



INDICADORES PARA UM TREINAMENTO PERSONALIZADO

SILVA, Juliano Schreiber da³⁵; PANDA, Maria Denise Justo³⁶

Resumo: A presença constante do professor em cada dia de treino permite que ele acompanhe o modo como é realizado cada movimento. Assim, ele pode ajustar o nível dos exercícios imediatamente, além de cuidar para que a execução seja correta, garantindo mais eficiência em cada série e prevenindo lesões por excesso ou erros. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a redução do tecido adiposo e o ganho de massa muscular magra. Participou um cliente do sexo feminino, com 24 anos, 55,5 kg de massa corporal e 1,59 m de altura. Foram aplicados os seguintes testes: banco de Wells, teste dos 12 min, oxímetro, dobras cutâneas, relação cintura/quadril, índice de massa corporal, pressão arterial, resistência muscular localizada. Obteve-se os seguintes resultados, a flexibilidade atingiu 22 cm, índice baixo; na resistência aeróbica atingiu a distância de 2.100 m percorridos, determinando nível regular, na saturação de oxigênio foi classificado em normal, obteve 25% de tecido adiposo, considerado na média; a relação cintura/quadril obteve baixo risco com 0,67 cm, o índice de massa corporal normal com 22,02 kg/m² e por fim o teste de resistência muscular localizada com 73 execuções classificando-se em excelente. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado adotada o método de execuções até a falha muscular, com treinos de musculação realizados quatro dias na semana, incluindo treinos aeróbicos com intensidade de 60 – 80% da frequência cardíaca teórica máxima.

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

³⁵ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail : juliano.cabeca@hotmail.com.

³⁶ Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.