



TREINAMENTO PERSONALIZADO: UM ESTUDO DE CASO

MORAES, Adriano Bianchin¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado caracteriza-se como um processo que tem como objetivo, oferecer atendimento individual, buscando resultados previamente estabelecidos, através de uma prescrição totalmente elaborada de acordo com o perfil pessoal de cada aluno. Este método de trabalho individualizado está sendo cada vez mais explorado por indivíduos que procuram melhorar a qualidade de vida, aparência física e até mesmo quem busca um alto preparo físico, se mostrando uma estratégia muito eficiente para aqueles que desejam alcançar suas metas. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar o condicionamento físico e composição corporal do aluno para a periodização e prescrição do treinamento. Participou um cliente do sexo masculino, com 37 anos, 86,800 kg de massa corporal e 1,80 de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos: pressão arterial, frequência cardíaca e saturação do oxigênio. Morfológicos: circunferência abdominal e composição corporal. Neuromusculares: resistência aeróbica, flexibilidade e RML. Obteve-se os seguintes resultados, na anamnese foi manifestado diabetes tipo 1 com tratamento a 13 anos, realiza atividades físicas diariamente classificado como ativo, pedal duas vezes por semana e musculação três vezes por semana e tem o objetivo de saúde e qualidade de vida. Nos testes fisiológicos a pressão arterial - PA= 14/9 mm/Hg (normal); frequência cardíaca de repouso FC = 70bpm (normal) e saturação de oxigênio - SaO₂ = 98 (normal). Nos testes morfológicos a circunferência abdominal = 95 cm; composição corporal/percentual de gordura = 19%; massa magra = 68 kg; massa gorda = 19 kg. Nos testes neuromotores o teste de Cooper/12 min ficou classificado como fraco com 1,900 metros, teste de flexibilidade/banco de Wells = 21cm classificado como ruim. teste de RML para braço ficou classificado na média com 20 repetições em 1 min, RML abdominal acima de média com 36 abdominais. Esses resultados indicam que o aluno precisa melhorar sua resistência aeróbica, flexibilidade e diminuir o percentual de gordura perdendo 4,5 kg. Como proposta de programa de treinamento personalizado uma periodização com um macrociclo de 12 semanas. No primeiro mesociclo com duração de 4 semanas com três aulas por semana, será realizado um treino de adaptação, alternado por seguimento com cargas 70% de 1RM. No segundo mesociclo, treinos ABC com duração de 4 semanas três vezes por semana, foi dividido 3 grupos musculares por treino intercalado com aeróbico, com o aluno mais condicionado e dado mais ênfase nos exercícios aeróbicos, para perder peso e melhorar o condicionamento físico. No terceiro e último mesociclo, o treino foi dividido em AB, treinando corpo inteiro três vezes por semana, dando ênfase em exercícios aeróbicos, abdominal e hipertrofia muscular. Sendo utilizado método até a falha 70% 1RM, Piramidal, Bi Set e drop Set. Deste modo espera-se alcançar os objetivos específicos de forma eficiente e com segurança.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Avaliação Física.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – adrianomoraes2011@live.com

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