

**FALHAS NA INDIVIDUALIZAÇÃO DO TREINO EM ACADEMIAS: IMPACTOS DA AUSÊNCIA DE AVALIAÇÃO FÍSICA NA EFICÁCIA DOS PROGRAMAS DE EXERCÍCIO**

Júlia Zoccolaro Durigan<sup>1</sup>  
Helôisa Helou Doca<sup>2</sup>  
Daniel Pereira Coqueiro<sup>3</sup>  
Francine Pereira de Carvalho<sup>4</sup>  
Henrique Lacerda Nieddermeyer<sup>5</sup>

**Resumo:**

Observa-se um significativo crescimento do setor fitness no Brasil, o qual não tem sido acompanhado, em muitos casos, pela adoção de práticas profissionais fundamentadas em evidências científicas, especialmente no que se refere à avaliação física e à individualização do treinamento. A literatura aponta que a avaliação física é um elemento essencial para a prescrição adequada do exercício, sendo definida como o conjunto da análise de diversas variáveis biopsicossociais, o que evidencia sua importância na compreensão das características individuais dos praticantes. Nesse contexto, a problemática deste estudo reside na recorrente ausência de avaliação física nas academias, o que contribui para a padronização dos treinos e compromete a eficácia dos programas de exercício. Diante disso, o presente artigo tem como objetivo geral analisar os impactos da ausência de avaliação física na individualização do treinamento em academias, destacando suas implicações para a eficácia, segurança e adesão dos praticantes. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo-analítico, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. Foram selecionadas produções científicas nacionais recentes, incluindo artigos publicados em periódicos da área, diretrizes técnicas e obras de referência, com foco em estudos relacionados à avaliação física, prescrição do exercício e individualização do treinamento. Os resultados evidenciam que a ausência de avaliação física favorece a adoção de programas padronizados, que desconsideram as particularidades dos indivíduos, resultando em menor efetividade dos treinos, aumento do risco de lesões e redução da adesão à prática de exercícios físicos. Além disso, constatou-se que tal prática representa uma fragilidade técnica e ética na atuação profissional, uma vez que contraria princípios fundamentais da Educação Física baseada em evidências.

---

<sup>1</sup> Professora Doutora, coordenadora do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [juliadurigan@unimar.br](mailto:juliadurigan@unimar.br)

<sup>2</sup> Professora Doutora, docente do curso Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [heloisahelou@unimar.br](mailto:heloisahelou@unimar.br)

<sup>3</sup> Professor Doutor, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [danielcoqueiro@unimar.br](mailto:danielcoqueiro@unimar.br)

<sup>4</sup> Professora Mestre, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [francinecarvalho@unimar.br](mailto:francinecarvalho@unimar.br)

<sup>5</sup> Professor Doutor, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [henriquelacerda@unimar.br](mailto:henriquelacerda@unimar.br)

Conclui-se, portanto, que a avaliação física é indispensável para a promoção de intervenções seguras, eficazes e individualizadas no contexto das academias.

**Palavras-chave:** Avaliação física. Individualização. Padronização.

## **Introdução**

O crescimento do setor fitness no Brasil, especialmente no contexto das academias, tem ampliado significativamente o acesso da população à prática de exercícios físicos, consolidando esse espaço como um importante ambiente de promoção da saúde e qualidade de vida. No entanto, esse avanço quantitativo não tem sido acompanhado, em muitos casos, pela qualificação adequada das práticas profissionais, sobretudo no que se refere à prescrição individualizada do treinamento. Nesse cenário, observa-se a recorrente adoção de programas padronizados, frequentemente desvinculados de uma avaliação física criteriosa, o que compromete a efetividade e a segurança das intervenções.

A avaliação física constitui um elemento essencial no processo de prescrição do exercício, pois permite a identificação das condições iniciais do praticante, suas limitações e potencialidades, além de subsidiar a definição de estratégias adequadas aos objetivos individuais. Associada a isso, a individualização do treinamento é reconhecida como um princípio fundamental da Educação Física, uma vez que considera as diferenças biológicas e funcionais entre os indivíduos. Entretanto, na prática cotidiana das academias, fatores como a alta demanda de alunos, a limitação de tempo e a influência de modelos comerciais têm favorecido a simplificação dos processos avaliativos e a padronização dos treinos.

