

## ESTÁGIO ACADÊMICO EM ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Cláudio de Oliveira NEVES<sup>1</sup>  
Renato Braz de ARAÚJO<sup>1</sup>  
Jairo SCHANTZ-JUNIOR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

<sup>2</sup>Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

**Palavras-chave:** Estágio. Academia. Musculação.

### INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado, além de cumprimento de exigência acadêmica é uma das formas para um acadêmico experimentar a prática profissional, podendo desenvolver capacidades como criatividade, independência e liderança. Estas são essenciais para formação do discente. Ainda, esta etapa pode proporcionar oportunidades para perceber e conhecer aptidões técnicas de uma modalidade. Além disso, o acadêmico se depara com um conjunto de conhecimentos teóricos, que poderá pôr em prática no momento do estágio supervisionado bem como vivências reais do cotidiano, de forma que integre o meio acadêmico com a comunidade. O foco deste trabalho é expor a experiência vivenciada em um estágio acadêmico supervisionado em academia, na modalidade musculação. É fundamental tal experiência pois a musculação, também conhecida como treinamento de força ou com peso tornou-se uma atividade muito popular, trazendo ao indivíduo uma melhoria da sua aptidão física e para fins específicos de atletas para todas as modalidades.

### OBJETIVO

Expor a experiência vivenciada em um estágio acadêmico supervisionado em academia, na modalidade musculação.

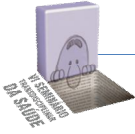
### MÉTODOS UTILIZADOS

O estágio foi desenvolvido em uma academia localizada no município de Cuiabá, MT. Quanto as modalidades ofertadas, tem-se: natação, hidroginástica, pilates, musculação, ginástica coletiva, treinamento funcional, *spinning*, terapias complementares como massagem. Esta academia foi selecionada devido a sua área de abrangência, quanto ao público e modalidades ofertadas, além do fato de ser uma instituição bem conceituada no cenário regional. Foram acompanhados quatro alunos, bem como as atividades desenvolvidas, motivos, tipos de treinamento, frequência e resultados percebidos. Estes alunos tiveram seus nomes alterados por letras, como forma de preservar suas identidades e privacidade. As demais informações foram retiradas de suas fichas de treinamento ou relatadas pelos próprios indivíduos. Para a elaboração deste relato, realizou-se a observação do treinamento destes quatro alunos sob supervisão de um profissional de Educação Física, afim de promover a possibilidade de acompanhamento de alunos em vários espaços que futuramente poderão se tornar campos de atuação profissional dos discentes que aqui relatam a experiência.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### OBSERVAÇÃO

A Aluna A (27 anos) realizava o aquecimento na esteira por dez minutos, alternando a caminhada com velocidade constante entre 6–7 km/h e corrida entre 10–12 km/h. Após esse momento, realizava-se o aquecimento das articulações com exercícios com cargas leves e repetições mais rápidas, adotando o método piramidal. Os exercícios bem como os dias em que foram realizados estão descritos na fichas que se encontram em anexo no relato, assim como dos demais participantes (Anexo A). No primeiro dia de acompanhamento, a Aluna A, realizou um treinamento funcional, composto por aquecimento, treinamento de mobilidade e postura (LEAL et al. (2009). Ainda, o treinamento funcional é uma das formas de prática de atividade física mais divulgadas e desenvolvidas atualmente no Brasil, sendo apontado mercado no segmento *fitness* como uma forte tendência desde o ano de 2007 no ganho de força, definição, perda de massa adiposa e até mesmo hipertrofia (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010). Quanto as melhoras percebidas, a aluna



relatou que sentiu que seu desempenho laboral aumentar, conseguindo trabalhar com mais ânimo. Também contou que sentiu seu corpo mais bonito e está feliz com os resultados. Porém, almeja melhorar a estética e seu condicionamento, principalmente pelo período de carnaval, pois viajará.

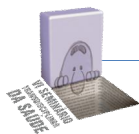
A aluna B (21 anos), também realizava o aquecimento na esteira por dez minutos, alternando a caminhada com velocidade constante entre 6–7 km/h e corrida entre 10–12 km/h. Após esse momento, realizava-se o aquecimento das articulações com exercícios com cargas leves e repetições mais rápidas, buscando a hipertrofia de membros inferiores e definição da porção superior (Anexo B). Segundo a treinadora, essa divisão do treino deve-se ao objetivo da aluna, que almeja pernas mais robustas, sem grande volume na porção superior. Desta forma, esse formato concorda com o preconizado por Vianna e Novaes (2009), que relatam que um treino para hipertrofia deve ser realizado com repetições intermediárias, entre 8 e 12. Ainda, Uchida et al (2003) especificam que séries com grande número de repetições (15 à 50 rep.) e uso de resistências com até 65% de 1 RM, são indicadas para pessoas que querem perder massa adiposa, podendo obter maior definição muscular. Quanto ao treinamento, este encontra-se detalhado em anexo (Anexo B). Após o treino resistido a Aluna B dirigia-se a esteira afim de realizar o treinamento aeróbio por 15 minutos. Ao final de cada treinamento, a aluna realizava o alongamento, tanto passivo (com auxílio da treinadora), quanto ativo (realizado pela própria aluna, demonstrado pela instrutora). Guilherme e Souza-Junior (2006) evidenciam a eficiência da combinação do treinamento de força com exercícios aeróbicos pois o treinamento de força evita a perda de massa muscular enquanto os exercícios aeróbicos contribuem para a manutenção do peso perdido. A aluna relatou que realiza treinamento de musculação a quatro anos e que percebeu um aumento de força e vigor no dia-a-dia, da autoestima e das capacidades funcionais.

