



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO:  
TREINAMENTO PERSONALIZADO SOB DIFERENTES PERSPECTIVAS**

**JOÃO VITOR LADEIRA DE CARVALHO  
NATACHA MAYARA BARROS**

**LAVRAS/MG  
2025**

**JOÃO VITOR LADEIRA DE CARVALHO  
NATACHA MAYARA BARROS**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO:  
TREINAMENTO PERSONALIZADO SOB DIFERENTES PERSPECTIVAS**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

**ORIENTADOR**

Prof. Me. Pablo Ramon Domingos

**LAVRAS/MG  
2025**

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento  
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

C331t Carvalho, João Vitor Ladeira de.  
Treinamento personalizado sob diferentes perspectivas /  
João Vitor Ladeira de Carvalho, Natacha Mayara Barros. –  
Lavras : Unilavras. 2025.  
42f.: il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) –  
Unilavras, Lavras, 2025.

Orientador: Prof. Pablo Ramon Domingos.

1. Exercício físico. 2. Treinamento resistido. I. Barros,  
Natacha Mayara. II. Domingos, Pablo Ramon. ( Orient. ).  
II. Título.

**JOÃO VITOR LADEIRA DE CARVALHO  
NATACHA MAYARA BARROS**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO:  
TREINAMENTO PERSONALIZADO SOB DIFERENTES PERSPECTIVAS**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

**APROVADO EM:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

**ORIENTADOR**

Prof. Me. Pablo Ramon Domingos

**MEMBRO DA BANCA**

Prof. Dr. Miller Pereira Guimarães

**LAVRAS/MG  
2025**

**LISTA DE IMAGENS**

Imagem 1	Modelo de Anamnese	10
Imagem 2	Avaliação física na aluna	12
Imagem 3	Execução do exercício rosca direta	14
Imagem 4	Execução do exercício do core (prancha)	16
Imagem 5	Exercício aeróbio na esteira	17
Imagem 6	Relatórios	19
Imagem 7	Execução do exercício Cadeira Extensora	21
Imagem 8	Execução do exercício Remada com pegada Neutra	23
Imagem 9	Execução do HIIT na esteira	25
Imagem 10	Execução da bicicleta ergométrica método contínuo	26
Imagem 11	Suporte ao Treinamento Personalizado	29
Imagem 12	Exercícios de Mobilidade e Flexibilidade	30

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	7
1.1 Introdução de Natacha Mayara Barros	7
1.2 Introdução de João Vitor Ladeira de Carvalho	7
<b>2 DESENVOLVIMENTO</b>	9
2.1 Desenvolvimento de Natacha Mayara Barros: Treinamento Personalizado Para Mulheres: Modelo De Aplicação Prática	9
2.1.1 Apresentação do Local	9
2.1.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas	9
2.2 Desenvolvimento de João Vitor Ladeira de Carvalho: Título individual do portfólio	18
2.2.1 Apresentação do Local	18
2.2.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas	19
<b>3 AUTOAVALIAÇÃO</b>	
3.1 Autoavaliação de Natacha Mayara Barros	31
3.2 Autoavaliação de João Vitor Ladeira de Carvalho	32
<b>4 CONCLUSÃO</b>	
4.1 Conclusão de Natacha Mayara Barros	33
4.2 Conclusão de João Vitor Ladeira de Carvalho	33
<b>REFERÊNCIAS</b>	34
<b>ANEXOS</b>	38

## **1 INTRODUÇÃO**

### **1.1 INTRODUÇÃO DE NATACHA MAYARA BARROS**

Iniciei o curso de Educação Física no segundo semestre de 2021. Já havia tentado esse curso quando saí do ensino médio, em 2010, mas por falta de coragem resolvi não dar continuidade no processo de ingresso em uma universidade. Mas, após o incentivo de pessoas próximas, resolvi acreditar que seria possível prosseguir no sonho.

A prática de exercícios físicos e esportes sempre foram presentes em minha vida, da mesma forma, o desejo de ajudar o próximo também, deste modo, se deu a busca pelo curso de Educação Física no Unilavras.

Após a conclusão da graduação, pretendo trabalhar na área de treinamento resistido personalizado, direcionado a mulheres. Visto que, após algumas vivências em academias de Lavras/MG, através de estágios, foi notório a falta de mulheres no mercado para atender outras mulheres. Infelizmente, ainda tem-se uma sociedade machista, que também influencia nesse tipo de atendimento, deixando muitas vezes, a parte fisiológica feminina de lado, seus sentimentos e dando espaço para frustrações.

Com toda certeza, a busca por conhecimento nessa área trará às futuras clientes/alunas, um treino mais assertivo, compreensivo e com resultados satisfatórios.

Deste modo, com este portfólio, será apresentado um modelo de aplicação prática profissional de um atendimento, visando otimizar o desempenho e benefícios que o treinamento pode trazer à saúde e ao bem estar feminino.

### **INTRODUÇÃO DE JOÃO VITOR LADEIRA DE CARVALHO**

Eu, João Vitor Ladeira de Carvalho, aluno da graduação em Educação Física do Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS), ingressei no curso no segundo semestre do ano de 2021, utilizando a nota obtida no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) do ano anterior.

Já em minha segunda graduação, sou formado em Nutrição pela Universidade Federal de Lavras, atuo com atendimentos clínicos em consultório e meu maior público são os praticantes de exercícios físicos. Buscando uma maneira

de ampliar meu conhecimento a respeito não só da Nutrição, mas aliada ao exercício físico, comecei o curso antes mesmo de me formar na Nutrição.

Após iniciar o curso, fui buscando ter contato com profissionais da área da musculação e professores de *Mountain Bike* (MTB) da cidade de Lavras, visando oportunidades de estagiar na área e aperfeiçoar as condutas até mesmo nutricionais na atual profissão. Sou praticante de musculação há 14 anos e de MTB competitivo e por lazer há 11. A prática das atividades virou uma paixão e uma oportunidade de juntar duas áreas essenciais para a saúde: melhorar a alimentação da população e/ou rendimento esportivo e conciliar com a prática de um exercício físico e/ou evolução no esporte.

Sendo assim, iniciei um estágio em um Studio de Musculação e Pilates em Lavras-MG, onde estagiei por quatro semanas de maneira obrigatória da graduação e mais 12 meses (um ano) de forma a agregar conhecimento nas duas áreas do local: musculação e pilates.

Nesse sentido, o portfólio terá como objetivo o acompanhamento de um aluno durante o estágio, onde ocorreram prescrições de treinos individualizados e personalizados, tendo total foco na melhor execução do aluno, respeitando os princípios e fases do treinamento desportivo.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 DESENVOLVIMENTO DE NATACHA MAYARA BARROS: TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA MULHERES: MODELO DE APLICAÇÃO PRÁTICA**

#### *2.1.1 Apresentação do Local do Estágio*

O local é uma academia situada em Lavras (Minas Gerais), que atende em média 200 alunos ativos, nos horários de 05:30 às 21:00, além dos atendimentos aos sábados, de 09:00 às 12:00, ofertando treinamento resistido, aeróbio e pilates. O local oferece dois planos para os clientes, sendo um atendimento convencional e outro personalizado, no qual o aluno fica mais assistido no plano personalizado, dentro do salão de musculação.

As atividades ditas anteriormente, auxiliam na qualidade de vida dos alunos e contribuem de inúmeras formas nos níveis de saúde global dos praticantes. O método pilates, por exemplo, criado por Joseph Pilates na década de 20, visa trabalhar a mente e o corpo, objetivando melhora da postura, fortalecimento muscular e melhora da flexibilidade. Já na parte de treino resistido, os alunos realizam um trabalho direcionado aos seus objetivos individuais, através do uso de máquinas e equipamentos para membros inferiores e superiores, pesos (anilhas e halteres), bolas e bosu para auxiliar no treinamento e na sobrecarga .