Diante dessa problemática, emerge a necessidade de investigar os impactos da ausência de avaliação física na eficácia dos programas de exercício, bem como suas implicações para a prática profissional. Assim, o presente estudo tem como objetivo geral analisar de que forma a negligência da avaliação física contribui para falhas na individualização do treinamento em academias, comprometendo os resultados esperados e a segurança dos praticantes.

No que se refere aos procedimentos metodológicos, esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, com abordagem descritivo-analítica, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica. Foram selecionadas produções científicas nacionais recentes, incluindo artigos

publicados em periódicos da área da Educação Física, diretrizes técnicas e obras de referência, com ênfase em estudos que abordam avaliação física, prescrição do exercício e individualização do treinamento. A análise dos dados foi realizada de forma interpretativa, buscando identificar convergências teóricas e evidências empíricas relacionadas ao tema.

Como principais resultados, o estudo evidencia que a ausência de avaliação física compromete diretamente a eficácia dos programas de exercício, favorecendo a adoção de treinos padronizados que desconsideram as especificidades individuais dos praticantes. Tal prática resulta em menor efetividade dos resultados, aumento do risco de lesões e redução da adesão à prática de exercícios físicos. Além disso, constatou-se que a negligência da avaliação física representa não apenas uma limitação técnica, mas também uma fragilidade ética na atuação profissional, uma vez que contraria princípios fundamentais da prescrição baseada em evidências. Dessa forma, reforça-se a necessidade de valorização da avaliação física como elemento estruturante da prática profissional em academias, contribuindo para intervenções mais seguras, eficazes e alinhadas às demandas contemporâneas da promoção da saúde.

## **1. Fundamentos da avaliação física na prescrição do exercício**

A avaliação física constitui-se como um dos pilares fundamentais para a prescrição segura e eficaz do exercício físico, sendo considerada etapa indispensável no planejamento de programas de treinamento individualizados. Nesse sentido, a literatura científica nacional destaca que a avaliação física não se restringe à mensuração de variáveis corporais, mas compreende um conjunto de análises integradas que envolvem aspectos antropométricos, fisiológicos, biomecânicos e até psicossociais, possibilitando uma compreensão ampla do estado de saúde e aptidão do indivíduo (Paz e Paz, 2022) . Dessa forma, a prescrição do exercício fundamentada em dados avaliativos tende a ser mais precisa, reduzindo riscos e potencializando resultados.

Do ponto de vista conceitual, a avaliação física pode ser compreendida como um processo sistemático de coleta e interpretação de dados que subsidiam a tomada de decisão profissional na Educação Física. Tal processo envolve a aplicação de protocolos validados cientificamente, que permitem identificar

níveis de aptidão física, limitações funcionais e possíveis fatores de risco à saúde (Paz e Paz, 2022) . Nesse contexto, diretrizes recentes reforçam a importância da utilização de métodos padronizados e cientificamente reconhecidos, sobretudo em populações adultas, visando garantir maior confiabilidade e segurança na prática de exercícios físicos.

Compete destacar que, a avaliação física desempenha papel essencial na operacionalização do princípio da individualidade biológica, um dos fundamentos do treinamento esportivo. Esse princípio estabelece que indivíduos respondem de maneira distinta aos estímulos de exercício, o que torna inviável a adoção de programas padronizados sem uma análise prévia das características individuais (Maciel, 2016). Ainda que muitos programas de academias sejam estruturados com base em variáveis gerais como intensidade, volume e frequência, a ausência de uma avaliação detalhada compromete a adequação dessas variáveis às necessidades específicas de cada praticante, reduzindo a efetividade do treinamento.

No que se refere às variáveis analisadas, a avaliação física engloba diferentes dimensões, tais como composição corporal, capacidade cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e postura. Essas informações são fundamentais para a elaboração de programas de exercícios coerentes com os objetivos do indivíduo, seja para melhora do condicionamento físico, emagrecimento, reabilitação ou desempenho esportivo (Paz e Paz, 2022) . Ademais, a análise integrada dessas variáveis permite ao profissional identificar desequilíbrios musculares, limitações articulares e riscos potenciais, contribuindo para a prevenção de lesões.

