



## **AValiação FÍSICA E ESTRUTURAÇÃO DE UM TREINO PERSONALIZADO**

FERREIRA, Patrick<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado ganhou espaço na mídia mundial quando estrelas de Hollywood e do show business adotaram o serviço de instrutores particulares de ginástica por falta de tempo para irem a academias e para evitar o assédio dos fãs, trata-se de um treino estruturado e orientado individualmente de acordo com o perfil e objetivos do cliente. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar o aumento da força explosiva de um indivíduo o qual recebeu atendimento personalizado durante um mês e meio. Participou um aluno do sexo masculino, com 16 anos, 1,71 quilos de massa corporal e 1 metro e 88 centímetros de altura. Foram aplicados os seguintes testes: anamnese, medidas as dobras cutâneas utilizando o protocolo de sete dobras para homens, pressão arterial, salto vertical (sargento jump test), frequência cardíaca, saturação do oxigênio, flexibilidade com o banco de Wells, RML (resistência muscular localizada) utilizando o protocolo de abdominais em 1min e IMC (índice de massa corporal). Obtiveram-se os seguintes resultados: O teste de dobras cutâneas revelou um resultado excelente, com 7 % de gordura corporal; No teste vertical analisado o atleta saltou 2m e 90 cm, considerado bom, pressão arterial 121/70 mmHg, considerando normal; frequência cardíaca de 76 bpm, considerando normal, Saturação do Oxigênio de 96 considerado normal; Banco de Wells com 37 cm boa flexibilidade, RML (Resistência Muscular Localizada): 52 abdominais considerado excelente, RCQ (Relação Cintura/Quadril): 0,76 baixo risco de doenças cardíacas e IMC (Índice de Massa Corporal): 19,9 considerado normal. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado uma periodização de um macro ciclo composto de dois meses ciclos; o primeiro com três microciclos (havendo aumento de volume e intensidade em cada microciclo) tendo ênfase na Resistência Muscular Localizada – RML e o segundo mesociclo com três microciclos (havendo aumento de volume e intensidade em cada microciclo), enfatizando o aumento da Força Explosiva. Dividindo o treinamento em parte superior e inferior do corpo, com frequência de três vezes por semana.

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

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – e-mail: [patrickferreira1998@hotmail.com](mailto:patrickferreira1998@hotmail.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)