



## **TREINAMENTO FÍSICO PERSONALIZADO**

GOMES, Ingridy Martins<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é um processo que visa oferecer um trabalho totalmente individualizado ao cliente, melhorando os seus resultados e objetivos específicos. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar o condicionamento físico do aluno para a periodização e prescrição do treinamento personalizado. Participou desse estudo um sujeito do sexo masculino, com 24 anos, com 125 Kg de massa corporal e 1,80 de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Teste de RML- Teste de abdominal em 1 min; para a flexibilidade, utilizou-se o teste de sentar e alcançar com banco; aferição da FC e Saturação de oxigênio; Medidas antropométricas e dobras cutâneas. Obteve-se os seguintes resultado: Pressão arterial: 12/9mmHg, Frequência cardíaca em repouso, 90 bpm. As dobras cutâneas resultaram em 22,08% de gordura corporal que é considerado normal conforme o protocolo das 7 dobras; saturação de oxigênio 95; circunferência abdominal 123cm; composição corporal 99,37%; resistência aeróbica classificada pelo VO2max, que resultou em 3,87ml/Kg/min; flexibilidade, 37cm; RML- 35 repetições por minuto. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado um programa com objetivo de força e hipertrofia muscular. Sendo assim, a periodização será dividida em um macro ciclo, dois mesociclos e seis microciclos. O macro ciclo terá como objetivo principal melhorar o condicionamento físico com duração de quatro meses. O mesociclo I, com periodização linear e duração de 2 meses. O mesociclo II terá como objetivo a hipertrofia com cinco dias de treino na semana com periodização ondulatória, em que cada microciclo se alternará entre volume e intensidade. Desse modo, com o treinamento, pretende-se chegar ao máximo dos resultados desejados de maneira eficiente e segura.

**Palavras Chave:** Treinamento. Exercício Físico. Personalizado.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – email [ingridymartins67@hotmail.com](mailto:ingridymartins67@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)