Nesse contexto, cresce em importância o acompanhamento e monitoramento da evolução do praticante, afinal, a avaliação física não deve ser compreendida como um procedimento pontual, mas sim como um processo contínuo, que possibilita ajustes periódicos na prescrição do exercício. Nesse sentido, a reavaliação periódica permite verificar a eficácia do programa de treinamento e realizar intervenções necessárias para otimizar os resultados (Paz e Paz, 2022) . Tal prática é essencial para garantir a progressão adequada das cargas e evitar tanto a estagnação quanto o excesso de treinamento.

Entretanto, observa-se que, no contexto das academias, a avaliação física muitas vezes é negligenciada ou realizada de forma superficial, o que compromete a qualidade da prescrição do exercício. Estudos indicam que a ausência de protocolos estruturados e a pressão por produtividade podem levar à adoção de práticas padronizadas, desconsiderando as especificidades dos alunos (Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2024) . Essa realidade evidencia um distanciamento entre o conhecimento científico produzido na área e a prática profissional cotidiana.

Adicionalmente, o avanço das tecnologias digitais e o uso de aplicativos de prescrição automática de exercícios têm contribuído para a disseminação de programas padronizados, muitas vezes desvinculados de uma avaliação física adequada. Embora essas ferramentas possam auxiliar no acompanhamento do treinamento, é fundamental reconhecer suas limitações, especialmente no que se refere à compreensão da complexidade do corpo humano e das particularidades individuais (Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2021) . Dessa forma, o papel do profissional de Educação Física permanece central na interpretação dos dados e na elaboração de estratégias personalizadas.

Diante desse cenário, torna-se evidente que a avaliação física é um elemento indispensável para a prática profissional responsável e baseada em evidências. Sua ausência compromete não apenas a eficácia dos programas de exercício, mas também a segurança dos praticantes, podendo resultar em lesões, frustração e abandono da atividade física. Portanto, a valorização da avaliação física deve ser compreendida como um compromisso ético e técnico do profissional de Educação Física, alinhado às diretrizes científicas e às demandas contemporâneas de promoção da saúde.

## **2. Princípios e aplicações da individualização do treinamento**

A individualização do treinamento constitui um dos fundamentos centrais da prescrição do exercício físico, sendo amplamente reconhecida como um princípio indispensável para a obtenção de resultados eficazes e seguros. Tal princípio parte do pressuposto de que cada indivíduo apresenta características biológicas, fisiológicas e comportamentais únicas, o que implica diferentes respostas aos estímulos de treinamento (Lancha Junior e Lancha, 2016). Nesse

sentido, a elaboração de programas de exercício deve considerar variáveis como idade, nível de aptidão física, histórico de saúde e objetivos específicos, de modo a garantir maior eficiência na intervenção profissional.

Do ponto de vista teórico, a individualização do treinamento está diretamente associada ao princípio da individualidade biológica, que estabelece que não existem respostas universais aos estímulos físicos. Estudos brasileiros apontam que a variabilidade interindividual influencia significativamente adaptações como ganho de força, resistência e composição corporal, o que reforça a necessidade de personalização dos programas de treino (Queiroga et al., 2022). Dessa forma, a prescrição baseada em modelos padronizados tende a desconsiderar tais diferenças, comprometendo o alcance dos objetivos propostos.

Nesse sentido, a individualização do treinamento está intrinsecamente relacionada ao processo de avaliação física, que fornece subsídios técnicos para a tomada de decisão profissional. A partir da coleta de dados por meio de anamnese, testes físicos e avaliações funcionais, o profissional consegue identificar limitações, potencialidades e riscos associados à prática de exercícios (Barbosa et al., 2023). Desse modo, a avaliação física não apenas orienta a prescrição inicial, mas também permite ajustes contínuos no programa de treinamento, garantindo maior precisão e segurança.

No contexto das academias, entretanto, observa-se que a aplicação prática da individualização do treinamento enfrenta diversos desafios. Entre eles, destacam-se a alta rotatividade de alunos, a limitação de tempo dos profissionais e a padronização de programas de treino, muitas vezes estruturados com base em modelos genéricos (Silva e Ferreira, 2024). Essa realidade evidencia um distanciamento entre os pressupostos teóricos da área e a prática cotidiana, o que pode comprometer a qualidade do serviço prestado.

