

UNIJUÍ-Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul
Departamento de Humanidades e Educação
Curso de Educação Física - Bacharelado

Ângelo Fernandes Zanini

Professora Orientadora: Ms. Stela Maris Stefanello Stefanello

PRE CONTEST DE UMA ATLETA DE FISICULTURISMO.

Trabalho de Conclusão de Curso

Ijuí/RS, 2º Semestre de 2016

Ângelo Fernandes Zanini

Orientadora: Profª Ms. Stela Maris StefanelloStefanello

PRE CONTEST DE UMA ATLETA DE FISICULTURISMO

Trabalho de Conclusão de Curso

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), como requisito parcial à obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Ijuí/RS, 2º Semestre de 2016.

RESUMO

Existem diferentes métodos e estratégias prescritos na fase de *PreContest* (pré-competição) de um atleta de fisiculturismo, dentre as estratégias mais utilizadas destacam-se o déficit calórico e a inclusão de trabalho aeróbico na rotina do atleta.

Através deste estudo de caso, se analisou os métodos e estratégias prescritos na fase de *PreContest*, para uma atleta de fisiculturismo e se os mesmos foram eficazes para atingir seus objetivos no campeonato Arnold Classic Brasil 2016, que aconteceu em abril de 2016.

No dia 20 de fevereiro de 2016, ocorreu a seletiva para o Arnold Classic Brasil. Para este evento foram preparados cinco atletas, onde três atletas ficaram entre os Top 3, um atleta ficou entre os Top 2 e uma atleta ficou em primeiro lugar, classificando-se para o Arnold Classic Brasil no Rio de Janeiro. A atleta de fisiculturismo classificada foi KarynSantis, com 24 anos de idade. Sendo que a atleta teve uma semana de descanso e após isto foi iniciado a sua preparação para o Arnold Classic Brasil 2016. Foram cinco semanas de preparação descritas através de um diário de bordo (Apêndice C), com toda a sua rotina baseada no referencial teórico. A preparação ocorreu do dia 28 de fevereiro ao dia 1º de abril de 2016. O trabalho foi elaborado por suportes teóricos do treinamento específico para o fisiculturismo. Porém provavelmente devido à lesão no tornozelo que a atleta sofreu durante as semanas de preparação impedindo a realização do trabalho aeróbio houve uma diminuição da perda de sais minerais através do suor, fazendo com que a atleta perdesse menos líquido extracelular ou subcutâneo. Devido a isto no dia D (dia da competição) a atleta apresentou um corpo com um baixo percentual de gordura corporal, porém com um pouco de retenção hídrica atrapalhando a definição muscular.

Palavras-chave: PreContest. Fisiculturismo. Treinamento.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Declaração dos resultados da avaliação inicial.....	40
Quadro 2 - Declaração dos resultados da Semana 1.....	41
Quadro 3 - Declaração dos resultados da Semana 2.....	42
Quadro 4 - Declaração dos resultados da Semana 3.....	43
Quadro 5 - Declaração dos resultados da Semana 4.....	44
Quadro 6 - Declaração dos resultados da Semana 5.....	45

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Eugen Sandow 01	13
Figura 2 – Eugen Sandow 02	14
Figura 3 – George Hackenschmidt.....	15
Figura 4 – Bernarr Macfadden.....	16
Figura 5 – Ângelo Siciliano	16
Figura 6 – Roland Essmaker	17
Figura 7 – Clarency Ross.....	18
Figura 8 – Steve Reeves.....	18
Figura 9 – Reg Park.....	19
Figura 10 – Larry Scott	20

LISTA DE APÊNDICES

APÊNDICE A.....	50
APÊNDICE B.....	51
APÊNDICE C	52

SUMÁRIO

LISTA DE QUADROS.....	4
LISTA DE FIGURAS	5
LISTA DE APÊNDICES.....	6
INTRODUÇÃO.....	9
1. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
1.1. O fisiculturismo	12
1.2. História do fisiculturismo.....	12
1.3. Divisões dos campeonatos de fisiculturismo da IFBB.....	21
1.3.1. Categorias do “Fisiculturismo Masculino”.....	21
1.3.2. “Fisiculturismo CLÁSSICO” (masculino).....	21
1.3.3. Na Men’sPhysique (masculino).....	22
1.3.4. Fitness Coreográfico (masculino)	23
1.3.5. Fitness Coreográfico (feminino)	23
1.3.6. Bodyfitness (feminino)	23
1.3.7. Biquini Fitness (feminino).....	24
1.3.8. Women physique (feminino).....	24
1.3.9. <i>Wellness fitness (feminino)</i>	24
1.4. O <i>Pre Contest</i>	25
1.5. O aeróbio em jejum.....	25
1.6. A diminuição de carboidratos	26
1.7. Os métodos de treino.....	27
1.8. A semana pico	28
1.9. Avaliações físicas	30
1.9.1. Métodos mais utilizados	33
1.9.1.1. Pesagem hidrostática	33
1.9.1.2. Densitometria radiológica de dupla energia (DEXA)	33
1.9.1.3. Dobras cutâneas.....	33
1.9.1.4. Bioimpedância elétrica (BIA).....	34
1.9.1.5 Antropometria	34
1.9.1.6. Índice de massa corporal	35
1.10. Treinos de poses	35

2. METODOLOGIA.....	37
2.1. Objetivo da Pesquisa.....	37
2.2. Tipo de Pesquisa.....	37
2.3. Local da Pesquisa.....	37
2.4. Sujeito da Pesquisa.....	38
2.5. Instrumentos da Pesquisa.....	38
2.6. Análise e discussões dos resultados.....	39
2.7. Questões Éticas da Pesquisa.....	39
3. ANÁLISE E DISCUSSÕES DOS DADOS.....	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
APÊNDICES.....	50
APÊNDICE A.....	50
APÊNDICE B.....	51
APÊNDICE C.....	52
DIÁRIO DE BORDO.....	58

INTRODUÇÃO

Existem diversos métodos e estratégias para serem utilizados na fase de *PreContest* (pré-competição) de um atleta de fisiculturismo, dentre as estratégias mais utilizadas destacam-se o déficit calórico e a inclusão de trabalho aeróbico na rotina do atleta. Objetivo deste estudo de caso foi analisar os métodos e estratégias prescritos na fase de *PreContest*, para a atleta de fisiculturismo, se os mesmos foram eficazes para atingir seus objetivos no campeonato Arnold Classic Brasil 2016,

Um pouco de minha história. Foi na minha adolescência que descobri o gosto pelo fisiculturismo, sempre fui um jovem magrelo que não se conformava com o físico que tinha, foi neste momento que conheci a musculação. Comecei a treinar musculação com 15 anos de idade, na época eu não tinha muito conhecimento sobre treinamento de força e devido a isto eu treinava muito e não conseguia atingir meus objetivos.

Neste sentido, comecei a estudar sobre treinamento de força para o fisiculturismo, aos poucos fui pegando gosto pelo esporte e pela musculação, onde anos mais tarde decidi entrar para o curso de Educação Física da Unijuí- RS.

Logo no primeiro semestre comecei a estagiar na academia de musculação da Universidade, onde comecei a ver a musculação com olhos de professor, pois, até então eu estudava treinos para mim e não para os outros.

Neste momento comecei a acompanhar o trabalho de grandes treinadores de fisiculturismo, com o intuito de se tornar um treinador de atletas para competição. Partindo disso, entrei cada vez mais nesse mundo onde descobri que para formar um atleta eu precisaria de muito mais conhecimento e experiência na área.

Continuei estudando e colocando em prática tudo que eu lia e aprendia, e somente em outubro de 2013 consegui formar minha primeira atleta. Todo o estudo e dedicação valeram à pena, pois logo no primeiro campeonato consegui com minha atleta conquistar um segundo lugar.

Voltei para casa cheio de planos e decidi que iria focar na preparação de atletas e trabalhar com um pequeno projeto de iniciação ao fisiculturismo.

Porém para a realização deste projeto eu precisaria de patrocínios, tarefa que não seria fácil, pois moro em uma pequena cidade do interior do Rio Grande do Sul, onde o fisiculturismo ainda não é um esporte reconhecido.

Em novembro de 2013 participei do meu segundo campeonato de fisiculturismo, onde juntamente com minha atleta conseguimos a primeira colocação. Voltamos para casa dispostos a ir atrás de patrocínio, assim conseguindo o nosso primeiro patrocinador.

Com ajuda do patrocinador, eu e minha atleta conseguimos participar do Campeonato Sul Brasileiro em dezembro de 2013 na cidade de Balneário Camboriú/SC, isso fez despertar na população de Ijuí um maior interesse pelo esporte.

A partir de então, o público que já praticava a musculação começou a procurar-me, para que eu também os preparasse para competir. Em 2014 foi sem dúvida o ano onde o fisiculturismo deu o maior salto no Brasil, principalmente nas categorias fitness.

Isso fez despertar nas empresas da área fitness um maior interesse pelo esporte e pela imagem do atleta vinculado a elas. Este foi o momento onde consegui colocar o meu pequeno projeto de iniciação ao fisiculturismo em ação.

Iniciei o projeto com três atletas e com apenas um patrocinador, porém agora eu teria uma missão completamente diferente, onde os três atletas participariam de categorias novas, isso fez com que eu tivesse que moldar corpos diferentes do que eu estava acostumado a trabalhar.

A primeira atleta a ficar pronta passou da categoria *BikiniFitness* para a categoria *Wellness Fitness*. Tivemos seis meses para moldar um corpo mais volumoso e menos definido mantendo procurando manter a beleza feminina.

Não conseguimos encaixar a atleta no padrão *Wellness Fitness*, pois a atleta temos membros superiores muito desenvolvidos o que não é bem visto na categoria.

Em setembro de 2014 a IFBB-RS cria uma nova categoria, a *WellnessAthletic*, onde a atleta pode ter um corpo um pouco mais musculoso e definido. O padrão da categoria animou muito a atleta, e devido a isto iniciamos uma nova preparação para a Copa *Bodybuilding e Fitness* em Novo Hamburgo.

Também estrearam neste campeonato mais dois atletas de Ijuí. Tivemos um bom resultado, onde a atleta ficou Vice-Campeã na categoria *WellnessAthletic*, um dos atletas ficou em Terceiro lugar na categoria *Men'sphysique* acima 178cm e o outro atleta ficou em quarto lugar na categoria *Men'sphysique* até 178cm.

Em 2015 iniciamos o ano participando do campeonato Miss e Mister Litoral

IFBB-RS, realizado em Capão da Canoa - RS. Levei para este campeonato três atletas onde conseguimos dois segundos lugares e uma quarta colocação.

Em setembro de 2015 levei uma atleta para o Campeonato Miss e Mister IFBB-RS. O intuito era treinar as poses de palco, e apesar de não termos feito uma preparação, a atleta conseguiu ficar entre as Top 3 no estado. No dia 20 de fevereiro de 2016, participamos da seletiva para o Arnold Classic Brasil. Para este evento preparei cinco atletas onde três atletas ficaram entre os Top 3, um atleta ficou entre os Top 2 e uma atleta ficou em primeiro lugar, classificando-se para o Arnold Classic Brasil no Rio de Janeiro. Também foi neste campeonato que fui eleito entre os três melhores treinadores do estado.

A atleta classificada teve uma semana de descanso e após isto deu início a sua preparação para o Arnold Classic Brasil 2016. Foram cinco semanas de preparação onde descreveremos através de um diário de bordo toda a sua rotina baseada no referencial teórico.

No primeiro capítulo foi desenvolvido o referencial teórico, fundamentando este estudo. No segundo capítulo apresentamos a metodologia, sendo que a amostra deste estudo foi com uma atleta de fisiculturismo, com 24 anos de idade, onde foi aferida sua massa corporal, através das dobras cutâneas: tricipital, bicipital, subescapular, supra-ilíacas, além das circunferências de pescoço, tórax, braço, cintura, quadril, coxa e panturrilha. Através desses dados foram obtidas as porcentagens de gordura através de Durnin e Womersley (1974). Após isto foi apresentado os principais métodos e estratégias de treinos utilizados pela atleta, para que conseguisse se enquadrar a atleta na categoria *Wellness Fitness* para o Campeonato Arnold Classic Brasil 2016, realizado na cidade do Rio de Janeiro. Já no terceiro capítulo, realizamos as análises e as discussões dos resultados obtidos, neste estudo de caso.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1. O fisiculturismo

O fisiculturismo é um esporte onde os atletas treinam para desenvolver todas ou determinadas partes do corpo e músculos, porém de forma equilibrada e com harmonia. Para que o atleta tenha sucesso neste esporte o mesmo não deve possuir pontos fracos, onde os atletas que conseguirem demonstrar melhor qualidade muscular receberão uma melhor pontuação durante a competição. (IFBB)

Para atingir tais condições físicas os atletas seguem protocolos de treino e dieta pré-competição, para que assim consigam diminuir o percentual de gordura corporal e remover ao máximo o líquido subcutâneo, conseguindo mostrar ao máximo a qualidade e definição de seus músculos. (IFBB)

A avaliação destas qualidades dos atletas ocorre através de rodadas de poses onde os atletas são avaliados pelos árbitros em grupos de 3 a 5 atletas. (IFBB)

1.2. História do fisiculturismo

O fisiculturismo surgiu no final do século XIX como um retorno do ideal grego, onde os músculos deixam de ser vistos como um meio de sobrevivência ou autodefesa e passam a ser vistos como parte da estética corporal. A partir daí o homem deixa de levantar pedras e passa para o levantamento de pesos (SCHWARZENEGGER, 2001).

Em alguns países da Europa o levantamento de peso vai se tornando popular por tornar homens fortes, homens que ganhavam a vida pela quantidade de peso que conseguiam levantar (SCHWARZENEGGER, 2001).

Foi neste momento que os adeptos do fisiculturismo começaram a enfatizar a necessidade de se alimentar com alimentos naturais, evitando assim os alimentos processados advindos de novas técnicas de processamento de alimentos (SCHWARZENEGGER, 2001).

Neste momento cidades pequenas começam a se tornar grandes metrópoles, e juntamente com esta evolução vem os meios de transporte e comunicação tornando a população cada vez mais sedentária (SCHWARZENEGGER, 2001).

E como se não bastasse o sedentarismo, junto a ele veio a industrialização com todos os seus alimentos processados. Estes dois fatores aliados a o stress das

grandes metrópoles começam a gerar problemas de saúde na população (SCHWARZENEGGER, 2001).

Os fisiculturistas desta época começaram a combater este problema, defendendo a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável na promoção e manutenção da saúde pública (SCHWARZENEGGER, 2001).

Enquanto isto na Europa o ideal grego de corpos fortes e magros, foi dando lugar a corpos boêmios, lavados pelo álcool e recheados de alimentos processados (SCHWARZENEGGER, 2001).

Devido a isto começa a procura por corpos que se pareçam com as estátuas gregas da época, este foi o momento onde surge um fisiculturista chamado EugenSandow. Este fisiculturista se tornou uma estrela da cultura física da época sendo propagado como o homem mais forte do mundo (SCHWARZENEGGER, 2001).

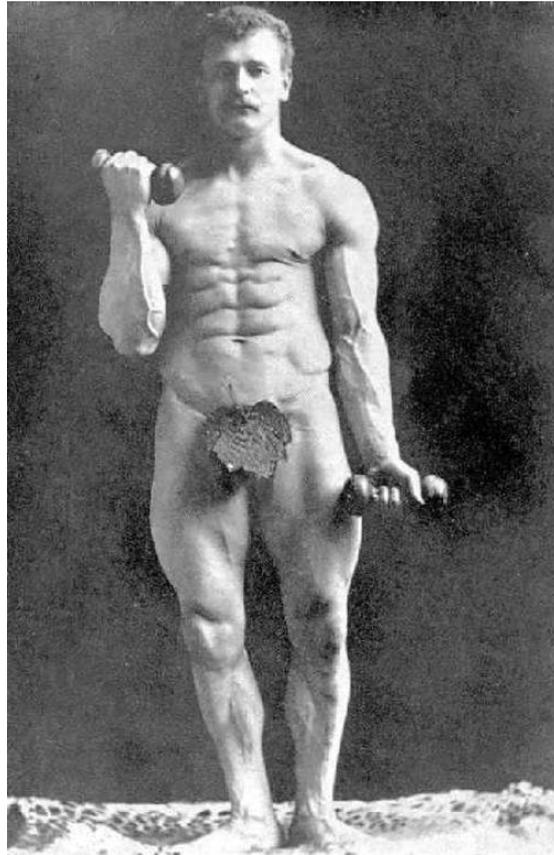
Figura 1 - Eugen Sandow 01



Fonte:site da internet (<http://www.musculacaototal.com.br/perfil-eugen-sandow/>)

Em uma época onde os homens costumavam-se cobrir com roupas muito fechadas, EugenSandow adorava se exhibir para o público, mostrando a qualidade estética de seu físico coberto apenas por uma folha de figueira (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figura 2 – Eugen Sandow 02



Fonte: site da internet (<http://bodybuilderbrasil.com/2016/03/18/historia-de-eugen-sandow/>)

Não demorou muito para sua popularidade aumentar o número de venda de acessórios de musculação como barras e halteres, além de livros e revistas sobre o fisiculturismo (SCHWARZENEGGER, 2001).

