



## A PRÁTICA DO TREINAMENTO DE FORÇA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Jairo Da Silva Castro** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Tiago de Pinho Aguiar** – 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 proporcionar uma vivência prática no treinamento de força baseado em conhecimentos teóricos e metodológicos adquiridos durante a graduação em Educação Física. O estágio foi realizado em um centro de atividade física localizado no município de Guanambi, Bahia. As atividades foram realizadas com os frequentadores da academia a fim de orientar a execução dos exercícios de musculação. O público atendido foi diversificado, com idades entre 13 e 45 anos. Os materiais utilizados nas intervenções incluíram aparelhos, máquinas, pesos livres e acessórios como estepes, colchonetes, esteiras, anilhas, bicicletas, simulador de escada, bastões, halteres, barras, entre outros. Para avaliar nossa intervenção, realizamos entrevistas com os alunos acompanhados. O estágio supervisionado proporcionou uma compreensão da importância de se envolver integralmente em todos os aspectos do processo. Essa experiência foi essencial para desenvolver habilidades relevantes e nos preparou para enfrentar os desafios do mercado de trabalho. Portanto, o estágio teve um impacto positivo na formação acadêmica, ampliando a capacidade de lidar com situações práticas e promovendo maior autonomia na aplicação dos conhecimentos adquiridos.

**Palavras-chave:** Musculação. Saúde. Treinamento de força.

### INTRODUÇÃO

Atualmente, discutem-se os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde física e psicológica dos indivíduos e esse debate se intensificou no contexto da pandemia da COVID-19 (Castro et al., 2021). Inicialmente, os centros de atividade física foram fechados por não serem considerados essenciais. Contudo, estudos demonstraram a importância da atividade física na manutenção da saúde geral e no enfrentamento dessa adversidade.



Neste cenário, observou-se um aumento significativo de ansiedade, medo, insegurança, estresse e fragilidade nas relações sociais, fatores exacerbados pelo isolamento social (Castro et al., 2021). Além disso, o medo de sair de casa levou muitas pessoas a adotar um estilo de vida mais sedentário, mesmo reconhecendo que a atividade física é de suma importância para a saúde física e mental (Cruz et al., 2021).

Nesse sentido, optou-se em desenvolver o estágio curricular utilizando a intervenção do treinamento de força. Desde a antiguidade, o treinamento de força foi utilizado para melhorar o condicionamento físico e potencializar as atividades de caça, pesca e tarefas militares (Stoppani, 2017). Essa modalidade de exercício é um método que visa aumentar a capacidade muscular, utilizando a resistência em diferentes formas, como pesos livres, máquinas de resistência ou o próprio peso do corpo (Fleck; Kraemer, 2017). No treinamento de força existem métodos que visam melhorar a aptidão física e atingir as metas pessoais dos praticantes (Benedet; Hoppe; Rossi, 2013). Os métodos como *bi-set*, *tri-set*, *super-set* e *drop-set* são comumente aplicados para otimizar os resultados (Fleck; Kraemer, 2017).

Por fim, é importante registrar que a escolha do local de estágio foi baseada na afinidade com o tema do treinamento de força e na experiência prévia vivenciada com o projeto de extensão Centro de Orientação em Atividade Física e Saúde (COAFIS) do Departamento de Educação da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

## OBJETIVO

Proporcionar uma vivência prática no treinamento de força baseado em conhecimentos teóricos e metodológicos adquiridos durante a graduação em Educação Física.

## METODOLOGIA

O estágio foi realizado de março a maio de 2022 em um centro de atividade física localizado no bairro São Francisco do município de Guanambi, Bahia. A instituição atua no



setor privado e promove o desenvolvimento de atividades físicas com variados objetivos, especialmente, a promoção de um estilo de vida mais saudável.

Inicialmente, houve uma apresentação dos campos de intervenção de estágio aos estudantes. Em seguida, foi escolhida a modalidade de treinamento de força na academia. As atividades foram realizadas com os frequentadores da academia a fim de orientar a execução dos exercícios de força.

O público atendido era diversificado, com idade entre 13 e 45 anos. Os treinos foram elaborados pelos profissionais da academia, que também realizavam as avaliações físicas e prescreviam treinos conforme os objetivos individuais dos alunos. Os materiais utilizados nas intervenções incluíram aparelhos, máquinas, pesos livres e acessórios como estepes, colchonetes, esteiras, anilhas, bicicletas, simulador de escada, bastões, halteres, barras, entre outros.

