



TREINAMENTO PERSONALIZADO COM UMA ALUNA DE IJUÍ, RIO GRANDE DO SUL

DA CRUZ, Felipe Antonio¹³; PANDA, Maria Denise Justo¹⁴

Resumo: O treinamento personalizado é um programa que prioriza as individualidades, o biotipo, os fatores genéticos, hereditários, além de lesões e limitações, sendo assim, um treino específico, acompanhado de um profissional, onde são corrigidos problemas de postura e execução do exercício, além de aumento do desempenho no treinamento independente do objetivo, incentivo treino a treino visando uma evolução periodizada. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a cliente nos aspectos pessoais, fisiológicos, morfológicos e neuromusculares, elaborando um treinamento personalizado de acordo com os objetivos da mesma. A participante do estudo é do sexo feminino, com vinte e cinco anos, sessenta e nove quilos de massa corporal e um metro e sessenta e dois centímetros de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Anamnese indicou informações pessoais através de um questionário com perguntas relacionadas à nutrição, prática física e doenças, foram coletadas informações fisiológicas quanto a pressão arterial e frequência cardíaca, ambas analisadas antes e depois de uma atividade física; os indicadores morfológicos foram através das medidas de circunferências e sete dobras cutâneas; os aspectos neuromusculares através do teste de banco de wells e teste de cooper. Obteve-se os seguintes resultados: A partir da anamnese, tivemos as informações de que a cliente não tem doenças, porém na sua rotina não há hábitos saudáveis de alimentação e exercícios físicos. Quanto aos aspectos fisiológicos estão dentro da normalidade sendo a pressão arterial pré = 13/9 e pós= 15/10 e a frequência cardíaca pré= 85 e pós= 134. Os aspectos morfológicos estão acima da média, seu IMC= índice de massa corporal = 26,3 se enquadra como sobrepeso, na aferição das circunferências apresentou uma assimetria muscular nas coxas (64 cm na direita e 62 cm na esquerda). Os testes físicos foram classificados como abaixo do normal (Flexibilidade= 29 cm e Condicionamento aeróbico= 1660 metros). Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado seguindo o objetivo da cliente, um treino específico para hipertrofia muscular, além de ênfase em exercícios unilaterais para o músculo quadríceps tendo como objetivo redução ou correção total do problema de assimetria muscular das coxas. A periodização de treinamento será organizada com um macrociclo dividido em dois mesociclos. O primeiro com caráter adaptativo com duração de 12 aulas, e o outro com caráter intensivo com duração de 30 aulas. O método utilizado foi a periodização ondulatória, no qual a intensidade e o volume de treinamento aumentam e diminuem entre sessões ou semanalmente. O período adaptativo terá uma única divisão de treino, sendo ativos todos os grupos musculares do corpo, variando o peso e a quantidade de repetições, treino após treino, que são calculados por 1RM – repetição máxima, após esse período, haverá três divisões de treinamento, qualificados como ABC. Sendo o treino A, específico de quadríceps, o B para membros superiores, e o C para posterior e glúteo. O treino A se repete e segue a teoria da imprevisibilidade, onde há variações em todos os treinos.

Palavras Chave: Periodização. Treinamento personalizado e Indicadores Morfológicos.

¹³ Acadêmico 6º semestre do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: felipedacruz17@hotmail.com.

¹⁴ Professora Drª. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.