



## PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO

NAZÁRIO, Mariano<sup>29</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>30</sup>

**Resumo:** O treinamento personalizado está em grande desenvolvimento na área da saúde, de forma mais específica na Educação Física, existe uma demanda cada vez maior de um determinado grupo de pessoas que buscam uma melhoria estética, de desempenho e do bem-estar entre outras. Isso exige que o profissional de educação física que atua como *personal trainer* aperfeiçoe cada vez mais seus conhecimentos para suprir carências de seus clientes. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar o nível de condicionamento e composição corporal do cliente para periodizar e melhorar suas capacidades físicas como força, resistência e potência para desenvolver a modalidade desejada pela cliente: corrida de rua. Participou uma cliente do sexo feminino, com 34 anos, 53,4kg de massa corporal e 1,62 de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Teste de *cooper* para avaliação do consumo de oxigênio através do  $\text{Vo}^2\text{Máx}$ , Antropometria através da metodologia da ISAK para mensurar em quatro componentes: percentual de massa gorda, massa muscular, massa óssea e residual. Obteve-se os seguintes resultados: no teste de *cooper* a aluna percorreu 2400m em 12 minutos o que gera um consumo de oxigênio de 43 ml/kg/min, classificado como bom para sua idade e gênero. Na antropometria foram encontrados os seguintes resultados: massa gorda 16,20% (8,65kg), massa muscular 46,29% (24,72kg), massa óssea 16,61% (8,87kg), massa residual 20,9% (11,16kg), classificando-a com nível muito baixo de percentual de gordura. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado uma prescrição de treinos com base forte utilizando exercícios multiarticulares, integrados e globais tendo como referências o levantamento de peso olímpico e exercícios balísticos com utilização de *kettlebell* para desenvolvimento das capacidades solicitadas; antecedidos em toda sessão com exercícios de mobilidade, estabilidade e força de resistência para uma progressão sólida. Também está indicado treinos de força (com inclinação) e potência (intervalados) na esteira para desenvolver a modalidade atendendo a melhora na modalidade esportiva desejada pela cliente: corrida de rua.

**Palavras-Chave:** Treinamento Personalizado. *Kettlebell*, Corrida de rua.

---

<sup>29</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: nazariopersonal@gmail.com.

<sup>30</sup> Doutora em Ciência da Educação. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.