



ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Josiane Santos Souza – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Cleiton Pereira dos Santos – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Paulina de Jesus Ramos – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Berta Leni Costa Cardoso – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Luiz Humberto Rodrigues Souza – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII

RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever sobre a importância da intervenção com o treinamento de força para a formação docente em educação física. O estágio aconteceu em um centro de atividade física. As atividades foram desenvolvidas por meio de periodização de treinos e planejamentos dos métodos utilizados durante os exercícios. Os resultados se deram por meio de avaliações físicas, prescrições de treinamentos e das orientações pelo estagiário. Os resultados foram registrados em fichas e disponibilizadas para os alunos da academia. Com esta experiência, percebeu-se a importância do profissional de Educação Física em ambientes onde há a prática do treinamento resistido, pois, com a orientação, a prescrição e o conhecimento do profissional, a vida de todos os indivíduos envolvidos pode ser melhorada.

Palavras-chave: Estágio supervisionado. Musculação. Saúde.

INTRODUÇÃO

A musculação compreende um conjunto de técnicas que usa pesos (resistências) para fazer o corpo se adaptar (Costa, 2004). Em especial, o treinamento de força ou treinamento resistido é um método especializado de condicionamento que envolve o uso progressivo de cargas para melhorar a saúde e o desempenho esportivo, com base na melhora da força muscular em suas diferentes manifestações (Winnett; Carpinelli, 2001).

Existem vários métodos utilizados durante o treinamento de força realizados por meio de variações, como tipo de exercício, ordem de execução, carga, repetições, intervalos entre as repetições, levando à estimulação da tensão das fibras musculares (Yuri, 2000). O método *drop-set* é considerado o mais utilizado no treinamento de força devido ao melhor trabalho nervoso e melhor hipertrofia para o estresse muscular (Teixeira; Gomes, 2021).



OBJETIVO

Descrever sobre a importância da intervenção com o treinamento de força para a formação docente em educação física.

METODOLOGIA

O estágio supervisionado foi realizado de março a maio de 2022, durante 9 semanas, em um centro de atividade física no município de Igaporã, Bahia. A intervenção foi caracterizada pelo treinamento de força, em que o estudante de educação física ficou responsável por acompanhar os alunos durante as atividades, além de montar seus treinos e os avaliar. As atividades realizadas foram desenvolvidas por meio de periodização de treinos e planejamentos dos métodos utilizados durante as atividades. Além disso, todas as atividades foram realizadas com a utilização dos aparelhos da academia.

O público alvo das atividades compreendeu jovens e adultos com idade entre 12 e 50 anos. A grande parte dos alunos não possuía contraindicação médica ou apresentava lesão. Também havia 3 pessoas com deficiência, sendo uma com deficiência visual, uma com deficiência auditiva e outra com deficiência física. Nas últimas semanas de estágio, uma aluna diagnosticada com neuromielite óptica foi matriculada na academia.

Os materiais utilizados para as atividades de musculação foram os próprios aparelhos da academia, anilhas, halteres, barras, colchonetes, cones, bola, bicicleta, elíptico e esteira. As atividades foram organizadas em momentos: no primeiro momento foram realizados alongamentos e logo após aquecimento nos próprios aparelhos de musculação. Em seguida, foram feitos os treinos com a instrução do estagiário. As atividades foram feitas com base na planilha de treinamento, estruturada pelo supervisor com o auxílio do estagiário.

RESULTADOS/DISCUSSÃO



As avaliações físicas foram realizadas com o uso de uma fita métrica e balança, sendo que as perimetrias foram anotadas em uma planilha e organizadas em fichas. De acordo com Yuri (2000), a avaliação física é um aspecto importante, pois quantifica a massa magra e massa gorda do organismo, servindo de guia para a prescrição do exercício.

Para a montagem de treinos foi observada prescrição anterior de cada aluno, pois um dos princípios básicos do treinamento é a sobrecarga progressiva, ou seja, aumentar o estímulo muscular continuamente (Fleck; Kraemer, 2017). Assim, utilizando-se de estudos na literatura não houve dificuldades para o planejamento e montagem dos treinos, uma vez que, as prescrições foram feitas com base no conhecimento científico e acadêmico (Monteiro, 2006). Os treinos foram prescritos e organizados em fichas e disponibilizados para os alunos via aplicativo. A vivência do estágio permitiu a aquisição prática de mais conhecimento sobre periodização e prescrição de treinos.

