



## RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O TREINAMENTO RESISTIDO

**Aline Costa da Cruz** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Flávio Almeida Barberino da Silva** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Rozângela Oliveira Silva** – 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 relatar a experiência das atividades do estágio curricular desenvolvidas em um centro de atividade física. As atividades aconteceram de março a maio de 2022, durante nove semanas. A vivência do estágio foi com o treinamento resistido com ênfase em hipertrofia e emagrecimento. As orientações para os alunos foram realizadas permanentemente. Tive a oportunidade de acompanhar prescrever o treino para alguns alunos iniciantes. Pude observar o professor supervisor durante uma avaliação física em um indivíduo do sexo masculino. Houve alguns pontos negativos associados a não participação na montagem e prescrição de treinos para os alunos não iniciantes, sendo responsável apenas pelo acompanhamento. Porém, houve muitos pontos positivos, pois consegui utilizar os conhecimentos adquiridos ao longo da graduação no ambiente da academia. Por fim, o estágio contribuiu para a minha formação profissional e pessoal, agregando conhecimento e intensificando o desejo de atuar em academias na área da musculação.

**Palavras-chave:** Academia. Estágio curricular. Relato de experiência.

### INTRODUÇÃO

O estágio curricular é um momento de extrema importância no processo de formação do futuro professor, pois possibilita ao discente vivenciar a fundamentação teórica adquirida nas disciplinas que compõem o currículo acadêmico. Por meio dele, o discente pode entender as diferenças que abrangem o campo formal e não formal de atuação e exercitar sua adaptação ao mercado de trabalho.

No presente estágio, o campo de atuação foi um centro de atividade física, no qual a modalidade escolhida foi a musculação. Desse modo, Simón (2006) comentou que musculação é uma atividade ao alcance de todos, com um conjunto de técnicas que promove adaptação ao



corpo, e também pode ser definida pelo nome de treinamento de força, englobando vários aspectos como o condicionamento cardiovascular, flexibilidade, hábitos alimentares e o próprio treinamento de força.

O treinamento de força pode ser usado para fins diversos, porém a maioria das pessoas que procura o espaço da academia tem duas principais metas: hipertrofiar ou emagrecer (Gentil, 2014). Entretanto, existem variáveis manipuláveis para que um treino seja prescrito conforme a individualidade biológica do aluno, que são: repetições, séries, carga, intervalo, velocidade de execução, volume e intensidade. Além disso, alguns métodos são usados para a hipertrofia, dentre eles, as repetições forçadas, pico de contração, super séries, *drop-sets*, pirâmide crescente e pré-exaustão (Teixeira, 2014). É importante destacar que a quantidade de pessoas nas academias está aumentando, com isso, é fundamental a presença de mais profissionais capacitados para orientar esses indivíduos, pois uma prática saudável perpassa por uma boa orientação.

## OBJETIVO

Relatar a experiência das atividades do estágio curricular desenvolvidas em um centro de atividade física.

## METODOLOGIA

As atividades aconteceram de março a maio de 2022, durante nove semanas. O estágio ocorreu às terças e quartas, durante três horas diárias, sendo seis horas semanais. O estágio foi realizado em um centro de atividade física, situado no centro da cidade de Guanambi, Bahia. A vivência do estágio foi com o treinamento resistido com ênfase em hipertrofia e emagrecimento.

O ambiente da academia é confortável e propício para se praticar exercícios. É aconchegante e bem estruturada, com várias opções de treinamento para quem busca manter o estilo de vida ou com algum objetivo pessoal. Além disso, possui diversos aparelhos para a



musculação, como a máquina de supino, *cross over*, cadeira extensora e flexora, *peck deck*, *hack*, entre outras. A academia tem dois andares, sendo o térreo destinado para a musculação e o primeiro andar destinado para outras atividades, como dança, alongamento e treino funcional. Também possui dois banheiros e uma área de lazer com mesa de sinuca e uma sala para realizar avaliação nos alunos.