Para avaliar nossa intervenção, realizamos entrevistas com os alunos acompanhados. As perguntas foram: "Como você avalia nosso acompanhamento durante o treino?", "Você conseguiu aprender a execução dos exercícios com nossas orientações?", "Sentiu-se mais seguro com nosso acompanhamento?", e "Há algo que possamos melhorar?".

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

No primeiro dia do estágio, familiarizamo-nos com o ambiente e esclarecemos algumas dúvidas com o profissional habilitado presente no local. Ele nos perguntou sobre os equipamentos com os quais não tínhamos familiaridade e, em seguida, demonstrou o uso correto.

No segundo dia, escolhemos momentos diferentes para observar a dinâmica da academia durante o "horário de pico". Notamos que, devido ao número elevado de instrutores presentes, havia menos alunos disponíveis para orientação. No decorrer do estágio, percebemos uma mudança positiva: os alunos começaram a solicitar nossa ajuda com mais frequência, pois já estavam acostumados com a nossa presença.



O professor regente nos permitiu montar o treino de duas pessoas, sendo que uma possuía lesão no joelho, e por esse motivo focamos em exercícios para a parte superior do corpo; tivemos dificuldade devido à ausência de uma avaliação física, que é um instrumento importante para identificar o nível de treinamento dos alunos e seus possíveis problemas de saúde. Neste contexto, Silva e Siqueira (2021) investigaram a prevalência de lesões musculoesqueléticas e dor em praticantes de musculação em academias no distrito federal. Os autores verificaram que 67,6% dos alunos relataram sentir dor durante a prática da musculação, e as principais áreas lesionadas foram o joelho, ombro e coluna.

Durante nossa intervenção, fizemos a prescrição de alongamentos e exercícios e também orientamos os alunos seguindo os treinos previamente montados pelos profissionais da academia. Foram utilizadas diversas metodologias, como *drop-set*, *bi-set*, *rest pause*, entre outras. Não participamos do processo de montagem de treinos ou avaliações físicas, exceto para iniciantes sem avaliação, para os quais realizamos uma anamnese e montamos o treino de adaptação. Por outro lado, Petrolli (2023) relatou sua experiência de estágio em um centro de atividade física, destacando que vivenciou integralmente as etapas de avaliação física, prescrição e orientação dos exercícios.

Em relação à nossa intervenção, tivemos algumas respostas. Os alunos relataram que nossa intervenção foi boa/ótima, que conseguiram entender e executar os exercícios corretamente com nosso apoio, e se sentiram mais seguros, o que permitiu progressões no aumento de cargas. Não houve críticas ou sugestões de melhoria, o que pode ser devido ao formato oral da entrevista.

## CONCLUSÕES

O propósito de proporcionar experiência prática no treinamento de força, com base nos conhecimentos teóricos e metodológicos adquiridos durante a graduação em Educação Física, foi atingido. Contudo, destacam-se duas limitações: não elaboramos os treinos e não realizamos as avaliações físicas. Esses fatores teriam enriquecido ainda mais a experiência do estágio.



Durante o estágio supervisionado, a vivência proporcionou uma compreensão mais profunda da importância de se envolver em todos os aspectos do processo. Essa experiência foi essencial para desenvolver habilidades relevantes e nos preparou para enfrentar os desafios do mercado de trabalho. Portanto, o estágio teve um impacto positivo na formação acadêmica, ampliando a capacidade de lidar com situações práticas e promovendo maior autonomia na aplicação dos conhecimentos adquiridos.

## REFERÊNCIAS

BENEDET, J. M.; HOPPE, A. C.; ROSSI, R. P. A musculação como método de treinamento de força e potência muscular. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, n. 1, p. 23-39, 2013.

CASTRO, J. S. et al. Impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 13, n. 2, p. 42-58, 2021.

CRUZ, C. F. et al. Benefícios da atividade física regular durante a pandemia de COVID-19: uma revisão. **Revista de Atividade Física e Saúde**, v. 26, n. 4, p. 35-47, 2021.

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

PETROLI, L. M. **Relato de experiência de estágio em um centro de treinamento funcional**. 2023. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.

SILVA, B. P.; SIQUEIRA, L. A. **Prevalência de lesões e dor musculoesquelética em praticantes de musculação em academias do Distrito Federal: um estudo piloto**. 2021. 31 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2021.

STOPPANI, J. **Manual de musculação: guia completo de exercícios de força**. São Paulo: Manole, 2017.