



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

NUNES, Fernanda Abreu<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. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal do aluno a fim de iniciar um treinamento voltado para o emagrecimento, tendo em vista um corpo mais saudável, magro e estético. Participou um cliente do sexo masculino, com 32 anos, 84,800kg de massa corporal e 1,80m de altura. Foram aplicados a anamnese, aferição da pressão arterial, das circunferências dos segmentos corporais, da composição corporal e o teste de flexibilidade no banco de wells. Foi constatado nos resultados que o aluno possui o % de gordura atual de 22,22% tendo como meta atingir 16% de gordura corporal, e visando chegar no seu peso corporal ideal que é 78,500kg, portanto, deverá eliminar -6,300kg, peso gordo 18,85kg e peso magro 65,95kg. O principal objetivo é reduzir o percentual de gordura e aumentar a massa magra do aluno. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado um macrociclo de oito semanas com 2 mesociclos de 4 semanas cada um, o primeiro, mesociclo 1 foi realizado um método de circuito dinâmico, dividido em peito e tríceps, perna e ombro, costas e bíceps, incluindo aeróbico e abdominal nos treinos. No mesociclo 2 foi utilizado o método Bi-set, fazendo 2 exercícios para a mesma musculatura seguidos um do outro, também utilizando como no mesociclo 1 abdominais e aeróbico nos treinos. Esse programa de treinamento proposto está sendo realizado 3 vezes na semana com 1 dia de intervalo entre eles. Até o presente momento o aluno avaliado está conseguindo realizar todos os treinos propostos com muita determinação e foco, conseguindo atingir um resultado até o momento bem satisfatório onde em pouco tempo conseguiu diminuir a circunferência abdominal, medida na qual é a mais solicitada pelo aluno, além dos outros resultados que seguem em evolução.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Exercícios Físicos.

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

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