



## **AValiação Personalizada, Prescrição e Orientação de Exercícios Físicos Variados**

ANDRADE, Rútilo Telles<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado baseia-se em um programa de exercícios individualizados de acordo com objetivos particulares e considerando quadro de saúde e aptidão física do aluno. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal e condicionamento físico do aluno para a periodização e prescrição do treinamento. Participou um aluno do sexo masculino, com 45 anos, 72,1 kg de massa corporal e 1,70 de altura. Foram aplicados a anamnese e as seguintes avaliações: para a mensuração da composição corporal foi utilizado o índice de massa corporal (IMC), medidas antropométricas, dobras cutâneas para percentual de gordura (%G). Teste de Cooper – 12min.; Teste de RML- Resistência Muscular Localizada de abdômen; Teste de flexibilidade no Banco de Wells; Através das avaliações propostas, nota-se que a variável IMC apresentou-se 24, sendo assim classificado com “peso normal”. Referente ao %G, o aluno apresentou através do protocolo das 7 dobras cutâneas o resultado de 21,9% de gordura corporal, classificado como “saudável”. Obteve-se os seguintes resultados: Teste de Cooper: 2.1 km, classificado como regular; quanto a RML, o aluno realizou 26 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. No primeiro mesociclo, teve como objetivo o fortalecimento muscular, baseando-se em treinamento funcional, musculação e ginástica localizada. Em seguida, o segundo mesociclo teve como principal objetivo a hipertrofia e ganho de força, posteriormente, o terceiro mês objetivava a diminuição do %G através de exercícios aeróbicos principalmente o Kangoo, além do treinamento funcional, caminhada, corrida, step, bicicleta, entre outros. 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, bem com existe a preocupação de variar os exercícios físicos para manter o aluno motivado.

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

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