



## **O TREINAMENTO PERSONALIZADO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO**

ROSA, Bruna Pires da<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é uma opção de atendimento que o aluno tem dentro ou até mesmo fora das academias convencionais, qual vem aumentando sua demanda pelo fato de ser um momento individualizado e supervisionado, otimizando os resultados de acordo com seu objetivo alinhado as suas características biológicas e psicossociais. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar os indicadores de aptidão física voltados para a saúde de determinado aluno qual visa à diminuição de seu percentual de gordura e o ganho de massa muscular. Sendo assim, tornou-se possível montar um plano de treinamento que fosse coerente a disponibilidade desse aluno. Participou do estudo um cliente do sexo feminino, com 32 anos de idade, 75 kg de massa corporal e 1,65 de altura. Foram aplicados a Anamnese, questionários e medidas sobre os Fatores de Risco (de Prontidão para Atividade Física, Avaliação do Risco Cardíaco, Questionário do Estresse, Índice de Atividade Física, Índice de Massa Corporal e Relação Cintura Quadril), Composição Corporal (Protocolo de Pollock 7 Dobras para Mulheres Adultas e Avaliação Postural) e as Capacidades Físicas (VO<sub>2</sub> Máximo, Teste de Flexibilidade Sentar e Alcançar). Como resultados mais expressivos obtiveram-se para IMC (Índice de Massa Corporal) 28 Kg/m<sup>2</sup> que de acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde) o aluno encontra-se na classificação Pré-Obeso e risco aumentado, sendo assim o mesmo já se encontra em uma rotina de exercícios juntamente com acompanhamento nutricional. O percentual de gordura foi de 34,18% onde maior parte se concentra na região abdominal, qual fazendo a relação cintura quadril (0.905 cm) classifica-se em uma situação de risco muito alta para sua faixa etária. A partir desses resultados, foi organizado um treinamento personalizado com ênfase na diminuição do percentual de gordura e ganho de massa magra que atualmente possui valor de 49,36%. O programa de treinamento foi totalmente adaptado as condições de tempo do aluno em função de rotina de trabalho e estudos, ficando então no total de quatro vezes na semana, sendo um dia na modalidade de funcional, um de funcional com treino de musculação para membros superiores e dois de membros superiores e inferiores na mesma sessão, acrescentando exercícios também para a região do tórax e abdômen. As reavaliações serão a cada 45 dias, fazendo as adaptações no treino, como aumento da intensidade, da carga e da diminuição das repetições. Sendo assim, através dessa construção aluno e professor, ao longo do treinamento se visa alcançar os objetivos de uma forma saudável e mais segura possível.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Percentual de Gordura. Saúde.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – [bruna\\_rosa08@hotmail.com](mailto:bruna_rosa08@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)