



PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PERSONALIZADA APÓS AVALIAÇÃO CORPORAL

RAMIRES, Guilherme Henrique¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao aluno, otimizando seus resultados e objetivos específicos. Desta forma, o profissional que trabalha com essas características é chamado de *Personal Trainer* (treinamento pessoal). O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal, a Resistência Muscular Localizada (RML), VO₂max e a Flexibilidade. Participou um cliente do sexo masculino, com 34 anos, 77,8kg de massa corporal e 177cm de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos: para a mensuração da composição corporal foi utilizado o índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas para percentual de gordura (%G). Para avaliar a RML foi utilizado o teste de abdominal em um minuto, em seguida, através do teste de sentar e alcançar de Wells e Dillon foi mensurada a flexibilidade. Por fim, foi realizado o teste Cooper de corrida por 12 minutos para mensurar o VO₂max. Através das avaliações propostas, obteve-se os seguintes resultados: nota-se que a variável IMC apresentou-se classificado como “peso normal” sendo de 24,80. Referente ao %G utilizando as 7 dobras cutâneas, o aluno apresentou 15,7% de gordura corporal, classificado como “saudável”. Quanto a RML, o aluno realizou 33 repetições em um minuto, sendo classificada como “ótimo”, o que não aconteceu com a flexibilidade, chegando a 16 cm, sendo classificado como “fraco”, assim como no teste de Cooper de 12 minutos para VO₂max, resultando em 2000mts. Baseado nesses resultados, a periodização do referido aluno foi dividida em um macrociclo de três meses, este, dividido em três mesociclos. O primeiro mesociclo teve como objetivo o aumento da resistência muscular. Em seguida, o segundo mesociclo teve como principal objetivo o aumento da resistência muscular, tal como da resistência aeróbica e diminuição do %G, posteriormente, o terceiro mesociclo objetivava o aumento de força e hipertrofia. O treinamento proposto para promover o aumento da RML constou de volumes altos, com cargas baixas. No segundo mês manteve-se o foco no aumento da RML e iniciou-se um treinamento de corrida intervalado intensivo para o aumento da resistência aeróbica. Em seguida, no terceiro mês houve uma diminuição do volume e aumento da carga, a fim de promover hipertrofia muscular e força. A partir do exposto, considera-se que a periodização proposta proporcionará ao aluno os resultados desejados, diminuindo seu percentual de gordura, gerando hipertrofia e aumento de força, assim como na melhora da resistência aeróbica e no aumento do VO₂max.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Composição Corporal. Exercício Físico.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – noi10117@hotmail.com

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