



## **ESTRATÉGIAS PARA UM TREINO PERSONALIZADO**

NUNES, Luiz Henrique<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é uma atividade que cresce cada vez mais na atualidade, devido a necessidade de um treino individualizado para cada pessoa, de acordo com seus objetivos, permitindo com que se otimize os resultados. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal pré-teste, a 1RM de cada exercício, a resistência muscular localizada, VO<sub>2</sub>max e a flexibilidade. Participou um cliente do sexo masculino, com 25 anos, 71,8kg de massa corporal e 1,75m de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos e seus respectivos resultados; pressão arterial dentro do normal (12 por 8), frequência cardíaca de repouso de 70bpm e a saturação de oxigênio de 90%. Já a respeito dos testes morfológicos, obteve-se um resultado bastante satisfatório, com uma circunferência abdominal dentro do normal (83,3cm) e uma assimetria entre membros muito boa, com uma diferença máxima de 1,5cm entre elas. Nos aspectos neuromusculares mais uma vez índices bons, com o VO<sub>2</sub>max dentro do normal, onde esse foi testado no teste de Cooper. A flexibilidade, no banco de Wells, teve um resultado atingido de 34cm, sendo acima da média. Já no que diz respeito a resistência muscular localizada, onde utilizou-se o teste de máximo de abdominais em um minuto, teve-se como resultado 46, o que é considerado excelente. Usando o método de 7 dobras de Pollok chegou-se a uma porcentagem de gordura de 6,22%, que é classificada como excelente, massa magra de 67,33kg, massa gorda de 4,47kg e um IMC de 23,44, considerado dentro do peso normal. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado uma manutenção da assimetria entre os membros, buscando aumentar os perímetros dos mesmos, e a assim sendo, tendo um acréscimo de massa muscular, e uma manutenção da massa gorda atual, que já é baixa, onde para isso será aplicado um treino A, um B e outro C dividido em agonista e antagonista, onde foi realizado o teste de 1RM em cada exercício, utilizando-se de um aumento semanal na porcentagem da RM, para que os resultados sejam atingidos com excelência no final do programa de treinamento.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Agonista. Antagonista.

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