



ATENDIMENTO PERSONALIZADO: PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO A PARTIR DO OBJETIVO E LIMITAÇÕES DO ALUNO

HORBACH, Alexandre Maurer¹⁷; PANDA, Maria Denise Justo¹⁸

Resumo: O treinamento personalizado visa atender de forma mais específica o cliente, tomando mais cuidado com a prescrição e orientação, revendo treinos e avaliações semanalmente ou mensalmente, para que o cliente sinta-se bem realizando as atividades e chegue de forma mais rápida e saudável ao seu objetivo. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo diminuir o percentual de gordura do aluno. Participou do estudo um cliente do sexo masculino, com 46 anos, 98,9kg de massa corporal e 1,70m de altura. Foram aplicados os seguintes testes: PAR-Q - teste que avalia a prontidão para a prática de atividades físicas antes de passar por uma avaliação clínica; RCQ – teste que avalia a relação cintura e quadril, importante indicador de saúde; IMC - teste que avalia o índice de massa corporal; protocolo de sete dobras cutâneas de pollock, que avalia o percentual de gordura e massa muscular do indivíduo. Obteve-se os seguintes resultados teste de PAR-Q o aluno está apto a praticar as atividades físicas, sem precisar passar por uma avaliação clínica, no teste de RCQ = 0,97 sendo que o aluno encontrasse em risco alto a saúde tendo que diminuir a circunferência da cintura, teste IMC = 34 indicando obesidade e risco moderado a saúde, no teste de pollock o aluno ficou com 30,9% de gordura, segundo o programa saúde em movimento que avalia as sete dobras o aluno deve perder 18 KG para chegar no percentual de gordura ideal para ele. Esses resultados combinados com o objetivo do aluno indicam como proposta de treinamento personalizado o programa de adaptação no primeiro mês seguido de treinamento de força tradicional que proporciona base para métodos mais avançados, promove considerável ganho de força, hipertrofia e resistência, estimula todos os segmentos em uma única sessão. No mês seguinte foi utilizado o método circuito que visa maior número de estações e promove considerável gasto calórico, sendo que com trinta e duas sessões de treinamento obteve-se 2 kg a menos de peso corporal, ou seja, 96,9 KG diminuição de 5% do percentual de gordura, 25.3%G, e de 5% de ganho de massa muscular 25.3 KG. Tendo em vista esse resultado o treinamento mostrou-se eficiente para atender o objetivo do cliente, pois, o aluno reduziu o peso e o percentual de gordura, entrando em níveis mais aceitáveis de saúde e melhorando sua qualidade de vida.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Indicadores Morfológicos e Fisiológicos.

¹⁷ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: xandehorbach@hotmail.com.

¹⁸ Doutora em Ciência da Educação e Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.