

MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO ATRAVÉS DO MÉTODO DE TREINAMENTO EM CIRCUITO.

Pesquisador(es): GAUER, Rafaela.; CEZAR, M. A.

Curso: Educação Física - Bacharel

Área: Ciências da Vida e da Saúde.

Resumo: Os objetivos que levam as pessoas a procura de uma atividade física são inúmeros, pode ser para a melhora no condicionamento físico, redução da gordura corporal, ganhos de força, além de atividades como lutas, cross fit e dança. Atualmente as pessoas têm preferido treinos mais dinâmicos. Neste sentido, o treinamento em circuito tem sido um dos métodos com maior adesão nas academias. O objetivo deste estágio foi a prescrição de um treinamento para um aluno com o objetivo de melhorar o condicionamento físico geral e a redução do percentual de gordura e perímetros corporais. O estágio foi realizado em uma academia da cidade de Chapecó-SC. O método de treino escolhido foi de circuit training, e as sessões aconteceram num período de quatro semanas com sessões de treino em dias alternados. Foi elaborado uma periodização contendo dois mesociclos de treinamento: mesociclo de adaptação II e básico I. O aluno foi avaliado pré e pós programa de treinamento. Após as quatro semanas de treinamento o aluno apresentou melhoras significativas no seu condicionamento físico geral e apresentou uma redução no seu percentual de gordura corporal e dos perímetros da cintura e quadril. Portanto, o treinamento em circuito se demonstrou um excelente método de treinamento para o auxílio da diminuição do percentual de gordura e dos perímetros da cintura e quadril. Conclui-se que a experiência obtida no Estágio Profissionalizante II é de fundamental importância no complemento da formação do futuro profissional bacharel em Educação Física.

Palavras-chave: Periodização. Condicionamento físico. Circuit training.

E-mails: rafaela_gauer@hotmail.com; marquinhos_04@yahoo.com.br.

