



PRESCRIÇÃO DE UM TREINO INDIVIDUALIZADO

VIANA, Thauany Hoffmeister¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado é uma forma de trabalho que busca conhecer as características pessoais do aluno, toda a sua individualidade, diagnosticando o que ele realmente precisa melhorar, sendo possível determinar um programa de treinamento voltado as reais necessidades e desejos do mesmo afim de obter resultados mais eficazes. Este estudo teve como objetivo avaliar e conhecer as características morfológicas e fisiológicas de uma jovem não praticante de exercícios físicos, moradora da cidade de Cruz Alta – RS e estruturar um programa de treinamento personalizado. Participou do estudo uma aluna do sexo feminino, com 22 anos, 75 kg de massa corporal e 1,60 de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos: aferição da pressão arterial, frequência cardíaca e saturação do oxigênio, morfológicos: circunferência abdominal, relação cintura-quadril e para a composição corporal através da aferição das dobras cutâneas no protocolo de 7 dobras para mulheres. Neuromusculares: banco de Wells para a flexibilidade e teste de Cooper. Obteve-se os seguintes resultados, aluna com excesso de peso (75 kg), risco considerado alto na relação cintura-quadril (0,78rcq), percentual de gordura considerado regular (23%), flexibilidade abaixo da média (29cm) e classificação de Vo₂máx considerado fraco (22,8ml/Kg.min). Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado com musculação 5 vezes na semana, incluindo atividade aeróbica dois dias na semana durante o treino, este sendo direcionado para o emagrecimento. O tempo de treinamento tornou-se muito pequeno para obtenção de grandes resultados, mas após oito semanas de treinamento a aluna já obteve melhoras no Vo₂máx., diminuição visível de algumas medidas e observou-se também uma melhora na disposição cotidiana, tendo maior agilidade em efetuar atividades básicas do dia a dia, constatamos assim que o treinamento personalizado traz inúmeros benefícios ao aluno, e quanto maior o tempo de programa melhores serão os resultados.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Prescrição. Orientação.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – thauany_015@hotmail.com

² Professora Dr^a. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - dpanda@unicruz.edu.br