



## ESTÁGIO DE INTERVENÇÃO NO CENTRO DE ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Andressa Pereira Costa** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Gabriely de Souza Meireles** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Simone Teixeira Carvalho** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Josiane Santos Souza** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Luiz Humberto Rodrigues Souza** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII

### Resumo

O objetivo desse estudo foi descrever as vivências da musculação vinculadas a um projeto de extensão no laboratório de atividade física do Departamento de Educação, Campus XII da Universidade do Estado da Bahia. A regência aconteceu duas vezes na semana, durante nove semanas. As atividades consistiram na avaliação física dos alunos, prescrição e orientação dos exercícios de musculação. Foi realizada uma oficina para auxiliar na familiarização das atividades. Participamos das avaliações físicas, realizando as anamneses e as avaliações cineantropométricas. Esses resultados foram usados para auxiliar na elaboração dos treinos dos alunos. O estágio nos permitiu adquirir novos conhecimentos durante a formação acadêmica, pois tivemos a oportunidade de vivenciar a tríade do exercício físico: avaliação física, prescrição e orientação. Assim, reconhecemos que essa experiência foi de extrema importância para nosso futuro. Além disso, o estágio supervisionado despertou a necessidade de continuar buscando novos conhecimentos e possibilidades na área da atividade física e saúde. Houve muitas dificuldades durante o percurso, mas soubemos lidar com cada uma delas.

**Palavras-chave:** Avaliação física. Estágio curricular. Orientação. Prescrição de exercício.

### INTRODUÇÃO

A musculação, também conhecida como treinamento de força, é um exercício realizado com o auxílio de cargas (resistência), e tem no Brasil um dos maiores mercados desse tipo de serviço (Garcia, 2012). Kuster et al. (2021) descreveram alguns benefícios dessa modalidade, como a melhora da coordenação motora, equilíbrio, agilidade e flexibilidade. Além disso, o treinamento de força é definido como uma atividade que desenvolve e mantém a força, resistência e massa muscular, e tem sido praticado por diversas pessoas com e sem doenças crônicas,



porque está associado a mudanças favoráveis na função cardiovascular, metabolismo, fatores de risco coronários e bem-estar psicossocial (Jorge et al., 2009).

O treinamento de força possui inúmeras variações de métodos que atendem aos mais diversos objetivos de treino. Alguns exemplos são o *bi-set*, em que dois exercícios para o mesmo grupo muscular são realizados sem que haja descanso entre um e outro; super série, que consiste na execução de quatro ou mais exercícios para o mesmo grupo muscular sem que haja descanso entre os mesmos; exaustão, cuja finalidade é levar o músculo à exaustão, sendo esgotadas as repetições quando o sujeito alcançar a falha concêntrica; *drop set*, em que o sujeito realiza duas ou três séries de seis a oito repetições máximas e, posteriormente, reduz 20% da carga para realizar quantas repetições conseguir (Fleck; Kraemer, 2017).

Entendendo a importância da musculação para saúde da população, este estudo buscou relatar, discutir e problematizar os conhecimentos e experiências obtidas durante o período de estágio curricular realizado no projeto de extensão denominado “Centro de Orientação de Atividade Física e Saúde (COAFIS)” da Universidade do Estado da Bahia, Campus XII.

## OBJETIVO

Descrever as vivências da musculação vinculadas a um projeto de extensão no laboratório de atividade física do Departamento de Educação, Campus XII da Universidade do Estado da Bahia.

## METODOLOGIA

O estágio foi realizado no laboratório de atividade física da Universidade do Estado da Bahia, Campus XII, onde aconteceu o projeto de extensão denominado Centro de Orientação de Atividade Física e Saúde (COAFIS). A regência aconteceu duas vezes na semana, no período da noite, durante nove semanas. O espaço possui boa infraestrutura para o aprendizado dos alunos: 6 esteiras; 7 bicicletas ergométricas; bolas de pilates; colchonetes; caneleiras; anilhas; barras; halteres, estepes e aparelhos de musculação.



O público-alvo da intervenção foi composto por estudantes do Campus XII e comunidade externa, predominantemente jovens e adultos com diferentes biotipos. As atividades consistiram na avaliação física dos alunos, prescrição e orientação dos exercícios de musculação.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

Inicialmente, aconteceu uma oficina para auxiliar na familiarização das atividades. Houve a explicação dos protocolos utilizados nas avaliações físicas e vivência dos principais exercícios utilizados nas prescrições dos treinos. Também foram discutidas as maneiras de abordar os alunos para fazer as correções durante a realização dos exercícios.

