

A man is lying on a bench press machine in a gym, lifting a barbell with weights. A personal trainer is standing behind him, spotting the lift. The gym environment includes various exercise machines and equipment in the background.

# PLANILHA DE GESTÃO DOS RESULTADOS.

O autoacompanhamento é uma das estratégias mais eficaz para a adesão e progressão no treinamento.

Henrique Di Mauro

## **APRESENTAÇÃO**

Opa!

Essa é uma planilha que vai direcionar seu autoacompanhamento para ampliar perspectivas em relação aos resultados. Ela é uma necessidade que vai determinar mudanças que devem ser feitas nos comportamentos e no ambiente. Há estudos que demonstram aumento na adesão e progressão do treinamento quando se aplica tal estratégia e o mecanismo por trás da eficácia do autoacompanhamento é simples: a capacidade de evidenciar as pequenas conquistas gera maior percepção de recompensa. Uma vez que a formação do comportamento, ou hábitos, é fundamentada em um ciclo – gatilho, ação e recompensa –, há necessidade de perceber melhor as recompensas para reforçar o gatilho que promove comportamentos positivos – treinar, comer bem, descascar com qualidade e controlar as emoções.

Sendo assim, irei disponibilizar planilhas que vão auxiliar sua gestão com a estética, saúde e performance qualitativa, além de te ensinar como fazer tais avaliações e de quanto em quanto tempo deverão acontecer.



## PROFESSOR DI MAURO



Meu nome é Henrique Di Mauro, sou formado em educação física e fundador da empresa Treinamento Di Mauro. Há 10 anos, exploro o campo científico da educação física e luto contra o "emagrecimento mercadológico". Em minha trajetória, atendi mais de 1.500 pessoas e montei quase 5.000 treinos individualizados. Creio que faço parte de uma minoria que se posiciona contra as mentiras contadas nas mídias digitais.

Abaixo estão os links das minhas redes sociais. Lá eu posto todo o conteúdo que produzo constantemente:



**/treinamentodimauro**



**@treinamentodimauro**



**/treinamentodimauro**



## **SUMÁRIO**

GESTÃO DA ESTÉTICA CORPORAL	04
-----------------------------	----

GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL	11
--------------------------	----

GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA	20
-----------------------------------	----





# **GESTÃO DA ESTÉTICA CORPORAL**

# GESTÃO DA ESTÉTICA CORPORAL

## 1. Registro de fotos.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 3 registros, em 3 datas e posturas diferentes. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Número da foto	Data da foto	Hora da foto
Foto 1	31/03/2019	8:13
Foto 2	28/04/2019	8:40
Foto 3	19/05/2019	7:56

As fotos serão tiradas a cada 4 semanas e em horários com pouca oscilação (1 hora a mais ou a menos é aceitável). Deverá ser registrado uma foto de frente, uma de costas e uma de lado. Nas fotos de frente e costas os braços permanecerão ao lado do corpo. Na foto lateral, os braços precisarão estar elevados para frente, na altura dos ombros e em completa extensão (esticados).



# GESTÃO DA ESTÉTICA CORPORAL

## 1. Registro de fotos.

Tabela para impressão e acompanhamento.

Número da foto	Data da foto	Hora da foto	Foto de frente Assinale com "ok"	Foto de costas Assinale com "ok"	Foto de lado Assinale com "ok"



## 2. Registro de circunferências.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 3 registros, em 3 datas diferentes e das 6 circunferências sugeridas. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Local da medida	Dia da primeira aferição	Circunferência (cm)	Dia da segunda aferição	Circunferência (cm)	Dia da terceira aferição	Circunferência (cm)
Circunferência do tórax	31/03/2019	116	28/04/2019	114	19/05/2019	110
Circunferência da cintura	31/03/2019	81	28/04/2019	78	19/05/2019	76
Circunferência do abdômen	31/03/2019	88	28/04/2019	84	19/05/2019	79
Circunferência do quadril	31/03/2019	121	28/04/2019	116	19/05/2019	112
Circunferência do braço	31/03/2019	33	28/04/2019	30	19/05/2019	28
Circunferência da coxa	31/03/2019	64	28/04/2019	60	19/05/2019	59





## **GESTÃO DA ESTÉTICA CORPORAL**

As medidas serão aferidas a cada 4 semanas e em horários com pouca oscilação (1 hora a mais ou a menos é aceitável). Essas são as descrições para realizar cada uma delas:

1. Medida de tórax para homens: colocar a fita métrica num plano horizontal, abraçando o corpo na circunferência total pelas costas e passando sobre a cicatriz mamilar.
1. Medida de tórax para mulheres: colocar a fita métrica num plano horizontal, abraçando o corpo na circunferência total logo abaixo da linha axilar;
2. Medida da cintura (homens e mulheres): em pé, com o corpo totalmente ereto, passar a fita métrica no ponto de menor circunferência, abraçando o corpo na circunferência total abaixo da última costela, mantendo a fita no plano horizontal;
3. Medida do abdômen (homens e mulheres): em pé, com o corpo totalmente ereto, passar a fita métrica no plano horizontal sobre a cicatriz umbilical abraçando o corpo na circunferência total;