A intervenção foi com o treinamento resistido, que é um treinamento de hipertrofia e emagrecimento, bastante procurado pelos alunos de diversas idades para manter um corpo saudável. Então, foram utilizadas as máquinas da academia e as fichas de treino dos alunos. A partir disso, foram realizadas as orientações dos alunos nos exercícios, sob a supervisão do responsável pela academia.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

Na primeira semana de intervenção, foi o momento de conhecimento do espaço e dos profissionais, bem como dos alunos. Assim, na primeira semana não houve tantas orientações devido aos alunos ainda não terem intimidade e conhecimento da presença do estagiário. Ainda sim, quando tinham alguma dúvida, sempre se direcionavam aos professores presentes na sala, porém, os mesmos sinalizavam aos alunos a presença do estagiário para auxiliar na execução dos exercícios. Além disso, na primeira semana foi o momento de aprender como funcionavam as prescrições de treinos, visto que, em cada local, há uma preferência por divisões de treinos.

Os professores sempre estavam solícitos a tirar as dúvidas e dar sugestões, como o caso de alguns aparelhos que deveriam ter orientações específicas para os alunos usarem, para garantir a integridade e a segurança dos mesmos. Com isso, a partir da segunda semana, as orientações e os acompanhamentos aconteceram de forma mais natural. A maioria das orientações era feita para corrigir a postura, demonstrar a execução do exercício ou para regular os aparelhos.

Na terceira semana, houve a entrada de alguns alunos iniciantes que não possuíam fichas de treinamento e eu fiquei responsável para prescrever o treino de um aluno. Neste sentido, fui



responsável em realizar uma anamnese para conhecê-lo de forma geral e conseguir prescrever o treino. A partir das informações fornecidas pelo aluno foi estruturado um treino *full body*, ou seja, todos os grupamentos musculares foram solicitados naquela sessão. Foram realizados dois exercícios multiarticulares para os grupamentos peitoral, costas e pernas, sendo duas séries cada e um exercício mono articular para os grupamentos bíceps, tríceps, deltoides e abdômen, com duas séries cada.

Na quarta semana, houve um episódio em que fiquei responsável por acompanhar alguns alunos que estavam treinando no formato de diária, ou seja, pagaram apenas por aquele dia de treino. Na quinta e sexta semanas, somente ocorreram as orientações e acompanhamento dos alunos. Na sétima semana, o estagiário foi convidado pelo professor, que estava presente naquele horário, para observar uma avaliação física em um indivíduo do sexo masculino. A avaliação contou com medidas antropométricas, balança de bioimpedância, que emite o resultado de percentual de gordura e de massa magra, bem como testes funcionais e de alongamentos para avaliar possíveis encurtamentos e/ou fraquezas musculares.

## CONCLUSÕES

Este estudo descreveu as atividades desenvolvidas no estágio curricular de intervenção do curso de educação física. Houve alguns pontos negativos associados a não participação na montagem e prescrição de treinos para os alunos não iniciantes, sendo responsável apenas pelo acompanhamento. Porém, houve pontos positivos, pois consegui utilizar os conhecimentos adquiridos ao longo da graduação na academia. Por fim, o estágio contribuiu muito para a minha formação profissional e pessoal, agregando conhecimento e intensificando o desejo de atuar em academias na área da musculação.

## REFERÊNCIAS

- GENTIL, P. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**. 5. ed. São Paulo: Sprint, 2014.
- SIMÓN, F. **Técnicas de musculação**. São Paulo: Marco Zero, 2006.

# XXI SEMANA ACADÊMICA

25 a 27  
setembro  
2024



POR UMA  
UNIVERSIDADE  
PÚBLICA,  
DIVERSA E  
INCLUSIVA

DEDC-CAMPUS XII  
Departamento de  
Educação



UNEB  
UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA

NUPE  
Núcleo de Pesquisa  
& Estudos

TEIXEIRA, C. **Métodos avançados de treinamento para hipertrofia**. São Vicente: Edição do autor, 2014.