



## **AValiação E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA UM TREINAMENTO PERSONALIZADO**

FRESE, Cristiele Batista<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao aluno, otimizando seus resultados e objetivos específicos. Desta forma, o profissional que trabalha com essas características é chamado de *Personal Trainer* (treinamento pessoal). O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal, a resistência muscular localizada (RML) e a flexibilidade. O participante do estudo é do sexo masculino, 50 anos de idade, 100kg de peso corporal e 1,83 m de altura. Foram aplicados a anamnese e as seguintes avaliações: para a mensuração da composição corporal foi utilizado o índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas (%G) e relação cintura quadril (RCQ). Para avaliar a RML foi utilizado o teste de abdominal em um minuto, em seguida, através do teste de sentar e alcançar de Wells e Dillon, foi mensurada a flexibilidade. Através das avaliações propostas, nota-se que a variável IMC apresentou-se acima do recomendado, classificado como “levemente acima do peso”. Referente ao %G, o aluno apresentou 26,7% de gordura corporal, classificado como abaixo da média, 10,7% a mais do que o recomendado. Em contrapartida, a relação cintura quadril encontrou-se dentro dos padrões ideais. Quanto a RML, o aluno realizou 22 repetições em um minuto, sendo classificada como acima da média, bem como, também, a flexibilidade, chegando a 34 cm. Baseado nesses resultados, a periodização do referido aluno foi dividida em um macrociclo de três meses, este, dividido em três mesociclos. A vista disso, o primeiro mesociclo teve como objetivo o aumento da resistência muscular e massa magra (hipertrofia). Em seguida, o segundo mesociclo teve como principal objetivo a hipertrofia e ganho de força, posteriormente, o terceiro mês objetivava a diminuição do %G. O treinamento proposto para promover o aumento da RML constou de volumes altos, com cargas baixas. No segundo mês houve uma diminuição do volume e aumento da carga, a fim de promover hipertrofia muscular e força. Em seguida, no terceiro mesociclo, foram inseridos treinos de alta intensidade em forma de circuito, utilizando a metodologia High Intensity Interval Training (HIIT). A partir do exposto, considera-se que a periodização proposta proporcionará ao aluno os resultados desejados, diminuindo seu percentual de gordura, gerando hipertrofia e aumento de força.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Periodização. Composição Corporal.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – e-mail: [tielfrese@gmail.com](mailto:tielfrese@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora Dr.<sup>a</sup> do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br)