



TREINAMENTO PERSONALIZADO: EFEITOS DE UMA PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA NO GANHO DE FORÇA MÁXIMA

LIMA, Lucas Antunes¹ ; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado é uma das áreas da Educação Física (EDF), que mais tem ganhado espaço no mercado de trabalho. Este fato deve-se ao aumento da procura por práticas saudáveis que promovam a saúde. Este fenômeno pode ser conhecido com um “Consumo de Atividades Físicas”, o qual vem impulsionando cada vez mais a profissão. Outro fator, que vem alavancando a adesão de pessoas ao treinamento personalizado, é a procura por resultados melhores, sejam eles relacionados à manutenção da saúde, otimização dos ganhos, ou mesmo um acompanhamento mais especializado, o qual é oferecido pelo Personal Trainer. Diante disto, cabe ao Personal Trainer, planejar um programa de treinamento físico, que melhor encaixe as demandas dos seus clientes e, para isso, dois dos mais importantes princípios do treinamento físico devem ser levados em conta, a Especificidade e Individualidade. A partir destes princípios, o profissional poderá prescrever os exercícios que melhor atendam às necessidades do aluno, bem como adequar a melhor metodologia de trabalho. Partindo desta premissa, o presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo, proporcionar ganhos de Força Máxima, através da utilização de uma periodização ondulatória. Participou do estudo, uma aluna do sexo feminino, de 22 anos, 69,1 quilos de massa corporal, 1,71 metro de altura e IMC de 23,6. Após a realização de uma anamnese, para verificar o histórico de atividade física do aluno, foram realizados os seguintes testes fisiológicos: Pressão Arterial (PA) 110/80, Frequência Cardíaca (FC) 79 bpm e Saturação Sanguínea 98 %SpO₂. Foram aplicados também, os testes morfológicos: Circunferência Abdominal 81 cm (Normal) e Composição Corporal, onde foram constatados o Percentual de Gordura de 25,80%, 17,81 kg de Massa Gorda, 51,19 kg de Massa Magra e Densidade Corporal de 1.04 (g/ml). Já os testes neuromusculares, indicaram Resistência Aeróbica baixa (27,5 ml/kg/min), RML abaixo da média (30 RP), e flexibilidade média (33 cm). Após a análise dos testes, os resultados indicaram como proposta de treinamento personalizado, a redução do percentual de gordura de 25% para 20% e o emagrecimento de 5 kg, além do aumento da Força Máxima. Para isso, foi prescrito para a aluna, uma periodização ondulatória, com aumento de cargas semanais, que variam de 50%, 65% e 85% da RM, onde as seções de treinos foram divididas no método Full Body, o qual é recomendado para alunos que praticam até três seções semanais de musculação. Para otimizar os resultados, foram realizados testes de RM, em todos os exercícios prescritos. Espera-se com este estudo, atingir as metas traçadas após a análise dos testes, além de cumprir os objetivos da aluna e verificar os efeitos da periodização ondulatória nos ganhos de Força Máxima.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Periodização Ondulatória.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – lucas.lima1319@gmail.com

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