



ID: 80686083

24-05-2019 | Aniversário

Manuela Frias: uma PT que é um exemplo disponível 24 horas por dia

Personal Trainer Desporto é paixão de pequenina, mas poder chegar às pessoas, incentivando-as a superarem-se é uma descoberta que se transformou numa realização pessoal e profissional. A Manu também se superou e provou que é possível...

«Um Personal Trainer tem de ser um exemplo». A frase é de Manuela Frias e a jovem PT de 30 anos dá-lhe todo o sentido. Não só por se dedicar, desde criança, ao desporto e à actividade física, mas também pela forma como decidiu mudar de vida, sendo exemplo de força de vontade, de superação, de que não há impossíveis para atingirmos objectivos. E não é essa a missão de um PT?

Manuela Frias (ou Manu, como é carinhosamente chamada) é de Viseu e foi por lá que nasceu a sua paixão pelo desporto. Primeiro, a natação de competição, que começou a praticar «em pequenina». Depois, a licenciatura em Desporto e Actividade Física, pela Escola Superior de Educação de Viseu. Ao mesmo tempo, foi frequentando ginásios e percebendo que o seu futuro profissional poderia passar por ali, por incentivar os outros para o quanto é importante o exercício físico.

«Comecei do lado de lá e foi de lá que foi crescendo o “bichinho”», conta. Ainda deu aulas, como instrutora, em vários ginásios em Viseu, mas foi em Coimbra, no Ginásio Fitness Hut, onde trabalha desde 2016, que descobriu o que gosta mesmo de fazer, o que a faz feliz. «Comecei como membro do Gym Service [a dar apoio aos clientes do ginásio] e como instrutora [de Zumba, de Body Combat, de Body Pump e de 3B], mas percebi que isso só não me realizava. Não chegamos às pessoas da mesma forma», diz.

Fora do seu horário de trabalho já acompanhava pessoas amigas, planeando treinos de acordo com as suas necessidades. E com re-



Manuela Frias feliz por ajudar os outros a conseguirem os objectivos

sultados. Decidir começar a fazê-lo no ginásio foi coisa natural. Por isso, desde Outubro do ano passado, a Manu é uma das Personal Trainers do Fitness Hut, dedicando-se às pessoas, ficando feliz com as suas conquistas, dando força para as suas superações e preparando treinos para que consigam os seus objectivos.

«Nem toda a gente quer emagrecer. Cada treino responde a

uma necessidade. Para mim, o mais importante é o que me faz realmente feliz é ver as pessoas conseguirem fazer aquilo que diziam que não iam conseguir. Os objectivos acabam por chegar», relata, contente por poder, com o seu exemplo, dar a imagem de um PT que, além do acompanhamento nos treinos, está «disponível a qualquer hora» para tirar dúvidas, ajudar num exercício ou, apenas, dar aquela palavra de incentivo que precisam. «Estou disponível 24 horas. É uma relação muito pessoal. Faço questão», comenta. Não seria preciso, mas a Manu é assim e é assim que é uma profissional realizada.

Poderíamos ficar por aqui e já teríamos mostrado o quanto a Manuela Frias dá sentido à frase inicial. Mas não. É que a sua decisão de ser Personal Trainer veio acompanhada de outra decisão importante: a de mudar a sua forma de encarar a vida.

«Sempre fiz natação e nunca tive preocupação com o meu corpo, porque nunca precisei. Quando comecei a trabalhar no ginásio, como fazia mais horas de sala e menos de aulas de grupo, comecei a engordar e a não me sentir bem com o meu corpo», confessa. «E vivi uns quantos anos assim... a não me sentir bem comigo», continua. Foi então que, a poucos meses de fazer 30 anos e com a ideia de ser PT, mas também «um exemplo» para todos a quantos daria treino, decidiu focar-se e alterar o seu plano de treino e a alimentação.

«Como poderia dizer uma coisa aos meus alunos e fazer outra?», pergunta, mostrando, sem ver-

Ter PT é uma moda? “Isso não me amedronta”

Coisas menos boas? A possibilidade de ter um PT ser uma moda não a amedronta. «Até pode ser uma moda, mas de certeza que a pessoa vai treinar e, ao ver que dá resultado, encontrar vantagens num treino personalizado», acredita, confiante na relação que se estabelece entre treinador e “treinado” e na importância de uma resposta focada nas necessidades de cada um.

A Manuela Frias preocupa-se mais a sua «não ser uma profissão estável».

«Nunca sabemos se a pessoa vai voltar para o treino seguinte», desabafa... No entanto, «ver os alunos superarem-se e alcançarem objectivos e ouvir deles um “Obrigada!” é tão compensador que faz tudo valer a pena», remata. ☺

gonhas, que está ao alcance de todos a capacidade de mudar. Hoje, não só se sente bem consigo própria e com o seu corpo, como pode dizer que: “se eu consegui...”. «Havia muitas coisas que eu não conseguia fazer e agora consigo. Há muitas coisas às quais eu não dava valor e agora dou», garante, fazendo questão de passar essa mesma mensagem a todos quantos fazem os seus treinos. ☺

PERFIL

Nome: Manuela (Manu) Frias
Idade: 30 anos
Profissão: Personal Trainer (PT)
Naturalidade: Viseu
Residência: Coimbra