

**APLICAÇÃO DO TREINAMENTO RESISTIDO EM DIFERENTES PERFIS
POPULACIONAIS E CONDIÇÕES PATOLÓGICAS**

Autores: DA LUZ, Douglas; ZAGO, Ederlei

Resumo

A força muscular e a coordenação motora são estabelecidas como componentes essenciais para a saúde e funcionalidade em todas as faixas etárias. O Treinamento Resistido (TR) é uma intervenção científica e eficaz, cujos benefícios são primariamente mediados por adaptações neurais. Este trabalho teve como objetivo acompanhar e implementar sessões de TR em um centro especializado, buscando ganhos de massa muscular, resistência e coordenação motora, além da manutenção do estado físico em casos patológicos. A metodologia envolveu a aplicação do TR em modelo Fullbody e supersets no Reabilitar Centro Integrado. Atendeu-se a um público de variadas idades e condições, incluindo perfis complexos como alunos com pubalgia, Esclerose Múltipla e prótese de joelho, sempre sob supervisão qualificada. Os resultados parciais demonstraram a necessidade de adaptação individualizada do TR conforme a demanda de cada aluno, sendo o protocolo bem-recebido e incorporado pelos participantes. Conclui-se que o estágio contribuiu significativamente para o desenvolvimento profissional, confirmando que o exercício adaptado transforma-se em uma ferramenta precisa para conferir maior funcionalidade e autonomia motora. Palavras chaves: Treinamento Resistido. Funcionalidade. Reabilitação. Adaptações Neurais.

emails: douglasgdaluz@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br