

Nome

Paulo Marcelo Lopes Rios

CREF

453-GPA

Telefone

(91) 984150123

Endereço de Email

paulomarcelorios@yahoo.com.br

Categoria

10 – CATEGORIA PERSONAL TRAINER. Você profissional atuou como Personal Trainer, qual metodologia, resultados, área de abrangência e ganho mais significativo que obteve com seus alunos em 2019?

Descrição

Trabalho com treinamento individualizado na academia Bodytech. No presente momento sou classificado como personal Diamante, o que significa que compro mais de 100 aulas por mês. Lá trabalho com cerca de 20 alunos. Somados a isso, prescrevo mais de 60 planilhas montadas online para corredores amadores que treinam onde quer que estejam ou presencialmente, ou seja, tenho outros alunos de prescrição online, atividade que possuo desde 2003 até os dias atuais.

Metodologia: Cada treinamento é montado de acordo com os princípios científicos do treinamento desportivo, ou seja, adotando as especificidades de cada indivíduo, fazendo com que estes possam evoluir.

A **sobrecarga é crescente**, quer seja por adição de carga, ou a inclusão de métodos de treinamentos, como: Drop set, bí-set, pirâmides, circuito, sendo o circuito muito utilizado por mim, pois é motivante, logo, melhora o condicionamento respiratório e a força daquele aluno;

Adoto também a **interdependência volume/intensidade**, ou seja, uma sobrecarga por vez;

Especificidade, ou seja, isso faz com o que o aluno tenha a corrida como algo prioritário em sua vida.

Também os treinamentos são voltados para a melhoria das capacidades físicas, então, os alunos fazem treinos de:

- **Força**: teste de repetições e todos meus 20 alunos treinam esta capacidade física. Os alunos de prescrição online são orientados a fazer exercícios neuromusculares;

- **Resistência Aeróbia**: todos os meus alunos fazem treinos aeróbios, com prescrição através de ergoespirometria. Já os que não fazem, prescrevo o treino através do cálculo de zona cardíaca. A grande maioria faz treinos anaeróbios láctico, já outros fazem treinos anaeróbios alácticos, ou seja, a maioria deles sabe suas zonas de treino cardiovascular e eu, obviamente, sei de todos;

- **Flexibilidade**: consigo melhorar a flexibilidade de meus clientes através de alongamentos e exercícios que são prescritos no final de cada aula, ambos com foco na referida melhora.

Importante citar que trabalho com foco na melhoria da qualidade de vida através destas capacidades físicas. E quando o aluno é desportista, trabalho com foco nas capacidades físicas específicas.

Ministro aula em geral de dois em dois alunos, consigo fazê-los treinar e por estarem juntos, a ser mais motivante, e, para mim, isso é vantajoso, tendo em vista que dobra o faturamento (isto é um tema para lecionar para os demais colegas).

Ganho significativo em 2019:

Faz-se essencial enfatizar que muitos alunos estão comigo há mais de 20 anos e que a grande maioria possui exames em parâmetros normais. Citarei a seguinte alguns destes:

Eduardo Amilde Favila: completou uma ultra maratona de de montanha de 102 km em fevereiro de 2019. Aluno que está comigo há mais de 7 anos de nos meus trabalhos de planilha online

Rachel Rocha: completou sua primeira maratona em janeiro de 2019, completou mais de 30 provas de 10 km, meias maratonas ao longo dos seus últimos 5 anos. Entrou comigo em treinamento comigo.

Montei outros 60 treinos online no ano de 2019, atividade que tenho desde de 2003.

Helder Barbalho: correu sua primeira prova em 2019. Ele é um aluno que chegou a "pesar" 156 kg. Comigo realizou um treinamento presencial de musculação e corrida de 2010 a 2019 (com exceção do período em que estive em Brasília). No final de 2019, o referido aluno pesava 91 kg.