Outro fisiculturista que surgiu neste mesmo período foi George Hackenschmidt que além de levantador de pesos era escritor de livros filosóficos (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figura 3 – George Hackenschmidt

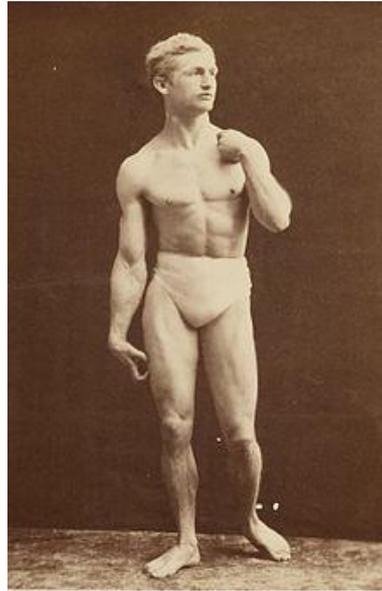


Fonte: site da internet(<http://brazilianweightlifting.blogspot.com.br/2013/01/george-hackenschmidt-o-leao-russo.html>)

A partir deste momento, o fisiculturismo começa a espalhar-se e criar grandes homens como (Paul Anderson, VasilyAlexeev, HermanGoernere e outros) (SCHWARZENEGGER, 2001).

Outro grande nome neste cenário foi o do Editor Macfadden, um fanático por saúde fundador da revista "*PhysicalCulture*". Macfadden também costumava promover eventos onde buscava homens perfeitamente desenvolvidos (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figura 4 – Bernarr Macfadden



Fonte: site da internet (<http://alchetron.com/Bernarr-Macfadden-1221196-W#>)

Em uma de suas competições, Macfadden descobre um dos fisiculturistas mais famosos desta época, Ângelo Siciliano vencedor do campeonato Macfadden de 1921. Aproveitando o momento de fama Ângelo cria um curso de aptidão física por correspondência, o famoso curso de tensão dinâmica, o qual foi propagado por mais de 50 anos (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figura 5 – Ângelo Siciliano



Fonte: site da internet (<http://www.italianhistorical.org/page65.html>)

Apesar de pouco conhecimento sobre treinamento físico, os atletas daquela época exibiam um belo físico com muita harmonia, com pouca gordura corporal e muita definição.

Toda esta gama de fisiculturistas contribuiu para mostrar que o levantamento de peso não servia apenas para exibição de força e sim para a formação de um corpo estético e saudável em geral (SCHWARZENEGGER, 2001)

Porém apesar de toda a força destes atletas para provarem a importância do fisiculturismo, somente em 1939 a *AmateursAthletic Union* (União dos atletas amadores) criou uma competição de mister América onde o campeão foi Roland Essmaker(SCHWARZENEGGER, 2001).

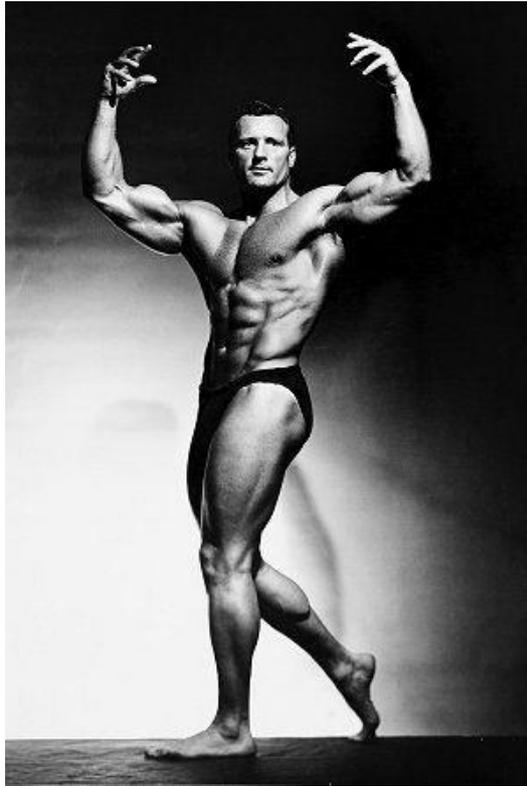
Figura 6 – Roland Essmaker



Fonte: site da internet (http://classicbodybuilding.ru/kulturisty/Roland_Essmaker)

Anos mais tarde surge Clarence Ross, um fisiculturista com físico que se diferenciava completamente do de qualquer outro atleta que praticasse outro esporte, deixando clara a diferença entre o levantar peso para força e levantar pesos para moldar o corpo (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figura 7 – Clarence Ross



Fonte: Site da internet (<http://ditillo2.blogspot.com.br/2015/12/training-wisdom-of-clarence-ross-1966.html>)

Porém em meio a popularidade que o esporte tomou, somente nos anos 50 que o famoso fisiculturista Steve Reeves vencedor do Mister América e do Mister Universo entrou nas telas dos cinemas representando “Hércules”, “Morgan o Pirata” e “O Ladrão de Bagdad” (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figura 8 – Steve Reeves



Fonte: Site da internet (<http://www.steverevesbiography.com/>)

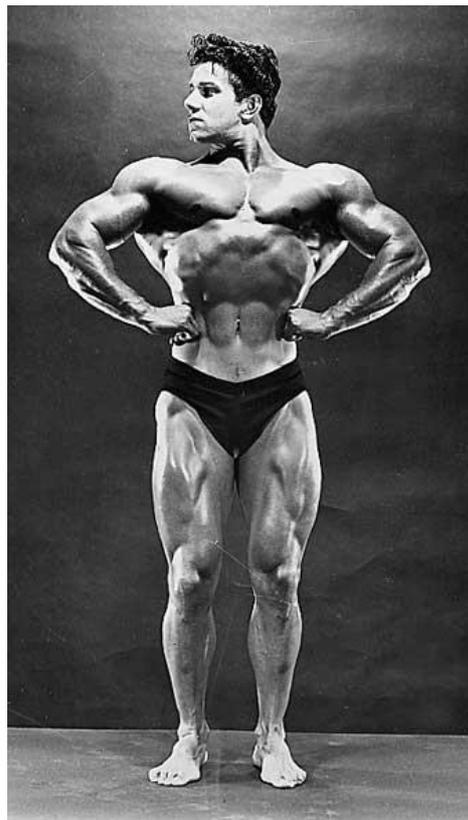
A partir de então o fisiculturismo começa a ser visto com outros olhos, Steve Revees ficou conhecido pelo público em geral e motivou milhares de pessoas a praticar a musculação (SCHWARZENEGGER, 2001).

Neste sentido, os fisiculturistas começam a aplicar técnicas e métodos de treino capazes de desenvolver seus corpos a um ponto que nem mesmo os cientistas médicos da época podiam explicar (SCHWARZENEGGER, 2001).

Devido a carreira no cinema Steve Revees abandona o fisiculturismo dando lugar a Reg Park que se tornou Mister Universo em 1951 e anos mais tarde, Mister universo profissional em 1958 e 1965 (SCHWARZENEGGER, 2001).

Reg Park realmente tinha um físico acima da maioria dos competidores da época, desta forma ele dominou o cenário do fisiculturismo por 20 anos (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figura 9 – Reg Park



Fonte: Site da internet (<http://www.gym-talk.com/reg-park-5x5-routine/>)

Ainda em 1965 Joe Welder um promotor de eventos de musculação criou um evento que viria a ser o maior evento de fisiculturismo já criado, o Mr.Olympia, um evento onde competiriam todos os campeões do Mister Universo em um só lugar.

Este evento teve seu nome em homenagem a Olympus, o lar dos deuses e deusas da mitologia grega (ROBSON, 2009).

O evento teve como vencedor o fisiculturista Larry Scott Mister Universo, Mister Mundo e campeão do Mister América. Larry Scott possuía ótimos braços e uma boa linha de cintura, mostrando um físico mais musculoso e condicionado em comparação aos atletas da época (ROBSON, 2009).

Figura 10 – Larry Scott

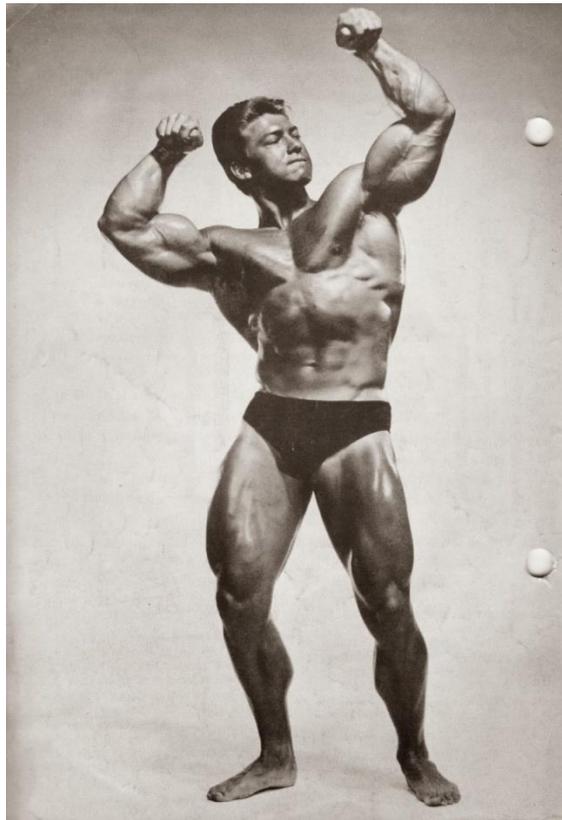


Figura 10: Fonte: Site da internet (<http://ditillo2.blogspot.com.br/2014/05/developing-thighs-larry-scott.html>)

Partindo de seu surgimento, o *Mr. Olympia* passou a ser o mais importante evento de fisiculturismo do mundo, onde até os dias atuais qualquer atleta de fisiculturismo sonha em participar do mesmo.

1.3. Divisões dos campeonatos de fisiculturismo da IFBB

A Confederação Brasileira de Musculação, Fisiculturismo e Fitness (IFBB) têm diversas divisões onde cada uma tem suas categorias podendo variar conforme altura, peso e idade.

1.3.1. Categorias do “Fisiculturismo Masculino”:

- Divisão sênior: até e incluindo 65 kg; até e incluindo 70 kg; até e incluindo 75 kg; até e incluindo 80 kg; até e incluindo 85 kg; até e incluindo 90 kg; até e incluindo 100 kg e acima de 100 kg.
- Divisão máster 1: (40-49 anos), com as categorias: até e incluindo 70 kg; até e incluindo 80 kg; até e incluindo 90 kg e acima de 90 kg.
- Divisão máster 2:(50-59 anos): até e incluindo 80 kg e acima de 80 kg;
- Divisão máster 3 (Acima de 60 anos): Categoria Aberta / Única

Nesta divisão o atleta também deve realizar uma coreografia de palco de no máximo 60 segundos onde a música para a realização da coreografia é escolhida pelo próprio atleta. Dentro desta coreografia o atleta tem poses obrigatórias que devem ser incluídas na mesma, além de poses e movimentos não obrigatórios (IFBB).

A avaliação é realizada pelos árbitros durante as rodadas de pose e coreografia, os árbitros darão uma colocação individual para cada atleta, do primeiro ao último colocado(IFBB).

1.3.2. “Fisiculturismo CLÁSSICO” (masculino)

Esta modalidade de fisiculturismo foi criada para os atletas que não desejam ou não conseguem desenvolver muito a sua massa muscular criando assim o aspecto de um físico mais clássico (IFBB).

Dentro desta divisão foram criadas categorias para dar chances iguais a todos os atletas, para isso foi criado uma tabela de divisão onde o peso do atleta varia conforme a altura do mesmo (IFBB).

Dentro desta divisão existem quatro categorias: até e incluindo 168 cm, até e incluindo 171 cm, até e incluindo 175 cm, até e incluindo 180 cm, e mais de 180cm.

Por esta categoria ter o volume muscular limitado, ela recebe uma atenção especial para a definição muscular, simetria e harmonia corporal (IFBB).

Da mesma forma que no fisiculturismo sênior esta divisão é avaliada pelos árbitros durante as rodadas de pose e durante a coreografia individual, aqui os árbitros também darão uma colocação individual para cada atleta, do primeiro ao último colocado(IFBB).

1.3.3. Na Men'sPhysique (masculino)

Esta é uma categoria recente, foi criada em 2012 pela Federação Internacional de fisiculturismo e fitness (IFBB). A mesma se tornou uma categoria muito popular em um curto espaço de tempo, onde hoje percebe-se, dentro dos campeonatos de fisiculturismo que ela é, se não a mais, uma das com maior prestígio entre o público (IFBB).

A expansão dos apreciadores desta categoria, como explicitado acima,corroborou no aumento donúmero de atletas interessados na categoria, o que fez com que a IFBB aumentasse as subcategorias por divisão de altura dos atletas (IFBB).

Nesta categoria o atleta deve mostrar forma e simetria adequada, a massa muscular e a definição devem aparecer, porém, não em exagero. Os atletas além de mostrar o corpo também devem mostrar no palco simpatia e confiança (IFBB).

Porém como se verifica, trata-se de uma categoria bastante estética, e devido a isto o rosto do atleta também vem a ser avaliado, é importante que o atleta esteja com o cabelo e barba bem aparados além de outros detalhes como dentes, sobrancelhas, por exemplo, quetambém fazem parte do conjunto.

Da mesma forma que nas categorias anteriores, esta divisão é avaliada pelos árbitros durante as rodadas de pose e pode contar ou não com um desfile individual. Nesta categoria os árbitros também darão uma colocação individual para cada atleta, do primeiro ao último colocado (IFBB).

1.3.4. Fitness Coreográfico(masculino)

Nesta categoria os atletas têm duas rodadas para mostrar o físico e uma rodada coreográfica, onde devem mostrar a coreografia individual, porém aqui a coreografia é artística. Além disso, nesta categoria, na rodada final os fisiculturistas deverão vestir sungas onde os árbitros avaliarão as linhas gerais dos atletas (IFBB).

É importante que durante a coreografia os atletas usem força e flexibilidade corporal na execução de movimentos da ginástica ou de outros movimentos que exibirão seu talento no palco (IFBB).

Aqui os árbitros avaliarão os atletas em todas as rodadas, e após isto somarão os pontos e decidirão quais os atletas alcançarão os primeiros lugares (IFBB).

1.3.5. Fitness Coreográfico (feminino)

Esta divisão foi criada no início dos anos 80, porém somente em 1996 se tornou uma divisão oficial. Devido ao grande número de mulheres que não queriam desenvolver um físico tão musculoso, esta categoria se tornou muito popular. Outro fato que tornou esta categoria bastante popular foi à beleza dos movimentos ginásticos (IFBB).

Como no fitness Coreográfico masculino, aqui as atletas também são avaliadas durante a rodada de poses que deve ser atraente e dinâmica (IFBB).

No Fitness Coreográfico Feminino também ocorrerão duas avaliações do físico das atletas, onde os árbitros avaliaram a silhueta e contornos do corpo, e após isto ocorrerá à avaliação da coreografia de palco, onde a atleta deve executar movimentos de força, flexibilidade e ritmo com muita elegância e beleza (IFBB).

1.3.6. Bodyfitness (feminino)

Criada em 2002 esta categoria se difere um pouco do fitness coreográfico, aqui a atleta não precisa realizar coreografia. Os quesitos avaliados nesta categoria são: tônus muscular, simetria, definição muscular, cabelo, beleza facial e confiança pessoal (IFBB).

A avaliação ocorre durante a realização do quarto de volta das atletas.

