



## **ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO: PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO PERIODIZADO APARTIR DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA**

SANTOS, Maicon Furst<sup>41</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>42</sup>

**Resumo:** O treinamento personalizado é o processo que visa de forma individualizada acompanhar e melhorar a qualidade de vida e o condicionamento físico de pessoas conforme suas metas e objetivos. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo o ganho de massa muscular assim chegando a hipertrofia, avaliar a estrutura física do aluno quanto a peso, altura, medidas de dobras cutâneas, conseqüentemente prescrever um programa de treinamento com periodização, sendo feito na academia Studio Movimento da cidade de Júlio de Castilhos. Participou um aluno do sexo masculino, com 17 anos, 69,35 kg de massa corporal e 1.79 cm de altura. Foram aplicados os seguintes testes: o teste de resistência aeróbica, onde o aluno tinha 12 minutos para percorrer a maior distância possível, esse teste foi aplicado com uso de uma esteira com velocidade inicial de 18 km/h e diminuindo conseqüentemente conforme o aluno fosse diminuindo o seu ritmo, outro teste aplicado foi o de calcular o índice de massa corporal (IMC) e foi efetuado o teste de dobras cutâneas com uso do adipômetro, e por último o teste de 1 repetição máxima (1RM) em doze aparelhos da academia. Obteve-se os seguintes resultados: no teste de resistência aeróbia em 12 minutos de corrida o aluno alcançou 2,1 km de distância, no cálculo do IMC o aluno teve um resultado de 21,6 onde na classificação do IMC classifica-se como normal, resultados das dobras cutâneas foram de: Subescapular: 26,5 mm, Bicipital: 6,5 mm, Tricipital: 13 mm, Axilar-média: 15 mm, Supra ilíaca: 35 mm, Peitoral: 10 mm, Abdominal: 33 mm, Coxa: 19 mm. Os testes de 1RM obtiveram os seguintes resultados: supino reto 31kg, leg. press 240 kg, bíceps crossover 75 kg, adução de membros inferiores 90 kg, voador 90 kg, abdução de membros inferiores 90 kg, tríceps 60 kg, flexor de pernas 70 kg, remada baixa 70 kg, extensor de pernas 90 kg, dorsal 70 kg, panturrilha sentado 50 kg. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado a periodização onde o aluno terá um treinamento específico divididos em um período de adaptação com 30% do 1 RM, 2 meses ciclos de 60 dias cada sendo que o segundo partindo para a força dinâmica, 6 microciclos divididos em 40%, 50%, 60%, 70%, 80% e 85% de 1 RM, totalizando um macro ciclo de 4 meses de treinamento. Contando com ganhos significativos e suprimindo os objetivos do aluno.

**Palavras-Chave:** Treinamento Personalizado. Indicadores Morfológicos e Fisiológicos.

<sup>41</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: [furstmaicon@gmail.com](mailto:furstmaicon@gmail.com).

<sup>42</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br).