



PERIODIZAÇÃO PARA UM TREINAMENTO PERSONALIZADO

SANTOS, Denise Carolina dos¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado é um programa de exercícios físicos individualizados de acordo com os objetivos do aluno, o profissional que acompanha, interfere através de planejamento e controle de treino, com o objetivo de conseguir mudanças relacionadas à qualidade de vida de seus alunos. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal do cliente e seu condicionamento físico, para prescrição de treinamento, a modo de melhorar sua qualidade de vida. Participou do estudo um cliente do sexo feminino, com 28 anos, 73,900 kg de massa corporal e 1,63 de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos: pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio, morfológicos: circunferência abdominal e composição corporal, neuromusculares: RML- resistência muscular localizada do abdômen, flexibilidade, resistência aeróbica. Obteve-se os seguintes resultados: RML-abdominal 30 repetições classificado como bom, teste de Repetição Máxima: leg press-70kg, flexor-50kg, glúteo máquina- 60kg, extensor-50kg, panturrilha com caneleira-10kg, voador direto 30kg, bíceps 40kg, tríceps 30kg, supino reto-40kg. Teste de Cooper: 1.6 km, classificado como fraco, P.A é 83,2 classificada como normal, SaO₂ é 92% classificada como normal, Frequência Cardíaca em repouso 62 bpm, Flexibilidade 35 cm classificada como ótimo, Dobras cutâneas o percentual de gordura é 9,88% com o protocolo de 3 dobras, a massa magra é 66kg, massa gorda 7kg, a densidade corporal 1,07g/ml, a IMC 28 (sobrepeso), RQC 0,92 alto risco. Esses resultados indicam como proposta de treinamento personalizado, um programa com objetivo de emagrecimento e hipertrofia muscular. Foi utilizado um treinamento aeróbico e musculação, dividido em 12 semanas, de 4 a 6 semanas treinando 5 vezes sendo 3x na semana musculação (3 séries x 8 repetições alternado por segmento), 2x vezes na semana circuito. Próximas seis semanas dividir o treino em AB alternado por segmento (3 séries x 12 repetições, com aeróbico de 1 a 2 minutos entre os exercícios). Pretende-se com esse trabalho em circuito aumentar o consumo energético durante a prática dos exercícios, e com a musculação acelerar o metabolismo basal favorecendo o emagrecimento, o que já pode ser visualizado, e com depoimento da aluna que já se sente mais disposta e está percebendo resultados positivos que se pretende verificar ao término do treinamento com reaplicação dos testes.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Indicadores Morfológicos e Fisiológicos.

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

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