A aluna C, 39 anos, pratica musculação a 6 anos, pesa 52 quilos e mede 1,56 de altura. O seu objetivo é hipertrofia. Para Guimarães-Neto (2009) quando busca-se a hipertrofia, tem-se ganhos de força e resistência muscular geralmente pelo aumento em tamanho em cada fibra muscular. Este aumento é gerado pelo aumento da secção transversa do músculo (PRESTES et al. 2010). Os treinamentos da aluna são realizados três vezes na semana com exercícios monoarticulares, ou seja, direcionados a grupos musculares específicos, que trabalham apenas uma única articulação. O tempo de descanso realizado entre as séries foi de 30 a 45 segundos, enquanto entre os exercícios realiza 1 minuto. Este fato é relatado por Prestes et al. (2010) ao ressaltarem que intervalos de descanso altos são significativos para o treino de força enquanto períodos de descansos mais curtos tornam o treino mais intenso. A listagem dos treinamentos e respectivos dias encontram-se elencados logo abaixo (Anexo C).

O aluno D, tem 37 anos e pratica a musculação a 7 anos, pesa 75 quilos e mede 1,68 de altura. O treino prescrito pela instrutora utilizou o sistema *drop-set*. De acordo com Bompa e Cornacchia (2000), o sistema *drop-set* se inicia com uma serie de 10 a 12 repetições com uma carga grande, e então se reduz a carga em 20% nas séries seguintes, de forma que alcance a falha concêntrica. O tempo de recuperação são os segundos necessários para a mudança da carga. Este método têm o intuito de manter o menor tempo possível de intervalo e causar o maior número de micro lesões nas fibras musculares sendo utilizado no treinamento de força e hipertrofia. (LARSON; POTTEIGER, 1997). Esse aluno realizava 15 minutos de aeróbico no início para aquecimento, e no treinamento resistido utilizava 45 a 90 segundos de intervalo entre as séries, similar ao encontrado por Kraemer (1997), que investigando o efeito de 1 minuto de intervalo para realização de três séries de 10 RM, observou redução significativa no número de repetições com a evolução das séries, ou seja, o tempo de descanso pode influenciar o treinamento de força, mesmo este tema sendo pouco explorado. O aluno tem muita disposição, mesmo em momentos de dor tardia ou cansaço devido aos exercícios. De acordo com Petri & Govern (2013) a motivação é o conceito empregue para explicar as forças que atuam num determinado organismo para iniciar e direcionar o comportamento, focando nas necessidades e expressando os desejos daquele indivíduo que esteja relacionado em alcançar seus objetivos e logo depois da série ela sempre parabenizava o aluno e mostrando a importância do bom profissional na prescrição de um treinamento faz a diferença. A descrição dos dias, grupos musculares trabalhados e atividades desenvolvidas seguem abaixo (Anexo D).

## CONCLUSÃO

Após a realização do estágio ficou evidente a importância do profissional de educação dentro de academias, por este ser responsável pela avaliação dos alunos, diagnóstico de possíveis patologias e riscos no treinamento bem como a prescrição a partir dos dados coletados. A partir desta vivência, fica claro a necessidade de buscar-se constantemente a especialização e capacitação em diversas metodologias de treinamento bem como o atendimento de pessoas de diferentes características. Ainda, este estágio evidencia a importância do processo formativo presente na



graduação, ao capacitar graduandos a atender e compreender de forma integral os indivíduos que compõem a sociedade e buscam os serviços prestados pelos profissionais de Educação Física.