Além disso, para os exercícios aeróbios o ambiente conta com quatro esteiras e cinco bicicletas ergométricas. Quanto aos profissionais, a empresa conta com um profissional de Educação Física e um estagiário para o salão, assim como, um profissional específico para as aulas de pilates que ocorrem em horários agendados. Em média, o local atende 8 alunos por horário, em horários de maior movimentação, essa quantidade pode variar.

Em relação ao público, a academia atende desde adolescentes, jovens, adultos até idosos, contemplando um público bem variado.

### *2.1.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas*

A busca pela saúde, bem estar, e pela prática de exercícios físicos vem sendo há anos uma luta para as mulheres. Entendia-se que as práticas realizadas por homens levaria o corpo feminino a se masculinizar, por isso eram atividades que as mulheres não realizavam. Com o passar do tempo houve discursos intelectuais sobre os benefícios da prática do exercício físico para as mulheres, dando início a uma nova era que até hoje está em constante evolução.

A crescente busca pelas academias vem aumentando com o passar dos anos, refletindo mudanças culturais e sociais, além das redes sociais e mídias

padronizando corpos atléticos e fortes. A demanda do mercado para atender o público feminino em academias cresce conforme as necessidades vão surgindo, e nesse sentido, a qualidade do atendimento e os princípios da individualidade biológica são prioridades.

Pensando nisso, é muito importante iniciar um trabalho direcionado à elas, conhecendo melhor, entendendo seu perfil, suas necessidades e objetivos. Para isso, desenvolvi uma anamnese, que é realizada no início do acompanhamento.

**Imagem 1 - Modelo de Anamnese**

O formulário 'Anamnese Individual' contém as seguintes seções:

- Quantas horas do seu dia você tira para praticar atividades físicas?**
  - 1 hora
  - 2 horas
  - 3 horas
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Pratica exercícios regularmente? Se sim, quais as atividades e quanto tempo faz?**
  - Não
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Qual é o seu objetivo relacionado ao exercício físico?**
  - Saúde
  - Fortalecimento muscular
  - Perda de peso
  - Qualidade de vida
  - Condicionamento físico
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Apresenta algum tipo de problema de saúde? Se sim, qual?**
  - Não
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Faz algum tipo de acompanhamento médico?**
  - Não
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Faz algum uso de medicação?\***
  - Não
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Passou por traumas emocionais recentes?\***
  - Não
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Apresenta algum tipo de problema de saúde? Se sim, qual?\***
  - Não
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Nesta imagem, com qual silhueta você se identifica atualmente?** (Imagem de 10 silhuetas de diferentes tamanhos)
- Nesta imagem, qual silhueta considera como ideal a ser atingido?** (Imagem de 10 silhuetas de diferentes tamanhos)
- Como são os seus ciclos menstruais?\***
  - Regulares
  - Irregulares
- Sente muito com os sintomas na semana antes de menstruar?\***
  - Sim, sintomas limitantes as atividades diárias
  - Sim, sintomas limitantes as atividades físicas
  - Sim, mas sem limitações
  - Não, não sinto muito com os sintomas
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Quantas horas de sono você costuma ter?\***
  - 5 horas ou menos
  - 6 a 7 horas
  - 7 a 8 horas
  - 8 horas ou mais
  - Outro: \_\_\_\_\_
- Qual sua profissão?\*** (Campo de texto)
- Nome completo** (Campo de texto)
- Data de nascimento** (Formato DD MM AAAA)
- Número do celular (DDD)** (Campo de texto)
- Endereço completo** (Campo de texto)
- Enviar** (Botão)

**Fonte:** Da Autora (2024)

Hipócrates (460- 370 a.c.) um filósofo grego, considerado pai da medicina dizia “É mais importante conhecer o doente que tem a doença, do que a doença que o doente tem”, as informações colhidas do paciente fazia-se necessárias para suas condutas seguintes, que atualmente chamamos de anamnese um instrumento desde os tempos antigos de suma importância, que utilizaremos essa ferramenta para auxiliar nas futuras prescrições de treinamento dentro da Educação Física, como visto na disciplina de Medidas e Avaliações em Educação Física e Esporte a importância da anamnese que busca conhecer o indivíduo através de perguntas, que consideram os hábitos diários, históricos de doenças, dores, saúde mental, aptidão aos exercícios físicos, ciclo menstrual, nível de insatisfação com o corpo, como se identifica, dentre outros fatores, na disciplina de Psicologia Geral e Social, aprendemos que o ser humano é um ser biopsicossocial (Engel, 1977). Isso significa que, na dimensão biológica, devemos compreender o aspecto físico; na dimensão psicológica, devemos explorar os sentimentos e emoções; e, na dimensão social, é

fundamental entender a cultura e suas relações. Dessa forma conseguimos traçar metas e chegar no objetivo inicial de forma mais assertiva.

Segundo Santos, Veiga e Andrade (2011), a anamnese é definida como a primeira fase de um processo de acolhimento, na qual obtêm-se dados necessários para execução de um plano de ação, levando em consideração pontos importantes. Como afirmam Guedes e Guedes, (2006) e ACSM, (2014) ela é direcionada ao público geral ou específico, que necessita de uma atenção especial, tornando uma ação personalizada.

Além disso, na disciplina de Fisiologia Humana, foi observado que o ciclo menstrual é uma série de eventos hormonais que ocorrem no corpo feminino, geralmente a cada 28 dias, embora possa variar entre as mulheres. Essas oscilações de hormônios têm um impacto tanto físico, social quanto psicológico na saúde das mulheres, o que faz com que torne algo importante nas prescrições e periodização do treinamento, e me levou a trazer alguns questionamentos as alunas dentro da anamnese.

Após isso, o segundo passo é realizar uma avaliação física na aluna, que é um processo que utiliza técnicas de medidas antropométricas, sendo um indicador quantitativo e qualitativo em busca de informações obtidas e coletadas que irão fornecer instrumentos necessários para o planejamento e prescrição de exercícios (Bouchard, 1990; Machado; Abad, 2012; Heyward, 2013). Dessa forma, devemos salientar que as avaliações físicas é um processo contínuo, que permite o reajuste das prescrições para alcançar o objetivo proposto.

**Imagem 2 - Avaliação Física na aluna**



**Fonte:** Da Autora (2024)

Na Educação Física existem vários tipos de avaliações, em meu processo de avaliação, avaliamos dobras cutâneas usando o protocolo de Jackson e Pollock (1978), que é utilizado para estimar níveis de densidade corporal e percentual de gordura, que são determinados em sete dobras cutâneas, dentre elas: subescapular, peitoral, supra-íliaca, coxa, tricipital, axilar-média, abdominal, utilizando um aparelho chamado adipômetro (compasso de dobras).

Nas circunferências usei uma trena antropométrica para saber os perímetros em centímetros das regiões de antebraço, braço relaxado e contraído, coxa medial, panturrilha, abdômen, quadril, cintura, tórax, ombro, pescoço e estatura. Para saber o peso da aluna utilizei uma balança digital comum. O local onde a avaliação será realizada é fundamental para garantir o conforto da aluna, uma vez que o uso de vestimentas adequadas é essencial para obter maior precisão nos resultados, além de proporcionar um ambiente mais acolhedor, favorecendo o bem-estar e a confiança da aluna durante o processo.

Na avaliação antropométrica, é fundamental utilizar referências anatômicas, abordadas na disciplina de Anatomia Humana. Essas referências são apresentadas visualmente e por meio da palpação, permitindo a marcação precisa das áreas a serem medidas, o que contribui para manter o padrão e por isso, a replicabilidade.

