



TREINAMENTO PERSONALIZADO: PERIODIZAÇÃO A PARTIR DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

SILVA, Mayumi Klasener da³⁷; PANDA, Maria Denise Justo³⁸

Resumo: O treinamento personalizado é um processo de aplicação e execução de testes e atividades realizados por meio de avaliação, periodização e individualidade de cada cliente. Portanto, a elaboração de um programa de treinamento individual requer acompanhamento dos treinos, avaliação das sessões e não apenas conhecimento na área física, mas também psicológica e outras abordagens. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar um cliente em seus aspectos pessoais, fisiológicos, morfológicos e neuromusculares para, então periodizar um treinamento personalizado adequando-o às necessidades do cliente quanto ao dia a dia e trabalho, bem como suas preferências quanto a estética corporal. O participante é do sexo feminino, com 20 anos, 59kg de massa corporal e 176 cm de altura. Foram avaliados: a descrição pessoal através da anamnese, pressão arterial, frequência cardíaca e saturação do oxigênio. Os testes aplicados foram o Par-Q, circunferências (cintura e quadril), IMC- índice de massa corporal e percentual de gordura corporal (protocolo de Petroski, 1995), flexibilidade no banco de wells, resistência muscular localizada no abdominal e apoio de frente sob o solo em 1 minuto; e teste de Vo₂ máximo estimado no teste dos 12 minutos (protocolo de Burke, 1976). A partir destes testes observa-se que a cliente é ativa, porém há um histórico familiar de doenças e patologias (hipertensão, diabetes, hepatite C e pressão baixa), apresentando ainda escoliose lateral na coluna, o que gera dor sintomática no ombro e joelho esquerdos; há um acompanhamento com nutricionista; pressão arterial (109/6mmHg), frequência cardíaca de repouso (60bpm); saturação de oxigênio (95SaO₂); Par-Q, Relação Cintura-Quadril (0.66) e IMC – Índice de Massa Corporal (19,05) todos dentro de níveis normais. Para precisar a composição corporal foi utilizado a avaliação de dobras cutâneas que resultou o percentual de gordura em 22%, classificado acima da média; o teste de VO₂ máximo apresentou (30,5186 mls/kg/min) indicando nível moderado, a flexibilidade foi determinada como boa (38 cm), mas os testes de resistência muscular localizada, tanto abdominal (20 repetições) quanto apoio de frente sob o solo (7 repetições) apontaram baixo índice de desempenho. Tais resultados juntamente com o objetivo do cliente, nos levam a uma proposta de treinamento personalizado visando a saúde, a diminuição do percentual de gordura e ganho de resistência muscular. Levando em conta o trabalho do aluno como *top model*, onde não pode haver ganho excessivo de massa muscular, a periodização foi feita em 4 microciclos, sendo o primeiro microciclo de cinco dias como fase de adaptação, funcionando sob o método de rotina *Fullbody* e *HIIT*, dois microciclos de quinze dias sendo *Fullbody* três sessões na semana e *HIIT* duas sessões; e o quarto e último microciclo de rotina com duração de dez dias, contém rotina *Fulboddy* em três sessões e Treinamento Funcional em duas sessões de treinamento semanal.

Palavras-Chave: Avaliação. Periodização. Treinamento Personalizado.

³⁷ Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da UNICRUZ. E-mail: mnk.26@hotmail.com.

³⁸ Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.