1.3.7. Biquini Fitness (feminino)

Criada em 2010, a categoria *Bikini Fitness* busca um corpo parecido com um de uma modelo fitness, onde a atleta deve ser magra, com pouco desenvolvimento muscular, ou seja, apenas aparentar treinar com pesos. Além disso, a *Bikini Fitness* deve ter um rosto de capa de revista e desfilas no palco como uma modelo (IFBB).

Linha de cintura fina, ombros e braços levemente desenvolvidos são marca registrada da categoria *Bikini Fitness*.

A divisão da *Bikini Fitness* é através da estatura das atletas: até e incluindo 160 cm, até e incluindo 163 cm, até e incluindo 166 cm, até e incluindo 169 cm, até e incluindo 172 e acima de 172 cm;

A avaliação ocorre durante a realização do quarto de volta das atletas.

1.3.8. Womenphysique (feminino)

A categoria *WomenPhysique* foi reconhecida pela IFBB em 2012. Nesta divisão a atleta eleva ao máximo possível sua massa muscular e definição através apenas de dieta e treino. Lembrando que esta categoria foi criada para mulheres que não querem ficar com aspecto masculino como o das fisiculturistas mais antigas (IFBB).

A divisão desta modalidade é feita por estatura: Até e incluindo 1,63cm e acima de 1,63 cm.

1.3.9. Wellness fitness (feminino)

Esta categoria foi criada pela IFBB Brasil em 2005 com o objetivo de levar para os palcos a grande parcela das mulheres brasileiras que não se encaixava nos padrões das outras categorias. Portanto esta categoria foi feita para a mulher brasileira que possui uma desproporção de membros inferiores em relação aos membros superiores (IFBB).

Na categoria *Wellness Fitness* a atleta deve possuir pernas e glúteos volumosos em comparação aos membros superiores, porém ao contrário das outras categorias aqui a atleta não deve ter densidade e definição muscular exagerada (IFBB).

1.4. O PreContest

O *PreContest* é a pré-competição onde muitos fisiculturistas realizam algumas mudanças em seus protocolos de treino e dieta para conseguir mostrar-se bem no palco. Nesta fase os atletas criam um déficit calórico para que ocorra uma maior perda de gordura corporal. Apesar de nesta etapa os atletas estarem ingerindo pouca caloria, a intensidade do treino tem que ser mantida a todo custo para preservar a massa muscular que está sendo prejudicada pela dieta restrita e rigorosa (PANNAIN, 2011).

Em précontest o sacerdócio da musculação se torna mais árduo, a dieta se torna mais rigorosa, refeições se tornam menos calóricas, perder peso e secar é penoso, o atleta passa fome, mas acaba se acostumando com isso depois de alguns dias, acrescenta mais aeróbico ao programa de treino, muitas vezes acorda mais cedo para encarar uma bicicleta ou correr na rua em jejum (GUIMARÃES, 2015, p.1).

1.5. O aeróbio em jejum

O aeróbico em jejum (aeróbico) é outra estratégia utilizada por fisiculturistas para baixar o percentual de gordura na fase *PreContest*.

De acordo com Guimarães (2016, b) o exercício aeróbico vai além da perda de gordura, pois permite que o atleta desempenhe seus treinos com peso em uma maior intensidade devido a um maior condicionamento aeróbico.

Ainda de acordo com Guimarães (2012) o condicionamento aeróbico vem a ser uma variável de saúde e deve estar presente em qualquer programa de exercício físico.

O *PreContest* é a fase de definição muscular onde o trabalho aeróbico pode ser incluído de 4 a 5 vezes semanais, tendo como objetivo a queima de gordura e não o condicionamento aeróbico (GUIMARÃES, 2012).

De acordo com Guimarães (2012) a inclusão do trabalho aeróbico de manhã cedo em jejum ainda é a melhor opção para a queima de gordura, pois durante a noite o nosso corpo utiliza a glicose sanguínea, e desta forma quando iniciamos o aeróbico em jejum forçamos o nosso corpo a utilizar gordura como substrato energético.

Guimarães (2012) recomenda que o trabalho aeróbico em jejum inicie com 20 a 40 minutos de caminhada, pedalada ou corrida com intensidade leve a moderada e que a mesma deve ser aumentada gradualmente para que assim o indivíduo consiga

se adaptar ao treino, pois o aeróbio em jejum realizado de forma muito intensa pode causar hipoglicemia severa.

Stoppani (2016) ao decorrer dos anos descobriu que o aeróbio em jejum era uma excelente ferramenta para exterminar com as gorduras resistentes e teimosas, ou seja, o aeróbio em jejum deve entrar quando o atleta já está com a gordura corporal baixa.

Devido a isto muitos atletas incluem o trabalho aeróbico em jejum na fase *PreContest*, pois nesta fase os mesmos já se encontram com um baixo percentual de gordura corporal, e apenas a dieta já não é mais suficiente para continuar baixando a gordura corporal.

1.6. A diminuição de carboidratos

Outra estratégia usada pelos atletas em *PreContest* é o corte ou diminuição da ingestão de carboidratos, de acordo com Swan (2016) os carboidratos são nossa primeira fonte de energia e ao cortarmos ou diminuirmos sua ingestão, forçamos o corpo a usar gordura como substrato energético e assim diminuimos a gordura corporal.

De acordo com Bompa (2000) nesta fase a dieta faz com que o atleta alcance um balanço calórico negativo e isto faz com que o corpo queime mais gordura como fonte de energia onde a diminuição da gordura subcutânea é responsável por uma maior definição muscular.

Porém o atleta tem que tomar muito cuidado nesta fase para que não perca muita massa muscular afinal o mesmo encontra-se em um estado catabólico onde o tecido a ser catabolizado deve ser preferencialmente o tecido adiposo.

Bompa (2000) acredita que nesta fase seja interessante que aconteça um aumento na quantidade de proteína da dieta, pois em dietas com déficit calórico as proteínas ajudam na preservação da massa muscular. Aumentando a ingestão de proteína na dieta diminuimos o catabolismo muscular, usando as mesmas como substrato energético e reparador muscular.

1.7. Os métodos de treino

Os métodos de treino utilizados nesta fase são semelhantes aos utilizados durante a preparação, porém o que acontece é uma diminuição da carga, pois o atleta encontra-se em déficit calórico e devido a isto a uma diminuição da força muscular.

Os atletas utilizam diversos métodos de treino, todos avançados onde a falta de técnica na execução pode gerar uma lesão permanente.

Durante a execução de todos os métodos de treino a seguir, as séries e as repetições devem obedecer ao cronometro biológico de cada atleta, pois se tratamos de seres humanos e não de robôs programados, desta forma a numeração poderá ser mutável conforme algumas variáveis bioquímicas, fisiológicas, psicológicas etc (GUIMARÃES, 2003).

Duas pessoas nunca são iguais e, raramente, treinam da mesma maneira. Cada uma é diferente em sua genética, Experiência atlética anterior, hábitos alimentares, metabolismo, objetivos e potencial de adaptação. Por todas estas razões, levantadores de peso e culturistas devem possuir programas individuais de treinamento, considerando seu nível de desenvolvimento (BOMPA, 2000, p.23).

Dentre os principais métodos de treinamento podemos citar:

- **A Pirâmide crescente:** de acordo com Guimarães (2002) a primeira série servirá de aquecimento, nesta série devemos utilizar uma carga mais leve para que o atleta consiga realizar em torno de 15 repetições, na segunda série devemos aumentar a carga para fazer em torno de 12 repetições, na terceira série usaremos uma carga para fazer em torno de 10 repetições, na quarta usaremos uma carga para fazer em torno de 8 repetições e na quinta série usaremos uma carga alta pois o atleta já está bem aquecido e assim o risco de lesão se torna menor, nesta série o atleta deverá realizar em torno de 6 repetições máxima. Segundo Bompa (2000) durante este método praticamente todas as unidades motoras serão ativadas.

- **A Pirâmide decrescente:** aqui acontece o contrário da pirâmide crescente, onde a carga diminui a cada série e as repetições aumentam proporcionalmente (BOMPA, 2000).

- **A Pirâmide dupla:** esta representa duas pirâmides, onde primeiramente realizamos a pirâmide crescente e após isto realizamos a pirâmide decrescente (BOMPA, 2000). De acordo com o autor este método promove mais benefícios ao treinamento do que as pirâmides citadas anteriormente, pois provoca melhores adaptações neuromusculares.

- **O Drop set:** este é um método onde o atleta de realizar a primeira série até a falha muscular, quando então a carga será diminuída (em torno de 40%); a série será iniciada imediatamente até que o atleta atinja a falha total (GUIMARÃES, 2002).

- **Método do Super-Set:** de acordo com Eduardo (2001) este método foi criado em 1950, onde em sua forma tradicional executa-se um exercício para um determinado grupo muscular e sem dar intervalo executa-se um exercício para a musculatura antagonista do primeiro exercício.

- **O Método do Tri-Set:** neste método o atleta executa três exercícios para o mesmo grupo muscular com pouco ou nenhum descanso entre os mesmos (EDUARDO, 2001).

- **O método de Série Gigante:** semelhante ao Tri-set, este método agrupa de quatro a seis exercícios para um mesmo grupo muscular ou não (EDUARDO, 2001).

1.8.A semanapico

Ao final da fase *PreContest*, os atletas ainda costumam realizar uma semana “pico” onde o atleta realiza ajustes na dieta e nos treinos para mostrar o seu melhor em cima do palco.

As estratégias para esta semana incluem manipulação de sódio, água, potássio, carboidratos e outras substâncias que possam colaborar para que o atleta mostre no palco o seu melhor físico (PANNAIN, 2011).

Estas estratégias muitas vezes funcionam, porém quando usadas de forma equivocadas podem causar a desclassificação de um atleta. Não existe ao certo uma fórmula secreta para a semana final, o que existe são acertos e erros, ou seja,

o atleta tem de testar entre as várias estratégias para descobrir a que funciona melhor para o seu corpo (PANNAIN, 2011).

Dentre as principais estratégias utilizadas para melhorar o físico na semana final podemos citar:

- **Depredação e super compensação de carboidratos:** quando em condições normais o corpo humano armazena carboidratos na forma de glicogênio muscular, porém quando o glicogênio muscular é exaurido através de dieta e treino, o corpo cria mecanismos de defesa que aumentam a capacidade de armazenar glicogênio. Após uma super compensação de carboidratos os músculos ganha um aspecto mais cheio (GUIMARÃES, 2016, a).

- **Superhidratação:** esta técnica visa tirar ao máximo a água subcutânea para que os músculos fiquem mais visíveis, pois de acordo com (GUIMARÃES, 2016, a) quanto mais água for ingerida, mais água será eliminada. A explicação para esta técnica é que ao aumentar a ingestão de água acontecerá uma diminuição da excreção do hormônio antidiurético (ADH) assim mais água será excretada (GUIMARÃES, 2016, a).

De acordo com Pannain (2011), quando aumentamos a ingestão de água e logo cortamos bruscamente a mesma, conseguimos gerar a desidratação desejada, ou seja, perdemos líquido subcutâneo e não líquido intramuscular, criando assim o aspecto denso e seco ao físico.

- **Suplementação com creatina:** de acordo com Norton (2016) a creatina pode colaborar para levar mais água para dentro do músculo, deixando um aspecto mais denso aos mesmos. O autor ainda ressalta que a creatina deve ser usada na semana final apenas por atletas que já vem utilizando ela durante a preparação, caso contrário à sua suplementação pode causar problemas intestinais causando inchaço.

- **Ingestão de sódio:** apesar de antiga e controversa, esta técnica ainda é bastante usada por parte dos atletas. Esta técnica consiste em aumentar o volume de sódio nos primeiros dias da semana e cortar o mesmo nos últimos dois dias. De acordo com (GUIMARÃES, 2016, a) devemos aumentar a ingestão de sódio nos

primeiros dias e logo depois cortar a ingestão do mesmo, pois assim o corpo seguirá eliminando sódio e diminuirá a retenção hídrica. Esta tratasse de uma estratégia muito delicada, pois o corpo buscará o equilíbrio e poderá sofrer um rebote aumentando a retenção de líquido e deixando o atleta com o aspecto liso, sem cortes e sem definição.

- **Suplementação de potássio:** o potássio é um mineral encontrado em grande quantidade dentro dos músculos e é responsável pelo equilíbrio eletrolítico, aumentando a sua ingestão nos dias finais da preparação conseguimos levar mais água para dentro das células musculares, dando um aspecto mais cheio às mesmas Pannain (2011). De acordo com (GUIMARÃES, 2016, a) o potássio é antagônico ao sódio, ou seja, o potássio manda o sódio para fora reduzindo a retenção hídrica.

- **Suplementação com glicerol:** o glicerol é responsável por aumentar o fluxo de água através dos tecidos, fisiculturistas usam glicerol para retirar a água subcutânea e super hidratar os músculos criando um aspecto mais cheio, denso e definido ao físico (GUIMARÃES, 2016, a).

- **Suplementação com vitamina C:** Porse tratar de uma vitamina hidrossolúvel a vitamina C quando ingerida e altas doses atua como diurético, ajudando a eliminar o liquido subcutâneo e a tornar o físico mais definido (GUIMARÃES, 2016, a).

- **Suplementação com cafeína:** ao ingerirmos a cafeína, aumentamos o número de catecolaminas, e estas por sua vez desempenham um papel diurético no corpo humano (GUIMARÃES, 2016, a).

1.9. Avaliações físicas

No mundo do fisiculturismo, muitos se não a maioria dos atletas não utilizam a avaliação física, uma vez que os atletas e treinadores são experientes e sabem o que está acontecendo com o físico somente no olhar. Porém para Guimarães (2012) a avaliação física pode ser um instrumento de avaliação até mesmo para atletas de alto nível.

Segundo Luckesi, Carlos Cipriano:

O termo avaliar também tem sua origem no latim, provindo da composição a-valere, que quer dizer dar valor a... Porém, o conceito “avaliação” é formulado a partir das determinações da conduta de “atribuir um valor ou qualidade a alguma coisa, ato ou curso de ação...”, que, por si, implica um posicionamento positivo ou negativo em relação ao objeto, ato ou curso de ação avaliado. Isto quer dizer que o ato de avaliar não se encerra na configuração do valor ou qualidade atribuídos ao objeto em questão, exigindo uma tomada de posição favorável ou desfavorável ao objeto de avaliação, com uma conseqüente decisão de ação (1990, p.76).

Já para Contandriopoulos, AndréPierre:

Avaliar consiste fundamentalmente em fazer um julgamento de valor a respeito de uma intervenção ou sobre qualquer um de seus componentes, com o objetivo de ajudar na tomada de decisões. Este julgamento pode ser resultado da aplicação de critérios e de normas (avaliação normativa) ou se elaborar a partir de um procedimento científico (pesquisa avaliativa). (1997, p.31)

Para Rozengardt (2008, p. 42) “Avaliar é conferir valor a uma informação ou a um conjunto de dados”. Desta forma o autor cita que ambos os elementos são cruciais para compreender o processo de avaliação. Também se fazem necessários para compreender os processos de produção de informação que se fazem presentes no momento da avaliação.

Ainda Segundo Rozengardt (2008), o conjunto de perguntas que o processo de avaliação remete, como: o que avaliar? Como avaliar e quando avaliar? Estão diretamente referidas a idéias técnicas, ao contrário dos termos para que se avaliar ou para que avaliar? Que são termos que remetem para teorias educativas.

Já a “avaliação é um recurso que se aplica ao avaliado e ao processo, podendo ser um indicador quantitativo ou qualitativo, que emprega elementos de um modo objetivo ou subjetivo para a comparação de critérios” (FERNADES, 2003, p.16).

Nesses termos, segundo Calenzani (2013, p. 01)

“...a avaliação física é de competência do profissional de Educação Física e não do Fisioterapeuta, como em muitos estabelecimentos. Esses, além do Fisioterapeuta, poderão ser autuados como infratores segundo a lei nº. 9696/98, do Conselho Federal de Educação Física”.

Existem diversos métodos para a realização de uma avaliação física, estes métodos podem incluir técnicas diretas, indiretas ou ainda duplamente indiretas. Se pensarmos um pouco logicamente, as técnicas diretas seriam as mais precisas, só que infelizmente as técnicas diretas também vêm a ser as mais inviáveis a serem aplicadas.