É de suma importância medir e avaliar o progresso para verificar se estamos alcançando os resultados esperados. Esse acompanhamento contínuo permite perceber que estamos nos aproximando da meta, o que, por sua vez, aumenta a aderência ao plano estabelecido. Nessa avaliação, utilizamos as medidas de dobras cutâneas acima citadas na seguinte ordem: subescapular, peitoral, tricipital, axilar-média, supra-ilíaca, abdominal e coxa, sendo realizadas três medidas e adotada a mediana para o cálculo de estimativa. Já o perímetro pescoço, braço relaxado e contraído, antebraço, tórax, cintura, abdômen, quadril coxa medial e panturrilha foi realizado com fita métrica e a massa corporal somente subindo na balança com o mínimo de roupa possível de forma que avaliada se sinta confortável, conforme vimos na disciplina de Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes.

Para isso, Farinatti e Monteiro (2000) afirmam que a avaliação física é um instrumento importante e que auxilia os profissionais de Educação Física na prescrição do exercício de forma mais precisa e coerente. Deste modo, entende-se que é importante que seja feita uma avaliação física antes de qualquer programa de exercício físico, de forma preventiva para verificar o nível de saúde e aptidão física do indivíduo.

Foi introduzido na disciplina de Metodologia do Treinamento que as prescrições devem respeitar os princípios básicos do treinamento, a primeira, de acordo com Tubino (1984), chama-se individualidade biológica, que é o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si. A individualidade, a especificidade, a reversibilidade, a sobrecarga progressiva e a variação, são alguns deles; e estes podem ser aplicados a todas as formas de treinamento físico (Prestes et al., 2016).

Após conhecer a aluna, suas necessidades e histórico, começa-se então a montagem de um programa de treinamento adequado às suas especificidades. Assim, nesse processo, é importante que a aluna compreenda os padrões de movimento para otimizar seus resultados e alcançar um desempenho mais eficiente e seguro, vale ressaltar como visto na disciplina de Fisiologia do Exercício, que a coordenação intramuscular é um dos principais fatores resultantes da adaptação neuromuscular e dando a devida importância as unidades motoras nesse processo gera uma melhora no sistema neuromuscular (Bacurau; Navaro, 2001). O

aprimoramento das coordenações e uma técnica eficiente ocorre o recrutamento das musculaturas necessárias para um determinado movimento.

Desse modo será realizado inicialmente alguns exercícios monoarticulares e multiarticulares para avaliar o desempenho de cada aluna, desde exercícios de baixa complexibilidade até os exercícios que exigem um pouco mais de conhecimento das técnicas necessárias. Já baseando os exercícios nos objetivos iniciais descritos na anamnese e durante a avaliação física.

**Imagem 3** - Execução do exercício rosca direta



**Fonte:** Da Autora (2024)

Neste caso específico, a aluna tinha por objetivo a melhora do aspecto físico, almejando o braço com uma aparência mais torneada e a diminuição da gordura localizada naquela região.

A aluna, como pode ser observado na imagem, está executando um exercício conhecido como rosca direta. Na disciplina de Biomecânica, foi possível compreender o movimento realizado neste exercício, entendendo a cinética da articulação do cotovelo, considerada uma articulação tipo gínglimo ou dobradiça (Hall, 2009). Segundo este mesmo autor, o movimento principal da rosca direta, é aproximar o antebraço do braço, realizando movimentos concêntricos e excêntricos visto na disciplina de cinesiologia, os músculos agonistas ativados serão bíceps braquial, braquial, braquiorradial e o tríceps braquial, sendo o antagonista do movimento.

Como afirmado por Campos (2000), o exercício é realizado no plano sagital e no eixo frontal. Para executar o movimento, os pés têm que estar afastados aproximadamente na largura dos ombros e joelhos semi flexionados. Sendo um exercício monoarticular de baixa complexidade, pode ser como uma atividade de levantar alguma coisa no dia a dia. O exercício de flexão do cotovelo, tem amplitude média de flexão de 145°.

Por fim, a disciplina de Metodologia do Treinamento colaborou para meu entendimento sobre o treinamento com pesos, visto que este é uma maneira eficaz de trabalhar grupos musculares ao superar uma resistência, geralmente representada pelos halteres ou outros equipamentos, como usado com a aluna acima. Esse processo resulta em alterações corporais como o aumento de massa muscular e no ganho de força (Fleck; Kraemer, 2006).

Além dos exercícios resistidos em fases concêntrica e excêntrica, os exercícios isométricos também são uma importante variação de força. Eles ativam os músculos sem causar movimento nas articulações, contribuindo assim para o fortalecimento dos músculos.

**Imagem 4 - Exercício do core (Prancha)**



**Fonte:** Da Autora (2024)

A prancha é um exercício isométrico, a aluna está executando na foto acima. Neste exercício podemos aumentar ou diminuir sua intensidade controlando a amplitude do movimento (distância entre os apoios) e o volume de tempo de contração de acordo com a resistência localizada individual, de forma que ela consiga trabalhar aquela região estabilizadora do tronco, pelve, quadril e ombros. Relacionando com a Cinesiologia, foi aprendido que os principais músculos trabalhados são reto abdominal, oblíquos, transverso do abdome, eretor da espinha, glúteos, deltoides, trapézio e romboides, suas funções são manter o alinhamento, prevenção de lesões e produzir força (Behm; Anderson, 2006).

Na disciplina de Anatomia Humana, é possível associar a sustentação das musculaturas abdominais e na limitação das vísceras, a manutenção da força abdominal tem como benefício a melhora da eficiência de contenção intra-abdominal e de diminuir a sobrecarga dos discos vertebrais. O enfraquecimento dessas musculaturas geram um desequilíbrio muscular, podendo por exemplo acentuar a lordose.

Esse fortalecimento é fundamental, pois a falta de força e resistência nos grupos musculares desta região pode contribuir para o desenvolvimento de dores lombares (Hibbs et al., 2008). Ao melhorar a estabilidade e o suporte muscular, esse exercício ajuda a prevenir desconfortos e a promover uma melhora na postura. As ações combinadas destes músculos podem produzir considerável aumento na pressão intra-abdominal. Todos são importantes para os mecanismos de respiração, defecação, micção, parto e vômito (Campos, 2002).

Na disciplina de Metodologia do Treinamento foi visto que treinamento isométrico é uma ação muscular que não ocorre alteração no comprimento dos músculos, o que auxilia as ações submáximas e máximas, podendo provocar ganho de forças consequentemente gerando hipertrofia.

Associado ao desenvolvimento de força no treinamento, segundo o ministério da saúde, os exercícios aeróbios contribuem para um menor risco de morte para todas as causas, entre elas doenças cardiovasculares, câncer e doenças crônicas respiratórias. O exercício aeróbico, por si só, já contribui significativamente para a melhora da aptidão cardiorrespiratória, controla o colesterol e os níveis de glicose no sangue, fortalece ossos e músculos, além de auxiliar no controle do peso corporal.

