

**COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM INDIVÍDUOS COM E SEM ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO**

<sup>1</sup>Deivid William Da Silva; <sup>1</sup>Luiz Guilherme Costa; <sup>2</sup> Silas Seolin Dias.

<sup>1</sup>*Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

Devido a atual tecnologia, a população tem se tornado sedentária, assim nos últimos anos houve um grande aumento na procura de modalidades de exercício físico. O fator de redução do percentual de gordura (%G) e ser ativo leva a população a procurar exercícios físicos, porém um dos fatores que mais causam a desistência da prática é o atendimento profissional desqualificado. Diante desses dois fatores de adesão e desistência o presente estudo buscou verificar qual acompanhamento tem melhores resultados na redução do %G, o acompanhamento personalizado ou o acompanhamento padrão de academia. Dezesesseis indivíduos, sendo 8 com acompanhamento personalizado e 8 com acompanhamento padrão, estes serão submetidos à coleta dos seguintes dados em dois períodos (pré e pós), em um intervalo de tempo de 12 semanas, onde verificará se existe diferença significativa entre o treinamento resistido com acompanhamento sistemático (personalizado) e com acompanhamento padrão na redução do percentual de gordura. A hipótese é de que os indivíduos com o acompanhamento personalizado terão resultados mais significativos quanto aos resultados.

**Palavras-chave:** treinamento resistido, composição corporal, avaliação antropométrica, treinamento personalizado