



## TREINAMENTO PERSONALIZADO: INDICAÇÃO DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO

Silva, Leonardo Henrique<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao aluno, otimizando seus resultados e objetivos específicos, elaborado de acordo com as características pessoais do aluno, assim como individualidade biológica, perfil psicológico e social. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a pressão arterial pré e pós exercício, frequência cardíaca de repouso e composição corporal. Participou um aluno do sexo masculino, com 34 anos, 93kg de massa corporal e 1,76 de altura. Foram aplicados os seguintes testes quanto as indicadores morfológicos: bioimpedância elétrica e dobras cutâneas, e quanto as fatores fisiológicos: aferição da pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio. Obteve-se os seguintes resultados quanto aos fatores morfológicos, o aluno encontrava-se 10kg acima do peso recomendado, com seu percentual de gordura em 26,6%, sendo classificando com obesidade elevada. Em relação aos aspectos fisiológicos a pressão arterial encontrava-se tanto no pré quanto no pós exercício em 130/80mm/hg, nível considerado normal para aluno. A frequência cardíaca em repouso encontrava-se em 82bpm, nível este considerado normal. Baseado nesses resultados optou-se por uma proposta de programa de treinamento personalizado iniciando com os exercícios resistidos juntamente com os exercícios cardiorrespiratórios, para que o aluno adquira melhor resistência muscular e tenha maior condição músculo esquelética para realizar os exercícios aeróbicos e para que possamos passar para a parte específica do treinamento, o HIIT (high intensity interval training) e o treinamento funcional, com o objetivo de intensificar a diminuição do percentual de gordura. Concluiu-se que o treinamento personalizado executado durante este primeiro mês obteve o resultado esperado, diminuindo o percentual de gordura do aluno, e monitorando a frequência cardíaca e pressão arterial, para que ela mantenha-se dentro da normalidade.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Indicadores morfofisiológicos. Emagrecimento.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – email inter-leo@hotmail.com

# VIII SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA: **INCLUSÃO E DIVERSIDADE**



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