**Imagem 5 - Exercício aeróbio na esteira**



**Fonte:** Da Autora (2024)

Os benefícios dos exercícios aeróbios estão relacionados a parte emocional e fisiológica como visto na disciplina de Fisiologia Humana e mencionado também na Psicologia do Esporte. A corrida na esteira é uma variação de exercício aeróbio,

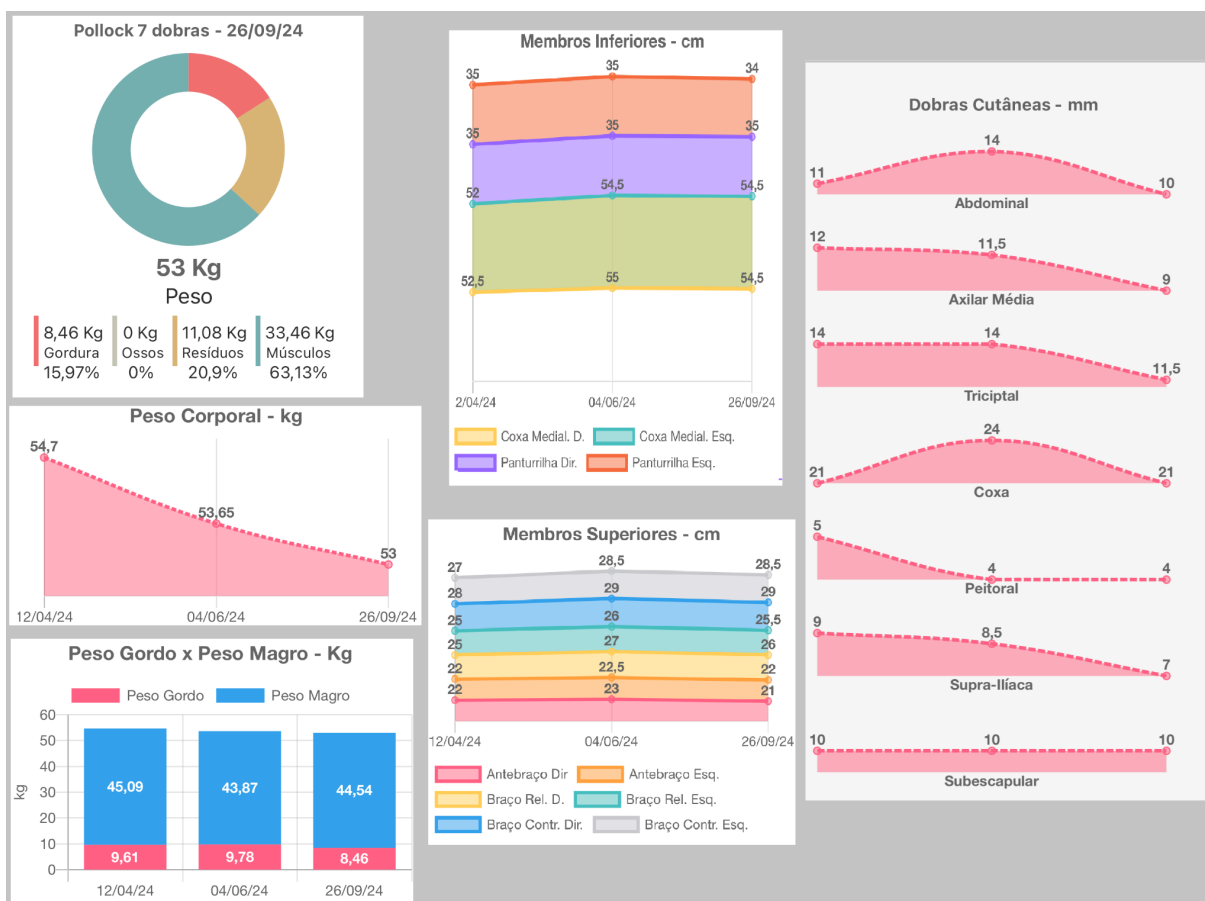
podendo ser uma ferramenta controlável que permite acompanhar batimentos cardíacos, velocidade, distância, tempo e percepção subjetiva de esforço.

De forma que os frutos colhidos por essa atividade seja a melhora da saúde como um todo, no aspecto psicológico os benefícios são bem-estar, autoestima melhorada, diminuição das tensões do dia a dia e controle do estresse. Já os benefícios fisiológicos são melhora da parte cardiovascular, respiratória, hormonais e metabólicas entre tantas outras (Conceição; Serpa 2020).

O Teste de Conconi visto na disciplina de Esporte de Marca, adaptado para esteira foi a ferramenta adotada para avaliarmos limiar anaeróbio e o  $VO_{2MÁX}$  da aluna, usando uma cinta cardíaca o teste inicia com a esteira inclinada a 1% e permanece até o final do teste, a cada minuto corrido a velocidade aumenta gradativamente, os 3 primeiros minutos a aluna caminha a  $5 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$  (aquecimento), vamos aumentando 1km/h a cada minuto, dessa forma a aluna irá correr até onde não conseguir sustentar mais a corrida.

Além disso, usaremos as respostas do teste para o método HIIT (*High Intensity Interval Training* ou Treinamento Intervalado de Alta Intensidade), esse método consiste em sprints curtos em alta intensidade que o estímulo fique próximo do máximo ou entre 80% a 100% da frequência cardíaca máxima e um tempo curto de descanso, podendo ser ativo ou passivo, com baixo volume e duração da sessão (Gibala; Gillen; Percival, 2014). Segundo Góes (2017), o HIIT irá aprimorar o condicionamento físico, promover uma melhor regulação da pressão arterial, reduzir a gordura visceral e beneficiar a saúde do sistema cardiovascular.

A frase de William Thomson, 'não se pode melhorar aquilo que não se pode medir', é um princípio fundamental para nosso processo de reavaliação. Ao estabelecer métodos de avaliação e medição, estamos criando um marco para identificar oportunidades de melhoria e implementar mudanças estratégicas.



Fonte: Da Autora (2024)

O treinamento individualizado apresenta benefícios significativos, pois combina os resultados multidisciplinares alcançados por meio do programa de treinamento com conhecimentos de Nutrição Aplicada à Educação Física e Psicologia do Esporte, essa abordagem integrada gera motivação nos alunos, permitindo que eles visualizem seu progresso em direção aos objetivos estabelecidos, o que culmina em resultados positivos e eficazes. Isso é consistente com os achados de Guedes e Guedes (2006), que destacam a importância da avaliação da composição corporal para entender os efeitos do treinamento físico, como visto na disciplina de Medidas e Avaliações.

Nesta imagem, podemos ver os resultados da avaliação das dobras cutâneas e circunferências, comparados com as avaliações anteriores, tendo o aluno como um parâmetro e comparar ele consigo mesmo.

De acordo com Heyward (2013), a avaliação das dobras cutâneas é uma técnica precisa para estimar a composição corporal e monitorar as mudanças ao

longo do tempo. Já Machado e Abad (2012) destacam a importância da avaliação das circunferências para entender as mudanças na distribuição de gordura corporal.

A combinação de treinamento de força e avaliação regular permitiu que as alunas alcançassem seus objetivos e melhorar sua saúde e bem-estar, o treinamento personalizado é capaz de extrair mais resultados. Por isso, é imprescindível uma abordagem individualizada e baseada em evidências, tendo como primeiro passo a avaliação diagnóstica para caracterização das praticantes e depois a escolha dos exercícios com base nos objetivos, e por fim, a escolha dos métodos, ou seja, o como vamos percorrer o caminho para alcançar os objetivos.

## **2.2 DESENVOLVIMENTO DE JOÃO VITOR LADEIRA DE CARVALHO: TREINAMENTO DE FORÇA: UMA VISÃO HOLÍSTICA NA EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO.**

### *2.2.1 Apresentação do Local do Estágio*

O local de vivência, é um Studio, que abrange atividades de musculação e em uma outra sala, um atendimento de pilates. Como característica de studios, a empresa atende no máximo 6 alunos por horário, com sessões com duração em torno de 50 a 55 minutos. Após este tempo, o cronograma diário dispõe de 5 minutos após cada aula, para organização e limpeza dos aparelhos para a próxima turma.

As atividades se iniciam às 6:00h da manhã e se encerram às 21:30h, totalizando em média 60 alunos por dia no salão de musculação. Além disso, não há nenhuma restrição em relação ao nicho de público, visto que atende-se desde crianças de 12 anos de idade que queiram acompanhar seus pais durante os treinos e já iniciar uma trajetória de treinos, até idosos.

No salão de musculação, são oferecidas atividades voltadas para treinos resistidos, treinos aeróbicos, treinos HIIT em esteiras ou bicicleta ergométrica, de acordo com o objetivo principal do cliente e a metodologia do professor. Já no pilates, são atividades voltadas para melhor controle corporal, reabilitação de lesões, alongamentos, controle da respiração.