Vale destacar a influência de fatores socioculturais na prescrição do exercício físico, pois a busca por resultados estéticos rápidos, por exemplo, pode levar à adoção de estratégias inadequadas ou pouco individualizadas, desconsiderando as reais condições do praticante. Nesse sentido, estudos apontam que a prescrição de exercícios é frequentemente influenciada por demandas do mercado fitness, o que pode resultar em intervenções

padronizadas e pouco fundamentadas cientificamente (Silva e Ferreira, 2024) . Tal cenário reforça a necessidade de uma atuação profissional crítica e baseada em evidências.

Adicionalmente, a individualização do treinamento também deve considerar aspectos motivacionais e comportamentais dos praticantes, uma vez que a adesão ao exercício físico está diretamente relacionada à satisfação e ao engajamento do indivíduo. Pesquisas nacionais indicam que fatores como autonomia, competência e pertencimento influenciam significativamente a continuidade da prática de exercícios físicos (Paz e Paz, 2022) . Dessa forma, programas individualizados tendem a favorecer maior adesão, uma vez que são mais compatíveis com as necessidades e preferências dos alunos.

Com o avanço das tecnologias digitais, novas ferramentas têm sido incorporadas ao processo de prescrição do exercício, como aplicativos e sistemas automatizados. Embora essas tecnologias possibilitem a análise de múltiplas variáveis, estudos alertam para o risco da “protocolização” das práticas corporais, em que o indivíduo é reduzido a dados e padrões preestabelecidos (Oliveira e Fraga, 2021) . Nesse contexto, a individualização do treinamento deve ser compreendida como um processo que vai além da simples manipulação de variáveis, exigindo a interpretação crítica e sensível do profissional de Educação Física.

Portanto, destaca-se que a aplicação efetiva da individualização do treinamento exige não apenas conhecimento técnico, mas também compromisso ético e responsabilidade profissional. A adoção de práticas padronizadas, sem a devida consideração das características individuais, pode resultar em lesões, baixo desempenho e abandono da atividade física. Portanto, a individualização do treinamento deve ser compreendida como um elemento central da atuação profissional, contribuindo para a promoção da saúde, melhoria da qualidade de vida e alcance dos objetivos dos praticantes (Lancha Junior e Lancha, 2016).

### **3. Impactos da ausência de avaliação física e padronização dos treinos**

A ausência de avaliação física na prescrição do exercício representa uma fragilidade significativa na atuação profissional em academias, uma vez que compromete a compreensão integral das condições individuais dos praticantes.

Conforme apontado na literatura, a avaliação física consiste em um processo essencial que reúne informações determinantes para o planejamento do treinamento, sendo descrita como “o conjunto da análise de diversas variáveis biopsicossociais” (Paz e Paz, 2022, p. 1766) . Nesse contexto, a inexistência dessa etapa inicial compromete a construção de programas de exercícios adequados, favorecendo a adoção de práticas generalistas e pouco eficazes.

A padronização dos treinos, por sua vez, emerge como uma consequência direta da negligência da avaliação física, sendo frequentemente observada em ambientes com alta demanda e limitação de tempo profissional. Tal prática desconsidera as especificidades individuais e contraria diretrizes científicas contemporâneas, que destacam a necessidade de adaptação dos estímulos às características do praticante. De acordo com diretrizes brasileiras recentes, a avaliação prévia é indispensável para garantir segurança e adequação, sendo enfatizado que protocolos devem assegurar maior confiabilidade e segurança na prática de exercícios físicos. Dessa forma, a padronização representa não apenas uma limitação metodológica, mas também um risco potencial à saúde.

Do ponto de vista fisiológico, a ausência de individualização compromete diretamente as respostas adaptativas ao treinamento. Programas padronizados não consideram variáveis como nível de condicionamento, limitações funcionais e histórico clínico, o que pode resultar em estímulos inadequados, seja por excesso ou insuficiência de carga. Nesse sentido, estudos indicam que a avaliação física fornece “informações indispensáveis à elaboração de um correto e eficiente programa de exercícios” (Paz e Paz, 2022, p. 1767) . A ausência dessas informações reduz a eficácia dos programas e limita o alcance dos objetivos propostos pelos praticantes.

