



**EM TREINO FOCO**

**LIVE**

**Como dar aula online e não “jogar” exercícios**

 **HOJE 22/03**  
**Domingo 22h**  
**@joamouratef**

Tem que dar aula e não jogar exercícios!!!

O que tenho visto?

Só calistenia!

Exercícios muito pesados mesmo usando peso do corpo (ex kayus)

Falta...

Ajuste da carga

Progressividade da carga

Ajuste da técnica de execução

Individualidade biológica

## Sequência de ações a realizar

- 1º Contactar o cliente e ofertar o serviço personalizado por meio online;
  - 2º Com o aceite do cliente estabelecer um cronograma com horários definidos para as videoaulas ao vivo online;
  - 3º Analisar o espaço que o cliente tem para o treinamento
    - Pedir fotos, vídeos
    - É casa? Apartamento? Garagem?
    - Objetos para o treinamento? Rolinho abdominal? Faixa elástica? Cadeira?
- Algun peso eu possa ser usado (tipo garrafas de água)?

## Sequência de ações a realizar

### 4º Analisar os dados de treino anterior desse cliente

- Qual o objetivo e frequência semanal?
- Qual o nível de consciência corporal e motora deste cliente;
- Já treinou TRC, TRE ou TRM além do TRP?
- Quais os exercícios do TRP que posso transferir para o TRC (ex. elevação pélvica). Este exercícios ele tende a fazer de forma mais correta durante o treinamento;
- Posso trabalhar com saltos (fase de voo, maior grau de impacto articular)?
- Treino será individual (TRC, TRP ou TRE) ou coletivo (TRM)?

O que, como e de que forma o cliente vinha treinando?



Instagram post from **descomplicandoamuscula** (Blumenau, Santa Catarina, Brazil) featuring a video of Dona Teresinha, 72 years old, working out at a gym. The video shows her performing a leg press exercise on a machine. Text overlays include '@p5academia', '@treinamentojunior', 'Made with KINEMASTER', and 'Dona Teresinha 72 anos frequência semanal na musculação 5 x'.

**descomplicandoamuscula** • Seguir ...  
Blumenau, Santa Catarina, Brazil

Dona Teresinha 72 anos um exemplo a ser seguido, realiza exercícios há vários anos e obviamente desfruta de uma ótima qualidade de vida. Agende seu horário 47996004628 ou pelo direct. @p5academia #saúde #gerontologia #geriatria #medicogeriatra #blumenau #fit #fitness #esporte

6 sem

212 visualizações  
4 DE FEVEREIRO

Adicione um comentário... [Publicar](#)

De posse de tais informações e de outras que  
achares pertinente comece a elaborar os  
treinamentos de **forma**  
**individualizada.**

# Posso trabalhar em alta intensidade?

**NÃO É O MOMENTO!!!** Intensidade moderada ou moderada-alta, ou ainda, moderada-baixa.

**POST 1**  
**COVID-19 E EXERCÍCIOS**  
@profrenatoalvarenga

Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions  
Peijie Chen,<sup>a</sup> Lijuan Mao,<sup>a,b</sup> George P. Nassis,<sup>a,c</sup> Peter Harmer,<sup>d</sup> Barbara E. Ainsworth,<sup>a,e</sup> and Fuzhong Li<sup>f</sup>

**POST 3**  
**EXERCÍCIOS DE FORÇA EM CASA E COVID-19**  
@profrenatoalvarenga

**T 2 S E COVID-19**  
alvarenga

*Believe in me*

Instagram profile: profrenatoalvarenga (939 publicações, 19,2mil seguidores, 91 seguindo). Bio: Renato Alvarenga, Dr Renato Alvarenga, Educação Física (UFRJ), Mestre (UFRJ) e Doutor (UFRJ), Professor Associado (UFRJ). ORIENTAÇÃO DE TREINAMENTOS: informações via direct [www.hotmart.com/product/os-6-fundamentos-da-hipertrofia-muscular/C1278508...](http://www.hotmart.com/product/os-6-fundamentos-da-hipertrofia-muscular/C1278508...)