O local possui 3 profissionais de Educação Física que alternam horários no salão de musculação e 2 professores no salão de Pilates.

### 2.2.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas

A busca por um exercício físico regular, como o treinamento resistido, é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar. Essa prática não apenas fortalece os músculos e melhora a resistência física, mas também contribui para a saúde óssea e metabólica, reduzindo o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Além disso, o exercício físico libera endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar e ajudando a combater o estresse e a ansiedade.

Treinar os membros inferiores na musculação é essencial para o desenvolvimento equilibrado do corpo, pois as pernas sustentam a maioria das atividades diárias e esportivas. Além disso, o treinamento de membros inferiores é fundamental para a prevenção de lesões, pois músculos e articulações mais fortes suportam melhor o impacto e a carga durante exercícios físicos. Esse tipo de treino também melhora a performance em outras modalidades e contribui para um metabolismo mais ativo, favorecendo a queima de gordura e a composição corporal saudável.

**Imagem 7** - Execução do exercício Cadeira Extensora



**Fonte:** Do Autor (2024)

Na imagem acima, estou auxiliando um aluno a realizar um movimento de extensão de joelho no aparelho Cadeira Extensora. Tal aparelho é utilizado no ambiente de musculação para trabalhar uma musculatura muito importante que é o quadríceps, composto pelos músculos reto femoral, vasto lateral, vasto intermédio e vasto medial.

Estudos recentes relacionam a força e bom desenvolvimento de membros inferiores (pernas) com um risco menor de desenvolver doenças neurológicas e demência (Kandola et al, 2016). No público idoso, um fator protetivo contra quedas e fraturas (Kloos et al., 2010) e quando citamos qualidade de vida da população em geral, melhora a saúde óssea, efeitos positivos no câncer e na depressão, além de melhorar o sono (Maestroni et al., 2020).

Diversos exercícios são utilizados na musculação para alcançar um bom desenvolvimento dos músculos de membros inferiores, cada um com uma especificidade e importância. Relacionando com as disciplinas do curso de Educação Física, podemos listar três muito ligadas aos movimentos realizados neste exercício: Cinesiologia, Biomecânica e Anatomia Músculo-Esquelética.

Na Cinesiologia, aprendemos sobre os movimentos realizados pelos nossos membros. Como citado, o exercício da foto exemplifica uma extensão de joelho, com ação agonista dos músculos do quadríceps, antagonistas os posteriores de coxa.

Já em relação à Biomecânica, aprendemos a relação entre as cargas dos exercícios e a sua dificuldade na execução. Quanto mais distante o braço de resistência (carga do exercício) estiver do músculo utilizado, maior será o esforço e conseqüentemente o torque muscular (Kukíc, et al., 2022).

Quanto à Anatomia Músculo-Esquelética, é de suma importância para o profissional de Educação Física conhecer os músculos do corpo humano, suas ações, origens e inserções para que seja mais assertivo nas prescrições de treinos.

Já em relação aos membros superiores, especialmente através de exercícios multiarticulares, é crucial para o desenvolvimento muscular e a funcionalidade do corpo. Movimentos como supino, remada e flexões envolvem várias articulações e grupos musculares simultaneamente, promovendo um ganho de força mais eficiente e integrado. Esses exercícios não apenas ajudam a construir músculos nos braços, ombros e peito, mas também melhoram a coordenação, a estabilidade e a resistência geral.

**Imagem 8-** Execução do exercício Remada com pegada Neutra



**Fonte:** Do Autor (2024)

A remada e suas variações são exercícios utilizados para fortalecimento de músculos das costas, bíceps e porções do ombro posterior, como citado por Behm (2006). Pode ser realizada em pé ou sentada em um banco (como o exemplo executado), com halteres ou pegadores anatômicos diretamente ligado aos cabos de uma polia.

Os principais músculos utilizados nesta execução são: Grande Dorsal, responsável pela adução das escápulas e extensão dos braços; Rombóides: músculos localizados entre as escápulas, que tem função de retrá-las e muito importantes na estabilização do movimento; Deltóide posterior: ajuda na abdução do braço para a realização do movimento; Bíceps Braquial: embora não seja o músculo alvo do exercício, os bíceps são músculos muito utilizados nos movimentos de puxar (Floyd; Fowler, 2013).

Além disso, por se tratar de um exercício multiarticular (ombros, cotovelos e punhos estão em movimento), a estabilização do tronco (CORE) é fundamental para manter a postura correta. (Schmid; Hoffman; Schoenfeld, 2018). A remada neutra ajuda a manter um alinhamento adequado da coluna vertebral e previne problemas posturais como a hipercifose (Kendall; Mcdougall, *et al.* 2010).

Relacionando com disciplinas do curso de Educação Física, a Cinesiologia é uma ampla disciplina sobre os movimentos realizados pelos músculos e articulações, como por exemplo a grande dorsal e bíceps executando a extensão de ombro, a Anatomia Músculo-Esquelética, serve como base do conhecimento de cada musculatura trabalhada, suas ações, músculos agonistas, estabilizadores e acredito que a disciplina Treinamento Resistido e Condicionamento Físico também seja muito utilizada no âmbito da escolha do exercício, do volume total de treino para cada musculatura e a especificidade para cada praticante de musculação.

A combinação de exercícios aeróbicos com musculação é fundamental para um programa de treinamento completo e eficaz. Enquanto a musculação foca no aumento da força e na construção muscular, os exercícios aeróbicos, como corrida, ciclismo, são essenciais para melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a resistência e queimar calorias. Essa junção entre os dois tipos de treinamento não apenas potencializa a perda de gordura e a definição muscular, mas também promove um metabolismo mais ativo e saudável.

**Imagem 9** - Execução do HIIT na esteira



**Fonte:** Do Autor (2024)

Segundo as Diretrizes mais atuais da Organização Mundial da Saúde (Bull, 2020) recomenda-se a realização de pelo menos 150 a 300 minutos de exercício físico de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de exercício aeróbico de alta intensidade por semana, para alcançar benefícios à saúde. Mas a falta de tempo sendo uma barreira comum para a prática dessas atividades fizeram com que pesquisadores e treinadores criassem modelos de treinamentos intervalados, que consistem em períodos de atividade intensa com esforços “máximos” (>90% VO<sub>2</sub>max) intercalados com um período de recuperação ativa em baixa intensidade ou passiva. (Buchheit, Laursen, 2013).

Embora alguns protocolos de HIIT (*High-Intensity Interval Training*) tenham determinado a intensidade do exercício através do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>max) e a frequência cardíaca, faltam equipamentos para concluir e determinar se são as melhores formas, já que públicos heterogêneos podem praticá-lo e os dados ficarem subestimados (Pescatello, 2014).

Geralmente podem ser subdivididos em HIIT de baixo volume (duração menor do que 15 minutos) e de alto volume (duração maior do que 15 minutos), sendo este tempo baseado nos intervalos ativos do exercício. Cada esforço individual geralmente dura de alguns segundos a vários minutos, dependendo da intensidade

do exercício, intercalados por até alguns minutos de descanso ou menor esforço. Esses protocolos de HIIT demonstraram levar a benefícios de saúde cardiometabólica e a resistência cardiovascular (Way et al., 2019). e desempenho semelhantes, e às vezes maiores, apesar de exigir menos tempo (Sabag; Little; Jhonson, 2021).

No que tange às disciplinas do curso de Educação Física, Fisiologia do Exercício é importante para entendermos a compensação fisiológica do excesso de oxigênio consumido pós exercício (EPOC) o que faz ter um gasto energético maior que os treinamentos de baixa e moderada intensidade. Metodologia do Treinamento para compreendermos as adaptações do sistema cardiovascular a curto e longo prazo. Já na Biomecânica, tanto na corrida no chão quanto na esteira, existem variáveis de *performance* que podem ser monitoradas para otimizar o treinamento, por exemplo velocidade, cadência, ritmo, cansaço percebido.

