



## **TREINAMENTO PERSONALIZADO: INDICAÇÃO DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO**

OSTERKAMP, Eduardo<sup>3</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

**Resumo:** O treinamento personalizado está embasado em cinco premissas básicas que trazem muitos benefícios para os clientes. São elas: Individualização do treinamento para os objetivos e necessidades do cliente; Planejamento minucioso do programa de treinamento; Ajustes constantes e periódicos para manter a intensidade; Acompanhamento diário do professor; Reavaliação frequente das capacidades físicas do aluno. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a força dinâmica, a resistência muscular localizada, e a composição corporal. Participou do estudo um cliente do sexo feminino, com 38 anos, 72kg de massa corporal e 1,65m de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Anamnese, avaliação da composição corporal, avaliação do risco cardíaco e avaliação de repetição máxima (RM), nos exercícios propostos no programa de treinamento. Obteve-se os seguintes resultados: Percentual de gordura de 34% (classificação: excesso de gordura), 0 pontos na avaliação do risco cardíaco e uma força dinâmica considerada abaixo do esperado. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado a periodização ondulatória, que se refere ao treinamento no qual o volume e a intensidade do treinamento não seguem o mesmo padrão sugerido nos modelos de periodização de força e potência ou reversa. Na versão ondulatória, a intensidade e o volume do treinamento aumentam e diminuem entre sessões ou semanalmente. Vários estudos compararam o modelo de periodização ondulatório com programas de periodização linear ou em blocos, e na grande maioria, o modelo ondulatório mostrou resultados superiores sobre os ganhos de aptidão física, força e hipertrofia musculares em sujeitos destreinados ou recreacionalmente treinados (Miranda et al., 2011; Simão et al., 2012; Spinetti et al., 2013; 2014). Os modelos de periodização linear clássico e em blocos para força e potência têm como principal objetivo estimular o pico de força máxima ou potência, assim como o modelo de periodização reversa visa estimular o pico de resistência muscular localizada em determinado momento e por isso parecem os mais adequados para atletas de força, potência e endurance que competem em temporadas curtas e mais esporádicas. Esse, porém, não costuma ser o objetivo da maioria dos praticantes recreativos que visam a obtenção de ganhos progressivos e contínuos de aptidão física e muscular durante longos períodos de treinamento. Por essa razão, o modelo de periodização ondulatória parece ser a melhor opção para a maioria dos praticantes de musculação em academias. Vale ressaltar que a escolha e ordem dos exercícios, assim como os intervalos entre as séries e sessões são variáveis que também devem ser contempladas e manipuladas dentro dos modelos de periodização.

**Palavras-Chave:** Treinamento Personalizado. Periodização ondulatória. Força.

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – eduardoosterkamp@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - dpanda@unicruz.edu.br