



TREINAMENTO PERSONALIZADO EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE JÚLIO DE CASTILHOS - RS

ROSA, Fernanda da⁵; PANDA, Maria Denise Justo⁶

Resumo: O treinamento personalizado é um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizados de maneira sistemática e individualizados. A elaboração de um programa de treinamento individualizado visa acompanhar o andamento dos treinamentos, monitorar as sessões e avaliá-las abrangendo um complexo campo de conhecimentos, desde as características psicológicas do executante até os mais diversos métodos de abordagem. 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, para periodizar um treinamento personalizado de acordo com os objetivos da cliente e a disponibilidade da mesma. A participante é do sexo feminino, com vinte e dois anos, sessenta e nove kg de massa corporal e um metro e sessenta e três de altura. Iniciou-se com avaliação utilizando anamnese, seguido da avaliação dos aspectos fisiológicos, pressão arterial, frequência cardíaca antes, durante e após o treinamento e a saturação do oxigênio. Após aspectos morfológicos, a circunferência abdominal, sete dobras cutâneas e o IMC (Índice de massa corpórea). E por fim os testes de resistência aeróbica, flexibilidade e RML (Resistência muscular localizado). Todos os dados coletados foram analisados conforme o programa Saúde em Movimento. A partir da anamnese observa-se que aluna é ativa, segundo a mesma pratica atividades físicas desde os treze anos de idade e possui apenas hiperglicemia. Quanto aos aspectos fisiológicos estão dentro do normal; Já os aspectos morfológicos estão acima da média, principalmente o IMC (Índice de massa corpórea) que foi classificado vinte e seis como sobrepeso e também a relação cintura/quadril que resultou em oitenta e seis, considerado muito alto. Os testes físicos foram classificados como ótimos. Considerando os resultados obtidos e o objetivo da cliente, indicou-se como proposta de programa de treinamento personalizado visando à redução do percentual de gordura corporal e o aumento da resistência muscular. A periodização do treinamento foi estruturada em um macrociclo dividido em quatro microciclo, sendo o primeiro com duração de seis dias (mesociclo 1), o treino de musculação foi dividido em um e dois, todos os grupos musculares alternando os dias com treino aeróbico, e descansando apenas no domingo. O segundo, terceiro e quarto microciclo (mesociclo 2) foram divididos em três grupamentos musculares (1- peito, tríceps, abdominal com o treinamento aeróbico; 2 – bíceps, costas e cintura; e 3 - ombro, MMII-membros inferiores e aeróbico, alternado os grupos musculares em seis dias e descansado no domingo).

Palavras-Chave: Periodização. Treinamento Personalizado. Diagnóstico.

⁵Licenciada em Educação Física e acadêmica do 9º semestre de bacharelado em Educação Física – UNICRUZ: e-mail: fernandadarosa96@gmail.com

⁶Doutora em Ciência da Educação. Professora do Curso de Educação Física – UNICRUZ: e-mail: dpanda@unicruz.edu.br