



RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO ACADÊMICO SUPERVISIONADO EM UMA ACADEMIA

Andressa Pereira Costa – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Bruno de Cassio Rodrigues – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Maicon Vinícius Neves Magalhães – 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 as experiências com as atividades desenvolvidas em um centro de atividade física do município de Guanambi, Bahia. A intervenção foi caracterizada pelas práticas do treinamento de força. Foram acompanhados diversos alunos durante suas sessões de treinamento, observando suas atividades, motivações e os tipos de treinamento realizados. A experiência proporcionou novos aprendizados que complementaram o conhecimento teórico adquirido em sala de aula, e desmistificou algumas concepções equivocadas sobre o ambiente da academia. Além disso, o estágio favoreceu o desenvolvimento pessoal, possibilitando a formação de relações significativas com alunos e instrutores. Por fim, a prática permitiu aos acadêmicos desenvolver habilidades como a criatividade e liderança, e integrar a teoria com a prática profissional.

Palavras-chave: Academia. Estágio supervisionado. Treinamento de força.

INTRODUÇÃO

Segundo Dutra Filho (2020), o treinamento de força é praticado desde 400 anos A.C., porém, sua difusão ocorreu a partir do século XIX graças ao inglês Eugene Sandow. Este possuía o corpo físico que atendia aos padrões estéticos daquela época. Sandow foi consagrado como o pai do treinamento de força; foi responsável pela escrita de vários livros e criou vários equipamentos para a sua prática. Ele salientou que o treinamento de força tinha o intuito de desenvolver e melhorar a aptidão física e era essencial para conseguir desenvolver a musculatura.

Por outro lado, Dutra Filho (2020) falou que havia uma controvérsia de que o treinamento de força consistia apenas em uma série de repetições, cargas, intensidade,



exercícios de empurrar e de puxar, pois algumas pessoas que a praticavam não entendiam o que de fato era, visando apenas a estética, e a partir desse contexto, foi criado um movimento de cultura referente ao corpo físico.

Existem diversas possibilidades para realização de um treino de força: força pura, hipertrofia, resistência à fadiga, reabilitação musculoesquelética e reeducação postural (Uchida, 2013). O treinamento de força é um meio utilizado predominantemente para o desenvolvimento da força muscular (Chagas; Lima, 2015). Em decorrência do treinamento constante, o ganho de força ocorre por meio das adaptações neurais e do aumento da área de secção transversa do músculo, chegando à hipertrofia.

Leal (2020) destacou que o treinamento de força é um aliado essencial para a qualidade de vida, proporcionando uma série de benefícios e contribuindo para a manutenção da musculatura. Além disso, promove o ganho de tecido muscular, reduz a gordura corporal e aumenta a densidade mineral óssea. Também, melhora o padrão metabólico, reduz a pressão arterial e a dor artrítica e acelera a digestão dos alimentos, melhora os níveis de lipídios no sangue e ajuda a conservar a saúde geral.

Os métodos de treinamento incluem variáveis como falha concêntrica, amplitude de movimento, intensidade da carga, volume de séries, intervalo de recuperação e frequência semanal (Ramos, 2020). O treinamento de força utiliza diversos métodos para atingir diferentes objetivos, incluindo: *bi-set*, em que dois exercícios para o mesmo grupo muscular são realizados sem descanso; *tri-set* que envolve três exercícios consecutivos; *drop-set* consiste em realizar séries de seis a oito repetições máximas, seguido pela redução de 20% da carga e execução até a fadiga; e *rest-pause* envolve séries de 6-8 repetições com redução de carga até a fadiga.

OBJETIVO

Descrever as experiências com as atividades desenvolvidas em um centro de atividade física do município de Guanambi, Bahia.



METODOLOGIA

O estágio supervisionado foi realizado de março a maio de 2022, duas vezes por semana, das 14 às 17 horas, durante 9 semanas, em um centro de atividade física localizado no município de Guanambi, Bahia. O público-alvo da intervenção foi diversificado, composto por adolescentes, jovens e adultos.

O estágio foi estruturado em duas etapas principais. Na primeira, foi realizada uma análise detalhada do espaço da academia considerando as diversas possibilidades de intervenção, como a natação, hidroginástica, treinamento funcional e *crossfit*. A intervenção foi caracterizada pelas práticas do treinamento de força. A escolha foi baseada na relevância desse tipo de treinamento para a população atendida pela academia.