É válido destacar que, além da ineficácia, a padronização dos treinos também está associada ao aumento do risco de lesões, especialmente quando não há identificação prévia de desequilíbrios musculares, restrições articulares ou condições clínicas específicas. A literatura reforça que a prescrição segura depende de uma análise criteriosa do estado físico do indivíduo, sendo que a prática orientada sem esse suporte pode expor o praticante a riscos desnecessários. Conforme destacado em diretrizes nacionais, a avaliação pré-participação tem como finalidade principal reduzir eventos adversos

relacionados ao exercício. Dessa forma, a ausência dessa etapa compromete diretamente a segurança da prática.

Outro impacto relevante refere-se à baixa efetividade dos resultados obtidos pelos praticantes, o que pode gerar frustração e desmotivação. Quando os programas de treino não são ajustados às necessidades individuais, os ganhos em força, resistência e composição corporal tendem a ser limitados ou inconsistentes. A literatura aponta que a prescrição baseada em dados avaliativos é fundamental para direcionar o treinamento de forma eficiente, sendo descrita como elemento central para “a elaboração de um correto e eficiente programa de exercícios” (Paz e Paz, 2022, p. 1766) . Portanto, a ausência de avaliação impacta diretamente a percepção de resultados e a satisfação do praticante.

A padronização também influencia negativamente a adesão à prática de exercícios físicos, uma vez que programas genéricos tendem a não atender às expectativas e preferências dos indivíduos. A falta de personalização pode tornar o treinamento repetitivo, pouco motivador e desconectado dos objetivos pessoais, favorecendo o abandono da prática. Estudos publicados em periódicos nacionais indicam que fatores relacionados à motivação e permanência estão diretamente associados à adequação do treinamento às necessidades dos indivíduos, evidenciando que intervenções pouco individualizadas comprometem a continuidade da prática (Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2024) .

No âmbito profissional, a ausência de avaliação física e a consequente padronização dos treinos podem ser interpretadas como falhas técnicas e éticas, uma vez que desconsideram princípios fundamentais da Educação Física baseada em evidências. A atuação profissional exige a aplicação de conhecimentos científicos atualizados, sendo a avaliação física um instrumento essencial para a tomada de decisão. Conforme destacado na literatura, a prática orientada deve estar fundamentada em dados concretos, evitando intervenções genéricas que não considerem as particularidades dos indivíduos, uma vez que tais práticas comprometem a qualidade do serviço prestado (Paz e Paz, 2022) .

Portanto, observa-se que os impactos da ausência de avaliação física e da padronização dos treinos transcendem o âmbito individual, refletindo também

na credibilidade da profissão e na qualidade dos serviços oferecidos pelas academias. Em um cenário marcado pelo crescimento do setor fitness, torna-se imprescindível que a atuação profissional esteja alinhada às diretrizes científicas e às boas práticas da área. Nesse sentido, a avaliação física deve ser compreendida como um elemento estruturante da prescrição do exercício, sendo fundamental para garantir segurança, eficácia e qualidade na intervenção profissional, evitando que a prática se reduza a modelos padronizados e pouco efetivos (Queiroga, 2022).

### **Considerações finais**

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permitiu evidenciar que a individualização do treinamento constitui um princípio indispensável para a eficácia e segurança dos programas de exercício, sendo diretamente dependente da realização adequada da avaliação física. Conforme discutido, a ausência dessa etapa compromete a compreensão das características individuais dos praticantes, favorecendo a adoção de práticas padronizadas e pouco eficazes, o que contraria as recomendações científicas da área. Nesse sentido, reforça-se que a avaliação física deve ser compreendida como elemento estruturante da prescrição do exercício, e não como procedimento opcional ou secundário.

Verificou-se que a padronização dos treinos, frequentemente observada no contexto das academias, está associada a limitações operacionais e mercadológicas que impactam diretamente a qualidade da intervenção profissional. A literatura analisada demonstra que a utilização de modelos genéricos de prescrição desconsidera a variabilidade interindividual, reduzindo a efetividade dos resultados e aumentando o risco de eventos adversos. Dessa forma, a negligência da avaliação física não apenas compromete os resultados esperados, mas também expõe os praticantes a condições inadequadas de treinamento.

