



ESTAGIO EM GINASTICA DE ACADEMIA: UM TRABALHO VOLTADO AO TREINAMENTO PERSONALIZADO COM UM SUJEITO DA CIDADE DE CRUZ ALTA - RS

CARDOSO, Pablo Jean Bastos¹; PANDA, Maria Denise Justo²

Resumo: Treinamento personalizado destina-se ao atendimento às especificidades do indivíduo e seus objetivos com a prática do exercício físico. Este é um estudo de caso de caráter diagnóstico que tem como objetivo analisar o efeito de um programa personalizado na composição corporal e na aptidão física para a saúde de um sujeito de 42 anos, do sexo masculino, 80 kg, 180 cm de altura, na academia Sky Gymm da cidade de Cruz Alta – RS. Foi prescrito um macrociclo composto de dois mesociclos, sendo que este estudo se apresenta os resultados do primeiro mesociclo. Primeiramente foram aplicados pré-testes e ao final do primeiro mesociclo os pós-testes, descrevendo o perfil antropométrico e de aptidão física. Utilizou-se um questionário de dez perguntas fechadas para anamnese verificando se o aluno em questão teria algum tipo de patologia ou doença crônica degenerativa, como perfil antropométrico foi utilizado o protocolo de Guedes, 1994 - (três dobras - características brasileiras) para avaliar o nível de gordura corporal, massa magra e densidade corporal; também foram verificadas as circunferências dos bíceps, tórax, cintura, abdômen, quadril e pernas, para constatar se houve a hipertrofia nestes membros e redução de gordura localizada na linha de cintura do aluno. Para análise de aptidão física para a saúde utilizou-se três testes sendo eles o teste de resistência abdominal (número de abdominais em 60 segundos), protocolo de Cooper e o teste de flexibilidade no banco de wells. De acordo com a anamnese, antropometria e os testes feitos no aluno foi traçado um planejamento com treinos de musculação e treinamentos aeróbicos divididos em microciclo, mesociclo e macrociclo com duração de quatro semanas e seis sessões semanais no primeiro momento, visando suas necessidades físicas e fisiológicas. Comparando os resultados do pré com o pós-teste, observou-se que o aluno, reduziu em 6% o índice de gordura corporal, obteve aumento de 4 kg de massa muscular, apresentou aumento na capacidade de flexibilidade de mais 15%, aumento da resistência aeróbica de 10% na distância atingida no teste de Cooper, diminuição de 6 cm de circunferência abdominal chegando ao nível ideal utilizado pela OMS – organização mundial da saúde, aumento considerável na hipertrofia muscular devido ao aumento dos perímetros corporais medidos. Dessa forma foi possível concluir que o aluno com a motivação de um treinador pessoal e com sessões alternadas de trabalho aeróbico e de força, utilizando após a fase de adaptação o método fullbody (treino de corpo inteiro) seguido de treino tradicional, obteve melhora significativa nos aspectos físicos a que se propôs. Importante salientar que é necessário sempre repensar a frequência e intensidade da prática de atividades físicas em cada fase do treinamento individual, bem como a valorização de um profissional capacitado para atuar nesta área.

Palavras-Chaves: Treinamento Personalizado. Composição Corporal. Aptidão Física.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado/UNICRUZ. E-mail: Jean632008@gmail.com

² Doutora em Ciência da Educação. Professora no Curso de Educação Física – Bacharelado/UNICRUZ. dpanda@unicruz.edu.br