Daniela Barbalho: treinou presencialmente comigo de 2010 a 2019. Ela rompeu um ligamento cruzado do joelho em Brasília e trabalhamos aqui em Ananindeua presencialmente para recuperação da força, capacidade aeróbia, anaeróbia e obtivemos êxito.

Mario de Assis Mello: aluno que treina há 20 anos comigo. É um aluno de muita força, haja vista que com 53 anos carrega mais de 85 kg no supino, pedala 18 kms e tem seus exames feitos rotineiramente e com resultados normais.

Eduardo Avelino de Souza: aluno que treina há 20 anos comigo, com seus exames com resultados normais.

Claudia Miralha: treina há 19 anos comigo. É uma aluna com fibromialgia e ficou dois anos sem treinar. Se tratou em São Paulo e hoje fazemos um trabalho em parceria com médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e o resultado até hoje são: mais hipertrofia, força, capacidades aeróbias e anaeróbias aumentadas a cada vez que reavalia em São Paulo.

Paulo Moura (70 anos): completou duas meias maratonas em anos anteriores. No ano passado foi à uma médica e perdeu 8 kg. Treina três vezes na semana comigo, sendo uma hora de circuito cardiovascular uma vez na semana em aula presencial. Realiza uma aula de spinning na semana e está entre os mais rápidos (sendo que estes colegas de aula são muito mais novos), aluno que treina comigo há 17 anos.

Nara Sousa: aluna que treina há 8 anos comigo em aula presencial e online, participou de provas de corrida e em 2019 participou de trilhas de montanha por horas e em vários locais pelo mundo. É uma aluna com pouca força e por isso realizo trabalho de resistência de força, alongamentos e planilhas de treino cardiovascular.

Juarez de Paula Simões, treina comigo há 5 anos, começou com muitas dores no corpo, foram feitos trabalhos de força, melhoria de alimentação através de ida ao nutricionista, hoje, sem dores e muito melhor condicionado.

Renee Simões: começou treinamento presencial comigo há 5 anos, dores e contusões faziam parte da sua rotina, com trabalho de força, alongamentos, exercícios cardiorrespiratórios a aluna melhorou em 2019.

Hermínio Pessoa: aluno que treina há 8 anos presencialmente, emagreceu 40 kg de 2016 a 2019.

todos estes alunos possuem prescrição de acordo com suas necessidades e assim, são sanados os problemas, e com isto, não perco os alunos.

Defendi e me tornei Mestre em Ensino em saúde/Educação Médica em dezembro de 2019.

Me tornei professor universitário da Unama em fevereiro de 2019.

Palestrei duas vezes na Unama em 2019 sobre "Prescrição de treino cardiovascular" e Assessoria de corrida"

Palestrei no evento SAMPET da Results eventos com o tema "Prescrição de treino cardiovascular"

Palestrei para o Log Educa em 2019 como tema "Porque correr"

Palestrei para a Empresa Claro norte em agosto de 2019 com o tema "Porque praticar atividade física"

Terminei o ano de 2019 como melhor professor da Unama da área de Educação Física.

Gostaria de participar como melhor professor universitário também (li que só pode se inscrever em uma categoria).

Também tenho parceria com a AMEPA (associação dos magistrados do Estado do Pará) o ano inteiro de 2019, entre outros juizes que completaram provas de corrida, de 5 a 42 km, a Rachel Rocha citada anteriormente, é associada AMEPA.

Ademais, realizo posts técnicos semanalmente em minha página no aplicativo instagram, educando alunos de todo o Brasil.

Na primeira imagem é possível visualizar uma das palestras que citei.

A segunda imagem é um registro da minha defesa de mestrado.

Já a terceira é uma foto de um aluno completando sua primeira corrida



josianakely 3h



maiara_suellen



@resultscorsoseventos

@JOSIANAKELY

@PROFMOISESSILVA

@PAULOMARCELORIOS

@RESULTSCURSOSEVENTOS

1º Simpósio
Amazônico de
Personal
Training

RADISSON HOTEL MAIORANA BELÉM

RADISSON HOTEL MAIORANA BELÉM



Enviar mensagem