Foi analisada ainda a relação entre a ausência de individualização e a diminuição da adesão à prática de exercícios físicos, evidenciando que, programas que não consideram as necessidades, preferências e limitações dos

indivíduos tendem a gerar insatisfação, desmotivação e, conseqüentemente, abandono da prática. Nesse contexto, a individualização do treinamento, fundamentada em dados avaliativos consistentes, mostra-se essencial não apenas para a obtenção de resultados físicos, mas também para a manutenção do engajamento dos praticantes.

No âmbito profissional, os achados deste estudo evidenciam que a ausência de avaliação física e a conseqüente padronização dos treinos configuram fragilidades técnicas e éticas na atuação do profissional de Educação Física. A prescrição do exercício deve estar fundamentada em evidências científicas e orientada por critérios técnicos rigorosos, de modo a garantir a segurança e a qualidade do serviço prestado. Nesse sentido, a avaliação física representa um instrumento indispensável para a tomada de decisão, permitindo a elaboração de programas mais adequados e eficientes.

Portanto, conclui-se que a valorização da avaliação física e da individualização do treinamento é fundamental para o fortalecimento da prática profissional em academias, contribuindo para intervenções mais seguras, eficazes e alinhadas às demandas contemporâneas da promoção da saúde. Recomenda-se, portanto, que os profissionais da área adotem práticas sistematizadas de avaliação e acompanhamento, bem como invistam na atualização constante de seus conhecimentos, a fim de reduzir a incidência de prescrições padronizadas e elevar o nível de qualidade dos serviços oferecidos.

### **Referências bibliográficas**

BARBOSA, Joana Darc Cunha; SILVA JÚNIOR, Humberto Moreira; MARQUES, Lucas Rodrigues; FABRÍCIO, Erisvaldo Maximiano; SILVA, Francisco Gerleudo Coutinho. **A importância da avaliação física na prescrição do treinamento personalizado.** 2023. Disponível em: <https://uniateneu.edu.br/wp-content/uploads/2023/12/A-importancia-da-avaliacao-fisica-na-prescricao-do-treinamento-personalizado.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2026.

MACIEL, João Paulo da Silva. Avaliação da qualidade de vida, prevalência de sobrepeso e alterações posturais para prescrição de exercícios físicos. **Revista Mineira de Educação Física**, 2016. Disponível em: <https://bibliotecas.ufu.br/portal-da-pesquisa/periodicos/revista-mineira-de-educacao-fisica>. Acesso em: 23 abr. 2026.

**REVISTA CONVERGÊNCIA EM FOCO**  
**Universidade de Marília**

LANCHA JUNIOR, Antonio Herbert; LANCHA, Luciana Oquendo Pereira (org.).  
**Avaliação e prescrição de exercícios físicos: normas e diretrizes**. Barueri:  
Manole, 2016.

LIMA, Higor; ZAVORSKI, Eloel Benetti; JESUS, Josiane Aparecida; FIN, Gracielle; NODARI JÚNIOR, Rudy José. Regulações motivacionais para prática de exercícios físicos em universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2916>. Acesso em: 26 abr. 2026.

OLIVEIRA, Bráulio Nogueira de; FRAGA, Alex Branco. Prescrição de exercícios físicos por inteligência artificial: a educação física vai acabar? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/8nBtn4vSf9cTQrvndBV8Z7q/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2026.

PAZ, Rosélia Ylka André de Almeida de França; PAZ, Edvan Vieira de França. A importância da avaliação física na prescrição de exercícios físicos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 2022. Disponível em: Acesso em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4716>. 23 abr. 2026.

QUEIROGA, Marcos Roberto; FERREIRA, Sandra Alves; VIEIRA, Edgar Ramos; SILVA, Danilo Fernandes. Prescrição de exercícios físicos para populações especiais. **Caderno de Educação Física e Esporte**, 2022. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/28193>. Acesso em: 26 abr. 2026.

REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. **Prescrição de exercícios físicos por inteligência artificial**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e002921>. Acesso em: 26 abr. 2026.

REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO. **Edição v.18 n.113**, 2024. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/issue/view/113>. Acesso em: 26 abr. 2026.

SILVA, Alan Camargo; FERREIRA, Jaqueline. “Faz uma série pra mim?” Etnografando a prescrição de exercícios na musculação. **Caderno de Educação Física e Esporte**, 2024. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/32883>. Acesso em: 26 abr. 2026.