

## TREINAMENTO PERSONALIZADO NO PILATES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO

Pesquisador(es): ANTONIO, Dayanne Sampaio; CARVALHO, Priscila de; LAUX, Rafael Cunha

Curso: Educação Física bacharelado

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: Considerando que o exercício físico na infância desempenha papel fundamental sobre a condição física, estando fortemente associada aos processos de crescimento e maturação. O objetivo do Estágio Profissional Curricular I foi analisar o efeito do treinamento do Método Pilates Solo (MPS) na flexibilidade em pré-adolescentes que frequentam o Studio de Pilates Participaram dois indivíduos do sexo feminino com idade de 11 e 13 anos, saudáveis e praticantes do MPS. Os sujeitos já frequentavam o Studio a mais de 6 meses e as sessões tinham a duração de 60 minutos, duas vezes na semana. Avaliou-se a flexibilidade dos indivíduos por meio do Teste de Flexibilidade Sentar-e-alcançar (GAYA; GAYA, 2016) antes e após a aplicação de um protocolo de intervenção com o MPS com duração de 60 minutos, duas vezes por semana durante três semanas e meia, elaborado pela discente. Após a intervenção, evidenciou-se que as duas clientes apresentaram melhora na flexibilidade, respectivamente, de 5 e 7cm. Conclui-se que o MPS melhorou a flexibilidade das pré-adolescentes que frequentaram as sessões de Pilates.

Palavras-chave: Estágio. Educação Física bacharelado. Pilates. Flexibilidade.

E-mails: sampaioantoniodayanne@gmail.com; rafael.laux@unoesc.edu.br.

