



PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA HIPERTROFIA E REDUÇÃO DE PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL

FRANTZ, Thiago Kommers²⁵; PANDA, Maria Denise Justo²⁶

Resumo: A hipertrofia é o aumento do volume da massa muscular, que acontece devido ao aumento do volume das fibras musculares, sendo muito requisitado nos dias atuais, seja por fins estéticos ou mesmo de saúde, assim como o emagrecimento, que ocorre quando há maior gasto calórico do que consumo energético. Estes quesitos podem ser alcançados através de exercícios resistidos, que são movimentos biomecânicos executados com utilização de sobrecarga. Para haver um treinamento correto e efetivo é necessário a supervisão de um profissional de Educação Física, para que se tenha o controle do mesmo, e um destes controles se dá através da periodização do treinamento. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar e promover uma periodização visando o ganho de massa muscular (hipertrofia) e perda de percentual de gordura (emagrecimento). Participou um cliente do sexo feminino, com 22 anos, 64kg de massa corporal e 1,64m de altura, com limitações devido a uma cirurgia de restituição de LCA (ligamento cruzado anterior) e remoção de 70% do menisco medial, já treinando a um ano. Foram aplicados os seguintes testes: circunferências corporais, dobras cutâneas utilizando o protocolo de Pollock 7 dobras para mulheres, frequência cardíaca, pressão arterial, oximetria, flexibilidade com banco de Wells, RML utilizando o protocolo de abdominais e teste de Vo2 Máximo através do protocolo de caminhada de 3km. Os resultados obtidos dos testes refletiram todos dentro da normalidade, merecendo destaque apenas para a flexibilidade e para as repetições máximas localizadas que obtiveram resultados excelente e para o teste de dobras cutâneas, que revelou um resultado a baixo da média, com 27% de gordura corporal. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado um macrociclo de três mesociclos, o primeiro com quatro microciclos (havendo aumento de intensidade e volume no terceiro microciclo); e o segundo e terceiro mesociclos com três microciclos cada (havendo aumento de intensidade e volume nos dois últimos microciclos de cada mesmo), planejados de forma linear, dividindo o treino em parte superior e inferior do corpo, quatro vezes por semana com: treino tensional a 70% de 1RM (repetição máxima) em MMSS (membros superiores) e metabólico a 50% de 1RM (repetição máxima) em MMII (membros inferiores).

Palavras-Chave: Hipertrofia. Emagrecimento. Treinamento. Periodização.

²⁵ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: thiagokfrantz@hotmail.com.

²⁶ Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.