Na segunda etapa, foram identificados os equipamentos disponíveis na academia, que incluíram aproximadamente 78 máquinas, abrangendo os aparelhos para os exercícios de força e os equipamentos para os exercícios aeróbicos. Durante o estágio, foram acompanhados diversos alunos durante suas sessões de treinamento, observando suas atividades, motivações e os tipos de treinamento realizados.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

O estágio foi uma vivência enriquecedora, muito importante na nossa formação, pois tivemos a oportunidade de vivenciar o funcionamento de uma academia e ainda aperfeiçoar conhecimentos adquiridos na graduação de forma mais concreta. Foi evidente a evolução que tivemos durante as reuniões de orientações e planejamentos no início do estágio. O aprendizado foi ampliado porque aprofundamos nosso estudo sobre o treinamento de força. Por meio do estágio, passamos a enxergar melhor o quão importante é o trabalho do profissional de Educação Física e o quanto podemos mediar e interferir diretamente na vida das pessoas, instigando e estimulando o bem-estar e uma vida mais saudável.



Neste contexto, Araújo Júnior et al. (2022) relatam sua experiência de dois meses em uma academia de ginástica localizada em uma cidade do estado de Minas Gerais. Os autores observaram que o treinamento de força melhorou a percepção das dores, postura e percentual de gordura corporal dos participantes. Ademais, sugeriram que essa modalidade de exercício possui um papel muito importante na prevenção de doenças, promoção de qualidade de vida e resgate da autoestima. Santos e Ferreira (2022) também descreveram sua experiência oriunda de um estágio supervisionado em uma academia de ginástica. Foram realizadas avaliações físicas, acompanhamentos e prescrições de exercícios a cada aluno de forma específica. As autoras verificaram que o treinamento de força melhorou a percepção da qualidade de vida e a autoestima dos alunos envolvidos.

O estágio teve o objetivo de proporcionar o contato, interferência e participação na rotina de uma academia, atribuindo a responsabilidade de orientar e supervisionar os treinos para os alunos. Em relação à avaliação física e à prescrição de exercício, só pudemos acompanhar o professor regente. Mas isso não nos causou muitos prejuízos, pois já desenvolvíamos tal atuação em outros momentos, como componentes curriculares, projetos da Universidade, bem como experiências fora da universidade.

Diante do exposto, o estágio nos proporcionou uma grande experiência, pois nos permitiu refletir sobre a atuação em um centro de treinamento e vivenciar as dificuldades rotineiras; vimos que é importante o estudo das modalidades, e manter-se atualizado, buscando compreender dificuldades e auxiliar corretamente os indivíduos que estão inseridos neste espaço.

CONCLUSÕES

Ao final do estágio supervisionado, ficou evidente sua importância para a formação profissional dos acadêmicos. Este período revelou não apenas as dúvidas e questionamentos típicos de quem está prestes a ingressar no mercado de trabalho, mas também ofereceu a oportunidade de aplicar e avaliar o conhecimento adquirido durante a graduação.



O estágio permitiu aos acadêmicos testarem suas aptidões técnicas e afinidade com a área, destacando sua relevância na formação profissional. A experiência proporcionou novos aprendizados que complementaram o conhecimento teórico adquirido em sala de aula, e desmistificou algumas concepções equivocadas sobre o ambiente das academias. Além disso, o estágio também favoreceu o desenvolvimento pessoal, possibilitando a formação de relações significativas com alunos e instrutores. Por fim, a prática permitiu aos acadêmicos desenvolver habilidades como a criatividade e liderança, e integrar a teoria com a prática profissional.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO JUNIOR, F. L. et al. Relato de experiência: recuperação postural e autoestima através da musculação. **Bionorte**, v. 11, n. S2, 2022.

CHAGAS, M.; LIMA, F. **Musculação: variáveis estruturais - programas de treinamento e força muscular**. 3. ed. Belo Horizonte, 2015.

DUTRA FILHO, J. **Os benefícios da musculação no combate à obesidade**. 2020. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

LEAL, S. **Efeitos do treinamento de força na terceira idade**. 2020. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

RAMOS, V. **Análise dos efeitos hipertróficos do método pirâmide no treinamento resistido: uma revisão bibliográfica narrativa**. 2020. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

SANTOS, L. M. G.; FERREIRA, C. R. Relato de experiência de estágio: qualidade de vida através do treinamento de força. **Bionorte**, v. 11, n. S2, 2022.

UCHIDA, M. et al. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. 7. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2013.