



## TREINAMENTO PERSONALIZADO – ACADEMIA DA EMPRESA BRUNING DA CIDADE DE PANAMBI-RS

STOCHERO, Alisson Prado<sup>19</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>20</sup>

**Resumo:** É de extrema importância o acompanhamento de um profissional em cada dia de treino do cliente, pois acompanhando o movimento executado pode-se evitar lesões e erros ao desenvolver os exercícios. Assim, a correção é imediata, garantindo mais eficiência em cada série e melhorando o desempenho do executante. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a indicadores morfológicos e fisiológicos conduzindo a prescrição de um treinamento personalizado. Participou do estudo uma cliente da academia da empresa *Bruning*, cidade de Panambi-RS, do sexo feminino, com 28 anos, 54,3 kg de massa corporal e 1,65 m de altura. Foram aplicados os seguintes testes: banco de Wells (flexibilidade), relação cintura/quadril, avaliação da composição corporal (dobras cutâneas e circunferências) análise postural e pressão arterial. Obteve-se os seguintes resultados, a flexibilidade atingiu 35 cm, classificação média; a relação cintura/quadril obteve moderado com 0,72 cm; o índice de massa corporal foi considerado normal com 19,83 kg/m<sup>2</sup>; a pressão arterial está classificada como ótima, com 120/80; o percentual de gordura foi de 19,93%, avaliado como bom e por fim a análise postural não apresentou cifose, lordose ou escoliose. A cliente não é sedentária, é praticante a dois anos. Os resultados obtidos nesse estudo encaminham para um treino personalizado com ênfase em perna e glúteo utilizando o método tradicional alternando parte superior e inferior do corpo no primeiro mesociclo; no segundo foi incrementado com o treino aeróbico intercalado com o treino de força. Com um novo treino e orientação individual e especializada espera-se conseguir novos resultados, como a diminuição do percentual de gordura e aumento da massa magra, tendo como ênfase os grupos musculares glúteos e perna, objetivo proposto pela cliente.

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

<sup>19</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: stochero\_10@hotmail.com .

<sup>20</sup> Doutora em Ciência da Educação e Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br .