



UMA PROPOSTA DE PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO PARA AUMENTO DE FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR A PARTIR DA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E DA FORÇA

CORREA, João Guilherme Hofmeister⁷; PANDA, Maria Denise Justo⁸

Resumo: O treinamento personalizado cada dia mais vem sendo utilizado nas academias e locais de treinamento, pois visa uma maior concentração do treinador nas especificidades do cliente em questão. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal como indicador para a prescrição de uma periodização de treinamento de musculação. RM – repetição máxima nada mais é do que a carga máxima que um indivíduo consegue realizar em uma repetição em determinado exercício. Participou desse estudo uma cliente do sexo feminino, com 30 anos, 44,700kg de massa corporal e 1,58 de altura. Foram aplicados os seguintes testes: IMC – índice de massa corporal, RM - repetição máxima, 7 dobras cutâneas, Obteve-se os seguintes resultados; IMC (17,90 = Abaixo do peso). As 7 dobras (Tricipital = 13; Supra Ilíaca = 05; Coxa = 28; Abdominal = 11; Axial média = 17; Subescapular = 17; Peitoral = 04) indicando 19,82%GC – gordura corporal; Peso Muscular (12.763), Percentual do peso muscular em relação ao peso corporal (28,55%), Peso gordura (8.862). No teste de RM – repetição máxima; (Extensor = 60 kg – quilogramas; Flexor em pé = 10 kg; Glúteo na polia = 35 kg; Panturrilha. Máquina = 110 kg; Leg Press = 90 kg; Adutor = 30 kg; Abdutor = 40 kg; Tríceps = 25 kg; Bíceps = 25 kg; Abdução de ombro = 4 kg; Voador = 25 kg; Dorsal = 20 kg). Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado que a cliente necessita de um aumento da massa muscular e de força. Foi utilizado o método linear reverso, treinamento esse que tem como objetivo principal o aumento de força e consequentemente o aumento da hipertrofia muscular, é dividido em 12 semanas, sendo essas de 4 a 6 semanas de treinamento de força (duas á três semanas 6 á 8 series x 4 repetições; duas á três semanas 6 séries x 6 repetições) duas á três semanas de hipertrofia (4 series x 8 á 12 repetições) três á seis semanas diversos métodos de treinamentos de resistência (3 series x 20 repetições).

Palavras-Chave: Treinamento Personalizado. RM e Linear reverso.

⁷ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: joaoguilherme.hoff@gmail.com.

⁸ Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail dpanda@unicruz.edu.br.