**GLOSSÁRIO**

|  |  |
| --- | --- |
| Termo, Conceito ou Abreviação | Definição |
| Treino Funcional | O treino funcional é um método de treinamento que tem por objetivo melhorar a performance do aluno em uma atividade específica. |
| Treino personalizado | Um conjunto de exercícios selecionados pelo professor. Os exercícios variam de pessoa em pessoa, tendo como critérios de seleção as medidas e objetivo da pessoa. |
| Medidas | Valores medidos do aluno usados para controlar as atividades que serão exercidas pela pessoa. |
| IMC | IMC (Índice de massa corporal) é sigla utilizada para avaliar o peso do indivíduo em relação à sua altura. |