



TREINAMENTO PERSONALIZADO EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE TUPANCIRETÃ

CAVALHEIRO, Letícia Silva¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado é um processo de aplicação e execução de testes e tarefas realizadas de maneira sistemáticas e individualizadas. A elaboração de um programa de treinamento individualizado visa acompanhar o andamento dos treinamentos, monitorar as sessões e avaliá-las abrangendo um complexo campo de conhecimento, desde as características psicológicas do executante até os mais diversos métodos de abordagem. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar o cliente nos aspectos pessoais, fisiológicos, morfológicos e neuromusculares, para periodizar um treinamento personalizado de acordo com os objetivos do cliente e a disponibilidade do mesmo. O participante é do sexo masculino, com dezenove anos, oitenta e seis kg de massa corporal e um metro e oitenta e dois de altura, Iniciou-se com avaliação utilizando anamnese, seguido da avaliação dos aspectos fisiológicos, pressão arterial, frequência cardíaca e a saturação do oxigênio. Após, aspectos morfológicos, circunferência abdominal, sete dobras cutâneas e o IMC (Índice de Massa Corpórea). E por fim, os testes de resistência aeróbica e flexibilidade. Todos os dados coletados foram analisados conforme o programa Saúde em Movimento. A partir da anamnese observa-se que o aluno é ativo, o mesmo pratica exercícios físicos desde os 18 anos, e possui hipercifose torácica, já nos aspectos morfológicos estão acima da média, onde o IMC apresentou uma classificação de vinte e seis, resultando em sobrepeso, e também a relação cintura/quadril que resultou em noventa e três, considerado alto. O teste de flexibilidade classificou-se como ruim. Considerando os resultados obtidos e o objetivo do cliente, indicou-se como proposta de programa de treinamento personalizado visando a redução do percentual de gordura corporal e o aumento da resistência muscular. A periodização do treinamento foi estruturada em um macrociclo (dois meses) dividido em dois mesociclos, sendo o primeiro mesociclo de 30 dias e o segundo mesociclo em mais 30 dias, sendo esses mesociclos divididos em 4 microciclos, sendo cada um de 15 dias. Cada mesociclo teve troca de programa de treinamento, sendo para o primeiro mesociclo voltado para fortalecimento e o segundo mesociclo para emagrecimento. O programa de treinamento teve uma divisão entre os grupos musculares, sendo, grupo A: costas e tríceps; grupo B: peitoral, ombro e bíceps e grupo C: pernas e abdômen, onde em cada dia da semana era respectivo para cada grupo, o cliente treina 5 dias na semana descansando no sábado e no domingo.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Testes. Periodização.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – email leticiaacavalheiro5151@gmail.com

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