



## **TREINAMENTO PERSONALIZADO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO DOS INDICADORES MORFOLÓGICOS, FISIOLÓGICOS E NEUROMUSCULARES**

SOUTO, Julia Rossoni<sup>27</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>28</sup>

**Resumo:** Treinamento Personalizado é um treino estruturado especialmente para uma pessoa. É um processo de aplicação e execução de testes e atividades por meio de avaliação, periodização de acordo com a individualidade de cada cliente. Portanto, a elaboração de um programa de treinamento requer acompanhamento dos treinos, avaliações físicas, psicológicas. O profissional que está orientando e acompanhando tem que ficar atento a cada movimento do cliente, se o mesmo está realizando o movimento correto; assim imediatamente ele pode ajustar o nível dos exercícios e cuidar a postura, garantindo ao praticante o êxito em cada serie e prevenindo lesões por erros e excesso. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar o cliente em seus aspectos pessoais, fisiológicos, morfológicos e neuromusculares, para então periodizar um treinamento personalizado adequando-se as necessidades do cliente. O participante é do sexo feminino, com 32 anos, 57 kg de massa corporal e 1,58 m de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Teste dos 12 min, saturação de oxigênio (SaO<sub>2</sub>), dobras cutâneas (protocolo 3 dobras), relação cintura/quadril, índice de massa corporal, pressão arterial e resistência muscular localizada. Obteve-se os seguintes resultados, na resistência aeróbica atingiu a distância de 1.500 m percorridos indicando um condicionamento aeróbico bom; a relação cintura/quadril ICQ= 0,77, considerado normal; o índice de massa corporal normal com 22,08 kg/m<sup>2</sup> e por fim o teste de resistência muscular localizada com 40 execuções em 1min. classificando-se em bom. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado adotando o método tradicional, com três séries de doze repetições, sendo que na última serie até a falha muscular, com treinos de musculação realizados três dias alternados na semana. Conforme o cliente evolui o volume de treinamento aumenta, através do incremento da carga e redução da repetição, incluindo treinos aeróbicos com intensidade de 50 – 70% da frequência cardíaca teórica máxima.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Treino Tradicional. Periodização.

<sup>27</sup> Licenciada em Educação Física e acadêmica do 9º semestre de bacharelado em Educação Física – UNICRUZ. E-mail: juliarsouto10@hotmail.com.

<sup>28</sup> Doutora em Ciência da Educação. Professora do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.