



## **METODOLOGIA DE TRABALHO DO TREINAMENTO PERSONALIZADO: PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO**

OLIVEIRA, Ezequiel Bornhold de<sup>9</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>10</sup>

**Resumo:** O grande diferencial oferecido pelo treinamento personalizado são resultados já no curto prazo. O acompanhamento de um profissional é a certeza de se alcançar os seus objetivos de forma rápida e segura, desfrutando da atividade física com qualidade de vida e saúde, além de contar com a praticidade de poder agendar os treinos de maneira mais flexível, de acordo com a sua rotina. Este estudo de caso de caráter diagnóstico teve como objetivo planejar e aplicar um treinamento para hipertrofia muscular em um indivíduo sedentário. Participou deste estudo de caso de caráter diagnóstico um aluno do sexo feminino, na idade de 22 anos, 50,2 Kg de massa corporal e 1,63m de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Dobras cutâneas utilizando o protocolo de Pollock de sete dobras para mulheres, pressão arterial, frequência cardíaca, saturação do oxigênio, flexibilidade com o banco de Wells, RML (resistência muscular localizada) utilizando o protocolo de abdominais em 1min, teste de Vo2max através do teste dos 12 min., RCQ (relação cintura/quadril) e IMC (índice de massa corporal). Obtiveram-se os seguintes resultados: O teste de dobras cutâneas revelou um resultado ruim, com 23,1% de gordura corporal; pressão arterial 131/82 mmHg, considerado normal; frequência cardíaca: 86 bpm, considerado normal; Saturação do Oxigênio: 98, considerado normal; Banco de Wells 30 cm pequena flexibilidade, RML (Resistência Muscular Localizada): 25 abdominais considerado mediano, VO2 Max: 20,88 ml/Kg/min., RCQ (Relação cintura/quadril): 0,68cm baixo risco doenças cardíacas e IMC (Índice de Massa Corporal): 18,9 considerado normal. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado uma periodização de um macro ciclo composto de dois meses ciclos; o primeiro com três microciclos (havendo aumento de volume e intensidade em cada microciclo) tendo ênfase na Resistência Muscular Localizada – RML e o segundo mesociclo com três microciclos (havendo aumento de volume e intensidade em cada microciclo), enfatizando hipertrofia e força dinâmica. Dividindo o treinamento em parte superior e inferior do corpo, com frequência de três vezes por semana.

**Palavras-Chave:** Hipertrofia. Treinamento. Personal.

---

<sup>9</sup>Acadêmico do 7º semestre do curso de Educação Física-Bacharelado da Unicruz. E-mail: [zihque@hotmail.com](mailto:zihque@hotmail.com).

<sup>10</sup>Doutora em Ciência da Educação. Professora do Curso de Educação Física/UNICRUZ. E-mail: [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br).