

Revelações às 7am

Segredos de um Personal trainer

SANDRO GASPAHRINI

1ª edição
2020

À minha família que sempre deu o suporte para estudar e trabalhar em busca dos meus sonhos;

Aos meus alunos e amigos que confiaram em mim ao contratar meus serviços e a relatar suas confidências que expus nesses capítulos;

Aos meus amigos que foram pacientes enquanto escrevia invés de sair com eles;

***A reprodução parcial ou total desta obra
bem como a distribuição indevida e não autorizada
pelo autor é repudiável e expressamente proibida.
Obra protegida por direitos autorais.***

@Sandro.personal

Sobre o autor



SANDRO GASPAHRINI é profissional de Educação Física, formado e pós-graduado pela USP desde 2008, iniciando mestrado no Laboratório de Nutrição da EEFE-USP. Atua como personal trainer em São Paulo há 10 anos pelos bairros centrais da cidade, tendo atendido a mais de 300 alunos, somando 20.000 horas aulas e acumulando vasta experiência e relatos pessoais. É também formado em Comunicação Social com habilidades de Propaganda e Marketing pela ESPM-SP e trabalhou como ator profissional em televisão, shows e teatro musical.

G796s

GASPAHRINI, Sandro

Revelações às 7am – Segredos de um Personal Trainer – 1. ed. São Paulo, 2020; 354 páginas, 21 cm;

(Educação Física, ISBN 978-65-901617-0-3)

1. Educação Física 2. Saúde 3. Musculação 4. Personal Training 5. Academia 6. Ginástica 7. Bem-estar 8. Fitness

Sumário

SOBRE O AUTOR	5
CARTA AO LEITOR	9
<i>CAP. 1: DEPRESSÃO EM MOEMA</i>	12
O TREINAMENTO FÍSICO MELHORA OS SINTOMAS DEPRESSIVOS?	31
CAP. 2: ANABOLIZANTES EM PINHEIROS	34
AS BOMBAS DÃO RESULTADOS MESMO?	54
CAP. 3: EMAGRECIMENTO EM PERDIZES	58
É POSSÍVEL EMAGRECER SEM EXERCÍCIO FÍSICO?	79
CAP. 4: ADOLESCÊNCIA NO PARAÍSO	83
QUANDO ADOLESCENTES PODEM TREINAR MUSCULAÇÃO?	105
CAP. 5: SIX PACKS NO PACAEMBU	109
QUAIS OS MELHORES EXERCÍCIOS ABDOMINAIS?	130
CAP. 6: HIV NO IBIRAPUERA	134
SOROPOSITIVOS PODEM FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS?	153
CAP. 7: DIETAS EM HIGIENÓPOLIS	157
QUAL DIETA FUNCIONA?	185
CAP. 8: REABILITAÇÃO NA LIBERDADE	190
O TREINAMENTO FÍSICO AJUDA A PREVENIR LESÕES?	213
CAP. 9: GRAVIDEZ NA CONSOLAÇÃO	217
QUAIS OS RISCOS DO TREINAMENTO FÍSICO PARA GRÁVIDAS?	242

CAP. 10: CROSSFIT NOS JARDINS	246
A MODALIDADE ESPORTIVA DO NOVO MILÊNIO?	268
CAP. 11: TERCEIRA IDADE NA BELA VISTA	273
QUEM TREINA VIVE MAIS E MELHOR?	293
CAP. 12: CORRIDA NA SÉ	299
QUALQUER PESSOA PODE CORRER NA RUA?	322
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	327

Carta ao Leitor

Imagino que você esteja se fazendo a seguinte pergunta: Do que se trata este livro? Seria mais um personal trainer criando fórmulas milagrosas para emagrecer em 12 ou 28 minutos de exercícios? NÃO! Seria mais um livro de técnicas esportivas? NÃO! Seria mais um livro de receitas de musculação? NÃO! Então, qual a proposta? Contar as experiências que tive com meus alunos para te fazer entender os erros e acertos do mundo fitness segundo as mais recentes conclusões das principais investigações científicas sobre cada assunto, mostrando como um personal trainer pode te ajudar a conquistar seus objetivos físicos e a superar conflitos emocionais ao proporcionar melhor saúde e qualidade de vida.

Sou personal trainer autônomo há 10 anos em São Paulo e depois de atender a mais de 300 clientes de diferentes idades, classes sociais e aptidões físicas, resolvi revelar neste livro todos os nossos segredos: pessoais e profissionais.

Você é capaz de imaginar quantas confidências ouvi em 20.000 horas-aulas entre um exercício e outro de musculação? Embora soe como “fofoca de bastidores”, você perceberá que esses segredos contam muito sobre a psicologia dos alunos e suas verdadeiras motivações nas academias. E tenho certeza que algum desses relatos íntimos lhe soará familiar, talvez indicando uma possível solução ao seu problema.

Dessas confidências escrevi 12 casos que contam as vidas emocionantes dos clientes e seus objetivos físicos desafiadores ao personal trainer. Em cada conto te mostro a cultura de um diferente bairro de São Paulo que serve de

cenário para a superação pessoal do aluno nele residente, discutindo sua educação física sob luz dos mais recentes achados científicos antes de culminar na sua surpreendente “Revelação às 7am”.

Mas a fim de evitar a exposição da real identidade dos alunos, optei por renomear as personagens e realocar suas histórias para bairros diferentes, mantendo fiéis apenas suas confidências.

Qual o diferencial deste livro? Considero que seja o uso da linguagem literária, ficcional e coloquial no formato de contos biográficos para facilitar o entendimento aos leigos nos assuntos de fisiologia e biomecânica que envolvem os controversos temas fitness discutidos nas academias de ginástica, abandonando a linguagem hermética dos livros técnicos publicados sobre a Educação Física.

Além disso, a exposição dos conflitos e questionamentos dos personagens durante suas aulas de personal training em cada capítulo do livro refletem as mesmas dúvidas de muitos leitores que se perdem em treinos equivocados nas academias, sem orientação adequada das respostas mais assertivas e eficientes aos seus treinamentos físicos. Por isso o narrador personal trainer se esforça em ensinar um olhar mais crítico e aprofundado sobre o Corpo e a Educação física, separando o que é verdadeiro (comprovado cientificamente) do falacioso (mito das academias), indicando o quanto de ciência recheia sua intervenção na qualidade de vida dos seus clientes. Ao final de cada capítulo estão breves revisões de literatura sobre os assuntos abordados.

Porque escrever um livro assim? Simplesmente pela lacuna nas livrarias de títulos que ofereçam informação válida, atualizada, abrangente e de fácil entendimento sobre as dúvidas da Educação Física familiar, afinal todos temos crianças, adolescentes, jovens adultos e idosos em casa precisando fortalecer músculos, perder gorduras, reabilitar lesões, cuidar da saúde e ganhar melhor qualidade de vida. E somos muitos, uma vez que o Brasil é o 2o maior mercado mundial de academias (32 mil unidades), o 4o em número de alunos (8 milhões) e o 10o em faturamento (US\$2,4 bilhões anuais) segundo a IHRSA, necessitando de boa Educação Física nas prateleiras. Bora ler sobre Educação Física? Afinal, palavras podem mudar vidas...