

**ESTÁGIO MULTIDISCIPLINAR: TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE PARA
ADOLESCENTES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Pesquisador(es): SCHENBERGER, Naiara Rita dos Santos; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O estágio multidisciplinar I foi desenvolvido na Físico Academia, sendo observada especificamente a atividade de musculação, área de maior procura e oferta da instituição, inclusive por adolescentes, público alvo do estágio. Apesar da musculação proporcionar diversos benefícios, foi constatado durante o período de observação que os alunos adolescentes possuem pouca aptidão na valência de flexibilidade o que restringe os movimentos e desempenho na musculação. Como isto é considerado um fator de risco para o desencadeamento de lesões, planteou-se a intervenção com objetivo de aprimorar a valência física flexibilidade nestes adolescentes. Para isso, foram preparadas aulas individuais ou em duplas de alongamento estático na forma de estiramento passivo e ativo logo após a prática de musculação. A maioria dos alunos demonstraram interesse na prática do alongamento e vivenciaram seus benefícios, porém outros não aderiram a prática, não sendo assim possível atingi-los com a metodologia proposta. Acredita-se que isto ocorre principalmente porque os alunos da instituição não possuem horários definidos e rígidos para a prática de musculação, e em consequência, para a aula de alongamento. Fato que dificultou o comparecimento e adesão à proposta e evidenciou a necessidade de adequação da metodologia para atingir uma parcela superior dos alunos. No entanto, os alunos que demonstram interesse e adesão frequente ao treinamento de alongamento conseguiram perceber a importância da sua prática, observaram melhora na sua flexibilidade, e em consequência, no desempenho durante a musculação.

Palavras-chave: Flexibilidade. Musculação. Adolescentes. Estágio.

E-mails: naiara.rita@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br