Até o início do século 20, a análise da composição corporal ainda era feita por meio de dissecação de cadáveres, considerada até hoje a única maneira direta de medir os principais componentes do corpo humano(MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

Este método de avaliação direta procede-se através da separação dos diferentes componentes da estrutura do corpo humano, com intenção de verificar a massa isoladamente e relacioná-la com os diversos componentes e a massa corpórea total. Assim, torna-se possível perceber o motivo no qual há muito poucos estudos usando como parâmetro o método direto(MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

Somente em 1940, Behnkeda iniciou estudos que tinham como objetivo estabelecer métodos de avaliação indiretos para identificar a composição corporal.Os métodos de avaliação indiretos são aqueles onde não acontece a manipulação dos componentes isoladamente, porém utilizam-se alguns princípios químicos e físicos os quais visam à extrapolação das quantidades de gordura e de massa magra(MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

Hoje os métodos de avaliação indiretos mais utilizados para a avaliação da composição são a plestimografia e a absortometria radiológica de dupla energia. Entre os métodos duplamente indiretos, os que são mais utilizados vêm a ser o índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas, bioimpedância elétrica, relação cintura/quadril e o índice de cronicidade onde é mais comum encontrarmos pesquisas usando a bioimpedância elétrica e o índice de massa corporal devido à praticidade na sua execução(MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

Ainda existe uma terceira metodologia de avaliação, que é a metodologia duplamente indireta, esta surge a partir dos métodos de avaliação indiretos que se encontram validados. Através da revisão bibliográfica realizada foi possível perceber que hoje os métodos de avaliação duplamente indiretos mais utilizados em pesquisas de campo vêm a ser a Bioimpedância e a Antropometria(MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

1.9.1. Métodos mais utilizados

1.9.1.1. Pesagem hidrostática

Dentre os métodos de avaliação indiretos, é considerado como referencial método da Pesagem Hidrostática, método duplamente indireto. Este é baseado no Princípio de Arquimedes onde “todo o corpo mergulhado num fluido (líquido ou gás) sofre, por parte do fluido, uma força vertical para cima, cuja intensidade é igual ao peso do fluido deslocado pelo corpo”. Desta forma esta pesagem define o volume corporal pelo cálculo da diferença entre a massa corporal aferida e a medição do corpo submerso (MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

1.9.1.2. Densitometria radiológica de dupla energia (DEXA)

A Densitometria radiológica de dupla energia é um método de avaliação não invasivo utilizado para medir o componente mineral ósseo, a porcentagem de gordura corporal e a massa magra. A densitometria de dupla energia é feita através da quantidade de feixe de raio-x que é retardado ao atravessar as superfícies avaliadas (MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

1.9.1.3. Dobras cutâneas

A medição das dobras cutâneas também pode ser denominada de medição das pregas de gordura subcutânea, esta medição vem a ser um dos métodos de avaliação da gordura corporal mais utilizado, pois é de fácil utilização e baixo custo. Este método de avaliação é baseado no fato de que cerca de 50% da gordura corporal é subcutânea (MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

Para a aplicação do mesmo, o adipômetro deve ser manuseado pela mão direita e o gatilho do mesmo deve ser manuseado pelo dedo indicador, a mão esquerda é utilizada para pinçarmos o tecido adiposo, sempre tendo o cuidado para que o músculo não seja pinçado juntamente. A dobra sempre deve ser pinçada no ponto determinado, o adipômetro deve ser ajustado 1 cm abaixo dos dedos, aguardando-se dois segundos antes de efetuar a leitura. Devem ser realizadas três medidas de

cada dobra cutânea, utilizando-se a média dos valores para o cálculo. Todas as dobras cutâneas deverão ser tomadas do lado direito do avaliado (ESTRELA, 2006).

1.9.1.4. Bioimpedância elétrica (BIA)

A técnica de bioimpedância elétrica iniciou-se no início dos anos 60, esta técnica consiste em avaliar a quantidade de água do organismo, através de corrente elétrica, o método é baseado no princípio de que somente as substâncias ionizadas conduzem corrente elétricas. A sua principal característica é ser um método rápido e não invasivo, porém vem a ser um método mais caro que o método das dobras cutâneas(MOURÃO, GONÇALVES, 2008).

1.9.1.5 Antropometria

A antropometria é a predição da composição corporal através de medidas, esta técnica é relativamente simples. Caracteriza-se por ser um método bastante preciso e de baixo custo onde somente através de um adipômetro já se torna capaz a realização da mesma.

A avaliação físicaantropométrica“é onde observamos valores de dobras cutâneas, perímetro e diâmetros dos segmentos das pessoas” (PINHEIRO et al., 2010, p. 366).

“A antropometria é um termo de origem grega: anthropo caracteriza o homem e metry significa medida. Iniciou na Índia, Grécia antiga e Egito (século XXXV a XXII A.C.)“(GLANER; FÁTIMA, 2004, p.143).

“A técnica antropométrica caracteriza-se como metodologia originalmente desenvolvida por antropologistas físicos; hoje, no entanto vem sendo utilizada e aprimorada também por profissionais vinculados avarias outras áreas” (GUEDES; PINTO, 2006, p. 36).

Para que se torne possível o desenvolvimento de uma avaliação antropométrica, faz-se necessário o conhecimento de alguns conceitos de medidascomo (estatura, espessura das dobras cutâneas, peso corporal eperimetria).

Onde a “A estatura refere-se a distância observada entre dois pontos tangenciais o vértex” (ponto mais alto da cabeça) e a planta dos pés (GUEDES; PINTO, 2006, p. 36).

“A Espessura das dobras cutâneas corresponde a mediada de uma camada dupla de pele e de tecidos subcutâneos destacados em pontos anatômicos específicos” (GUEDES; PINTO, 2006, p. 36).

O peso corporal de acordo com Fernandes (2003) é a medida realizada numa balança com precisão de 100 g, onde o avaliado deve se posicionar em pé sobre o centro da plataforma, ereto e com o olhar num ponto fixo. O mesmo também deve usar o mínimo de roupas possível.

A perimetria segundo Fernandes (2003, p. 29) “é o perímetro máximo de um segmento corporal quando definido em ângulo reto em relação ao seu maior eixo”. Para a realização do mesmo deve-se tomar a fita métrica na mão direita e a extremidade livre na mão esquerda. Para a realização da mesma deve-se manter a fita em um ângulo reto com o segmento que se está medindo. A fita deve passar ao redor do local onde será realizada a medida, tendo cuidado para não comprimir a pele (ESTRELA, 2006).

1.9.1.6. Índice de massa corporal

O Índice de Massa Corporal é um método de grande importância prática e mostra uma boa correlação com diversas patologias. Suas principais características são a praticidade e o baixo custo, onde para a realização do mesmo só se faz necessário uma balança e uma fita métrica. Para identificação do índice de massa corporal basta dividir o peso pela altura ao quadrado.

Apesar do baixo custo e da praticidade este método é pouco utilizado no meio do fisiculturismo, pois não difere a massa magra da massa gorda do avaliado.

1.10. Treinos de poses

Dentro do fisiculturismo a rotina de pose é muito importante, pois de acordo com Pannain (2012) as poses no palco podem contribuir para o sucesso ou fracasso do atleta. Ainda de acordo com Pannain (2012) os treinos de pose dos atletas devem acontecer através de uma abordagem dupla, ou seja, através de observação e prática.

Dentro do treino de pose a atleta aprenderá como apresentar o corpo da melhor forma. Porém não é uma tarefa fácil, pois cada atleta tem suas individualidades na

hora de encaixar as poses e de acordo com Pannain (2012) é preciso que cada atleta busque o seu caminho.

2. METODOLOGIA

2.1. Objetivo da Pesquisa

O objetivo deste estudo foi analisar se os métodos e estratégias prescritos na fase de *PreContest*, para a atleta de fisiculturismo, foram eficazes para atingir seus objetivos, no campeonato Arnold Classic Brasil 2016.

2.2. Tipo de Pesquisa

Conforme Gil (2010), o estudo de caso é um tipo de pesquisa muito utilizada nas ciências biomédicas e sociais. “Consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetivos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento, tarefa praticamente impossível mediante outros delineamentos já considerados”. (GIL, 2010, p. 37).

O estudo de caso por si só, caracteriza-se por ser um tipo de pesquisa que apresenta como objeto uma unidade que se possa analisar de forma mais aprofundada.

A crescente utilização do estudo de caso no âmbito das ciências, com diferentes propósitos, entre eles:

- a) “Explorar situações da vida real cujos limites não estão claramente definidos;
- b) Preservar o caráter unitário do objeto estudado;
- c) Descrever a situação do contexto em que está sendo feita determinada investigação;
- d) Formular hipóteses ou desenvolver teorias; e
- e) Explicar as variáveis causais de determinado fenômeno em situações muito complexas que não possibilitam a utilização de levantamento e experimentos.” (GIL, 2010, p. 38).

2.3. Local da Pesquisa

Todas as medidas foram realizadas na sala de avaliação física da academia Apollo GYM, na cidade de Ijuí-RS.

No que diz respeito aos treinos, os mesmos foram realizados na sala de musculação da academia Apollo GYM, na cidade de Ijuí-RS.

2.4. Sujeito da Pesquisa

No dia 20 de fevereiro de 2016, ocorreu a seletiva para o Arnold Classic Brasil. Para este evento foram preparados o total de cinco atletas, entre os quais, três atletas ficaram entre os Top 3, um atleta ficou entre os Top 2 e uma atleta ficou em primeiro lugar, classificando-se para o Arnold Classic Brasil no Rio de Janeiro.

A amostra deste estudo foi realizada com a Sr^a KarynSantis, atleta de fisiculturismo classificada, com 24 anos de idade. A atleta teve uma semana de descanso e após foi iniciado a sua preparação para o Arnold Classic Brasil 2016. A atleta também reside nesta cidade, fato que propiciou melhores acompanhamentos.

A atleta começou a treinar musculação em 2012, e participou do seu primeiro campeonato em 2013. Os registros das participações em campeonatos, estão disponibilizados ao longo do Apêndice C.

A caracterização morfológica da atleta em relação aos dados antropométricos foi de 1,58 metros de altura e com peso inicial de 60,1 Kg apresentando pequenas variações, onde no dia da competição pesou 60,5kg.

2.5. Instrumentos da Pesquisa

Para a determinação da massa corporal da atleta, foi utilizada uma balança relaxmedic. Para a medição das dobras cutâneas foi utilizado um adipometro (thebodycaliper). A medição das circunferências foi realizada com uma trena de medidas antropométricas r-88 – wiso. Todos os dados foram coletados em ficha própria, sendo tabulada em uma planilha do Microsoft Word.

Para atingir os objetivos da atleta contamos com o acompanhamento da nutricionista Maria Joice Clovis de Jesus. As mesmas aconteciam semanalmente ou conforme necessidades da atleta.

Com vistas a acompanhar a trajetória do estudo, desenvolve-se um diário de bordo do dia 28 de fevereiro ao dia 1º de abril de 2016, disponível no Apêndice D.

O Diário de Bordo possibilitou o autor a fazer as seguintes ações: o registro detalhado e preciso dos fatos, dos passos, das descobertas e das novas indagações; o registro das datas e locais dos treinamentos; tipos de alimentos e suplementos ingeridos em cada refeição; o registro das avaliações e resultados alcançados; as entrevistas conduzidas entre outras anotações caso for necessária.

2.6. Análise e discussões dos resultados

Os dados foram analisados semanalmente e os resultados dos mesmos foram discutidos em torno de pontos interpretados pela avaliação física da atleta, conforme o diário de bordo (Apêndice D).

2.7. Questões Éticas da Pesquisa

A participante assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido seguindo a resolução do comitê de ética que permitiu a participação no estudo e a liberação dos resultados obtidos pela mesma (Apêndice A).

Já a Nutricionista também assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido permitindo a participação neste estudo e a posterior divulgação dos resultados obtidos pela mesma (apêndice B).

3. ANÁLISE E DISCUSSÕES DOS DADOS

Os métodos e estratégias de *PreContest* prescritos para a atleta de fisiculturismo foram avaliados semanalmente. Para a avaliação foram aferidas as medidas de massa corporal e a obtenção das quatro dobras cutâneas, segundo a proposta de Durnin e Wormersley (1974) nos seguintes locais: tricípital, bicipital, subescapular e supra-íliaca. Para o cálculo do percentual de gordura, foi utilizada a equação de Durnin e Womersley (1974), também muito aplicada nas práticas clínicas. As medidas de circunferências aferidas foram as que seguem: Tórax, cintura, braço, quadril, coxa e panturrilha.

O objetivo do estudo foi analisar se os métodos e estratégias prescritos na fase de *PreContest*, para a atleta de fisiculturismo, foram eficazes para atingir os objetivos no campeonato Arnold Classic Brasil 2016.

A atleta iniciou seu *PreContest* com um percentual de gordura de 19,5%, massa magra 80,5% e com 60,1 kg de massa corporal, conforme aponta o quadro 01 abaixo:

Quadro 1 - Declaração dos resultados da avaliação inicial.

Medidas	Inicial	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5
% Gordura	19,5					
% M.Magra	80,5					

Fonte: Elaborado pelo Autor

Na primeira semana o treino e dieta da atleta foram focados para aumentar a massa magra perdida e para baixar o percentual de gordura.

Por se tratar da semana de volta aos treinos, à atleta trabalhou a musculação com pouca carga e um número maior de repetições, onde o alto número de repetições também contribuiu para aumentar o gasto energético durante o treino e juntamente com a dieta restrita ajudou a baixar o percentual de gordura corporal da mesma. A atleta também respondeu muito bem ao treino com pesos aumentando o seu % de massa magra.

O descanso entre as séries foi em torno de 1 minuto. Seguindo a proposta de Pannain (2011) onde nesta fase devemos manter um menor tempo de descanso

entre as séries, pois desta forma ocorrerá um maior gasto calórico e queima de gordura corporal.

O treino aeróbio foi realizado em jejum segundo a proposta de Guimarães (2012) onde em *PreContest* o objetivo do mesmo é a queima de gordura e não o condicionamento aeróbico. O tempo de treino aeróbio foi de 30 minutos com intensidade leve a moderada.

A atleta respondeu muito bem a primeira semana de treino e dieta, alcançando os objetivos que eram a diminuição da gordura corporal e o aumento da massa magra. Nesta semana o percentual de gordura foi baixado de 19,5% para 16,8%, a atleta costuma responder muito bem as primeiras semanas de treino.

De acordo com o Quadro 02 exposto abaixo, a massa magra aumentou de 80,5% para 83,2% e massa corporal teve uma pequena baixa de 60,1 kg para 59,3 kg

Quadro 2 - Declaração dos resultados da Semana 1.

Medidas	Inicial	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5
% Gordura	19,5	16,8				
% M.Magra	80,5	83,2				
M.Corporal	60,1	59,3				

Fonte: Elaborado pelo Autor

Na segunda semana de treino a atleta começou a utilizar altas cargas nos treinos de musculação onde o método de treino utilizado foi o método de pirâmide crescente seguindo a proposta de Guimarães (2002). Este treino objetivou a queima de gordura e aumento da massa magra da atleta.

O descanso entre as séries foi em torno de 1 minuto. Seguindo a proposta de Pannain (2011) onde nesta fase devemos manter um menor tempo de descanso entre as séries, pois desta forma ocorrerá um maior gasto calórico e queima de gordura corporal.

O treino aeróbio foi realizado em jejum segundo a proposta de Guimarães (2012) onde em *PreContest* o objetivo do mesmo é a queima de gordura e não o condicionamento aeróbico. O tempo de treino aeróbio foi aumentado para 40

minutos seguindo a proposta de progressão gradual de Guimarães (2012) a intensidade foi de leve a moderada.

A atleta teve ótimos resultados nesta segunda semana de treino e dieta, novamente alcançando os objetivos que eram a diminuição da gordura corporal e o aumento da massa magra, onde apesar da somatória das dobras cutâneas o percentual não ter baixado, a atleta teve uma boa evolução. Levando em conta que foi apenas uma semana, e conforme o protocolo de avaliação utilizado, para que aconteça mudança no percentual de gordura precisa-se baixar pelo menos 5 mm na somatória das dobras cutâneas.

