

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO ASSISTIDO POR PROFISSIONAIS DO EXERCÍCIO

Aguiar, L; Cândido, BA; Daniel, DC; Rodrigues, ACL; Pannellini Neto, L; Yogi, MAG; Machado, DRL. Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – USP. Programa Aprender com Cultura e Extensão – PRCEU.

INTRODUÇÃO: Através da valorização do bem estar físico e dos benefícios advindos da prática de atividade física, o número de adeptos a essas atividades vem aumentando, porém nem todos podem contar com a orientação de um profissional especializado para realizar suas atividades. Isso leva ao questionamento da eficácia do treinamento físico sem orientação profissional para a prática de exercícios. Levando em conta que a prática de exercícios físicos como recurso na melhoria na qualidade de vida e a busca de um estilo de vida saudável, O **OBJETIVO:** deste estudo será comparar os efeitos de treinamento físico em exercícios com e sem orientação profissional. **MÉTODOS:** Uma amostra de sujeitos adultos de ambos os sexos será convidada a participar voluntariamente do estudo. Serão distribuídos por sorteio em dois grupos: G1=praticantes com orientação profissional e G2=praticantes sem orientação profissional. No primeiro momento, serão realizados testes físicos (composição corporal, sistema cardiorrespiratório, flexibilidade e dinamometria) em ambos os grupos a fim de verificar o nível de aptidão física dos participantes. A mesma bateria de testes, em condições semelhantes e pelos mesmos avaliadores será aplicada aos grupos antes e após o período de treinamento. Os resultados entre G1 e G2 serão comparados mediante teste de medidas repetidas. **RESULTADOS ESPERADOS:** Supõe-se que o profissional da área do treinamento físico, por apresentar um conhecimento específico, possa trabalhar de forma mais eficaz na prescrição de treinos para a obtenção de resultados benéficos. Portanto espera-se encontrar diferenças nos resultados dos grupos G1 e G2 após o período de treinamento.