Quando o assunto é a intensidade do exercício aeróbico, devemos lembrar que os de baixa e moderada intensidade têm um papel crucial na saúde e no bem-estar geral, sendo acessíveis a pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Essas atividades, como caminhar, pedalar ou nadar lentamente, favorecem a queima de gordura como fonte de energia, ajudando na perda de peso e na manutenção de um peso saudável

**Imagem 10** - Execução da bicicleta ergométrica método contínuo



**Fonte:** Do Autor (2024)

O método contínuo de treino, também conhecido como treinamento contínuo, é uma abordagem utilizada principalmente em atividades aeróbicas e de resistência. Nesse método, o atleta realiza o exercício de forma ininterrupta por um longo período de tempo, mantendo uma intensidade constante e moderada. É muito utilizado em esportes como corrida de longa distância, ciclismo, natação e caminhadas.

Estudos recentes têm comparado os métodos de treino e apontando algumas vantagens do contínuo: um menor estresse cardiovascular, uma vez que realizado em intensidade moderada e constante gera menos estresse cardiovascular agudo comparado ao HIIT, que envolve picos de intensidade muito alta. Isso pode ser uma vantagem para pessoas com problemas cardíacos, pressão alta ou para iniciantes (Perrier-Melo *et al.*, 2020).

Um menor risco de lesões uma vez que é realizado a uma intensidade mais baixa e uniforme, há menor risco de sobrecarregar as articulações e os músculos, ao contrário do HIIT, que inclui movimentos explosivos e de alta intensidade. Uma queima calórica sustentada já que é realizado por longos períodos; Melhor

metabolismo de gorduras já que o corpo depende mais da oxidação de ácidos graxos como fonte de energia em intensidades mais baixas. (Caldas Jr, 2014).

Na disciplina de Fisiologia do Exercício, podemos relacionar a adaptação do sistema aeróbio, o número e o tamanho das mitocôndrias melhorando o sistema oxidativo dos indivíduos ao longo das sessões de treino. Metodologia do Treinamento é muito utilizada para ser assertivo na prescrição do exercício de acordo com o objetivo do cliente. Já abordando a disciplina de Nutrição Aplicada à Educação Física, devemos ter um entendimento de que o HIIT irá exigir um sistema energético mais rápido de energia, saber orientar o cliente com boa alimentação, procurar um Nutricionista profissional da área para obter bons resultados.

O acompanhamento regular por um profissional qualificado não apenas fornece orientações técnicas e correções de postura, mas também oferece motivação e apoio psicológico, essenciais para manter a disciplina e a constância. Além disso, um treinamento personalizado permite ajustes contínuos conforme o progresso do aluno, assegurando que ele permaneça desafiado e engajado. Com essa abordagem, é possível alcançar objetivos de forma mais rápida e saudável, promovendo um estilo de vida ativo e sustentável.

**Imagem 11** - Suporte ao Treinamento Personalizado



**Fonte:** Do Autor (2024)

O suporte personalizado no treinamento resistido vai além de simplesmente orientar os exercícios para seu aluno. O *personal trainer* é responsável por criar os programas de treinamento, adaptar às necessidades, limitações e objetivos de cada aluno, sendo mais eficaz e segura a abordagem.

Pontos importantes como a motivação e comprometimento do aluno, encorajamento e responsabilidade para ser consistente nos treinos (Caldana; Machado; Oliveira, 2023); a variedade nos treinos, fazendo com que a monotonia seja quebrada e. Além disso, trabalhar grupos musculares diferentes faz com que gerem mais resultados e quebre a estagnação (Bompa, 2001); acompanhamento e avaliação do processo fazendo avaliações periódicas, ajustar o treino se necessário e garantir os objetivos futuros (Kraemer; Ratamess, 2004);

Das disciplinas da Educação Física, na Fisiologia do Exercício, o treinamento personalizado é importante para saber qual sistema energético predominante no treinamento atual do seu aluno, como progredir cargas, volume adequado por grupamento muscular. Na Psicologia do Esporte, o acompanhamento do *personal trainer* é importante para manter o compromisso com o seu aluno, abordando diversos temas relacionados à sua rotina e motivações em busca dos seus resultados. Medidas e Avaliações é uma disciplina importante para acompanhar periodicamente os resultados do treinamento individualizado, possíveis ajustes ou adaptações para seu aluno e traçar novos objetivos relacionados ao exercício físico bem orientado.

### **Imagem 12 - Exercícios de Mobilidade e Flexibilidade**



**Fonte:** Do Autor (2024)

A mobilidade tem uma importância fundamental em relação à funcionalidade na vida, pois ela permite que uma pessoa realize suas atividades cotidianas de forma independente e eficiente (Alencar; Rolla; Fonseca, 2006). A capacidade de se mover com facilidade e sem restrições impacta diretamente a qualidade de vida, a saúde física e a autonomia do indivíduo. Além disso, a mobilidade inclui o conceito de flexibilidade, que é a capacidade de alongar um músculo ou tendão sem a ocorrência de lesões (Fortunado *et al.*, 2020) , ou seja, uma amplitude passiva do movimento. Ambas são importantes para a saúde física, mas a mobilidade tende a ser mais funcional e relevante para atividades cotidianas e exercícios.

Outro ponto importante é a autonomia dos indivíduos, um conceito fundamental que permeia várias áreas da vida, incluindo a física, psicológica e o conceito de saúde de maneira geral. Ela se refere à capacidade de uma pessoa de tomar decisões, agir de acordo com seus próprios interesses e necessidades, e realizar atividades de forma independente. No quesito saúde psicológica, a autonomia permite uma melhor autoestima, autoconfiança e bem-estar emocional do indivíduo.

Das disciplinas da grade curricular, considero bem relacionada ao tema, a Ginástica Laboral e Corretiva, que traz uma proposta de melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores/colaboradores de empresas. Sabemos que hoje em muitas profissões, o profissional atua sentado por muitas horas, às vezes com má postura e que podem acarretar lesões por repetição futuramente. A mobilidade e flexibilidade das articulações e musculatura específica ajudam neste processo. Medidas e Avaliação em Educação Física também atua na área da mobilidade e flexibilidade, utilizando de alguns testes específicos, como Teste de Sentar e Levantar (Banco de Wells), um dispositivo projetado para auxiliar na medição da flexibilidade da região lombar e dos músculos isquiotibiais (Senefonte; Biage, 2023).

Já a Metodologia do Treinamento Personalizado trata da importância do acompanhamento do professor/*personal trainer* com o seu aluno, identificar possíveis limitações de movimentos relacionados à falta de mobilidade e flexibilidade muscular e articular, compensações de movimentos ou até mesmo sintomas de dores.

### **3. AUTOAVALIAÇÃO**

#### **3.1 AUTOAVALIAÇÃO DE NATACHA MAYARA BARROS**

Confesso que conciliar tarefas cotidianas, trabalho, estágio e faculdade foi um desafio que me fez crescer diariamente. As aulas teóricas foram de suma importância para o meu crescimento, mas lidar com os seres humanos, que são biopsicossociais, sempre será um desafio. E foi apenas com as vivências e experiências nos estágios que eu pude entender como tudo está relacionado e como não conseguimos separar a mente do corpo. Entender como o corpo funciona é simplesmente deslumbrante.

Ao longo do caminho, eu fui me afinando e me moldando para ter mais afinidade com uma das áreas da educação física: o treinamento resistido. Eu sei que ainda tenho muito a aprender e ensinar, mas estou segura de que estou trilhando o caminho certo para alcançar meus objetivos. Meu objetivo é promover a saúde e conciliar os objetivos de cada indivíduo, sejam pessoais, estéticos, saúde física ou mental. Estou ansiosa para continuar crescendo, aprendendo e compartilhando minhas experiências com os outros.

