



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

SANTOS, Pablo Vieira<sup>31</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>32</sup>

**Resumo:** O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao cliente otimizando seus resultados e objetivos específicos. Este tipo de trabalho está sendo cada vez mais procurado por pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida, estética e alta *performance*. Por ser totalmente elaborado de acordo com as características pessoais do cliente, assim como individualidade biológica, perfil psicológico e social, o treinamento personalizado pode ser uma estratégia muito eficaz para entrar em forma física. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar os indicadores de aptidão física para a saúde de um determinado indivíduo para traçar um plano de treinamento visando o emagrecimento. Participou um cliente do sexo masculino, com 21 anos, 130kg de massa corporal e 173cm de altura. Foram aplicados os seguintes testes: bioimpedância, teste de Cooper (12min), RML - Resistência Muscular Localizada de abdômen, Banco de Wells, verificação da PA – Pressão Arterial, FC - frequência cardíaca em repouso e SaO<sub>2</sub> - Saturação de oxigênio. Obteve-se os seguintes resultados: Pressão arterial - PA = 12/8 mmHg (normal); Frequência Cardíaca de repouso – FC = 82 bpm (normal); Saturação de Oxigênio – SaO<sub>2</sub> = 97% (normal). Levando em consideração o IMC – índice de Massa Corporal de 43,4 o cliente se encontra em um caso de obesidade; quanto a composição corporal o seu percentual de gordura é de 35,11% o que é considerado muito ruim, peso residual de 30,96kg, peso muscular de 52,75kg e peso de gordura 45,29kg. Com base no teste de Cooper foi calculado o VO<sub>2</sub>máx de 9.91 mls/kg/min, o que apontou um condicionamento muito fraco. No banco de Wells a flexibilidade do cliente alcançou 20cm, o que classifica sua flexibilidade como ruim. Já no teste de RML - Resistência Muscular Localizada de abdômen o indivíduo realizou 23 repetições em 1 minuto, o que também é considerado ruim. Esses resultados indicam que o cliente necessita melhorar a sua aptidão física para a saúde e como proposta de programa de treinamento personalizado uma periodização com um macrociclo de 12 semanas. O primeiro mesociclo vai ter a duração de 4 semanas com 3 sessões de treinos semanais, a prioridade é a adaptação ao treinamento dando ênfase na resistência muscular e hipertrofia já que o cliente não praticava musculação. No segundo mesociclo que terá a duração de 4 semanas o cliente já está resistente e mais condicionado, será a hora de um treinamento com mais intensidade e menor volume, o foco do treino é a força e hipertrofia muscular, também aumenta a frequência semanal de 3 para 5 vezes. Já no terceiro e último mesociclo será aplicado o treinamento intervalado de alta intensidade e também circuitos de treinamento funcional, visando melhorar as valências físicas (resistência aeróbica, força e flexibilidade) e baixar o percentual de gordura corporal do cliente.

**Palavras-Chave:** Treinamento Personalizado. Avaliação. Prescrição.

<sup>31</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: pablo\_vieira1986@hotmail.com

<sup>32</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br.