

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VIVÊNCIAS EM TREINAMENTO RESISTIDO NO ESTÁGIO EM ACADEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Anderson Barbosa Rodrigues¹
Prof. Me. Allan da Mata Godois²

¹ Aluno do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

² Professor da área da saúde do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: Este relato de experiência descreve as atividades desenvolvidas no Estágio em Academia — Treinamento Resistido, do curso de Bacharelado em Educação Física, realizado em uma academia privada localizada em Cuiabá-MT, com atuação em musculação, atividades coletivas e treinamento cardiorrespiratório. **Desenvolvimento da experiência:** O estágio ocorreu entre setembro e outubro de 2021, contemplando atividades desenvolvidas aos finais de semana e feriados, totalizando 40 horas de vivência supervisionada junto ao profissional de Educação Física responsável pela sala de musculação. Durante a vivência, foram realizadas atividades de observação da rotina profissional, reconhecimento dos espaços de treinamento, auxílio na orientação de praticantes, análise da organização dos programas de treino e acompanhamento de três alunos com diferentes perfis, níveis de experiência e objetivos. Entre os programas observados, foram identificadas divisões de treino do tipo ABC e ABCD, utilizadas para organizar os grupamentos musculares trabalhados em diferentes sessões (3 ou 4, respectivamente), conforme os objetivos e a rotina dos praticantes. As atividades permitiram descrever a organização do treinamento resistido no contexto da academia, considerando a estrutura das fichas de treino, os critérios utilizados para atualização dos programas, a distribuição dos exercícios, a definição de séries, repetições e intervalos, além das orientações relacionadas à progressão de cargas. Também foram discutidos métodos de treinamento aplicados ou propostos no contexto da musculação, incluindo o *bi-set* e, na elaboração de uma proposta de periodização, estratégias como *German Volume Training* (GVT), *Fascial Stretch Training 7* (FST-7) e *drop-set*. A experiência ainda possibilitou observar demandas relacionadas à execução técnica dos exercícios, à adaptação das orientações ao perfil do praticante, à adesão aos programas prescritos e à comunicação entre profissional e aluno. **Conclusão:** A vivência possibilitou compreender a dinâmica de atuação do profissional de Educação Física em academias de musculação, evidenciando a importância da individualização do treinamento, da orientação técnica, da progressão adequada das cargas e da articulação entre conhecimento científico e prática profissional no planejamento do treinamento ajustado à realidade do praticante. Desta forma, as ações desempenhadas no estágio contribuíram para ampliar a compreensão sobre os desafios da prescrição, do acompanhamento e da orientação do treinamento resistido na prática profissional.

Palavras-chave: Treinamento Resistido; Exercício Físico; Educação Física.