Nesta semana o percentual de gordura continuou em 16,8%. A massa magra continuou em 83,2% e massa corporal teve um pequeno aumento passando de 59,3 kg para 59,5 kg, como demonstrado no Quadro 03, a seguir:

Quadro 3 - Declaração dos resultados da Semana 2

Medidas	Inicial	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5
% Gordura	19,5	16,8	16,9			
% M.Magra	80,5	83,2	83,2			
M.Corporal	60,1	59,3	59,5			

Fonte: Elaborado pelo Autor

Na terceira semana o método de treino aplicado foi o método de pirâmide crescente, juntamente com o método Drop Set que foi utilizado no último exercício de cada grupo muscular seguindo a proposta de Guimarães (2012). Este treino objetivou a queima de gordura e aumento da massa magra da atleta.

O descanso entre as séries foi em torno de 1 minuto. Seguindo a proposta de Pannain (2011) onde nesta fase devemos manter um menor tempo de descanso entre as séries, pois desta forma ocorreu um maior gasto calórico e queima de gordura corporal.

O treino aeróbio foi realizado em jejum segundo a proposta de Guimarães (2012) onde em *PreContest* o objetivo do mesmo é a queima de gordura e não o condicionamento aeróbico. Nesta semana o tempo de treino aeróbio foi aumentado para 50 minutos seguindo a proposta de progressão gradual de Guimarães (2012) a intensidade foi de leve a moderada.

Infelizmente nesta semana na segunda-feira à noite a atleta teve uma torção no tornozelo durante o treino de poses onde rompeu parcialmente alguns ligamentos do pé. Por orientação médica a atleta não realizou mais nenhum tipo de treinamento nesta semana. Também devido a isto sua nutricionista também baixou asua ingestão calórica diária.

Nesta semana em razão da lesão que a atleta sofreu no pé, não foi a mesma realizar os treinos, fato que acarretou uma pequena perda na massa magra da atleta. O percentual de gordura não aumentou devido à dieta que foi mais restrita. Os resultados da semana 3, estão evidenciados no Quadro 04 abaixo:

Quadro 4 - Declaração dos resultados da Semana 3

Medidas	Inicial	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5
% Gordura	19,5	16,8	16,9	16,8		
% M.Magra	80,5	83,2	83,2	83,2		
M.Corporal	60,1	59,3	59,5	57,8		

Fonte: Elaborado pelo Autor

Na quarta semana do *PreContesta* atleta treinou a musculação com a intensidade mais baixa, e com exercícios adaptados para que não prejudicassem a recuperação ou até mesmo agrave a sua lesão. Não houveram treinos aeróbicos nesta semana.

Os treinos foram realizados com um número maior de séries e de repetições, utilizando uma menor carga e um menor descanso. O objetivo desta semana foi segurar ao máximo a massa magra da atleta e baixar o percentual de gordura.

Com relação à dieta a sua nutricionista aumentou as calorias novamente, pois a atleta voltou a treinar a musculação e não poderá perder massa magra.

Apesar da lesão e da dificuldade em treinar, nesta semana a atleta conseguiu baixar o percentual de gordura para 10,5% e apesar de não ter atingido o percentual desejado mesmo assim conseguiu se enquadrar nos padrões da categoria, como aponta o quadro disposto a seguir:

Quadro 5 - Declaração dos resultados da Semana 4

Medidas	Inicial	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5
% Gordura	19,5	16,8	16,9	16,8	10,5	
% M.Magra	80,5	83,2	83,2	83,2	89,5	
M.Corporal	60,1	59,3	59,5	57,8	58,6	

Fonte: Elaborado pelo Autor

Na quinta semana o objetivo foi diminuir a retenção hídrica e exaurir o glicogênio muscular para nos dois dias finais, recarregar o glicogênio novamente. Devido a isto o treino com pesos foi realizado até quarta-feira, onde segundo Pannain (2011) este período deve ficar destinado ao carregamento de glicogênio muscular.

O método de treino utilizado nesta semana foi o de Série gigante seguindo a proposta de Eduardo (2001).

Neste treino a atleta realizou quatro super séries com 15 repetições por exercício, onde foi utilizada uma menor carga. O intervalo foi de 1 minuto de descanso entre cada super série para manter os batimentos cardíacos altos e assim de acordo com Pannain (2011) o gasto calórico da atleta foi aumentado.

Nesta semana não se realizou treinos aeróbicos devido a não recuperação total da lesão da atleta.

Com relação à dieta, a nutricionista cortou totalmente os carboidratos na segunda-feira, na terça-feira e na quarta-feira, dando início assim a depleção de glicogênio. Já na quinta-feira e na sexta-feira ela inseriu os carboidratos na dieta para encher novamente os depósitos de glicogênio.

A quantidade de água também foi aumentada de segunda a quinta-feira para que a atleta conseguisse eliminar ao máximo o líquido corporal subcutâneo.

No dia D (dia da competição) a atleta apresentou um corpo com um baixo percentual de gordura corporal, porém com um pouco de retenção hídrica atrapalhando a definição muscular.

Acredita-se que a atleta atingiu o aspecto físico esperado, porém com um pouco de retenção hídrica. A presente retenção hídrica ocorreu devido ao corte dos exercícios aeróbicos nas duas semanas finais do *PreContest*, onde com o corte dos mesmos, houve uma diminuição da perda de sais minerais através do suor, fazendo

com que a atleta perdesse menos líquido extracelular. O quadro 06 abaixo demonstra os resultados da atleta Karyn, ao final da 5ª semana.

Quadro 6 - Declaração dos resultados da Semana 5.

Medidas	Inicial	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5
% Gordura	19,5	16,8	16,9	16,8	10,5	10,5
% M.Magra	80,5	83,2	83,2	83,2	89,5	89,5
M.Corporal	60,1	59,3	59,5	57,8	58,6	60,5

Fonte: Elaborado pelo Autor

Através deste estudo foi possível perceber relevância dos métodos de *PreContest* utilizados nesta preparação, onde o objetivo foi à diminuição do percentual de gordura e o aumento da massa magra da atleta que possibilitou as conclusões deste estudo. Também, foi possível perceber a importância que o trabalho aeróbico exerceu no equilíbrio hidroeletrolítico da referida participante.

Lembrando que muitos dos métodos citados no referencial teórico não são mais utilizados pela atleta devido a acertos e erros que aconteceram em competições anteriores.

Nesta competição novamente houve uma descoberta, sendo ela a individualidade biológica, algo muito especial, tendo em vista que é ela que diferencia um do outro e que possibilita com que se tenha os diversos métodos e protocolos de *Pré Contest* para saber o que se adapta melhor a cada atleta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi elaborado por suportes teóricos do treinamento específicos para o fisiculturismo.

O mesmo surtiu o efeito desejado e esperado, mostrando a eficácia das técnicas e métodos de *Pre Contest* utilizados pela atleta, onde possibilitou-se a participante do estudo atingir o percentual de gordura esperado para o campeonato sem perder massa corporal e aumentando a massa magra.

No entanto, possivelmente em razão da lesão no tornozelo que foi sofrida pela atleta durante as semanas de preparação que impediram a realização do trabalho aeróbio, houve uma redução na perda de sais minerais através do suor, fazendo com que a atleta perdesse menos líquido extracelular ou subcutâneo. Devido a isto no dia D (dia da competição) a atleta apresentou um corpo com um baixo percentual de gordura corporal, porém com um pouco de retenção hídrica.

Não menos importante, não se pode descartar como impacto, o stress da viagem e de outros problemas que aconteceram nos dias que antecederam a competição, pois sabe-se da influência do cortisol (hormônio que aumenta com fatores de stress) na retenção de líquido corporal.

Outro fator que também veio a prejudicar a atleta, foi o fato de não conseguir desfilar e executar as poses de palco corretamente uma vez que, necessitou parar de treinar o desfile e as poses de palco três semanas antes da competição. Também vale a ressalva que a atleta retirou a bota ortopédica apenas no dia do campeonato para calçar as sandálias e subir no palco.

Apesar de todas as dificuldades encontradas pela atleta nesta preparação, em momento algum a referida cogitou a hipótese de desistir, mostrando o verdadeiro espírito esportivo e amor pelo esporte que existe dentro dela.

O fisiculturismo é um esporte maravilhoso, porém você tem de amar o que faz, pois, a rotina de um atleta não é nada fácil e o mesmo tem de viver o esporte 24 horas por dia, além de abdicar de hábitos que possam prejudicar o seu desempenho. Também se faz necessário saber lidar com diversos que são passíveis de ocorrer, tais como problemas de lesões, financeiros e muitas vezes com o mau julgamento dos árbitros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOMPA, T. O., CORNACHIA, L. J. **Treinamento de força consciente**. Porto Alegre. Phorte, 2000.
- CALENZANI, J. P. **A importância da avaliação e reavaliação física**. In: <http://www.corpoperfeito.com.br/artigo/visualizacaoartigo.aspx?idartigo=103>. Acesso em 10 de agosto 2013.
- CAMPOS, M. A. **Biomecânica da musculação**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISCULTURISMO E FITNESS (IFBB-BRASIL). **Introdução às modalidades da IFBB**. In: <http://ifbbbrasil.com.br/modalidades/>. Acesso em 13 de maio. 2016.
- CONTANDRIOPOULOS, André-Pierre et al. **A avaliação na área de saúde. Avaliação em Saúde: dos modelos conceituais à prática na análise da implantação de programas**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, p. 29-48, 1997.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica**. Manole, 2000.
- DURNIN, J. V. G. A.; WOMERSLEY, J. V. G. A. **Bodyfat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measure mentson 481 men and women aged from 16 to 72 years**. British Journal of nutrition, v. 32, n. 01, p. 77-97, 2007.
- EDUARDO, Cossenza, Carlos. **Musculação Métodos e Sistemas**. 3ª Edição. Rio de Janeiro: SPRINT, 2001.
- ESTRELA, A.L. **Medidas e Avaliação em Educação Física**. In: http://www.aquabarra.com.br/artigos/treinamento/Medidas_e_avaliacao.pdf. Acesso em 06 de junho de 2016.
- FERNANDES FILHO, J. **A Prática da Avaliação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª edição. São Paulo: Atlas, 2010.
- GLANER, M.F. **Tópicos especiais em antropometria**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 12, n. 2, p. 143-158, 2004
- GUEDES, D. **Manual prático para avaliação em educação física**. Barueri SP: Editora Manole Ltda, 2006.

GUIMARÃES, N., MARQUES, W. **Musculação Total: técnicas de execução dos exercícios.** São Paulo: Phorte, 2002

GUIMARÃES, N., MARQUES, W. **Musculação além do anabolismo.** 2ª Edição. São Paulo: Phorte, 2003.

GUIMARÃES, N., MARQUES, W. **Manifesto anabólico XIX.** 2015 In: <http://www.waldemarguimaraes.com.br/news.php?i=126>. Acessado em 22 de maio de 2016.

GUIMARÃES), N. ET AL. **Métodos Diuréticos: Retido é o Senhor seu Avo.** (2016, a) In: <http://www.hipertrofia.org/forum/topic/22613-falando-de-pr%C3%A9-contest-metodos-diur%C3%A9ticos/>. Acesso em 22 de maio de 2016.

GUIMARÃES, N., MARQUES, W. **Sobre Aerobiose.** (2016, b) In: <http://www.waldemarguimaraes.com.br/news.php?i=169>. Acesso em 30 de maio de 2016.

GUIMARÃES, N., MARQUES, W. **Gordura Corporal: Como Controlar o Excesso.** 2012. In: <https://www.facebook.com/waldemar.guimaraes/posts/3881022417009>. Acesso em 05 de junho de 2016.

LUCKESI, C. C. **Verificação ou Avaliação: O Que Pratica a Escola.** In *Série Idéias*, (FDE) n. 8, p. 71-80, São Paulo, 1990.

MOURÃO, P. J. M.; GONÇALVES, F. J. M. **A Avaliação da Composição Corporal: A Medição de Pregas Adiposas como Técnica para a Avaliação da Composição Corporal.** *Motricidade*, v. 4, n. 4, p. 13-21, 2008.

NICK, E. *Bodybuilding Anatomy.* 2ª Edição. Champaign. Human Kinetics 2007.

NORTON, L. **Peak Week: Nutrition.** In: <http://www.bodybuilding.com/fun/layne-norton-peak-week-nutrition.html>. Acesso em 23 de maio de 2016.

PANNAIN, R. **The Final Pre-competition Peak Week Strategies.** 2011 In: http://ricardopannain.blogspot.com.br/2011_11_01_archive.html. Acesso em 22 de maio de 2016.

PANNAIN, R. **What do You Need to Know to Survive the Judging.** 2012 In: http://ricardopannain.blogspot.com.br/2012_02_01_archive.html Acesso em 12 de maio. 2016.

PINHEIRO, É., FEIJÓ, J., PEREIRA, R. **Ética profissional na avaliação física.** XI Salão de Iniciação Científica – PUCRS, 09 a 12 de agosto de 2010.

ROBSON, D. **44 Years Of Joe Weider's Mr. Olympia & The World's Best Bodybuilders.** In: <http://www.bodybuilding.com/fun/weider-mr-olympia-retrospect1.htm>. Acessado em 16 de maio de 2016.

ROZENGARDT. **Dicionário Crítico de Educação Física**. 2. Ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2008.

SCHWARZENEGGER, A. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. Tradução de Márcia dos Santos Dornelles e Jussara Burnier. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

STOPPANL, J. **Is Fasted Cardio The Best For Burning Fat**. In: <http://www.bodybuilding.com/fun/is-fasted-cardio-the-best-for-burning-fat.html>.

Acesso em 05 de junho de 2016.

SWAN, R. **Pré-contest dieting: The Last Two Weeks**. In: <http://www.bodybuilding.com/fun/teen-ryanswan7.htm>. Acessado em 21 de maio de 2016.

APÊNDICES

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da pesquisa: PRE CONTEST DE UMA ATLETA DE FISCULTURISMO

Pesquisador responsável: Ângelo Fernandes Zanini

Orientadora: Prof^aMs. Stela Maris StefanelloStefanello

Instituição/Departamento: UNIJUI – DHE - Curso de Educação Física

Telefone para contato:

Endereço:

Convidamos a atleta karynSantisa participar deste estudo, o qual tem como objetivo analisar os métodos e estratégias prescritos na fase de PreContest, para a atleta de fisiculturismo, se foram eficazes para atingir os objetivos no campeonato Arnold Classic Brasil 2016.

Para se atingir o objetivo desta pesquisa faz-se necessário a realização de avaliações, e treinamentos, afim de atingirmos os resultados para o campeonatoArnold Classic Brasil 2016.

A atleta de fisiculturismo, KarynSantis autoriza a divulgar seu nome e as fotos que constam neste trabalho de conclusão de curso. Desde já, informamos que se pretende divulgar os resultados encontrados nesse estudo em periódicos e eventos da área da Educação Física.

O pesquisador compromete-se em esclarecer devida e adequadamente qualquer dúvida ou questionamento que a atleta venha a ter no momento da pesquisa ou, posteriormente, através dos telefones:3333-3885 ou por e-mail angelofernandeszanini@outlook.com

Após ter sido devidamente informada de todos os aspectos deste estudo, seus propósitos, procedimentose ter esclarecido minhas dúvidas, eu_____, concordo voluntariamente em participar deste estudo e autorizo a realização do estudo de caso, podendo retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo.

Assinatura da participante do estudo:

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da pesquisa: PRE CONTEST DE UMA ATLETA DE FISCULTURISMO

Pesquisador responsável: Ângelo Fernandes Zanini

Orientadora: Prof^aMs. Stela Maris StefanelloStefanello

Instituição/Departamento: UNIJUI – DHE - Curso de Educação Física

Telefone para contato:

Endereço:

Convidamos a nutricionista Maria Terezinha Clovis de Jesus para participar deste estudo, o qual tem como objetivo analisar os métodos e estratégias prescritos na fase de PreContest, para uma atleta de fisiculturismo, e se os mesmos foram eficazes para atingir os objetivos no campeonato Arnold Classic Brasil 2016.

Para se atingir o objetivo desta pesquisa faz-se necessário a realização de avaliações, treinamentos, e dietas a fim de atingirmos os resultados para o campeonato Arnold Classic Brasil 2016.

A nutricionista Maria Terezinha Clovis de Jesus autoriza a divulgar seu nome e suas prescrições de dietas que constam neste trabalho de conclusão de curso. Desde já, informamos que se pretende divulgar os resultados encontrados nesse estudo em periódicos e eventos da área da Educação Física.

