



TREINAMENTO PERSONALIZADO: INDICAÇÃO DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO A PARTIR DO DIAGNÓSTICO

SILVEIRA, Nathaly Kai¹; PANDA, Maria Denise Justo²

O treinamento personalizado é um serviço “*fitness*” que visa promover a atividade física guiada e personalizada, conquistar o cliente, atendendo suas necessidades e mantendo-o leal. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar composição corporal, visando a melhora do condicionamento físico, força muscular, consciência corporal, fortalecimento abdominal e melhora postural, pois o aluno tem como patologia uma hérnia de disco lombar. Participou deste estudo um aluno do sexo feminino, com 34 anos, 83kg de massa corporal e 161cm de altura. Foram aplicados a anamnese e os seguintes testes fisiológicos: antropometria, teste de VO₂máx relativo, FC repouso, saturação de oxigênio, pressão arterial; morfológicos: massa corporal, estatura, adiposidade corporal, relação cintura/quadril; neuromusculares: teste de flexibilidade no banco de Wells, teste de RML abdômen. Obteve-se os seguintes resultados: altura: 161cm, peso: 83kg, FC repouso: 100bpm, saturação de oxigênio: 98, pressão arterial: 100/60 mmHg, VO₂máx relativo: 43ml/kg/min classificação considerada boa, % gordura: 18% considerado bom, flexibilidade: 45cm excelente, RML abdômen: 43 repetições classificado como excelente, relação cintura/quadril: 0,68 classificação de baixo risco. Esses resultados indicam como proposta de programa de treinamento personalizado realizado cinco vezes na semana. Para periodização do treinamento foi usado o método de rotina dividida em treinos “A B C”, sendo A - segunda-feira membros inferiores, B - terça-feira membros superiores, C- quarta-feira membros inferiores, e assim repete até fechar a semana de treino, intercalamos dias de treino de membros superiores com aeróbicos e de membros inferiores com abdominais. Devido ao pouco tempo de realização dos exercícios propostos (em torno de um mês e meio) e por não haver nenhuma prescrição nutricional, não houveram diferenças significativas na composição corporal, indicando que o treinamento personalizado deve continuar sendo realizado para obter melhoras significativas, pois nesse tempo de treinamento houve uma boa adaptação em relação aos exercícios, ganho de força, melhora postural e manutenção do condicionamento físico, esses que de acordo com os objetivos do aluno eram os principais para a melhora da qualidade de vida.

Palavras Chave: Treinamento Personalizado. Avaliação Física.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – nathyksilveira@gmail.com

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