## **GESTÃO DA ESTÉTICA CORPORAL**

4. Medidas do quadril (homens e mulheres): em pé, com o corpo totalmente ereto, passar a fita métrica no plano horizontal na altura das linhas trocantérias (saliência arredondada na lateral do quadril). As medidas devem ser tomadas lateralmente (em cima das saliências);
5. Medidas do braço (homens e mulheres): com o braço relaxado e para baixo, passe a fita métrica ao redor do braço bem no meio do caminho entre ombro e cotovelo (bíceps e tríceps).
6. Medidas da coxa medial (homens e mulheres): com as pernas relaxadas, passe a fita métrica ao redor da perna, bem no meio do caminho entre cintura e joelhos (meio da coxa).



# GESTÃO DA ESTÉTICA CORPORAL

## 2. Registro de circunferências.

Tabela para impressão e acompanhamento.

Local da medida	Dia da primeira aferição	Circunferência (cm)	Dia da segunda aferição	Circunferência (cm)	Dia da terceira aferição	Circunferência (cm)





# **GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL**

## GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL

### 1. Registro de peso e IMC.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes logo pela manhã. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Registro 1 (kg/IMC)	Registro 2 (kg/IMC)	Registro 3 (kg/IMC)	Registro 4 (kg/IMC)
31/03/2019	78/27,4	--	--	--
14/04/2019	--	74/26,5	--	--
28/04/2019	--	--	72/25,7	--
12/05/2019	--	--	--	69/24,9

A altura só será mensurada uma única vez para ser utilizada no calculo do IMC. O calculo do IMC é:  $\text{Massa Kg}/(\text{Altura em metros})^2$ .



## GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL

Essas são as recomendações da Organização Mundial da Saúde sobre os valores do IMC:

IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Classificação
Menor que 18,5	Baixo peso
De 18,5 a 24,9	Peso normal
De 25 a 29,9	Sobrepeso
De 30 a 34,9	Obesidade grau I
De 35 a 39,9	Obesidade grau II
De Maior que 40	Obesidade grau III



# GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL

## 1. Registro de peso e IMC.

Tabela para impressão e acompanhamento.

Data do registro	Registro 1 (kg/IMC)	Registro 2 (kg/IMC)	Registro 3 (kg/IMC)	Registro 4 (kg/IMC)
31/03/2019				
14/04/2019				
28/04/2019				
12/05/2019				



## **GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL**

### **2. Registro do risco cardiovascular.**

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes logo pela manhã. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Número do Registro	Circunferência da cintura (cm)	Circunferência do abdômen (cm)	Circunferência do quadril (cm)
31/03/2019	1	88	92	112
14/04/2019	2	87	90	108
28/04/2019	3	84	89	106
12/05/2019	4	80	87	104

As circunferências são mensuradas como mostrado anteriormente na parte “Gestão da Estética Corporal”.





## GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL

Essas são as recomendações da Organização Mundial da Saúde sobre os riscos cardiovasculares de acordo com o tamanho da circunferência abdominal:

Risco	Homem	Mulher
Risco médio	Circunferência igual ou maior que 94 centímetros	Circunferência igual ou maior que 80 centímetros
Risco alto	Circunferência igual ou maior que 102 centímetros	Circunferência igual ou maior que 88 centímetros



## GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL

Essas são as recomendações da Organização Mundial da Saúde sobre os riscos cardiovasculares de acordo com a relação cintura quadril:

(Fórmula: O cálculo é feito pela divisão da circunferência da cintura, pela circunferência do quadril)

### RECOMENDAÇÕES PARA HOMENS

Idade	Baixo risco	Moderado risco	Alto risco	Altíssimo risco
20 a 29 anos	Menor que 0,83	De 0,83 a 0,88	De 0,89 a 0,94	Maior que 0,94
30 a 39 anos	Menor que 0,84	De 0,84 a 0,91	De 0,92 a 0,96	Maior que 0,96
40 a 49 anos	Menor que 0,88	De 0,88 a 0,95	De 0,96 a 1,00	Maior que 1,00
50 a 59 anos	Menor que 0,90	De 0,90 a 0,96	De 0,97 a 1,02	Maior que 1,02
60 a 69 anos	Menor que 0,91	De 0,91 a 0,98	De 0,99 a 1,03	Maior que 1,03



## GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL

Essas são as recomendações da Organização Mundial da Saúde sobre os riscos cardiovasculares de acordo com a relação cintura quadril:

(Fórmula: O cálculo é feito pela divisão da circunferência da cintura, pela circunferência do quadril)

### RECOMENDAÇÕES PARA MULHERES

Idade	Baixo risco	Moderado risco	Alto risco	Altíssimo risco
20 a 29 anos	Menor que 0,71	De 0,71 a 0,77	De 0,78 a 0,82	Maior que 0,82
30 a 39 anos	Menor que 0,72	De 0,72 a 0,78	De 0,79 a 0,84	Maior que 0,84
40 a 49 anos	Menor que 0,73	De 0,73 a 0,79	0,80 a 0,87	Maior que 0,87
50 a 59 anos	Menor que 0,74	De 0,74 a 0,81	De 0,82 a 0,88	Maior que 0,88
60 a 69 anos	Menor que 0,76	De 0,76 a 0,83	De 0,84 a 0,90	Maior que 0,90



## **GESTÃO DA SAÚDE EM GERAL**

### **2. Registro do risco cardiovascular.**

Tabela para impressão e acompanhamento.

