



TREINAMENTO PERSONALIZADO: PERIODIZAÇÃO A PARTIR DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

SILVA, Eliabe da¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O acompanhamento de um profissional qualificado é de fundamental importância para a boa eficácia do treino do cliente, pois o auxílio de um responsável capacitado a acompanhar a execução dos movimentos pode evitar a ocorrência de erros e possíveis lesões ao reproduzir os exercícios propostos. Desta maneira a correção é imediata, garantindo mais eficiência em cada série e aperfeiçoamento no desempenho do aluno. O treinamento personalizado é um processo de aplicação e execução de testes e atividades realizados por meio de avaliação, periodização e individualidade de cada cliente. Portanto, a elaboração de um programa de treinamento individual requer acompanhamento dos treinos, avaliação das sessões e não apenas conhecimento na área física, mas também psicológica e outras abordagens. O presente trabalho caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico, que teve como objetivo avaliar um aluno em seus aspectos pessoais, fisiológicos, morfológicos e neuromusculares, para então periodizar um treinamento personalizado adequando-o às suas necessidades de acordo com a sua rotina, bem como às preferências do aluno quanto à estética corporal. A participante é do sexo feminino, com 27 anos, 70 kg de massa corporal e 175 cm de altura. Foram aplicados os seguintes testes para avaliação de aspectos neuromusculares (flexibilidade e RML – resistência muscular localizada, resistência aeróbica), morfológicos (IMC – índice de massa corporal, RQC – relação cintura/quadril e %G – percentual de gordura corporal) e fisiológicos (aferição da PA - pressão arterial e SaO₂ - saturação de oxigênio). Os seguintes resultados foram obtidos: a flexibilidade atingiu 32 cm, classificação média; e apoio de frente sob o solo (17 rep) a resistência muscular localizada no abdominal (38 rep) ambos em 1 minuto; o teste de Vo₂ máximo estimado no teste dos 12 minutos (protocolo de Burke) com 36.5642mls/kg/min; a relação cintura/quadril foi 0,72, considerado grau moderado; o índice de massa corporal, por sua vez, foi considerado normal, com 19,83 kg/m²; o percentual de gordura foi de 21,93%, avaliado como bom; a pressão arterial foi classificada como ótima, com 120/90; a saturação de oxigênio foi de 95% e, por fim, a análise postural não apresentou cifose, lordose ou escoliose. A cliente não foi considerada sedentária, e pratica exercícios regularmente há dois anos. Tais resultados obtidos, juntamente aos objetivos da aluna, levaram à proposta de um treino personalizado, com ênfase em pernas e glúteos, utilizando o método tradicional, alternando a parte superior e inferior do corpo no primeiro mesociclo; no segundo, foi incrementado com o treino aeróbico, intercalado com o treino de força. Será feito uma nova avaliação para verificar se a nova rotina de exercícios indicada, aliada à orientação profissional individual e especializada, foi capaz de melhorar o preparo físico da cliente, e, conseqüentemente, sua qualidade de vida, no sentido de alcançar êxito ao aprimorar os pontos solicitados inicialmente pela mesma.

Palavras-chave: Periodização. Qualidade de vida. Treinamento Personalizado.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da UNICRUZ – eliabedsilva@hotmail.com

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