



PERSONAL TRAINER: PRESCRIÇÃO CONFORME DIAGNÓSTICO

OLIVEIRA, Bruna Tereza Chaves de¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado como o próprio nome diz, se caracteriza pelo desenvolvimento e acompanhamento de um programa de exercícios individualizado com base nos objetivos do aluno e suas devidas avaliações. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar, periodizar e aplicar o treinamento personalizado com devido acompanhamento. Participou do estudo um cliente do sexo masculino, com idade de 24 anos, 93 kg de massa corporal e 1,78 de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos: aferição da PA, FC e saturação de oxigênio; Morfológicos: Relação Cintura Quadril e composição corporal com aferição de dobras cutâneas utilizando protocolo de 7 dobras; Neuromusculares: Teste de Cooper – 12 min. para Vo₂máx.; Banco de Wells para flexibilidade; Resistência Muscular localizada de abdômen com teste de 1 minuto. Obteve-se os seguintes resultados: Pressão arterial: 110/70 mmHg, considerada ótima; Frequência cardíaca: 88 bpm, considerado normal; Saturação de oxigênio: 96%, considerada normal; Relação Cintura Quadril: 0,775cm considerada baixo na classificação de risco; Teste de dobras cutâneas apresentou um % de gordura baixo de 12,34%; Teste de Cooper apresentou um Vo₂máx. de 32,8ml/kg/min considerado fraco; Banco de Wells: 41cm considerado como médio; Resistência muscular localizada: 42 abdominais, classificado como acima da média. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado um programa de hipertrofia muscular, sendo um macrociclo composto por dois mesociclos, com quatro microciclos cada, onde a frequência semanal será de cinco vezes na semana. Os microciclos tem uma proposta de aumento e diminuição do volume e intensidade durante as semanas, além de utilizar-se de métodos como: drop-set, repetição parcial, tensão lenta e contínua, estimulando a variação dos componentes do treinamento. Assim, pretende-se melhorar os resultados obtidos nas avaliações iniciais considerando os objetivos e necessidades do aluno.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Indicadores Morfológicos e Fisiológicos.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – e-mail: brunachaves35@gmail.com

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