

# Tiago- Personal

---



## PORTFÓLIO

**Endereço:**  
Rua ministro Macedo soares Nº 27,  
Itaim Bibi,  
Natal - RN - Brasil  
CEP. 78 870-000

**Telefone:**  
Fixo: (11) 3347-4321  
Celular: (11) 9.9876-4321

**Online:**  
Email: [Tiago@peronaltraineron.com](mailto:Tiago@peronaltraineron.com)  
Site: [personaltraineron.com](http://personaltraineron.com)  
Instagram: [/personal](https://www.instagram.com/personal)  
Facebook: [/personaltrainer](https://www.facebook.com/personaltrainer)

# Educador Físico Especializado em fisioterapia

Este projeto é voltado para as classes menos favorecidas de Natal

O presente trabalho aborda a importância do Educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa, tendo em vista que a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática atual e centro de muitas discussões. Frente a isso enxerga-se na figura do Educador físico um referencial que acompanha adequadamente e favorece a qualidade de vida da pessoa na 3ª idade. Desse modo, a presente pesquisa tem como objetivo analisar os benefícios das práticas de educação físicas que são desenvolvidas com pessoas idosas

## FORMAÇÃO:

- Controle e redução do peso corporal;
- Diminuição do peso gordo;
- Aumento ou manutenção do peso magro (massa muscular e óssea);
- Melhora da capacidade cardiorrespiratória;

# BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO PERSONALIZADO

- Identificação das necessidades e potenciais do indivíduo em especial
- Prescrição e Acompanhamento Exclusivo;
- Flexibilidade para escolha do local e horário de treinamento;
- Motivação proporcionada pela presença do profissional;
- Diminuição da probabilidade de ocorrência de erros e falhas metodológicas;
- Resultados mais rápidos e mais consistentes;

# SERVIÇOS OFERECIDOS



## Programa de Periodização

Para nossos alunos é traçado um programa da periodicidade dos treinos definindo quais treinos serão realizados em quais dias. Também é realizada a definição de periodização e definidas datas para troca de série de exercícios.



## Avaliações Físicas

É essencial detectar as dificuldades e os progressos de cada um. A minha avaliação é não utilizar só um padrão para todos, mas fazer um diagnóstico inicial para poder acompanhar o desenvolvimento de cada um



## Prescrição de Treinos

Será feita uma avaliação minuciosa, uma ficha de análise ou pedir que o aluno envie fotos e diga qual o objetivo dele. Depois de definida a melhor forma e como isso será feito, será analisado as necessidades de cada aluno.



## Acompanhamento Pessoal

Tratamento adjuvante na depressão, ansiedade, diabetes, hipertensão, obesidade, são exemplos de algumas patologias em que o exercício tem seu papel no tratamento e prevenção. Contudo – bem como nas medicações – a dose certa de exercício físico é dependente da individualidade de cada pessoa, individualidade psicológica, biológica, laboral, temporal, morfológica.



## Acompanhamento por Aplicativo Exclusivo

Veja seu treino com fotos, animações demonstrativas, intensidade e cargas. Acesse suas avaliações e gráficos de evolução. Irei acompanhar suas atividades observando seu desenvolvimento a medida que insira os dados no app como frequência de treinos, cargas, tempo de execução e esforço relatado.

# METODOLOGIA

- AVALIAÇÃO FÍSICA
- PRESCRIÇÃO DE TREINO POR APLICATIVO
- ACOMPANHAMENTO DE TREINO
- ESTUDO DE CASO
- PERIODIZAÇÃO
- PROGRESSÃO DE RESULTADOS
- APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

# PLANOS ESPECIAIS



## CONSULTORIA

- Avaliação Física Trimestral
- Programa de Periodicidade
- Prescrição de Treinos
- Acompanhamento Pessoal de 1 Treino/mês

**R\$ 450/mês**



## ACOMPANHAMENTO

- Avaliação Física Trimestral
- Programa de Periodicidade
- Prescrição de Treinos
- Acompanhamento por aplicativo
- App do aluno c. treinos e avaliações
- Acompanhamento Pessoal de 8 Treinos/mês

**R\$ 900/mês**



## Plano empresarial

- Avaliação Física Trimestral
- Programa de Periodicidade
- Prescrição de Treinos
- Acompanhamento por aplicativo
- App do aluno c. treinos e avaliações
- Acompanhamento Pessoal de 12 Treinos/mês

**R\$ 1.600/mês**

***“O QUE NÃO TE  
DESAFIA NÃO TE  
TRANSFORMA”***



**Tiago Moises de Oliveira**

**Personal Trainer** Especializado em Emagrecimento

- 12 anos de atuação como personal trainer
- Mestrado em Obesidade, Emagrecimento e Saúde
- Autor dos livros: Psicologia do emagrecimento
- Especialista em condicionamento físico da mulher
- Formado em Educação Física
- Atua em academias e domicílio, mas sempre recomenda atividades ao ar livre