As prescrições seguiram alguns métodos muito reportados na literatura, como o *drop-set* e *cluster-set*. Segundo Dantas et al. (2018), o método *cluster-set* surgiu como estratégia para aperfeiçoar o desempenho de potência em uma sessão de treinamento de força, uma vez que o modelo tradicional leva o praticante à fadiga no final da série, resultando em uma redução na velocidade de execução e produção de potência. Já o método *drop-set* é o método mais utilizado no treinamento de força devido ao melhor trabalho nervoso e hipertrofia muscular. Ele inclui repetidos conjuntos descendentes até a falha concêntrica, reduzindo a carga de forma contínua para realizar o exercício até que ocorra uma nova falha (Teixeira; Gomes, 2021). Essa literatura auxiliou o bom planejamento de treino durante a intervenção, não encontrando dificuldades que me impedisse de prescrever os treinos.

O grande desafio foi orientar alguns alunos com deficiência, pois o espaço da academia não estava preparado para os receber de forma adequada. Além disso, tratava-se de três diferentes tipos de deficiência: física, visual e auditiva. Porém, durante as aulas, tivemos o cuidado de ajustar as condições para oferecer um atendimento mais qualificado. Segundo Martins e Rabelo (2008), a atividade física também é importante para essas pessoas, pois potencializa a condição motora, previne outros déficits, melhora a autoestima e promove a interação social.



Na etapa final do estágio, uma aluna com neuromielite óptica foi matriculada e orientada pelo discente. No primeiro contato foi realizada uma anamnese para identificar a melhor maneira de inserir o treinamento de força para ela. No decorrer do treino não houve nenhuma dificuldade para a orientar. De acordo com Bichuette (2010), a neuromielite óptica é uma doença dessensibilizante e autoimune do sistema nervoso central associado à produção de anticorpos antiaquaporina-4 que afetam o nervo óptico e a medula espinhal, causando perda de visão, dificuldade para andar, dormência nos braços e pernas e alterações no controle da urina e do intestino. Portanto, o treinamento de força foi uma intervenção importante para auxiliar no fortalecimento da musculatura corporal a fim de amenizar as características da doença.

Assim, foi possível confirmar que a prescrição de exercício físico deve ser feita por um profissional devidamente preparado, sendo os educadores físicos os profissionais mais qualificados para esse fim, pois conseguem avaliar a condição física do aluno, prescrever adequadamente o exercício e orientar as atividades.

CONCLUSÕES

Este estudo foi fruto de uma experiência de estágio que contribuiu para a formação profissional, uma vez que a vivência melhorou meu desempenho e conhecimento nos espaços não escolares, estimulando a superar os desafios decorrentes do público trabalhado durante a intervenção.

O estágio também me possibilitou expor os conhecimentos adquiridos ao longo da graduação. Além disso, as experiências práticas com o treinamento resistido ampliaram minha visão sobre o campo profissional da Educação Física. Portanto, o estágio me permitiu compreender a importância da intervenção em ambientes de atividade física sob supervisão do profissional de educação física.

REFERÊNCIAS

BICHUETTE, D. **Neuromielite óptica: estudo retrospectivo das características clínicas, radiológicas e análise do tratamento dos pacientes acompanhados no Setor de**



Neuroimunologia, Disciplina de Neurologia, da Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina. 2010. 90 f. Tese (Doutorado em Ciências). Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2010.

COSTA, Allan. Musculação e qualidade de vida. **Revista Virtual**, v. 2, n. 3, 2004.

DANTAS, A. C.; et al. Desempenho de repetições e tempo sob tensão no método cluster sets vs. tradicional em uma sessão de treinamento de força. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 1, p. 49-56, 2018.

FLECK, S.; KRAEMER, W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

MARTINS, D.; RABELO, R. Influência da atividade física adaptada na qualidade da vida de deficientes físicos. **Movimentum - Revista Digital de Educação Física**, v.3, n. 2, 2008.

MONTEIRO, L. **Perfil da atuação do profissional de educação física junto aos portadores de diabetes mellitus nas academias de ginástica de fortaleza**. 2006. 86 f. Dissertação (Educação em saúde), Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2006.

TEIXEIRA, C.; GOMES, R. Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física. **Revista Brasileira de Fisiologia do exercício**, v. 15, p 23-35, 2021.

WINETT, R.; CARPINELLI, D. Potential health-related benefits of resistance training. **Preventive Medicine**, v. 33, p. 503-513, 2001.

YURI, V. V. **Hipertrofia muscular**, Rio de Janeiro: Brasil body-building. 2000.