Text from post 1: e col. (2020), isso não significa que a atividade física deva ser limitada ou que todas as formas de exercício devam ser totalmente eliminadas. De acordo com os pesquisadores, o exercício tem benefícios claros para os indivíduos saudáveis neste momento. A esse respeito, Chen e colaboradores citam o Dr. Steven Blair e Dr. Ken

Text from post 3: Com base em informações que estamos postamos nessa série sobre covid-19 e exercícios, já começamos a fazer algumas precauções e sugestões quanto a prática de exercícios de força em casa. Como dizemos, deixe suas células NK em alta atividade para o que vc precisa neste momento, lutar contra o vírus que está aí, e não socorrer as microlesões de uma sobrecarga muscular excessiva e localizada. Mais do que nunca, recuperar a energia celular e adaptar tranquilamente sem excessos, é o mais importante, pois quando isso

Text from T2S diagram: Nesta época de covid-19, vamos conhecer gradativamente o nosso sistema imunológico e relacioná-lo ao exercício. Continuamos então com o segundo post sobre o assunto. Vamos analisar uma célula da imunidade inata que altera no exercício, a célula NK (do inglês Natural Killer Cell). É consenso a importância do exercício para o sistema imunológico, mas a princípio entenda sobre as células exterminadoras naturais ou NK, que são um tipo de linfócitos citotóxicos necessários para o funcionamento do nosso sistema imune natural.

## Posso trabalhar em alta intensidade?

- Muito cuidado agora com a progressividade da carga;
  - Erre para menos e não para mais;
  - Mantenha o sistema imunológico elevado e para combater a possível infecção viral e não para socorrer a microlesão tecidual.
- 
- Busque usar exercício próximos ao que já realizava na rotina de treinamento;
  - Evite exercícios novos, porém neste período é praticamente impossível, assim carga baixa e progressividade lenta;
  - Não é o momento para grandes restrições calóricas... Cuidado com “dieta para emagrecer” neste período;
  - Tudo que gerar muito desgaste físico deve ser evitado.
    - Volume alto de treinamento;
    - Intensidade elevada;
    - Trabalho aeróbio volumosos.

É momento de treinar o sistema  
imunológico!!!

## Que tipos de treino posso prescrever?

- Circuit training;
- HIIT (parece não ser o momento);
- TRM + TRC + TRE + TRP
- Caminhada;
- Escadaria;
- Step;

### Controle via:

- ADM (ponto de descanso ou não?);
- Séries;
- Intervalos de descanso (exercícios e série);
- Repetições;
- Velocidade de execução;
- Número de exercícios por grupo muscular;
- Número de exercícios totais da sessão.

- Alongamentos (Observar: nível de flexibilidade que possui o cliente, assimetrias de flexibilidade, qual o local sente o trabalho muscular ocorrendo).

## Controle da dose (estímulo) de treino

- Técnica de execução;
- PSE (usar a tabela, mesmo que a escala não tenha sido validada para os TRE, TRC ou TRM melhor do que nada);
- Nível de fadiga (observa a fala);
- Fazer leitura da palpação da carótida (FC) se o cliente não tem um cardiofrequencímetro;
- Técnica de execução;
- ADM;
- Ponto de descanso (usar ou não?);
- Volume muscular envolvido no exercício;
- Exercícios multi ou monoarticulares (grandes grupos musculares).

## O que é possível fazer online?

- Corrigir a cadência do movimento (mãe fazendo rápido final da série de abductor porque estava cansando);
- Corrigir a ADM;
- Ver o movimento perto da falha;
- Balanço e estabilização durante a execução dos exercícios (“roubos”);
- Correções técnicas do movimento durante a série;
- Controle e condução da fase excêntrica (não fazer jogado).

## Que forma de feedback posso realizar para o cliente?

- Feedback visual pelo vídeo (ajustar o celular da melhor forma para isso);
- Feedback verbal corretivo durante a execução da série;
- Feedback motivacional durante os exercícios.

## O que fazer de treinamento?

### EXEMPLO EM IDOSOS:

- Trabalho de equilíbrio;
- Trabalho de força;
- Trabalho de flexibilidade;
- Trabalho aeróbio (o caso da mãe caminhando dentro de casa) (pode ser utilizado subir e descer um degrau em casa ou escadas do prédio).