### **3.2 AUTOAVALIAÇÃO DE JOÃO VITOR LADEIRA DE CARVALHO**

Durante o período de estágio, pude acompanhar um público bem diversificado e com isso, colher vários aprendizados. Recebemos desde o público infantil (enquanto os pais realizavam seus treinos) fazendo exercícios de forma lúdica e já apresentando-lhes a importância do exercício físico, até o público idoso que buscava melhorar a força muscular para atividades rotineiras, longevidade, exercícios funcionais para terem autonomia ou até mesmo para ser um ambiente de socialização.

Em relação ao crescimento, tanto como pessoa, como futuro profissional da Educação Física foram extremamente relevantes. Ter empatia, entender o contexto/objetivo de cada um que está ali no Studio faz com que busquemos ler mais, estudar mais áreas além do treinamento e que não podem ser deixadas de lado ou ter menos importância quando estamos lidando com pessoas diversificadas. Uma das maiores dificuldades que encontrei foi lidar com as particularidades dos alunos, ter que alterar um treino ou exercício específico devido a uma dificuldade e/ou limitação (tanto física como psicológica) para mantê-los motivados.

Buscando agregar na minha outra formação (Nutrição Bacharelado), não tenho dúvidas que foi algo que me impulsionou muito. Muitos clientes que conheci durante o estágio e me procuraram para ser também o seu nutricionista, colheram e colhem resultados muito bons associando as duas áreas: exercício físico realizado de forma consistente e uma boa alimentação/ hábitos saudáveis.

## **4. CONCLUSÃO**

### **4.1 CONCLUSÃO DE NATACHA MAYARA BARROS**

O objetivo deste portfólio é apresentar uma abordagem personalizada e individualizada para caracterizar as necessidades específicas das mulheres em academias, considerando seus perfis, necessidades e objetivos.

Para continuar aprimorando minhas habilidades e conhecimentos, pretendo aprofundar meus conhecimentos em Biomecânica e Cinesiologia para melhor

entender os movimentos e as ações musculares, desenvolver habilidades em Metodologia do Treinamento para criar programas de treinamento personalizados e eficazes, aprender mais sobre Fisiologia Humana e Psicologia do Esporte para entender melhor as respostas fisiológicas e psicológicas ao treinamento, desenvolver habilidades em avaliação e prescrição de exercícios para diferentes populações e objetivos.

Este portfólio demonstra a importância de uma abordagem personalizada e individualizada para atender às necessidades específicas das mulheres em academias. A anamnese e a avaliação física são ferramentas fundamentais para entender o perfil e as necessidades de cada aluna, permitindo uma prescrição de exercícios mais eficaz e segura. A formação continuada em áreas relacionadas é essencial para manter uma prática atualizada e eficaz.

#### **4.2 CONCLUSÃO DE JOÃO VITOR LADEIRA DE CARVALHO**

Concluo que, em relação a prescrição de exercícios e conduzir uma metodologia de treinamento de força, envolvem muitas variáveis. Devemos compreender cada fase do treinamento, a importância de cada um delas e saber manipulá-las para alcançar o objetivo do praticante. Durante o portfólio, explicando e exemplificando exercícios de membros superiores, inferiores, CORE, atividades aeróbicas contínuas e intervaladas e mobilidade vejo que é uma área de abrangência muito grande e com isso, pretendo buscar cada vez mais atualizações, pós-graduações e especializações que contemplem o assunto. Nenhuma das atividades citadas e exploradas no portfólio tem maior ou menor importância, mas a complementação delas é fundamental.

#### **REFERÊNCIAS**

ACSM. **Diretrizes do ACMS para teste de esforço físico e sua prescrição**. 9 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

Alencar, M. A.; Rolla, A. F.; Fonseca, S. T. Estabilidade articular mecânica e funcional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 4, p. 111-118, 2006.

Bacurau, R. F.; Navaro, F. **Hipertrofia. Hiperplasia: fisiologia, nutrição e treinamento**. São Paulo: Ed. Phorte, 2001.

Behm, David G.; Anderson, Kenneth G. The role of instability with resistance training. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 20, n. 3, p. 716-722, 2006.

Bompa, Tudor O. **A periodização no treinamento desportivo**. São Paulo: Manole, 2001.

Bouchard, Claude et al. **Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada**. 1990.

Buchheit, M.; Laursen, P. B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. **Sports Medicine**, v. 43, p. 313-338, 2013.

Bull, F. C. *et al.* **World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. British Journal of Sports Medicine, London, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, Dec. 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906.

Caldana, Marcelo Oliveira; Machado, Afonso Antonio; Oliveira, Bruna Feitosa. **Motivação no esporte**. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2023-11-22.

Campos, Maurício de A. **Biomecânica da musculação**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

Campos, Maurício de Arruda. **Abdominais, exercícios: uma abordagem prática e científica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

Caldas Jr, P. B. Efeitos dos exercícios de alta intensidade aeróbios e anaeróbios na oxidação de gordura corporal: uma revisão sistemática. *RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 8, n. 43, 2014. Disponível em: Conceição, V. A.; Serpa, E. P. Corrida de rua e qualidade de vida. **Revista Fait**, v. 6, p. 19-29, jun. 2020.

Engel, George L. A necessidade de um novo modelo médico: um desafio para a biomedicina. *Science*, v. 196, n. 4286, p. 129-136, 1977.

Farinatti, P. T. V.; MONTEIRO, W. D. *Fisiologia e avaliação funcional*. Sprint, 2000.

Fleck, Steven J.; Kraemer, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

Floyd, R. T.; Fowler, E. **Manual de avaliação muscular**. 5. ed. Barueri, SP: Manole, 2013.

Fortunato, J. V. et al. Flexibilidade mioarticular: ampliando a discussão temática. In: Ferreira, L. G.; Lunz, W. (org.). **Tópicos em fisiologia e bioquímica com ênfase no exercício e treinamento físico**. Vitória: Edufes, 2020. (e-book).

Gibala, Martin J.; Gillen, Jenna B.; Percival, Michael E. Physiological and health-related adaptations to low-volume interval training: influences of nutrition and sex. **Sports Medicine**, v. 44, p. 127-137, 2014.

GÓES, R. C. Treinamento físico intervalado de alta intensidade para hipertensos. 77 p. Relatório Técnico (Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da

Saúde) - Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde, Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2017.

Guedes, Dartagnan Pinto. **Manual prático para avaliação em educação física**. Editora Manole Ltda, 2006.

Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P. **Avaliação da composição corporal**. Londrina: Midiograf, 2006.

Hall, Susan J. **Biomecânica básica**. Barueri: Manoli, 2009.

Heyward, V. H. Avaliação da composição corporal aplicada. São Paulo: Manole, 2013.

Hibbs, Angela E. et al. Optimizing performance by improving core stability and core strength. **Sports Medicine**, v. 38, p. 995-1008, 2008.

Jackson, Andrew S.; POLLOCK, Michael L.; WARD, A. N. N. Generalized equations for predicting body density of women. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 12, n. 3, p. 175-181, 1980.

Kandola, A.; Hendrikse, J.; Lucassen, P. J.; Yucel, M. Aerobic exercise as a tool to improve hippocampal plasticity and function in humans: practical implications for mental health treatment. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 10, p. 373, 2016.

Kendall, F. P.; McDougall, J. F.; H. O. **Músculos: provas e funcionalidade**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2010.

Kraemer, W. J.; Ratamess, N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 36, n. 4, p. 674–688, 2004.

Kloos, A. D. et al. Fall risk assessment using the Tinetti mobility test in individuals with Huntington's disease. **Movement Disorders, Hoboken**, v. 25, n. 16, p. 2838–2844, 15 dez. 2010. DOI: 10.1002/mds.23421. PMID: 20960478.

