



DIAGNÓSTICO E DETERMINAÇÃO DE UM TREINO PESSOAL

OURIQUE, Euza Juliane Eibs¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado oferece um plano de exercícios voltado totalmente para o cliente, levando em consideração suas características, estilo de vida, limitações, e trabalhando em prol do objetivo do aluno, seja estética ou qualidade de vida. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar os aspectos fisiológicos, morfológicos, neuromusculares, estruturando um treinamento periodizado, visando à melhora dos resultados das avaliações, superação dos limites, e principalmente fazer uma iniciação de atividade física na vida deste cliente. Participou um sujeito do sexo masculino, com 56 anos, 136kg de massa corporal e 1,75 de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos: pressão arterial (PA), frequência cardíaca e saturação de oxigênio; testes morfológicos: circunferência abdominal, composição corporal: Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura Quadril (RCQ); testes neuromusculares: Flexibilidade (sentar e alcançar sem o banco), Resistência Muscular Localizada: teste de abdominal por um minuto. Obtendo-se os seguintes resultados na anamnese foi constatado que o aluno é hipertenso, diabético, cardiopata, possui acompanhamento de médico devido a uma isquemia cerebral, os quais liberaram a prática de exercício de leve a média intensidade. As avaliações fisiológicas: PA: 17max. 10min sendo considerada elevada, frequência cardíaca e saturação de oxigênio ambos obtiveram resultados normais, nos aspectos morfológicos: a circunferência abdominal foi de 132 cm, composição corporal: IMC: 44,41 classificando como obesidade mórbida, RCQ: 1,03 sendo considerado muito alto, nos aspectos neuromusculares: teste de flexibilidade: 20 cm classificando-o como abaixo da média, na avaliação de RML: teste de abdominal por um minuto: seu desempenho foi fraco com 10 repetições, o teste de flexão de antebraço não pode ser concluído, pois aluno não conseguiu fazer a execução devido ao seu peso, o teste de Resistência Aeróbica não pode ser avaliado. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado voltado para o emagrecimento e ganho de força muscular, onde o aluno vai trabalhar todos os grupos musculares durante o treino. No período de adaptação, será com pouca carga e várias repetições em uma série; o primeiro micro ciclo o trabalho realizado foi de resistência física, com carga baixa e aumento de séries e repetições, segundo micro ciclo o trabalho será de força muscular, elevação da carga e redução das repetições, os outros dois microciclos serão planejados após outra avaliação. Dessa maneira, levando em consideração todas as avaliações realizadas, e características e limitações do aluno, o treinamento agregará uma grande melhora na qualidade de vida do aluno de forma completa, pois irá mostrar resultados físicos e emocionais como a superação do desafio proposto.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Avaliação Física.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – e-mail: euzaourique@hotmail.com

² Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - dpanda@unicruz.edu.br