O pesquisador compromete-se em esclarecer devida e adequadamente qualquer dúvida ou questionamento que a nutricionista venha a ter no momento da pesquisa ou, posteriormente, através dos telefones: 3333-3885 ou por e-mail angelofernandeszanini@outlook.com

Após ter sido devidamente informada de todos os aspectos deste estudo, seus propósitos, procedimentos e ter esclarecido minhas dúvidas, eu _____, concordo voluntariamente em participar deste estudo e autorizo a realização do estudo de caso, podendo retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo.

Assinatura da participante do estudo:

APÊNDICE C

Participações em Campeonatos de Fisiculturismo



2º lugar na categoria bikini no campeonato Miss e Mister Open IFBB-RS 2013



Top 6 Campeonato Estreantes Gaúcho de 2014 IFBB-RS.



Campeã da categoria Bikini Copa Bodybuilding e Fitness IFBB-RS 2013



Top 10 no Campeonato Sul brasileiro IFBB-SC em Balneário Comburui/SC.



Copa Bodybuilding e Fitness IFBB-RS (2014) em Novo Hamburgo



Campeonato Miss e Mister Litoral IFBB-RS 2015.



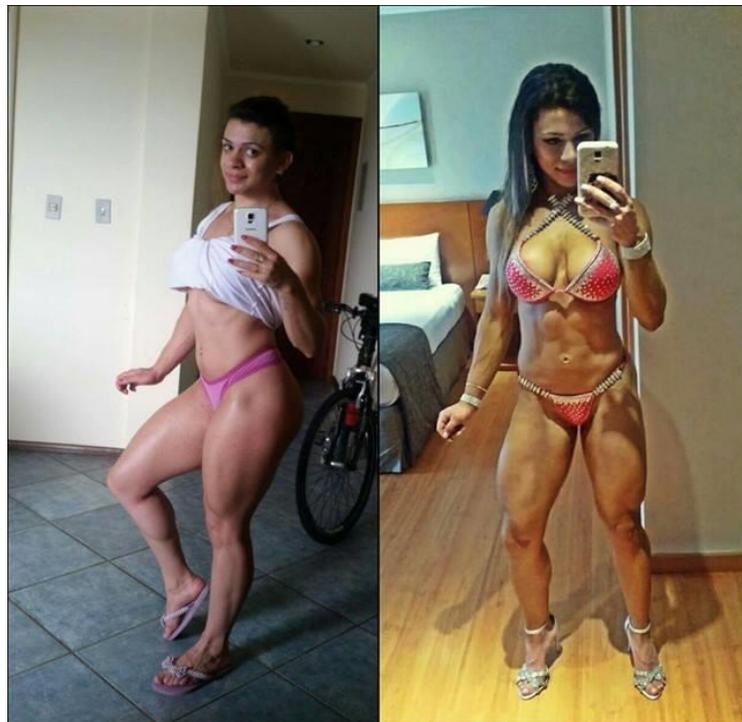
Campeonato Miss e Mister IFBB-RS

Copa Bodybuilding de Fisiculturismo IFBB-RS





Seletiva para o Arnold Classic Brasil, 2016



Antes e depois do Pre Contest para o Arnold Classic Brasil, 2016

APÊNDICE D

DIÁRIO DE BORDO

Período PréContest para o Arnold Classic 2016

O período de PréContest teve como objetivo a preparação física da atleta, com ênfase nos exercícios de musculação. Neste período os treinos ocorrem de acordo com os objetivos da atleta, e a proximidade da competição. Foram realizados treinos de musculação, treinos aeróbicos e treinos de poses. O objetivo foi à diminuição do percentual de gordura, ganho e manutenção da massa magra e aprimoramento das poses.

DOMINGO DIA 28 DE FEVEREIRO DE 2016

Às 20 horas realizai a avaliação física da atleta.

Dados da avaliação

AVALIAÇÃO FÍSICA INICIAL	
Peso em (kg)	60,1
Tórax em (cm)	101
Cintura em (cm)	66
Quadril em (cm)	90
Braço em (cm)	29,5
Coxa em (cm)	56
Panturrilha em (cm)	35
Dobra Subscapular em (mm)	08
Dobra Tricipital em (mm)	07
Dobra Bicipital em (mm)	05
Dobra Suprailiaca em (mm)	10
% de gordura	19,5
% de massa magra	80,5

Decisões a serem tomada após avaliação

Devido à atleta ter ficado uma semana fora da dieta e sem treinar, teve uma pequena alteração em seu percentual de gordura e no seu percentual de massa magra. Portanto a primeira etapa da preparação será para recuperar a massa magra perdida e para baixar o percentual de gordura.

Para tanto a atleta contará com a sua nutricionista a qual após receber a sua avaliação física, irá elaborar seu plano alimentar conforme os objetivos traçados para a semana 1.

Por se tratar da semana de volta aos treinos, à atleta trabalhou com pouca carga e um número maior de repetições, onde o alto número de repetições também contribuiu para aumentar o gasto energético durante o treino e juntamente com a dieta restrita ajudará a baixar o percentual de gordura corporal da atleta.

O descanso entre as séries foi em torno de 1 minuto. Não temos um tempo fixo para descanso, porém tentamos deixar o mais curto possível para que a alta intensidade seja mantida durante todo o treino.

É importante notar que em exercícios que envolvem grande número de unidades motoras a atleta leva um tempo maior para se recuperar entre uma série e outra. O tempo de treino é outra variável que também influencia no tempo de descanso, pois quando se aproximam do final do treino o tempo de descanso acaba sendo um pouco maior para que a atleta consiga se recuperar e assim executar a próxima série.

SEGUNDA FEIRA DIA 29 DE FEVEREIRO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

30 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em caminhar na esteira.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de posterior e glúteo)

Primeiro exercício

Levantamento terra

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto de músculos do corpo e foi escolhido pelo fato de recrutar bastante a musculatura posterior da coxa e dos glúteos, que vem a ser o ponto fraco da atleta.

Segundo exercício

Abdução do quadril

(5x15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente o glúteo médio e mínimo, porém outros abdutores como tensor da fáscia lata e o glúteo máximo também são recrutados em menor escala. Este exercício foi incluso no treino da atleta pelo fato de recrutar o glúteo médio como músculo primário, assim dando um melhor formato na região posterior e lateral do quadril da atleta.

Terceiro exercício

Elevação quadril ou extensão do quadril

(5x15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente os músculos glúteos máximo e os ísquio tibiais bi-articulares. Escolhemos este exercício por trabalhar de forma mais isolada os músculos glúteos máximo e os ísquio tibiais, pois ambos são pontos fracos da atleta.

Quarto exercício

Avanço

(5x15)

O avanço é uma das variações de agachamento onde segundo Campos (2000) Ele é muito eficiente em desenvolver os músculos anteriores e posteriores da coxa. O autor ainda relata que quando o movimento é executado com toda a planta do pé em contato com o chão, acontece um movimento maior na articulação do quadril fazendo com que os músculos glúteos máximos e isquitibiais sejam mais recrutados.

No caso de nossa atleta procuramos manter uma passada mais longa com toda a planta do pé em contato com o solo, para que assim acontecesse uma maior

amplitude de movimento no quadril recrutando mais a musculatura do músculo glúteo máximo e isquiotibiais.

Quinto exercício

Flexora

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto dos músculos posteriores da coxa e gastrocnêmico. Durante o exercício procuremos manter o pé em extensão, onde conforme o autor à uma maior solicitação dos posteriores da coxa.

Sexto exercício

Prensa dos sóleos

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício solicita mais o músculo sóleo, pois ao flexionar a perna acontece um relaxamento do músculo gastrocnêmico. A escolha deste exercício se deu pelo fato de que na mesa flexora o gastrocnêmico já vem a ser recrutado assim neste exercício podemos dar ênfase ao músculo sóleo.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Neste treino foram estudadas poses de atletas que competiram no evento passado, e partir daí começou-se a montar a coreografia, onde a mesma foi dividida em 6 partes.

Parte 1: desfile até o centro do palco.

Parte 2: poses de frente para os árbitros.

Parte 3: poses com o perfil esquerdo para os árbitros.

Parte 4: poses de costas para os árbitros.

Parte 5: poses com o perfil direito para os árbitros.

Parte 6: desfile até o fundo do palco.

Por se tratar de uma atleta jovem e que ainda está com o corpo em construção, têm alguns pontos fracos que levaram mais tempo para se corrigir,

portanto a coreografia foi adaptada de forma que os mesmos apareçam menos durante a apresentação.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

TERÇA FEIRA DIA 1 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

30 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em caminhar na esteira.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de membros superiores)**Primeiro exercício**

Puxada de frente na polia

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para nossa atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com com polia baixa pegada pronada.

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício procuremos não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém temos que ter cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de ser muito valorizada esta região da atleta.

Sétimo exercício

Elevação lateral tronco inclinado para frente

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. Com este exercício finalizamos o trabalho de ombro da atleta.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito desenvolvido, por isso, realizamos apenas um exercício para este grupo

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Neste dia foi treinado o desfile até o centro do palco, também foram realizados alguns ajustes na passada e na movimentação das mãos. A atleta pegou os movimentos com muita facilidade.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

QUARTA FEIRA DIA 2 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

30 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em caminhar na esteira.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de quadríceps e panturrilha)**Primeiro exercício**

Agachamento

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os quadríceps e os glúteos e em escala menor os adutores, eretores da coluna, os abdominais e os posteriores da coxa. Usamos este exercício pelo fato de ter o quadríceps como músculo primário e por recrutar bastantes grupos musculares aumento o gasto calórico da atleta.

Segundo exercício

Agachamento hack

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício permite localizar melhor o esforço sobre os quadríceps. A escolha deste exercício se deu pelo fato de ser outro exercício que tem o quadríceps como músculo primário.

Terceiro exercício

Legpress com o pé baixo

(5x15)

De acordo com Delavier (2000) se os pés estiverem na parte baixa da plataforma, o quadríceps será solicitado como músculo primário.

Quarto exercício

Extensão dos coelhos ou cadeira extensora

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este é o melhor exercício de isolamento do quadríceps. Usamos este exercício para finalizar o quadríceps, pois neste exercício a atleta consegue concentrar apenas a musculatura do quadríceps.

Quinto exercício

Adução do quadril

(5x15)

De acordo com Delavier (2000) este exercício trabalha os músculos adutores do quadril (pectíneo, adutor curto, adutor médio, adutor longo e grácil). Este exercício foi escolhido por isolar melhor os adutores da coxa proporcionando um melhor desenvolvendo da musculatura medial da coxa.

Sexto exercício

Panturrilhas no Leg Press

(5x15)

De acordo com Delavier (2000) este exercício trabalha o tríceps sural principalmente o gastrocnêmico. Este exercício foi escolhido, pois no treino da segunda e da sexta usamos a panturrilha sentada onde ao contrario deste o músculo sóleo vem a ser o mais recrutado.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Neste treino a atleta continuou a treinar o desfile até o centro do palco para buscar o máximo de aprimoramento, e após isto realizou o primeiro treino de parada de frente. A atleta sentiu um pouco de dificuldade nos movimentos com o braço direito.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

QUINTA FEIRA DIA 3 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

30 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em pedalar.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de membros superiores)**Primeiro exercício**

Puxada de frente na polia

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para nossa atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com polia baixa pegada pronada.

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício procuremos não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém temos que ter cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de ser muito valorizado esta região da atleta

Sétimo exercício

Elevação lateral tronco inclinado para frente

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. Com este exercício finalizamos o trabalho de ombro da atleta.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito desenvolvido, por isso, realizamos apenas um exercício para este grupo

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Neste treino a atleta voltou a treinar o desfile até o centro do palco para gravar os movimentos, e após isto realizou o segundo treino de parada de frente. A atleta melhorou bastante, porém, ainda está com um pouco de dificuldade nos movimentos com o braço direito.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SEXTA FEIRA DIA 4 DE FEVEREIRO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

30 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em caminhar na esteira.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de posterior e glúteos)

Primeiro exercício

Levantamento terra

(5x15)

De acordo com Delavier (2000) este exercício trabalha o conjunto de músculos do corpo e foi escolhido pelo fato de recrutar bastante a musculatura posterior da coxa e dos glúteos, que vem a ser o ponto fraco da atleta.

Segundo exercício

Abdução do quadril

(5x15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente o glúteo médio e mínimo, porém outros abdutores como tensor da fáscia lata e o glúteo máximo também são recrutados em menor escala. Este exercício foi incluso no treino da atleta pelo fato de recrutar o glúteo médio como músculo primário, assim dando um melhor formato na região posterior e lateral do quadril da atleta.

Terceiro exercício

Elevação quadril ou extensão do quadril

(5x15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente os músculos glúteos máximo e os ísquio tibiais bi-articulares. Escolhemos este exercício por trabalhar de forma mais isolada os músculos glúteos máximo e os ísquio tibiais, pois ambos são pontos fracos da atleta.

Quarto exercício

Avanço

(5x15)

O avanço é uma das variações de agachamento onde segundo Campos (2000) Ele é muito eficiente em desenvolver os músculos anteriores e posteriores da coxa. O autor ainda relata que quando o movimento é executado com toda a planta do pé em contato com o chão, acontece um movimento maior na articulação do quadril fazendo com que os músculos glúteos máximos e isquiotibiais sejam mais recrutados.

No caso de nossa atleta procuramos manter uma passada mais longa com toda a planta do pé em contato com o solo, para que assim acontecesse uma maior amplitude de movimento no quadril recrutando mais a musculatura do músculo glúteo máximo e isquiotibiais.

Quinto exercício

Flexora

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto dos músculos posteriores da coxa e gastrocnêmico. Durante o exercício procuremos manter o pé em extensão, onde conforme o autor à uma maior solicitação dos posteriores da coxa.

Sexto exercício

Prensa dos sóleos

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício solicita mais o músculo sóleo, pois ao flexionar a perna acontece um relaxamento do músculo gastrocnêmico. A escolha deste exercício se deu pelo fato de que na mesa flexora o gastrocnêmico já vem a ser recrutado assim neste exercício podemos dar ênfase ao músculo sóleo.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Neste treino a atleta com a parada de frente para os árbitros, neste treino a atleta conseguiu pegar a movimentação com o braço direito e devido a isto passou para a próxima etapa que é a apresentação do perfil esquerdo para os árbitros. Por se tratar do lado predominante da atleta, a mesma não teve dificuldade, também foram feitas algumas alterações no posicionamento das pernas e na movimentação dos braços.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SABADO DIA 5 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

30 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em pedalar.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de membros superiores)

Primeiro exercício

Puxada de frente na polia

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para nossa atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com polia baixa pegada pronada.

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício procuremos não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém temos que ter cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de ser muito valorizada esta região da atleta.

Sétimo exercício

Elevação lateral tronco inclinado para frente

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. Com este exercício finalizamos o trabalho de ombro da atleta.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5x15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito desenvolvido, por isso, realizamos apenas um exercício para este grupo

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Neste treino a atleta iniciou com uma revisão de todas as partes já treinadas, após isto iniciou a transação do lado esquerdo para a posição de costas para os árbitros. Nos campeonatos anteriores a atleta realizava apenas uma movimentação na pose de costas para os árbitros, porém neste campeonato terá de realizar duas movimentações. Estas alterações foram feitas para que com uma movimentação maior no palco ela consiga prender a atenção dos árbitros nela.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

DOMINGO DIA 6 DE MARÇO DE 2016

12 horas (primeira refeição do dia)

750 ml de água

2 colheres de café

15 horas (segunda refeição do dia)

750 ml de água

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

15 horas (Primeiro treino do dia)

30 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em pedalar.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

20 horas

Realizei a avaliação da primeira semana de treino e dieta.

AVALIAÇÃO FÍSICA SEMANA 1	
Peso em (kg)	59,3
Tórax em (cm)	101
Cintura em (cm)	66
Quadril em (cm)	92
Braço em (cm)	29,5
Coxa em (cm)	58
Panturrilha em (cm)	35
Dobra Subscapular em (mm)	07
Dobra Tricipital em (mm)	06
Dobra Bicipital em (mm)	05

Dobra Suprailíaca em (mm)	08
% de gordura	16,8
% de massa magra	83,2

Decisões a serem tomadas após avaliação

A atleta respondeu muito bem a primeira semana de treino e dieta, alcançando os objetivos que eram a diminuição da gordura corporal e o aumento da massa magra.

