



## **TREINAMENTO PERSONALIZADO: BUSCANDO A MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO**

RABUSKE, Uriel Santana<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é uma boa estratégia de treino, pois permite que o profissional faça um diagnóstico realizando testes de aptidão física para a partir dos resultados desenvolver o acompanhamento individual planejando e orientando o treinamento de acordo com a evolução do objetivo traçado. Conhecendo a individualidade do seu aluno, o professor pode evoluir o treino de forma progressiva, contínua e variada, tornando o treinamento mais dinâmico e completo. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico, que teve como objetivo avaliar preparação física do aluno. Participou do estudo um aluno do sexo masculino com 26 anos, pesando 78kg de massa corporal e 1,78m altura. Foram aplicados os testes de anamnese, avaliação dos aspectos fisiológicos, aspectos morfológicos e dos aspectos neuromusculares. Obteve-se os seguintes resultados: pressão arterial = 12/8; frequência cardíaca de repouso = 60BPM; Vo<sub>2</sub>max relativo = 53,24; circunferência abdominal = 83cm, composição corporal = 24,6%; teste abdominal de 1 minuto = 31 repetições. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado, uma prescrição de treino voltada ao condicionamento físico e a busca pela melhora da aptidão física para pratica desportiva. O treino funcional aconteceu cinco vezes por semana. Na primeira semana de treino se baseou na adaptação do aluno, com exercícios e aplicação dos testes para avaliação. Na segunda semana o treino foi mais específico, conforme os resultados obtidos nos testes mencionados acima. Três dias da semana foi musculação dentro da academia para membros inferiores e superiores, e os outros dois dias foi trabalho em circuito funcional no campo de futebol. Na terceira semana foram realizados exercícios funcionais na academia com carga, exigindo intensidade moderada tanto no membro superior quanto no membro inferior. Na quarta semana de treino foi intercalado trabalhando membros inferiores e superiores com auxílio de aparelhos e circuitos de 6 a 8 estações de 30 minutos na academia. Na quinta semana o treino foi focado nos membros superiores (segunda, quarta e sexta), na terça e quinta foi treino de membros inferiores. Nas semanas seguintes foi realizado novamente o aumento da intensidade de moderada para alta conforme a evolução do aluno. Na semana seis e sete foi mesclado membros inferiores e superiores, para não desgastar o aluno, pois ele estava participando de competições de futebol de várzea. Na semana oito retomamos os treinos de forma normal segunda, quarta e sexta, treinamento em circuito, com 8 a 10 estações na segunda o circuito foi intervalado 15 minutos com realização de duas passagens; na quarta as passagens pelo circuito foram de 30 minutos e 1'30 de descanso e na sexta foi realizado circuito de 20 minutos e corrida de 30 minutos. Na semana nove foi realizado (segunda, quarta e sexta) treino para membros inferiores com utilização de halteres, bola e auxílio de aparelhos de musculação. Na semana dez o treino foi focado nos membros inferiores. Na semana onze o trabalho foi focado nos membros superiores. Este estudo demonstra que até o momento o aluno está evoluindo gradativamente, demonstra comprometimento e esforço máximo para melhorar a sua preparação física.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Preparação física.

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

<sup>2</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física / UNICRUZ - [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br)