Data do registro	Número do Registro	Circunferência da cintura (cm)	Circunferência do abdômen (cm)	Circunferência do quadril (cm)





# **GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA**

# GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

## 1. Registro da disposição ao acordar.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes independente do horário. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Nota de 0 a 5
31/03/2019	2
14/04/2019	3
28/04/2019	3
12/05/2019	4

Para preencher a tabela deve-se responder a seguinte pergunta:

*Em uma escala de 0 a 5, o quão satisfeito você está com sua disposição ao acordar?*



## GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

### 2. Registro da qualidade alimentar.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes independente do horário. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Nota de 0 a 5
31/03/2019	4
14/04/2019	3
28/04/2019	5
12/05/2019	5

Para preencher a tabela deve-se responder a seguinte pergunta:

*Em uma escala de 0 a 5, o quão satisfeito você está com sua qualidade alimentar?*



## GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

### 3. Registro da capacidade de se organizar.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes independente do horário. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Nota de 0 a 5
31/03/2019	4
14/04/2019	3
28/04/2019	3
12/05/2019	5

Para preencher a tabela deve-se responder a seguinte pergunta:

*Em uma escala de 0 a 5, o quão satisfeito você está com sua capacidade de se organizar?*





## GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

### 4. Registro do desempenho no trabalho.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes independente do horário. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Nota de 0 a 5
31/03/2019	3
14/04/2019	3
28/04/2019	4
12/05/2019	5

Para preencher a tabela deve-se responder a seguinte pergunta:

*Em uma escala de 0 a 5, o quão satisfeito você está com seu desempenho no trabalho?*



## GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

### 5. Registro do desempenho nos estudos.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes independente do horário. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Nota de 0 a 5
31/03/2019	3
14/04/2019	4
28/04/2019	4
12/05/2019	5

Para preencher a tabela deve-se responder a seguinte pergunta:

*Em uma escala de 0 a 5, o quão satisfeito você está com seu desempenho nos estudos?*



## GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

### 6. Registro do controle emocional.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes independente do horário. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Nota de 0 a 5
31/03/2019	3
14/04/2019	3
28/04/2019	4
12/05/2019	4

Para preencher a tabela deve-se responder a seguinte pergunta:

*Em uma escala de 0 a 5, o quão satisfeito você está com seu controle emocional?*



## GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

### 7. Registro da motivação em treinar.

Dentro de 8 semanas é fundamental fazer 4 registros em 4 datas diferentes independente do horário. Sendo feito como o seguinte exemplo:

Data do registro	Nota de 0 a 5
31/03/2019	3
14/04/2019	4
28/04/2019	5
12/05/2019	5

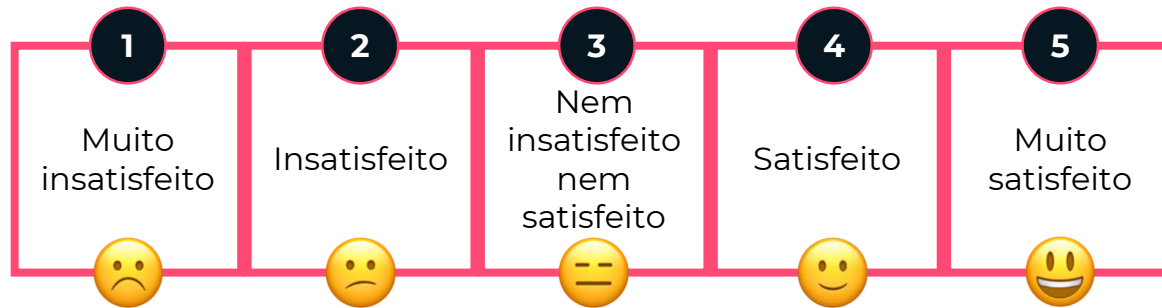
Para preencher a tabela deve-se responder a seguinte pergunta:

*Em uma escala de 0 a 5, o quão satisfeito você está com sua motivação em treinar?*



## GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

Para realizar os 7 registros você deve usar essa escala de 0 a 5:



# GESTÃO DA PERFORMANCE QUALITATIVA

## Registros.

Tabela para impressão e acompanhamento.

Data do registro	Disposição ao acordar	Qualidade alimentar	Capacidade de se organizar	Desemp. no trabalho	Desemp. nos estudos	Controle emocional	Motivação em treinar



**“Planejamento e esforço  
nunca deram errado.”**

**Di Mauro, Henrique.**



**TREINAMENTO  
DI MAURO**

[WWW.TREINAMENTODIMAURO.COM.BR](http://WWW.TREINAMENTODIMAURO.COM.BR)