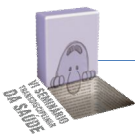
## REFERÊNCIAS

- BENITES, L. C.; SOUZA-NETO, S. de; BORGES, C. e CYRINO, M. Qual o papel do professor colaborador no contexto do estágio curricular supervisionado na educação física? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 20(4). 2012.
- BERNARDY, K. e PAZ, D. M. T. Importância do estágio supervisionado para a formação de professores. **XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão/ XV Mostra de Iniciação Científica/ X Mostra de Extensão**. UNICRUZ. 2012
- BOMPA, T. O. e CORNACCHIA, L. J. **Treinamento de Força Consciente**. São Paulo. Phorte, 2000.
- FLECK, S. J e KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4º ed. São Paulo. Artmed. 2017.
- FORNO, L. D. **O princípio da variabilidade nos programas para hipertrofia muscular prescritos pelos professores de musculação na cidade de Criciúma**. Monografia. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. 2011.
- GUEDES, D. P.; SOUZA-JUNIOR, T. P.; ROCHA, A. C. **Treinamento personalizado em musculação**. São Paulo, 2008.
- GUILHERME, J. P. L. F. e SOUZA-JUNIOR, T. P. de. Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal. **Revista Conexões**, v. 4, n. 2, 2006. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/04/treinamento-em-circuito-e-perda-de-peso.pdf>. Acesso em: 23 de outubro de 2017.
- GUIMARÃES-NETO, W. M. **Musculação: anabolismo tota: treinamento, nutrição, esteroides anabólicos e outros ergogenicos**. 9 ed, São Paulo, Phorte, 2009.
- KRAEMER, W. J. A series of studies - The physiological basis for strength training in American football: Fact over philosophy. **Journal of Strength and Conditioning Research**. 11:131-142. 1997.
- LARSON, Jr G. D. e POTTEIGER, J. A. A comparison of three different rest intervals between multiple squat bouts. **Journal of Strength and Conditioning Research**. 11(2). 1997.
- LEAL, S. M de O.; BORGES, E. G. de S; FONSECA, M. A; ALVES-JUNIOR, E. D; CADER, S. e DANTAS E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**.17(3). 2009.
- MONTEIRO, A. G. e EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem pratica**. Sao Paulo (SP): Phorte; 2010.
- PETRI, H. e GOVERN, J. **Motivation: theory, research and applications**. 6º ed. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson. 2013.
- PRESTE, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P. e CHARRO, M., **Prescrição e periodização do treinamento de força**. São Paulo. Manole, 2010.
- UCHIDA, M. C.; CHARRO, M. A.; BACURAU, R. F. P. e PONTES-JUNIOR, F. L. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força**. São Paulo: Phorte editora, 2003.
- VIANNA, J. M. e NOVAES, J. da S. **Personal training & condicionamento físico em academia**. 3. ed. Rio de Janeiro, 2009.

## ANEXOS

Anexo A – Treinamento da Aluna A.

Data	Horário	Treinamento
08/set	12:00 – 13:30	Aquecimento, Treino postural, Funcional, Alongamento
11/set	12:00 – 13:45	Aquecimento, Membros superiores, Bike, Alongamento
13/set	12:00 – 13:45	Aquecimento, Membros superiores (braço), Bike, Alongamento
15/set	12:00 – 13:30	Aquecimento, Membros inferiores, Esteira, Alongamento
18/set	12:00 – 13:45	Aquecimento, Membros superiores, Bike, Alongamento
20/set	12:00 – 13:45	Aquecimento, Membros superiores (braço), Bike, Alongamento
22/set	12:00 – 13:30	Aquecimento, Membros inferiores, Esteira, Alongamento
25/set	12:00 – 13:45	Aquecimento, Membros superiores, Bike, Alongamento



## Anexo B – Treinamento da Aluna B.

Data	Horário	Treinamento
08/set	13:30 - 15:00	Aquecimento, Membros Inferiores (porção Anterior), Esteira, Alongamento
11/set	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros Superiores (porção Posterior), Esteira, Alongamento
13/set	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros Inferiores (porção Posterior), Esteira, Alongamento
15/set	13:30 - 15:00	Aquecimento, Membro Superiores (porção Anterior), Esteira, Alongamento
18/set	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros Inferiores (porção Anterior), Esteira, Alongamento
20/set	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros Superiores (porção Posterior), Esteira, Alongamento
22/set	13:30 - 15:00	Aquecimento, Membros Inferiores (porção Posterior), Esteira, Alongamento
25/set	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membro Superiores (porção Anterior), Esteira, Alongamento

## Anexo C – Treinamento da Aluna C.

Data	Horário	Treinamento
27/set	12:00 - 13:45	Aquecimento, Membros inferiores, Esteira, Alongamento
29/set	12:00 - 13:30	Aquecimento, Peito, costas e ombros, Esteira, Alongamento
02/out	12:00 - 13:45	Aquecimento, Membros inferiores, Esteira, Alongamento
04/out	12:00 - 13:45	Aquecimento, Membros inferiores, Esteira, Alongamento
06/out	12:00 - 13:30	Aquecimento, Peito, costas e ombros, Esteira, Alongamento
11/out	12:00 - 13:45	Aquecimento, Membros inferiores, Esteira, Alongamento
13/out	12:00 - 13:45	Aquecimento, Membros inferiores, Esteira, Alongamento

## Anexo D – Treinamento do Aluno D.

Data	Horário	Treinamento
27/set	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros inferiores (porção anterior), Bíceps, Esteira, Alongamento
29/set	13:30 - 15:00	Aquecimento, Ombros, Esteira, Alongamento
02/out	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros inferiores (porção posterior), Tríceps, Esteira, Alongamento
04/out	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros superiores, Abdome, Esteira, Alongamento
06/out	13:30 - 15:00	Aquecimento, Ombros, Esteira, Alongamento
11/out	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros inferiores (porção posterior), Tríceps, Esteira, Alongamento
13/out	13:45 - 15:30	Aquecimento, Membros superiores, Abdome, Esteira, Alongamento