



TREINAMENTO PERSONALIZADO: PERIODIZAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO DA AVALIAÇÃO

SANTOS, Alessandra Rubin dos³³; PANDA, Maria Denise Justo³⁴

Resumo: O treinamento personalizado baseia-se em um programa de exercícios físicos individualizados de acordo com os objetivos, quadro de saúde e aptidão física do cliente. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal e condicionamento físico do aluno para a periodização e prescrição do treinamento. Participou deste um aluno do sexo masculino, com 23 anos, 65 kg de massa corporal e 1,75 de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Teste de Cooper – 12min.; Teste de RML- Resistência Muscular Localizada de abdômen; Teste de flexibilidade no Banco de Wells; aferição da FC e Saturação de oxigênio; Medidas antropométricas e dobras cutâneas. Obteve-se os seguintes resultado: Teste de Cooper: 2.5 km, classificado como muito bom; RML - Resistência Muscular Localizada de abdômen = 32 repetições por minuto, classificado como abaixo da média; Flexibilidade no banco de *Wells*: 30 cm, considerado mediano; FC – Frequência Cardíaca em repouso: 52 bpm; Saturação de oxigênio - SaO₂ de 98%; Dobras cutâneas que resultou em 9% de gordura corporal com o protocolo de 7 dobras. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado um programa com objetivo de força e hipertrofia muscular. Nele, a periodização será dividida em um macrociclo, dois mesociclos e seis microciclos em cada. O macro ciclo terá como objetivo principal a hipertrofia juntamente com força e duração de três meses. O mesociclo I, com periodização linear e duração de 5 semanas, terá como foco a força e será utilizado o método *UPPER-LOWER*, onde em cada microciclo haverá progressão de carga e diminuição de repetições. O mesociclo II, com periodização ondulatória e duração de 6 semanas, terá como objetivo a hipertrofia com dois treinos ABC na semana, em que cada microciclo se alternará entre volume e intensidade, além da utilização dos métodos: Drop Set (aumentar a intensidade até a falha) e Pirâmide (a cada série aumenta carga a repetição diminui e/ou vice versa). Desse modo, com o treinamento, pretende-se chegar ao máximo dos resultados almejados de maneira eficiente e segura.

Palavras-Chave: Treinamento Personalizado. Avaliação. Prescrição. Periodização.

³³ Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: alessandrarubin@hotmail.com.

³⁴ Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.