Nesta semana a atleta voltará a utilizar altas cargas nos treinos, onde o método a ser aplicado será o método de pirâmide crescente, onde de acordo com Guimarães (2002) a primeira série servirá de aquecimento, nesta série a atleta realizara o exercício com uma carga mais leve para que consiga realizar em torno de 15 repetições, na segunda série a carga será aumentada para fazer em torno de 12 repetições, na terceira série utilizará uma carga para realizar em torno de 10 repetições, na quarta série utilizará uma carga para realizar em torno de 8 repetições e na quinta série utilizará uma carga alta pois a atleta já está bem aquecida e assim o risco de lesão se torna menor, nesta série a atleta realizará em torno de 6 repetições máxima. Essa mudança de método dará um estímulo totalmente diferente ao da semana passada, onde o treino foi realizado com baixas cargas e altas repetições.

Assim como na semana passada, nesta semana o treino também terá grande gasto energético e juntamente com a dieta restrita ajudará a baixar o percentual de gordura corporal da atleta.

O descanso entre as séries será em torno de 1 minuto. De acordo com Pannain (2011) nesta fase devemos manter um menor tempo de descanso entre as séries, pois desta forma ocorrerá um maior gasto calórico e queima de gordura corporal.

Com relação à dieta a sua nutricionista resolveu manter a mesma da semana passada, pois está conseguindo atingir os objetivos.

Nesta semana serão realizados 10 minutos a mais de aeróbio aumentando ainda mais o gasto calórico da atleta. Portanto a atleta fará 40 minutos de aeróbio em jejum.

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SEGUNDA FEIRA DIA 7 DE MARÇO DE 2016**6 horas (Primeira refeição do dia)**

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)**12 horas (terceira refeição do dia)**

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de posterior e glúteos)

Primeiro exercício

Levantamento terra

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto de músculos do corpo e foi escolhido pelo fato de recrutar bastante a musculatura posterior da coxa e dos glúteos, que vem a ser o ponto fraco da atleta.

Segundo exercício

Abdução do quadril

(5x Δ)

De acordo com Campos (2000), neste exercício recrutamos principalmente os glúteos médio e mínimo, porém outros abdutores como tensor da fáscia lata e o

glúteo máximo também são recrutados em menor escala. Este exercício foi incluso no treino da atleta pelo fato de recrutar o glúteo médio como músculo primário, assim dando um melhor formato na região posterior e lateral do quadril da atleta.

Terceiro exercício

Elevação quadril ou extensão do quadril

(5 x Δ)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente os músculos glúteos máximo e os ísquio tibiais bi-articulares. Escolhemos este exercício por trabalhar de forma mais isolada os músculos glúteos máximo e os ísquio tibiais, pois ambos são pontos fracos da atleta.

Quarto exercício

Avanço

(5 x Δ)

O avanço é uma das variações de agachamento onde segundo Campos (2000). Ele é muito eficiente em desenvolver os músculos anteriores e posteriores da coxa. O autor ainda relata que quando o movimento é executado com toda a planta do pé em contato com o chão, acontece um movimento maior na articulação do quadril fazendo com que o músculo glúteo máximo e ísquiotibiais sejam mais recrutados.

Neste exercício a atleta procurou manter uma passada mais longa com toda a planta do pé em contato com o solo, para que assim acontecesse uma maior amplitude de movimento no quadril recrutando mais a musculatura do músculo glúteo máximo e ísquiotibiais.

Quinto exercício

Flexora

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto dos músculos posteriores da coxa e gastrocnêmico. Durante o exercício procuremos manter o pé em extensão, onde conforme o autor à uma maior solicitação dos posteriores da coxa.

Sexto exercício

Prensa dos sóleos

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício solicita mais o músculo sóleo, pois ao flexionar a perna acontece um relaxamento do músculo gastrocnêmico. A escolha deste exercício se deu pelo fato de que na mesa flexora o gastrocnêmico já vem a ser recrutado assim neste exercício podemos dar ênfase ao músculo sóleo.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Novamente a atleta iniciou o treino com uma revisão de todas as partes já treinadas, após isto iniciou a transição da posição de costas para os árbitros para o perfil direito para os árbitros. Este é o lado de maior dificuldade da atleta, principalmente em relação à movimentação dos braços, devido a isto foram realizadas poucas alterações nesta posição, onde praticamente foram apenas aprimorados os movimentos que já vinham sendo realizados em campeonatos anteriores.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

TERÇA FEIRA DIA 8 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

40 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em pedalar.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de membros superiores)**Primeiro exercício**

Puxada de frente na polia

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para nossa atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com polia baixa pegada pronada.

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício procuremos não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém temos que ter cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato desta região ser muito valorizada pelos árbitros.

Sétimo exercício

Elevação lateral tronco inclinado para frente

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. Com este exercício finalizamos o trabalho de ombro da atleta.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito

desenvolvido, devido a isto, realizamos apenas um exercício para este grupo muscular.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Neste treino foi definido como será o desfile e as poses de palco da atleta, e a partir daí serão treinados somente os mesmos movimentos até o dia do campeonato.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

QUARTA FEIRA DIA 9 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

40 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em caminhar na esteira.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de quadríceps e panturrilha)

Primeiro exercício

Agachamento

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os quadríceps e os glúteos e em escala menor os adutores, eretores da coluna, os abdominais e os posteriores da coxa. Usamos este exercício pelo fato de ter o quadríceps como músculo primário e por recrutar bastantes grupos musculares aumento o gasto calórico da atleta.

Segundo exercício

Agachamento hack

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício permite localizar melhor o esforço sobre os quadríceps. A escolha deste exercício se deu pelo fato de ser outro exercício que tem o quadríceps como músculo primário.

Terceiro exercício

Leg Press com os pés baixos;

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000) se os pés estiverem na parte baixa da plataforma, o quadríceps será solicitado como músculo primário.

Quarto exercício

Extensão dos joelhos ou cadeira extensora

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000) este é o melhor exercício de isolamento do quadríceps. Usamos este exercício para finalizar o quadríceps, pois neste exercício a atleta consegue concentrar apenas a musculatura do quadríceps.

Quinto exercício

Adução do quadril

(5x15)

De acordo com Delavier (2000) este exercício trabalha os músculos adutores do quadril (pectíneo, adutor curto, adutor médio, adutor longo e grácil). Este exercício foi escolhido por isolar melhor os adutores da coxa proporcionando um melhor desenvolvendo da musculatura medial da coxa.

Sexto exercício

Panturrilhas no Leg Press

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000) este exercício trabalha o tríceps sural principalmente o gastrocnêmico. Este exercício foi escolhido, pois no treino de segunda feira e de sexta feira a atleta utilizou a panturrilha sentada onde ao contrario deste exercício, o músculo sóleo vem a ser o mais recrutado que o gastrocnêmico.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

A atleta treinou desfile e poses durante 30 minutos. A ideia deste treino é deixar o desfile e as poses de palco o mais automático possível, para que no dia a concentração da atleta fique somente em manter a simpatia em cima do palco.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

QUINTA FEIRA DIA 10 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

40 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em pedalar.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de membros superiores)

Primeiro exercício

Puxada de frente na polia

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para nossa atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com polia baixa com pegada pronada.

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halteres

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício a atleta procurou não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando desta forma que o trapézio seja fortemente recrutado tirando o foco da porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém devesse ter muito cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco do aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halteres

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de ser muito valorizada esta região da atleta

Sétimo exercício

Elevação lateral tronco inclinado para frente

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. Com este exercício finalizamos o trabalho de ombro da atleta.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito desenvolvido, devido a isto, a atleta realizou apenas um exercício para este grupo com intuito apenas de manutenção muscular.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

A atleta treinou desfile e poses durante 30 minutos, porém neste treino a atleta já começou a usar a sandália com salto. Como a atleta não tem o hábito de usar sandália com salto, ela sente bastante desconforto no dia da apresentação, devido a isto todos os treinos a partir de agora também serão realizados com o uso da sandália.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SEXTA FEIRA DIA 11 DE MARÇO DE 2016

Neste dia a atleta amanheceu bem resfriada, e devido a isto, não realizou nenhum treino, evitando debilitar o seu sistema imunológico.

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

Não realizou devido a estar resfriada.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de posterior e glúteos)

Não realizou devido estar resfriada

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SABADO DIA 12 DE MARÇO DE 2016

Por não ter se recuperado totalmente do resfriado a atleta não realizou nenhum treino, evitando debilitar o seu sistema imunológico.

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

Não realizou devido estar resfriada.

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de posterior e glúteos)

Não realizou devido estar resfriada.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

DOMINGO DIA 13 DE MARÇO DE 2016

Hoje a atleta amanheceu recuperada do resfriado, portanto voltará aos treinos normalmente.

12 horas (primeira refeição do dia)

750 ml de água

2 colheres de café

15 horas (segunda refeição do dia)

750 ml de água

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

15 horas (Primeiro treino do dia)

40 minutos de aeróbio em jejum. Neste dia a atleta optou em pedalar.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

20 horas

Realizei a avaliação da segunda semana de treino e dieta.

AVALIAÇÃO FÍSICA SEMANA 2	
Peso em (kg)	59,5
Tórax em (cm)	103
Cintura em (cm)	66
Quadril em (cm)	94
Braço em (cm)	30
Coxa em (cm)	58
Panturrilha em (cm)	36
Dobra Subscapular em (mm)	06
Dobra Tricipital em (mm)	06
Dobra Bicipital em (mm)	05
Dobra Suprailíaca em (mm)	06
% de gordura	16,8%
% de massa magra	83,2

Decisões a serem tomadas após avaliação

A atleta teve ótimos resultados nesta terceira semana de treino e dieta, novamente alcançando os objetivos que eram a diminuição da gordura corporal e o aumento da massa magra, onde apesar da somatória das dobras cutâneas o percentual não ter baixado, a atleta teve uma boa evolução. Levando em conta que foi apenas uma semana, e conforme o protocolo de avaliação utilizado, para que aconteça mudança no percentual de gordura precisa-se baixar pelo menos 5 mm na somatória das dobras cutâneas.

Com relação ao treinamento novamente serão mantidos os mesmos exercícios trocando apenas o método de treino com intenção de gerar um novo estímulo a musculatura da atleta e manter o metabolismo acelerado continuando a queimar gordura e construindo massa magra.

O método de treino a ser aplicado será o método de pirâmide crescente, juntamente com o método Drop Set que será utilizado no último exercício de cada grupo muscular. O Drop Set é um método onde a atleta realizará uma série até a falha muscular, quando então a carga será diminuída (em torno de 40%); a série será iniciada imediatamente até que a atleta atinja a falha total, novamente esta mudança de método dará um estímulo diferente ao da semana passada. A diminuição de carga ocorrerá de duas a quatro vezes por série dependendo das condições físicas da atleta.

Como na semana passada nesta semana a atleta também terá um grande gasto energético durante o treino e juntamente com a dieta restrita, tentará baixar ainda mais o percentual de gordura corporal.

O descanso entre as séries será em torno 1 minuto.

Na parte aeróbia serão acrescentados mais 10 minutos para que a atleta tenha um maior gasto.

Com relação à dieta a sua nutricionista resolveu manter a mesma até, pois está alcançando os objetivos esperados.

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SEGUNDA FEIRA DIA 14 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

L- carnitina

Vitamina C

10 horas e 30 minutos (Primeiro treino do dia)

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (segundo treino do dia, treino de posterior e glúteos)

Primeiro exercício

Levantamento terra

(5 x Δ)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto de músculos do corpo e foi escolhido pelo fato de recrutar bastante a musculatura posterior da coxa e dos glúteos, que vem a ser o ponto fraco da atleta.

Segundo exercício

Abdução do quadril

(5x Δ)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente o glúteo médio e mínimo, porém outros abdutores como tensor da fáscia lata e o glúteo máximo também são recrutados em menor escala. Este exercício foi incluso no treino da atleta pelo fato de recrutar o glúteo médio como músculo primário, assim dando um melhor formato na região posterior e lateral do quadril da atleta.

Terceiro exercício

Elevação quadril ou extensão do quadril

(Drop-Set)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente os músculos glúteos máximo e os ísquios tibiais bi-articulares. Este exercício foi escolhido pelo fato de trabalhar de forma mais isolada os músculos glúteos máximo e os ísquios tibiais, onde ambos os músculos são pontos fracos da atleta.

Quarto exercício

Avanço

(5 x Δ)

O avanço é uma das variações de agachamento onde segundo Campos (2000) Ele é muito eficiente em desenvolver os músculos anteriores e posteriores da coxa. O autor ainda relata que quando o movimento é executado com toda a planta do pé em contato com o chão, acontece um movimento maior na articulação do quadril fazendo com que o músculo glúteo máximo e isquiotibiais sejam mais recrutados.

Neste exercício a atleta procurou manter uma passada mais longa com toda a planta do pé em contato com o solo, para que assim acontecesse uma maior amplitude de movimento no quadril recrutando mais a musculatura do músculo glúteo máximo e dos isquiotibiais.

Quinto exercício

Flexora

(Drop-Set)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto dos músculos posteriores da coxa e gastrocnêmio. Durante o exercício a atleta

procurou manter os pés em extensão, onde conforme o autor nesta variação acontece uma maior solicitação dos posteriores da coxa.

Sexto exercício

Prensa dos sóleos

(Drop-Set)

De acordo com Delavier (2000), este exercício solicita mais o músculo sóleo, pois ao flexionar a perna acontece um relaxamento do músculo gastrocnêmico. A escolha deste exercício se deu pelo fato de que na mesa flexora o gastrocnêmico já vem a ser recrutado assim neste exercício podemos dar ênfase ao músculo sóleo.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

22 horas (treino de pose)

Infelizmente neste dia a atleta teve uma torção no tornozelo durante o treino de poses onde rompeu parcialmente alguns ligamentos do pé. Por orientação médica não treinaremos mais poses até o dia do campeonato.

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

TERÇA FEIRA DIA 15 DE MARÇO DE 2016

Nesta semana devido à lesão sofrida pela atleta, não será realizado nenhum tipo de treinamento, e devido a isto sua nutricionista também baixou o as suas calorias diárias.

Por orientação médica a atleta terá de fazer 15 minutos de gelo quatro vezes ao dia.

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

(15 minutos de gelo)

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15minutos de gelo)

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

(15minutos de gelo)

QUARTA FEIRA DIA 16 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

(15minutos de gelo)

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico
Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água
150g frango
50g de arroz
100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água
150g frango
50g de arroz
100g de brócolis

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água
150g frango
150g de arroz
100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

QUINTA FEIRA DIA 17 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

(15 minutos de gelo)

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

SEXTA FEIRA DIA 18 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

(15 minutos de gelo)

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

SABADO DIA 19 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

(15 minutos de gelo)

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico
Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

DOMINGO DIA 20 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

(15 minutos de gelo)

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

20 horas

Realizei a avaliação da terceira semana de treino e dieta.

AVALIAÇÃO FÍSICA SEMANA 3	
Peso em (kg)	57,8
Tórax em (cm)	101
Cintura em (cm)	67
Quadril em (cm)	91
Braço em (cm)	28
Coxa em (cm)	56
Panturrilha em (cm)	35
Dobra Subscapular em (mm)	06
Dobra Tricipital em (mm)	06
Dobra Bicipital em (mm)	05
Dobra Suprailíaca em (mm)	06
% de gordura	16,8%
% de massa magra	83,2

Decisões a serem tomadas após avaliação

Nesta semana devido à lesão que a atleta sofreu no pé impedindo-a de treinar houve uma pequena perda na massa da atleta. O percentual de gordura não aumentou devido a dieta que foi mais restrita.

Esta semana a atleta voltará a treinar a musculação com a intensidade mais baixa, e com exercícios adaptados para que não atrapalhe a recuperação ou até mesmo agrave a sua lesão.

Também não terá treino aeróbico nesta semana.

Os treinos serão realizados com um número maior de séries e de repetições, utilizando uma menor carga e um menor descanso. O objetivo desta semana é de segurar ao máximo a massa magra da atleta e baixar o percentual de gordura.

Com relação à dieta a sua nutricionista aumentou as calorias novamente, pois a atleta voltará a treinar e não poderá perder massa magra.

Por recomendação médica a atleta continuará realizando quatro seções de 15 minutos de gelo no pé.

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

SEGUNDA FEIRA DIA 21 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (treino de posterior e glúteos)

Primeiro exercício

Extensão lombar

(5 x 15)

De acordo com Nick (1964) neste exercício recrutamos principalmente eretores da coluna, latíssimos do dorso, glúteos e músculos posteriores da coxa. Este exercício foi incluso para substituir o exercício levantamento terra, pois a atleta ainda não consegue firmar o pé no solo. Como no levantamento terra, na extensão lombar os glúteos e os posteriores da coxa são bastante recrutados assim dando um melhor formato e volume para os mesmos.

