



AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA COMO FERRAMENTA PARA A PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO PERSONALIZADO

WALDOW, Gabriele¹¹; PANDA, Maria Denise Justo¹²

Resumo: O treinamento personalizado é um treino elaborado exclusivamente para o cliente, ajustado à sua rotina, objetivo, estilo de vida e alimentação e que segue uma periodização específica e individual. A periodização em estudo, deve ser entendida como um regime de treino metódico que promove o aumento progressivo da força e melhora o condicionamento físico ao longo do tempo, com o objetivo de atingir um pico de performance em períodos de tempo específicos. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo realizar uma periodização de treino. Participou uma cliente do sexo feminino, com 19 anos, 73 kg de massa corporal e 1,65 de altura. Foram aplicados os seguintes testes a partir de um anamnese obtendo os seguintes resultados: estatura = 165cm, pressão arterial = 11x6 mmHg, Frequência Cardíaca em repouso = 96 bpm, saturação de oxigênio = 99, frequência cardíaca 70, circunferência abdominal = 75 cm, e sua composição corporal com dobra cutânea tricípital = 12, bicipital = 12, supra-iliaca = 20, abdominal = 12, panturrilha média = 22, subescapular = 17, axilar média = 12, torácica = 11, coxa = 31. A resistência aeróbica foi realizada com uma corrida de 12 minutos, tendo como distância 1,2 km, entre uma velocidade de 7 e 6 km/h, flexibilidade obtida no banco de Welss = 39, Resistência Muscular Localizada = 27 abdominais em 1 minuto. Os testes de 1 RM (repetição máxima) resultaram em: extensor = 55kg, supino = 20kg, Legg Press = 100kg, Remada sentado = 70kg. Tendo esses resultados como parâmetro foi prescrito o seguinte treinamento personalizado: Macro ciclo separado em dois mesociclos, um de Resistência Muscular Localizada e outro de Força Dinâmica; compondo cada um com três microciclos de seis dias cada, sendo o primeiro 40% de carga máxima, o segundo de 50% e o terceiro de 60% (mesociclo 1); iniciando após o quarto com 70% da carga máxima, quinto de 80% e sexto de 85% (mesociclo 2). O método adotado que fundamenta a estruturação da periodização é o método linear. Para a prescrição da intensidade do trabalho muscular foi utilizado o método tradicional com aumento gradativo da carga e diminuição do número de repetições. Os modelos de periodização linear também usam a terminologia macrociclo, mesociclo e microciclo para definir melhor o formato de treino. Um macrociclo representa o esquema completo de treino de periodização para muitos meses de duração. Dentro de um macrociclo temos os mesociclos, que poderão ter a duração de um mês. E dentro dos mesociclos temos os miniciclos ou microciclos, que geralmente têm a duração de uma semana ou de apenas alguns dias. Esses dividem o programa de treino em períodos de tempo específicos para completar determinados protocolos de treino ou para atingir objetivos específicos.

Palavras-Chave: Treinamento Personalizado. Indicadores Morfológicos e Fisiológicos.

¹¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: bahzinha_w@hotmail.com.

¹² Doutora em Ciência da Educação e Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.