



## **TREINAMENTO PERSONALIZADO: INDICAÇÃO DE PRESCRIÇÃO DE HIPERTROFIA E DEFINIÇÃO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO**

LARA, Jeverton da Silva de<sup>43</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>44</sup>

**Resumo:** O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao aluno, otimizando os seus resultados e objetivos específicos. Por ser totalmente elaborado de acordo com as características pessoais do aluno, assim como individualidade biológica, perfil psicológico e social, o treinamento personalizado pode ser uma estratégia muito eficaz para se entrar em forma mais rapidamente. 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 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 (definição) a partir do diagnóstico das variáveis morfológicas e neuromusculares. Participou uma cliente do sexo feminino, com 18 anos, 49,60kg de massa corporal e 1,62m de altura, Foram aplicados os seguintes testes: circunferências corporais, dobras cutâneas utilizando o protocolo de Pollock 7 dobras para mulheres obtendo 21,10% de gordura corporal, que indica abaixo do normal; flexibilidade com banco de Wells obtendo 53cm indicando excelente; RML- resistência muscular localizada utilizando o protocolo de abdominais em 1min com resultado de 38 execuções, considerado bom; e o teste de Vo<sub>2</sub>max através do protocolo de corrida ou caminhada (cooper) em 12 min com resultado de 1300 metros considerado fraco. Os resultados obtidos nos testes refletiram todos dentro da normalidade, merecendo destaque apenas para as repetições máximas localizadas que obtiveram resultados excelente. No entanto, de acordo com a tabela do programa saúde em movimento o cliente deveria aumentar o seu peso total em media de 2 kg de massa corporal. Para isso os treinos foram planejados de forma linear, dividindo o treino em parte superior e inferior do corpo, cinco vezes por semana com treino tensional a 70% de 1RM – repetição máxima. Um treino com objetivo de maior estímulo tensional, precisa ser composto por cargas mais elevadas, com tempo de recuperação entre as séries maior (entre 1,5 e 2 minutos) e menos repetições.

**Palavras-Chave:** Treinamento personalizado. Diagnóstico. Definição muscular.

<sup>43</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: jeverttonlara@hotmail.com .

<sup>44</sup> Doutora em Ciência da Educação. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.