



ACOMPANHAMENTO INDIVIDUALIZADO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

SABO, Elvis Canabarro¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O *personal trainer* é um profissional que deve ser graduado em Educação Física e atua na avaliação, prescrição e acompanhamento individualizado de um programa de exercícios físicos. Esse treinador pessoal deve agir de maneira criativa, eficiente, segura e com embasamento científico para otimizar os resultados de seus clientes de acordo com os seus objetivos, necessidades e nível de condicionamento físico. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal da aluna e seu condicionamento físico. Participou uma aluna do sexo feminino, com 38 anos, 51kg de massa corporal e 1,62; de altura. Foram aplicados a anamnese e testes fisiológicos (Pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio), morfológicos (Circunferência abdominal e composição corporal) e neuromusculares (Resistência aeróbica/Vo2max, Flexibilidade, e RML). Obteve-se os seguintes resultados: Quanto aos aspectos morfológicos: Circunferência abdominal na linha do umbigo = 80 cm, na linha da Cintura = 71cm; conforme o analisador de gordura por bioimpedância = 28,49 %. Quanto aos aspectos fisiológicos: Pressão arterial = 12/8; teste de Cooper na esteira em 12min = 1,700m distância; a frequência cardíaca FC Média = 139bpm e a FC Máxima = 154bpm; Oxímetro Inicial: 96%SpO₂ (80bpm) e Oxímetro Final: 95%SpO₂ (120bpm). Quanto aos aspectos neuromusculares: Vo2max Absoluto = 1.3554666 (l/min), Vo2max Relativo: 26,577 (ml/kg/min); Teste de flexibilidade sentar e alcançar banco de Wells, na 1º aferição = 20cm e na 2º = 22cm; Teste de RML abdominal (1min) = 31 repetições, sendo 20 repetições nos primeiros 30s e 11 repetições no últimos 30 segundos. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado onde a periodização foi planejada com objetivo de hipertrofia muscular e com isso o aumento do metabolismo basal, onde foi dividido em um macrociclo de três meses com três mesociclos. O primeiro mesociclo de 1 mês composto de quatro microciclos: Microciclo 1 - 1ª semana (45-50%RM e Intervalo: 30s-45s), Micro Ciclo 2 - 2ª semana (50-65%RM e Intervalo: 45s-1min), Microciclo 3 - 3ª semana (70-80%RM e Intervalo: 1-1,5 min), Microciclo 4 - 4ª semana (80%-90%RM e Intervalo:1,5-2min). No mesociclo 2 também de 1 mês com quatro microciclos: Microciclo 1 - 1ª semana (70-80%RM e Intervalo: 1-1,5 min), Microciclo 2 - 2ª semana (80%-90%RM e Intervalo:1,5-2min), Microciclo 3 - 3ª semana (70-80%RM e Intervalo: 1-1,5 min), Microciclo 4 - 4ª semana (80%-90%RM e Intervalo:1,5-2min). O último mês o terceiro mesociclo com quatro microciclos de uma semana cada, na 1ª semana (70-80%RM e 1-1,5 min), na 2ª semana (80%-90%RM e Intervalo:1,5-2min), 3ª semana (70-80%RM e Intervalo: 1-1,5 min), 4ª semana (80%-90%RM e Intervalo:1,5-2min). A organização dos exercícios na semana foi segunda-feira: membro inferior, quarta-feira: membro inferior, peito, costas, ombro, tríceps, sexta-feira: membro inferior e abdômen. Saber atender com diferença e atenção individualizada é o que difere o trabalho do *personal trainer* dos demais ramos da área fitness. Periodizar é uma tarefa obrigatória para obter resultados em que possa registrá-los e mostra-los para seus clientes em um vínculo de longo prazo sempre mantendo uma postura profissional e um clima de confiança mútua, a satisfação do cliente é uma finalidade que vem junto com o atendimento de qualidade.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Indicadores Morfológicos e Fisiológicos.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado/UNICRUZ – email elvis-sabo@hotmail.com

² Professora Drª. do Curso de Educação Física da UNICRUZ - dpanda@unicruz.edu.br