

## TREINAMENTO PERSONALIZADO COM ADOLESCENTES

Pesquisador(es): BRINGHENTI, Caroline; DANINI, Daniela

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: As atividades de estágio profissional I do Curso de Educação Física – Bacharelado, foram realizadas na Contornos Academia Feminina de Chapecó - SC. Tendo em vista os benefícios do treinamento resistido para crianças e adolescentes, foi desenvolvido um projeto de intervenção com o objetivo de aprimorar a aptidão física relacionada a saúde de uma aluna de 17 anos. Para este objetivo, a aluna realizava treinos que envolviam musculação, treinamento funcional, exercícios cardiorrespiratórios, calistênicos e alongamentos. O programa consistiu de uma periodização de exercícios resistidos e aeróbios. Nas primeiras quatro semanas, a frequência semanal era duas vezes, onde foi periodizado um treino AB. No segundo Microciclo, a aluna realizava um treino A de membros inferiores, um treino aeróbio e um treino B de membros superiores. Essa metodologia foi empregada afim de acelerar seu processo de emagrecimento, pois na avaliação antropométrica a aluna apresentou sobrepeso. Ao final de cada sessão de treino a aluna apontava seu feedback através das escalas de valência afetiva (EVA) e de percepção subjetiva do esforço da sessão (PSE-S). Todos os fatores concluíram resultados positivos a demonstrou melhora das capacidades físicas como flexibilidade, coordenação motora e ampliou a consciência corporal. O estágio possibilitou relacionar a teoria estudada em sala de aula com a prática. Além de possibilitar vivências com uma aluna adolescente e como elaborar uma periodização de acordo com o estágio desenvolvimento motor da aluna e seus objetivos.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Adolescentes. Aptidão Física.

E-mails: carolbrin@hotmail.com