Nas primeiras semanas do estágio, os alunos executaram um treino adaptativo elaborado pelo professor regente. Nesta etapa, nossa participação foi diretamente associada com a orientação dos exercícios, corrigindo a postura e demonstrando os movimentos. Em seguida, começamos a participar das avaliações físicas, realizando as anamneses e as avaliações cineantropométricas. Trata-se de uma etapa muito técnica, sendo necessário repetir o protocolo de avaliação para aperfeiçoar a execução dos gestos.

Na ficha de anamnese disponibilizada pelo professor regente, identificamos se o aluno possuía alguma patologia ou algo que pudesse ser classificado como um fator de risco durante o treinamento. Em relação à avaliação cineantropométrica, coletamos informações como: pressão arterial, frequência cardíaca em repouso, composição corporal (massa corporal, estatura, circunferências, dobras cutâneas), força dos membros superiores (teste de apoio no solo), resistência abdominal, flexibilidade (banco de Wells) e aptidão cardiorrespiratória (teste de Cooper). Os dados foram registrados em uma ficha de avaliação e transpostos para uma planilha de Excel, onde alguns cálculos e resultados foram obtidos.

Esses resultados foram usados para auxiliar na elaboração dos treinos dos alunos avaliados. Nesse ínterim, o professor nos orientou, fez alguns ajustes nas prescrições e, após as corrigir, passamos para a ficha de treino. Os alunos tiveram acesso, e então, começaram a realizar



seus treinos personalizados. Vale registrar que realizamos a avaliação e a prescrição para sete alunos, dos quais três estavam com sobrepeso, um com obesidade e uma era hipertensa.

Apesar dos diversos materiais disponibilizados pelo professor, tivemos algumas dificuldades durante a prescrição do treinamento. É uma etapa minuciosa e cheia de especificidades, pois cada aluno precisava de atenção e cuidado. Por isso, tivemos receio de estar fazendo algo errado nesse processo, como exagerar nas cargas, no volume dos treinos, ou fazer algo que não gerasse os resultados esperados para nós e para os alunos. Segundo Martelozo (2008), para quem está começando a orientar a execução de exercício, esse medo é normal, pois mesmo com todos os protocolos, é preciso analisar cuidadosamente o aluno no momento em que um programa de atividade física é prescrito, haja vista suas diferenças individuais.

Houve algumas dificuldades, como as faltas dos alunos, a má alimentação dos mesmos, muitos não estavam focados e isso os atrapalhou a alcançar os resultados esperados. A maioria dos alunos foi mulher, e elas não estavam satisfeitas com o corpo e queriam emagrecer, para isso treinavam três vezes na semana, porém continuavam se alimentando mal em casa. Correa (2019) corroborou esse resultado, pois disse que as mulheres são as mais insatisfeitas com o seu corpo, e mesmo frequentando academias, não estão cuidando da própria alimentação.

Também constatamos a dificuldade na execução de alguns exercícios básicos, como, por exemplo o agachamento. Alguns alunos, por vezes, que não seguiam nossas orientações ou o treino previsto na ficha, realizavam do modo que queriam. Quando isso acontecia, nós conversávamos para os sensibilizar que o treino prescrito foi elaborado para evitar lesões e alcançar os objetivos descritos na anamnese.

## CONCLUSÕES

O estágio nos permitiu adquirir novos conhecimentos durante a formação acadêmica, pois tivemos a oportunidade de vivenciar a tríade do exercício físico: avaliação física, prescrição e orientação. Assim, reconhecemos que essa experiência foi de extrema importância para nosso futuro. Além disso, o estágio supervisionado despertou a necessidade de continuar





buscando novos conhecimentos e possibilidades na área da atividade física e saúde. Houve muitas dificuldades durante o percurso, mas soubemos lidar com cada uma delas.

## REFERÊNCIAS

CORREA, C. **Percepção da imagem corporal e a influência no consumo alimentar em praticantes de musculação.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Paraná, 2019.

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

GARCIA, W. **Métodos do treinamento de força utilizados na academia de musculação.** 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física Bacharelado). Universidade do Sul de Santa Catarina, Pedra Branca, 2012.

JORGE, R. et al. Treinamento resistido progressivo nas doenças musculoesqueléticas crônicas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 49, p. 726-734, 2009.

KUSTER, L. et al. Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9851–9867, 2021.

MARTELOZO, F. Adequação do treinamento de força ao biotipo e ao tipo de fibra muscular predominante no indivíduo. **Conhecimento Interativo**, v. 4, n. 1, p. 39-48, 2008.