



PRESCRIÇÃO DE UM TREINAMENTO PERSONALIZADO A PARTIR DE AVALIAÇÃO FÍSICA

VIEIRA, Douglas Marques¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado visa a melhoria dos resultados gerados pelo treinamento, focando na melhoria da execução dos exercícios e aumento da motivação do cliente de forma individualizada. Trata-se de um estudo de caso e tem como objetivo avaliar o estado de saúde e condicionamento físico da cliente. O sujeito do estudo é do sexo feminino, possui 22, anos, 47,3 kg de massa corporal, 153 cm de altura e sedentária. Foram utilizados os seguintes testes: Para avaliação do estado de saúde foi aferida a pressão arterial, a frequência cardíaca e a saturação de oxigênio. Os testes aplicados foram de circunferências (cintura e quadril), IMC- índice de massa corporal e percentual de gordura corporal (protocolo de Petroski). Para o condicionamento físico foi aplicado o teste de Cooper (12 minutos), flexibilidade no Banco de Welss e RML de abdômen em 1 minuto. Obteve-se os seguintes resultados: A pressão arterial foi de 107/67 mmHg (baixa); a frequência cardíaca de repouso (80bpm); saturação de oxigênio (98SaO₂); Relação Cintura-Quadril (0.87) e IMC – Índice de Massa Corporal (20,02). Para precisar a composição corporal foi utilizada a avaliação de dobras cutâneas que resultou o percentual de gordura em 14,7%, classificado excelente; o teste de VO₂ máximo apresentou (20,88 mls/kg/min) indicando muito fraco, a flexibilidade foi determinada como boa (30 cm), mas os testes de resistência muscular localizada abdominal (21 repetições) apontaram baixo índice de desempenho. Segundo os resultados obtidos através dos testes, o treinamento foi pensado para aquisição de massa muscular e desenvolvimento do condicionamento físico da cliente. O treinamento está sendo realizado na Academia Espaço Activo, na cidade de Panambi-RS, onde foi disponibilizado acesso a estrutura de aparelhos de musculação e aparelhos de condicionamento aeróbico. O treinamento foi prescrito mesclando musculação e parte aeróbica no mesmo dia, iniciando com aquecimento aeróbico na esteira, partindo para a musculação e terminando com treinamento cardiovascular na esteira. Os treinos ocorrerão 4 dias na semana, de acordo com a disponibilidade da cliente. No treino de musculação foi utilizado dois mesociclos um de RML com micro ciclos de 40% 50% e 60% do RM e outro mesociclo de Força dinâmica com 70%, 80% e 85% do RM para membros inferiores e superiores com exercícios fixos. No treinamento da parte aeróbica foi aplicado o método de treinamento Contínuo Variativo, utilizando a esteira, intercalando períodos de caminhada e corrida, estimulando o máximo desempenho aeróbico da cliente, evoluindo o tempo de corrida a cada treino, sendo assim melhorando o desempenho cardiovascular. Mesmo sendo um curto período de treinamento, é esperado que haja uma boa evolução física e a melhoria da execução dos exercícios nos treinos para que a cliente retorne a sua rotina com mais autonomia sem um *Personal Trainer*.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Musculação. Condicionamento aeróbico. RML.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da UNICRUZ – douglasm_vieira@hotmail.com.

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