



PRESCRIÇÃO DE UM TREINAMENTO PERSONALIZADO A PARTIR DE AVALIAÇÃO FÍSICA

KOLLING, Nicolas Walter²¹; PANDA, Maria Denise Justo²²

Resumo: O treinamento personalizado visa a melhoria dos resultados gerados pelo treinamento, focando na melhoria da execução dos exercícios e aumento da motivação do cliente de forma individualizada. Trata-se de um estudo de caso que tem como objetivo avaliar o estado de saúde e condicionamento físico da cliente. O sujeito do estudo é do sexo feminino, possui 23 anos e é fisicamente ativa. Foram utilizados os seguintes testes: Para avaliação do estado de saúde foi aferida a pressão arterial, a frequência cardíaca durante o esforço, a saturação de oxigênio e composição corporal através das 7 dobras de Pollock. Para o condicionamento físico foi aplicado o teste de cooper (12 minutos) e o Banco de Wels. Obteve-se os seguintes resultados: A pressão arterial foi de 11/8 mmHg (normal); a frequência cardíaca manteve-se na zona alvo (de 83 a 182bpm); a saturação de oxigênio (SaO₂) foi de 94% (normal). A composição corporal determinou 26,01% de gordura corporal (abaixo da média) com peso muscular (31,79kg), peso gordo (15,61kg), peso residual (12,6kg), indicando que deve reduzir o peso gordo e aumentar o peso magro. No teste de Cooper a cliente percorreu 1600m estimando um VO₂max de 24,35 ml/kg/min (baixo condicionamento aeróbico) e a flexibilidade obtida foi de 22cm (ruim). Segundo os resultados obtidos através dos testes, o treinamento foi pensado para perda de gordura, aquisição de massa muscular e desenvolvimento do condicionamento físico da cliente. O treinamento está sendo realizado na Academia Sky Gym, na cidade de Cruz Alta-RS, onde foi disponibilizado acesso a estrutura de aparelhos de musculação e aparelhos de condicionamento aeróbico. O treinamento foi prescrito mesclando musculação e parte aeróbica no mesmo dia, iniciando com aquecimento aeróbico na esteira, partindo para a musculação e terminando com treinamento cardiovascular na esteira. Os treinos ocorrerão 4 dias na semana, de acordo com a disponibilidade da cliente. No treino de musculação foi utilizado o método Rotina Dividida, variando os músculos de cada dia e mudando a cada microciclo essa combinação muscular, alterando sempre a forma de estímulo, assim evitando a perda de rendimento pela adaptação do corpo ao estímulo gerado. No treinamento da parte aeróbica foi aplicado o método de treinamento Contínuo Variativo, utilizando a esteira, intercalando períodos de caminhada e corrida, estimulando o máximo desempenho aeróbico da cliente, evoluindo o tempo de corrida a cada treino, sendo assim melhorando o desempenho cardiovascular. Mesmo sendo um curto período de treinamento, é esperado que haja uma boa evolução física e a melhoria da execução dos exercícios dos treinos para que a cliente retorne a sua rotina com mais autonomia sem um *Personal Trainer*.

Palavras-Chave: Treinamento Personalizado. Musculação. Condicionamento aeróbico.

²¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: nicolasfies@hotmail.com.

²² Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br