



PROGRAMA DE DANÇA E EXERCÍCIOS LOCALIZADOS PARA UM TREINAMENTO PERSONALIZADO

VILLA REAL, Matheus Rodrigues¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado leva em conta as características específicas e objetivos do cliente, pois se baseia no acompanhamento regular e sistemático. O profissional pode ajustar o movimento e cuidar para que a execução seja correta, prevenindo lesões por excesso de peso ou erro de movimento. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo determinar um programa de treinamento personalizado utilizando a dança e exercícios localizados na periodização dos ciclos, após avaliação dos aspectos fisiológicos, aspectos morfológicos e dos aspectos neuromusculares. Participou uma aluna do sexo feminino, com 27 anos, 62kg de massa corporal e 1,61 de altura. Foram aplicados a anamnese e. Obteve-se os seguintes resultados: Nos testes dos indicadores fisiológicos: pressão arterial = 12/8; frequência cardíaca de repouso = 62BPM; Vo2max relativo = 33,17. No teste de indicador morfológico: circunferência abdominal = 76cm. No teste de indicador neuromuscular: teste abdominal de 1 minuto = 26 repetições. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado, uma prescrição de treino voltada para a perda de peso, melhora de condicionamento físico e fortalecimento da musculatura. O treinamento tem um macro ciclo de doze semanas com dois mesociclos de seis semanas cada, onde foi aumentada a intensidade do treino conforme a resposta da aluna. Os microciclos são semanais e ocorrem três vezes na semana, cada aula é estruturada com fase aeróbica utilizando a dança seguida de exercícios localizados, variando os grupos musculares para membros superiores, membros inferiores, tórax e abdômen. As sessões se estruturaram seguindo os seguintes métodos: quanto a variação da intensidade, foram manipuladas as variáveis peso, repetições e intervalo; quanto a variação neuromuscular está sendo aplicado o método positivo/negativo e quanto a variação anatômica a ênfase é o método localizado por articulação. Através da observação, até o momento, o aluno demonstra está tendo evolução, é visível o esforço e comprometimento do aluno e o treino personalizado está mostrando um diferencial importante, o aluno se obriga a ir para o treino, pois tem alguém que está exclusivamente a sua espera para lhe proporcionar benefícios e buscar os resultados pretendidos.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado; Dança. Ginástica Localizada.

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

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