



METODOLOGIA DE TRABALHO DO TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA ALUNO QUE ESTÁ BUSCANDO HIPERTROFIA MUSCULAR

SANTOS, Josiane Silva dos¹⁵; PANDA, Maria Denise Justo¹⁶

Resumo: O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho individualizado ao aluno, otimizando os seus resultados e objetivos específicos, por ser elaborado de acordo com as características pessoais do aluno, assim como individualidade biológica, perfil psicológico e social. A procura por um personal trainer não limita-se apenas ao trabalho do fitness. Graças ao desenvolvimento da medicina e das ciências esportivas, podemos afirmar que muitas patologias podem ser reabilitadas através da atividade física. Pessoas com problemas cardíacos, diabetes, dislipidemia e obesidade mórbida estão sendo encaminhados à alguma atividade física. Usando metodologias, protocolos de controles e periodização, é possível melhorar a saúde de pessoas com problemas como esses. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo aplicar o treinamento visando a Hipertrofia muscular do aluno. Participou um aluno do sexo masculino de 24 anos, 71,2 kg de massa corporal e 1,69 m de altura, foram aplicados os seguintes testes: Pressão arterial, Frequência cardíaca, Saturação do oxigênio, Flexibilidade com o banco de Wells, RML(Resistência Muscular Localizada) utilizando o protocolo de abdominais, teste de VO2Max através do teste dos 12 min., RCQ (Relação cintura/quadril) e IMC (Índice de Massa Corporal). Obteve-se os seguintes resultados, Pressão arterial 125/64 mmHg considerado normal, Frequência cardíaca: 63 bpm considerado normal, Saturação do Oxigênio: 95 SpO2 considerado normal, Banco de Wells 32 cm pequena flexibilidade, RML (Resistência Muscular Localizada): 27 abdominais considerado mediano, VO2 Max: 39,8 ml/Kg/min, RCQ (Relação cintura/quadril): 0,88 cm risco moderado de doenças cardíacas e IMC (Índice de Massa Corporal): 24,9 considerado normal. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado uma periodização de três macro ciclos, o primeiro com dois meso ciclos (havendo aumento de peso e repetições em cada mesociclo) tendo ênfase na Resistência Muscular Localizada – RML o segundo macro ciclo com dois mesociclo (havendo aumento de volume e intensidade em cada mesociclo, enfatizando hipertrofia e força dinâmica, e o terceiro macro ciclo com dois mesociclo com o aumento da intensidade enfatizando hipertrofia. O treinamento terá uma divisão A, B e C: sendo A (peito, costas e abdominais), B (membros inferiores) e C (ombro, bíceps, tríceps e abdominais) com uma frequência semanal de seis dias.

Palavras-Chave: Hipertrofia. Patologias. Saúde.

¹⁵ Acadêmica do 7º semestre do curso de Educação Física-Bacharelado da Universidade de Cruz Alta. Email: josiane.logica@gmail.com.

¹⁶ Professora Drª. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta –UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br