
- c) Avaliar a qualidade de vida de um sujeito obeso antes de ele realizar atividades físicas regulares e analisar os resultados depois de a pessoa passar a realizar atividades físicas regularmente.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada caracteriza-se como estudo de caso, quase experimental, de campo, com análise das variáveis qualitativas.

Indivíduo do sexo feminino com 61 anos de idade. Possui massa corporal de 98 quilogramas e estatura de 1,70 metros. Relatou que não praticava exercícios físicos antes do início da pesquisa, executando apenas afazeres domésticos e permanecendo muito tempo sentada, tratando-se de uma costureira.

³ Professor de Educação Física Licenciado, formado na UNIUV, em 2013. E-mail: samoel_myszka2012@hotmail.com



O local onde a pesquisa será realizada serão ambientes arborizados na cidade de Cruz machado, Estado do Paraná. Não há somente um local onde serão realizadas as atividades, ele será escolhido às vésperas da data de pesquisa, podendo ser modificado pelo fator tempo e condições de cada local.

Inicialmente o sujeito participou de uma avaliação médica, assim recebendo um atestado para a realização de atividades físicas; em seguida, foi realizada uma anamnese, abordando aspectos clínicos, físicos, histórico-familiar e fatores nutricionais, chamado de Teste Whoqol-Bref, na versão abreviada em português. Esse teste pertence ao Programa de Saúde Mental, da Organização Mundial da Saúde.

RESULTADOS ESPERADOS

O resultado esperado para esta pesquisa é a melhoria da Qualidade de Vida de um indivíduo obeso, por meio de Treinamentos Personalizados.

REFERÊNCIAS

BARBIERI, A. F., MELLO, R. A. **As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva Materialista histórica.** Campinas, Revista de Educação Física da UNICAMP. Disponível em: <<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/viewFile/653/396>> Acesso em 31 maio 2014.

BARBOSA, M. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado.** São Paulo: Phorte, 2008.

BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade.** Barueri, Manole, 2003

BRASIL; Ministério da Saúde: **Caderno de atenção Básica: Obesidade.** Brasília, Ministério da Saúde, 2006.

BROOKS, D. S. **Manual do Personal Trainer: um guia para o condicionamento físico completo.** Porto Alegre: Artmed, 2000.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento.** Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DARIDO, S. C., RANGEL, I. C. A.: **Educação Física no Ensino Superior: Educação Física na Escola, Implicações para a Prática pedagógica:** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MENESTRINA, E. **Educação Física e Saúde.** 2.ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2000.

MONTEIRO, W. D. **Personal Training: Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico.** 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade: Prevenindo e Controlando a Epidemia Global.** São Paulo: Roca, 2004.

RIBAS, S. A. P. **Nadando na melhor idade.** União da Vitória: Edite Siqueira, 2005.

RODRIGUES, C. E. C.; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997 (**Manual do Personal Trainer.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998).

ROEDER, M. A. **Atividade Física, Saúde mental & Qualidade de Vida.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte: pra que?** Barueri: Manole, 2003.