Kukić, Filip et al. Effects of knee extension joint angle on quadriceps femoris muscle activation and exerted torque in maximal voluntary isometric contraction. **Biology**, v. 11, n. 10, p. 1490, 2022.

Machado, Alexandre Fernandes; Abad, César Cavinato Cal. **Manual de avaliação física**. São Paulo: Ícone, 2012.

Machado, F. A.; ABAD, C. C. C. **Avaliação da composição corporal**. São Paulo: Atheneu, 2012.

Maestroni, L. et al. The benefits of strength training on musculoskeletal system health: practical applications for interdisciplinary care. **Sports Medicine**, v. 50, p. 1431-1450, 2020.

Perrier-Melo, F. et al. Efeito do exercício intervalado versus contínuo sobre a pressão arterial: revisão sistemática e metanálise. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 115, n. 1, p. 5-14, 2020.

Pescatello, L. S. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 9. ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 2014.

Prestes, Jonato et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias** (2ª edição revisada e atualizada). Editora Manole, 2016.

Sabag, A.; Little, J. P.; Johnson, N. A. Low-volume high-intensity interval training for cardiometabolic health. **Journal of Physiology**, 2021.

Santos, Neuma; Veiga, Patrícia; Andrade, Renata. Importância da anamnese e do exame físico para o cuidado do enfermeiro. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 64, p. 355-358, 2011.

Schmid, A. A.; Hoffman, M. A.; Schoenfeld, B. J. Strength training and posture. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 30, n. 1, p. 1-7, 2018.

Senefonte, Júlio; Biage, Edson. Nível de flexibilidade obtido através do teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado com alunas de zumba em uma academia de ginástica de Cornélio Procópio-PR. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, e414525, 2023.

Tubino, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 1980.

Way, K. L.; SULTANA, R. N.; SABAG, A.; BAKER, M. K.; JOHNSON, N. A. **The effect of high intensity interval training versus moderate intensity continuous training on arterial stiffness and 24 h blood pressure responses: a systematic review and meta-analysis**. *Journal of Science and Medicine in Sport*, [S.l.], v. 22, p. 385–391, 2019.

## APÊNDICES



### TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, \_\_\_\_\_, portador da Cédula de

Identidade nº \_\_\_\_\_, inscrito no CPF sob nº \_\_\_\_\_,  
residente à Rua \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_, na cidade de  
\_\_\_\_\_, AUTORIZO o uso de minhas imagens ou do menor  
\_\_\_\_\_, inscrito no CPF \_\_\_\_\_ sob  
minha responsabilidade, para ser utilizada na elaboração do Portfólio do Trabalho de  
Conclusão de Curso - TCC do UNILAVRAS, com fins estritamente  
acadêmicos/institucionais e sem interesses comerciais e políticos. A divulgação poderá ser  
feita por imagem e/ou voz oriunda de filmagens, fotografias ou qualquer outro meio, através  
das diversas modalidades de mídia existentes, observando-se sempre a moral e os bons  
costumes. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem  
acima mencionada em todo território nacional e no exterior.

Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito, sem  
que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à imagem do menor ou a  
qualquer outro.

Lavras, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Assinatura

**ANEXO**

# ANAMNESE INDIVIDUAL

Aqui vai algumas perguntas relacionadas ao seu dia a dia para nos conhecermos melhor. Quero saber algumas coisas ao seu respeito. Responda com carinho e atenção.

\* Indicates required question

---

1. Qual é o seu objetivo relacionado ao exercício físico? \*

*Mark only one oval.*

- Saúde/Qualidade de vida
- Fortalecimento muscular
- Perda de gordura
- Condicionamento físico
- Hipertrofia muscular
- Other: \_\_\_\_\_

2. Quantas horas do seu dia você pretende dedicar para a prática de exercício físico? \*

*Mark only one oval.*

- 1 hora
- 2 horas
- Other: \_\_\_\_\_

3. Apresenta algum tipo de dor articular? Se sim, qual articulação? \*

*Mark only one oval.*

- Não
- Other: \_\_\_\_\_

4. Apresenta algum tipo de problema de saúde? Se sim, qual? \*

*Mark only one oval.*

Não

Other: \_\_\_\_\_

5. Faz uso de medicação? Qual?

*Mark only one oval.*

Não

Other: \_\_\_\_\_

6. Faz algum acompanhamento médico? \*

*Mark only one oval.*

Não

Other: \_\_\_\_\_

7. Passou por traumas emocionais recentemente? \*

*Mark only one oval.*

Sim

Não

Other: \_\_\_\_\_

8. Como está sua saúde mental? \*

\_\_\_\_\_

9. Como são os seus ciclos menstruais? \*

Mark only one oval.

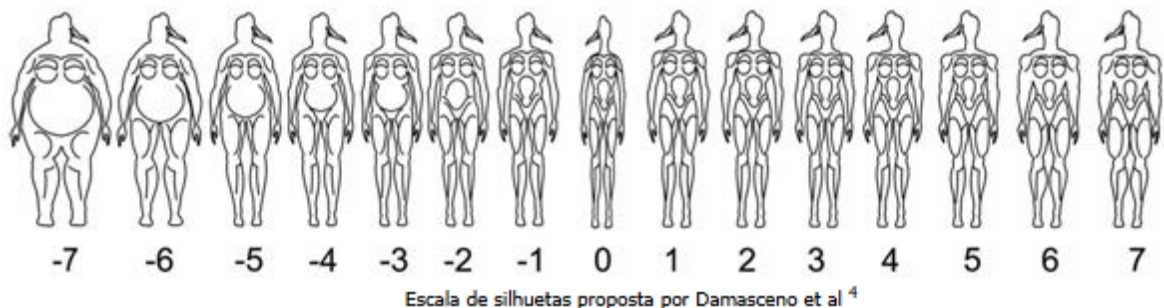
- Regulares.
- Irregulares.
- Other: \_\_\_\_\_

10. Sente fisicamente ou emocionalmente os sintomas do ciclo menstrual? Quais os sintomas mais comuns? \*

Mark only one oval.

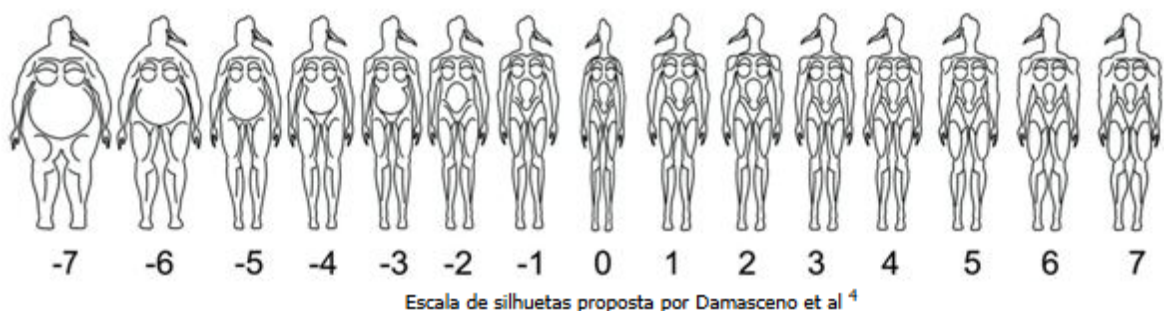
- Não
- Other: \_\_\_\_\_

11. Nesta imagem, com qual silhueta você se identifica atualmente? \*



\_\_\_\_\_

12. Que tipo de silhueta você gostaria de ter, de acordo com a imagem? \*



\_\_\_\_\_

13. Quantas horas de sono você costuma ter? \*

*Mark only one oval.*

5 horas ou menos

6 a 7 horas

8 ou mais

14. Nome completo \*

---

15. Data de nascimento \*

---

*Example: January 7, 2019*

16. Número do celular (DDD) \*

---

---

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

