



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

FUHRMANN, Marlon<sup>23</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>24</sup>

**Resumo:** O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao aluno a fim de auxiliá-lo de uma maneira mais efetiva e que atenda as suas individualidades para que assim seja possível alcançar seus objetivos e apresentar resultados mais eficientes em um menor período de tempo. Além disso, o profissional de educação física realiza testes de aptidão física, medidas antropométricas e analisa o histórico médico do aluno para que o programa utilizado seja adequado. Este tipo de trabalho está sendo cada vez mais procurado nas academias por diversos fatores, sejam eles estéticos, emagrecimento, alta *performance*, melhora da autoestima e convívio social, assim como para ter um incentivo maior para adquirir a prática regular de atividade física aliada a rotina diária, buscando uma melhor qualidade de vida e prevenção de doenças. Esse estudo de caso de caráter diagnóstico teve como objetivo avaliar as variáveis morfológicas a fim de alcançar os objetivos relatados pelo aluno, que são eles: emagrecimento e qualidade de vida. Participou um aluno do sexo feminino, com 59 anos, 82kg de massa corporal e 1,62 de altura. Foram aplicados os seguintes testes: uma anamnese com informações relevantes para auxiliar na elaboração do treinamento, composição corporal (peso, altura para obter o IMC – índice de massa corporal, dobras cutâneas para obter o percentual de gordura corporal) utilizando o protocolo de Pollock - 7 dobras (tricipital, supra ilíaca, subescapular, axilar média, coxa, abdominal e peitoral). Obteve os seguintes resultados: índice de massa corporal 30,09 classificado em obesidade grau 1 e percentual de gordura 35,04% classificado em moderadamente alto. Vale ressaltar que a anamnese da cliente indica que ela encontra-se sedentária a mais de três anos. Os resultados obtidos conduzem a necessidade de elaborar uma proposta de programa de treinamento personalizado utilizando o método convencional que proporciona a base para métodos mais avançados e promove considerável ganho de força e estimula todos os seguimentos em uma única sessão. Método esse aplicado em alunos iniciantes que almejam uma aptidão geral e emagrecimento sem grande especialização. Consiste em um treinamento *fullbody* (treino para o corpo inteiro), três vezes na semana, com treino aeróbico antes do treino de força. O macrociclo consiste em 32 sessões iniciando com uma fase de adaptação com uma série de repetições até falha, após o primeiro mesociclo foi estruturado com três séries de quinze repetições; o segundo mesociclo se baseia em aumento do volume de treinamento com aumento de carga e redução das repetições.

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

<sup>23</sup> Licenciado em Educação Física/Unicruz. Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: marlonfuhrmann@hotmail.com

<sup>24</sup> Doutora em Ciência em Educação. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.