

## ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II - PERIODIZAÇÃO DE TREINO EM ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Pesquisador(es): HEBERTZ, L. H.; CEZAR, M. A.

Curso: Educação Física - Bacharel

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: A atividade física ou exercício físico orientado por um bom profissional pode trazer muitos benefícios. Proporciona uma melhor qualidade de vida de homens e mulheres que cada vez mais têm procurado estabelecimentos que ofereçam a prática exercícios físicos diários. Quando o cliente procura um estabelecimento para prática de atividade física ele também procura por professores capacitados, que possam auxiliar na sua evolução física e suas metas pré definidas. Deste modo, pode ser compreendido como profissional capacitado aquele que segue um planejamento ou periodização para com seu cliente respeitando a individualidade biológica de seus alunos. Como periodização compreende-se a organização de métodos e exercícios físicos planejados e estruturados a curto, médio e longo prazo. Podendo sofrer variações durante sua aplicação. O objetivo proposto neste estágio foi planejar e aplicar um programa de treinamento físico para três clientes em diferentes estágios de treinamento em academia: iniciante, intermediário e avançado. Participaram deste programa de treinamento três alunos da academia Word Fit na cidade de Chapecó/SC. Na periodização dos treinamentos foi respeitado a individualidade de cada aluno, tempo de prática e histórico de lesões. Ao final da aplicação do programa de treinamento observou-se que tudo ocorreu dentro do planejado, contribuindo para o alcance dos objetivos de cada aluno, respeitando os níveis de condição física por eles apresentados. Conclui-se que a experiência adquirida no estágio Profissionalizante II é de grande importância para a formação acadêmica.

Palavras-chave: Periodização. Treino. Academia.

E-mails: leonardo.hebertz@gmail.com; marquinhos\_04@yahoo.com.br.