Segundo exercício

Abdução do quadril

(5x15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente o glúteo médio e mínimo, porém outros abdutores como tensor da fáscia lata e o glúteo máximo também são recrutados em menor escala. Este exercício foi incluso no treino da atleta pelo fato de recrutar o glúteo médio como músculo primário, assim dando um melhor formato na região posterior e lateral do quadril da atleta.

Terceiro exercício

4 apoios com caneleira

(5 x 15)

Quarto exercício

Abdução do quadril com caneleira

(5 x 15)

Quinto exercício

Mesa Flexora

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto dos músculos posteriores da coxa e gastrocnêmio. Durante o exercício a atleta procurou manter o pé em extensão, onde conforme o autor, desta forma acontece uma maior solicitação dos posteriores da coxa.

Sexto exercício

Cadeira Flexora

(5 x 15)

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

TERÇA FEIRA DIA 22 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (treino de membros superiores)

O descanso entre as séries foi em torno de 30 segundos.

Primeiro exercício

Puxada de frente na polia

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para nossa atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação da atleta, pois

também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com com polia baixa pegada pronada.

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício a atleta procurou não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém a atleta tem que ter cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de que na categoria Wellnees Fitness esta região vem a ser muito valorizada.

Sétimo exercício

Elevação lateral com o tronco inclinado para frente

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. A atleta finaliza o trabalho de ombros com este exercício.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito desenvolvido, por isso, realizamos apenas um exercício para este grupo

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

QUARTA FEIRA DIA 23 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (treino de quadríceps e panturrilha)

O descanso entre as séries foi de 30 segundos.

Primeiro exercício

Cadeira extensora unilateral

(5 x 15)

Segundo exercício

Cadeira extensora

(5 x 15)

Terceiro exercício

Elevação das pernas na cadeira abdominal

(5 x 15)

Quarto exercício

Adução do quadril

(5 x 15)

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

QUINTA FEIRA DIA 24 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (treino de membros superiores)

Primeiro exercício

Puxada de frente na polia

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000) este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para nossa atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000) este exercício é excelente para desenvolver a largura, este também é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com polia baixa e com pegada pronada.

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000) este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício a atleta procura não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém a atleta deve ter o cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de que na categoria Wellness Fitness esta região é muito valorizada pelos árbitros.

Sétimo exercício

Elevação lateral tronco inclinado para frente

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. Com este exercício a atleta finaliza seu treino de ombros.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito desenvolvido, por isso, devido a isto a atleta realiza apenas um exercício para este grupo muscular.

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SEXTA FEIRA DIA 25 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 500 ml de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

15 horas (treino de posterior e glúteos)

Primeiro exercício

Bom dia

(5 x 15)

Segundo exercício

Abdução do quadril

(5x15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente o glúteo médio e mínimo, porém outros abdutores como tensor da fáscia lata e o glúteo máximo também são recrutados em menor escala. Este exercício foi incluso no treino da atleta pelo fato de recrutar o glúteo médio como músculo primário, assim dando um melhor formato na região posterior e lateral do quadril da atleta.

Terceiro exercício

4 apoios com caneleira

(5 x 15)

Quarto exercício

Abdução do quadril com caneleira

(5 x 15)

Quinto exercício

Mesa Flexora

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto dos músculos posteriores da coxa e gastrocnêmico. Durante o exercício a atleta procura manter o pé em extensão, onde conforme o autor a uma maior solicitação dos posteriores da coxa.

Sexto exercício

Cadeira Flexora

(5 x 15)

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

SABADO DIA 26 DE MARÇO DE 2016

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

15 horas (treino de membros superiores)

Primeiro exercício

Puxada de frente na polia

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para a atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com c polia baixa pegada pronada.

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício a atleta procura não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém a atleta tem que ter cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da mesma.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de ser muito valorizada esta região da atleta.

Sétimo exercício

Elevação lateral tronco inclinado para frente

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito o feixe posterior dos deltóides. Com este exercício a atleta finaliza seu treino de ombros.

Oitavo exercício

Flexão de braços

(5 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para o peitoral maior e para o tríceps. A categoria da atleta não pede um peitoral muito desenvolvido, por isso, a atleta realiza apenas um exercício para este grupo

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

DOMINGO DIA 27 DE MARÇO DE 2016**6 horas (Primeira refeição do dia)**

2 colheres de café 500 ml de água

(15 minutos de gelo)

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

16 horas (quinta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

150g de arroz

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

50g de arroz

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

20 horas

Realizei a avaliação da quarta semana de treino.

AVALIAÇÃO FÍSICA SEMANA 4	
Peso em (kg)	58,6
Tórax em (cm)	103,5
Cintura em (cm)	62
Quadril em (cm)	90
Braço em (cm)	29,5
Coxa em (cm)	58,5
Panturrilha em (cm)	35
Dobra Subscapular em (mm)	06
Dobra Tricipital em (mm)	04
Dobra Bicipital em (mm)	02
Dobra Suprailíaca em (mm)	04
% de gordura	10,5%

% de massa magra	89,5
-------------------------	-------------

Decisões a serem tomadas após avaliação

Apesar da lesão e da dificuldade em treinar, nesta semana a atleta conseguiu baixar o percentual de gordura e apesar de não ter atingido o percentual desejado mesmo assim conseguiu se enquadrar nos padrões da categoria.

Nesta semana o objetivo é diminuir a retenção hídrica exaurir o glicogênio muscular para nos dois dias finais recarregar o glicogênio novamente. Devido a isto o treino será realizado até quarta-feira, onde segundo Pannain (2011) este período deve ficar destinado ao carregamento de glicogênio muscular.

O método de treino utilizado será o método de série gigante.

Também não terá treino aeróbico nesta semana devido a não recuperação total de sua lesão.

Com relação à dieta a sua nutricionista cortou totalmente os carboidratos na segunda feira na terça feira e na quarta feira dando início assim a depredação de glicogênio. Já na quinta feira e na sexta feira ela aumentou os carboidratos da dieta para encher novamente os depósitos de glicogênio.

A água também foi aumentada de segunda a quinta feira para que a atleta consiga eliminar ao máximo o líquido corporal subcutâneo.

Por recomendação medica a atleta continuará realizando 4 seções de 15 minutos de gelo no pé.

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

25g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de arroz

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

(15 minutos de gelo)

SEGUNDA FEIRA DIA 28 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 1L de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

750 ml de água

150g frango

100g de brócolis

15 horas (treino de posterior e glúteos)

Esta semana o treinamento da atleta estará voltado à depreensão de glicogênio muscular, onde foi escolhido o método de série gigante com exercícios adaptados para que não atrapalhe a recuperação ou até mesmo agrave a sua lesão.

A atleta realizara quatro super séries com 15 repetições por exercício, onde será utilizada uma menor carga. O intervalo será de 1 minuto de descanso entre cada super série para manter os batimentos cardíacos altos e assim de acordo com Pannain (2011) o gasto calórico da atleta será aumentado.

Primeiro exercício

Bom dia

(4 x 15)

Segundo exercício

Abdução do quadril

(4x15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente o glúteo médio e mínimo, porém outros abdutores como tensor da fáscia lata e o glúteo máximo também são recrutados em menor escala. Este exercício foi incluso no treino da atleta pelo fato de recrutar o glúteo médio como músculo primário, assim dando um melhor formato na região posterior e lateral do quadril da atleta.

Terceiro exercício

Elevação quadril ou extensão do quadril

(4 x 15)

De acordo com Campos (2000) neste exercício recrutamos principalmente o músculo glúteo máximo e os ísquios tibiais bi-articulares. Este exercício foi escolhido por trabalhar de forma mais isolada o músculo glúteo máximo e os ísquios tibiais, pois ambos são pontos fracos da atleta.

Quarto exercício

Mesa Flexora

(4 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício trabalha o conjunto dos músculos posteriores da coxa e gastrocnêmio. Durante o exercício a atleta procura manter o pé em extensão, onde conforme o autor a uma maior solicitação dos posteriores da coxa.

Quinto exercício

Cadeira Flexora

(4 x 15)

16 horas (quinta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

TERÇA FEIRA DIA 29 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 1L de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

1l de água

14 horas (quarta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

15 horas (treino de membros superiores)

Puxada de frente na polia

(4 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver as costas em espessura, para a atleta este exercício é muito importante, pois ao desenvolver a musculatura dorsal cria-se um efeito de cintura mais fina.

Segundo exercício

Puxada atrás com polia alta

(4 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício é excelente para desenvolver a largura, este é outro exercício muito importante na preparação desta atleta, pois também ajuda a desenvolver a musculatura dorsal criando um efeito de cintura mais fina.

Terceiro exercício

Puxada com membros superiores estendidos com polia alta

(4 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, criando uma linha de cintura com aspecto mais fino.

Quarto exercício

Puxada com polia baixa pegada e com pegada pronada.

(4 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este é mais um exercício excelente para desenvolver o latíssimo do dorso e o redondo maior, também é bastante recruta a parte espinal do deltóide o redondo maior e o trapézio medial.

Quinto exercício

Elevação lateral dos braços com halter

(4 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito os deltóides principalmente a sua porção media. Neste exercício a atleta procura não ultrapassar os braços da linha horizontal, evitando que o trapézio seja fortemente recrutado e assim deixando o foco na porção média dos deltóides.

Esta porção é bastante valorizada na categoria da atleta, porém é preciso ter cuidado para não desenvolver juntamente o trapézio, pois o desenvolvimento dele acaba tirando um pouco o aspecto feminino da atleta.

Sexto exercício

Elevação frontal com halter

(4 x 15)

De acordo com Delavier (2000), este exercício recruta muito a porção frontal dos deltóides e o feixe superior ou clavicular do peitoral maior. Este exercício foi escolhido pelo fato de ser muito valorizada esta região da atleta.

16 horas (quinta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

QUARTA FEIRA DIA 30 DE MARÇO DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 1L de água

10 horas (Segunda refeição do dia)

Termogênico

Vitamina C

12 horas (terceira refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

14 horas (quarta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

15 horas (treino de quadríceps)

Devido à lesão a lesão a atleta não conseguiu realizar outras variações de exercício e por isto foi aumentado o número de séries neste treino.

Primeiro exercício

Cadeira extensora

(5 x 15)

Segundo exercício

Elevação das pernas na cadeira abdominal

(5 x 15)

Terceiro exercício

Adução do quadril

(5 x 15)

16 horas (quinta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

18 horas (sexta refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

21 horas (sétima refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

24 horas (oitava refeição do dia)

1L de água

150g frango

100g de brócolis

QUINTA FEIRA DIA 31 DE MARÇO DE 2016

Neste dia a intenção é recarregar o glicogênio muscular o famoso “Carbup”, portanto a atleta não treinará afim de não atrapalhar o processo, a atleta apenas seguirá a dieta agora alta em carboidratos.

6 horas (Primeira refeição do dia)

2 colheres de café 1L de água

200g de banana

50g de aveia

100g de frango

10 horas (Segunda refeição do dia)

Vitamina C

4 fatias de pão

100g de queijo
100g de peito de peru

12 horas (terceira refeição do dia)

1l de água
200g de arroz
100g de feijão
100g de frango

14 horas (quarta refeição do dia)

2 colheres de café 1L de água
300g de banana
50g de aveia
100g de frango

16 horas (quinta refeição do dia)

1l de água
4 fatias de pão
100g de queijo
100g de peito de peru

18 horas (sexta refeição do dia)

1l de água
250g de arroz
150g de feijão

100g de frango

21 horas (sétima refeição do dia)

1l de água

250g de arroz

150g de feijão

100g de carne

24 horas (oitava refeição do dia)

1l de água

3 ovos

4 fatias de pão

SEXTA FEIRA DIA 1 DE ABRIL DE 2016

6 horas (Primeira refeição do dia)

200 ml de água

300g de banana

50 g de aveia

100g de frango

10 horas (Segunda refeição do dia)

200 ml de água

6 fatias de pão

6 colheres de Doce de leite

12 horas (terceira refeição do dia)

100 ml de água

300g de arroz

100g de carne

14 horas (refeição antes de subir no palco)

Barra de chocolate

AVALIAÇÃO FÍSICA SEMANA DIA D	
Peso em (kg)	60,5
Tórax em (cm)	101,5
Cintura em (cm)	60
Quadril em (cm)	91
Braço em (cm)	29
Coxa em (cm)	59
Panturrilha em (cm)	35
Dobra Subscapular em (mm)	05
Dobra Tricipital em (mm)	03
Dobra Bicipital em (mm)	02
Dobra Suprailíaca em (mm)	04
% de gordura	10,5%
% de massa magra	90,5

Tabela para avaliação da composição corporal de homens e mulheres de diferentes idades Durnin e Womersley (1974)

Tabela 1. Percentual de gordura corporal de acordo com a soma de quatro dobras cutâneas (biceps, triceps, subescapular, supra-iliaca) de homens e mulheres de diferentes idades.

Dobras Cutâneas	Homens (idade em anos)				Mulheres (idade em anos)			
	17-29	30-39	40-49	≥50	16-29	30-39	40-49	≥50
15	4,8	-	-	-	10,5	-	-	-
20	8,1	12,2	12,2	12,6	14,1	17,0	19,8	21,4
25	10,5	14,2	15,0	15,6	16,8	19,4	22,2	24,0
30	12,9	16,2	17,7	18,6	19,5	21,8	24,5	26,6
35	14,7	17,7	19,6	20,8	21,5	23,7	26,4	28,5
40	16,4	19,2	21,4	22,9	23,4	25,5	28,2	30,3
45	17,7	20,4	23,0	24,7	25,0	26,9	29,6	31,9
50	19,0	21,5	24,6	26,5	26,5	28,2	31,0	33,4
55	20,1	22,5	25,9	27,9	27,8	29,4	32,1	34,6
60	21,2	23,5	27,1	29,2	29,1	30,6	33,2	35,7
65	22,2	24,3	28,2	30,4	30,2	31,6	34,1	36,7
70	23,1	25,1	29,3	31,6	31,2	32,5	35,0	37,7
75	24,0	25,9	30,3	32,7	32,2	33,4	35,9	38,7
80	24,8	26,6	31,2	33,8	33,1	34,3	36,7	39,6
85	25,5	27,2	32,1	34,8	34,0	35,1	37,5	40,4
90	26,2	27,8	33,0	35,8	35,6	35,8	38,3	41,2
95	26,9	28,4	33,7	36,6	36,4	36,5	39,0	41,9
100	27,6	29,0	34,4	37,4	37,1	37,2	39,7	42,6
105	28,2	29,6	35,1	38,2	37,8	37,9	40,4	43,3
110	28,8	30,1	35,8	39,0	38,4	38,6	41,0	43,9
115	29,4	30,6	36,4	39,7	39,0	39,1	41,5	44,5
120	30,0	31,1	37,0	40,4	39,6	39,6	42,0	45,1
125	30,5	31,5	37,6	41,1	40,2	40,1	42,5	45,7
130	31,0	31,9	38,2	41,8	40,8	40,6	43,0	46,2
135	31,5	32,3	32,7	42,4	41,3	41,1	43,5	46,7
140	32,0	32,7	39,2	43,0	41,8	41,6	44,0	47,2
145	32,5	33,1	39,7	43,6	42,3	42,1	44,5	47,7
150	32,9	33,5	40,2	44,1	42,8	42,6	45,0	48,2
155	33,3	33,9	40,7	44,6	43,3	43,1	45,4	48,7
160	33,7	34,3	41,2	45,1	43,7	43,6	45,8	49,2
165	34,1	34,6	41,6	45,6	44,1	44,0	46,2	49,6
170	34,5	34,8	42,0	46,1	-	44,4	46,6	50,0
175	34,9	-	-	-	-	44,8	47,0	50,4
180	35,3	-	-	-	-	45,2	47,4	50,8
185	35,6	-	-	-	-	45,6	47,8	51,2
190	35,9	-	-	-	-	45,9	48,2	51,6
195	-	-	-	-	-	46,2	48,5	52,0
200	-	-	-	-	-	46,5	48,8	52,4
205	-	-	-	-	-	-	49,1	52,7
210	-	-	-	-	-	-	49,4	53,0

Fonte: Durnin & Womersley⁷.