



SISTEMAS DE TREINAMENTO UTILIZADOS NA ACADEMIA ESCOLA UNOCHAPECÓ

Área Temática: Saúde

Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)

**Autores: D. CATANI¹; F. CORBELLINI¹; G. PASINATO²; M. BOSCHETTI²; S.
LAUERMANN²**

Introdução

O exercício resistido resulta em benefícios como aumento na massa muscular, aumento na densidade óssea e, certamente, melhoria do desempenho ligado à força, sendo recomendado em programas de intervenção voltados para prevenir ou diminuir o declínio em força e massa muscular, com impactos positivos sobre a qualidade de vida das pessoas (VINCENT; BRAITH, 2002). Este tipo de exercício melhora a autonomia funcional, auxilia na redução da gordura corporal, e indica melhorias na atividade cerebral, humor e cognição, principalmente sabendo-se que o envelhecimento é um fenômeno natural da vida, e traz consigo a diminuição da capacidade funcional, e isso acontece devido à perda da força muscular, situação que pode ser modificada com a prática de exercícios (GARCIA *et al.*, 2016).

A interação entre ensino-pesquisa-extensão é o alicerce para a formação humana/profissional, bem como a relação universidade e sociedade, no cumprimento da função social da instituição, mostrando a relevância deste projeto no seu desenvolvimento social e científico. Portanto, o objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência sobre os diferentes sistemas e técnicas de treinamento de força utilizados na Academia Escola da Unochapecó.

1 Diana Catani, técnico de Educação Física - Diretoria de Extensão Unochapecó

2 ¹Felipe Corbellini, docente - Curso de Educação Física Unochapecó

² Gabriela Pasinato, acadêmica - Curso de Educação Física Unochapecó

² Milena Boschetti, acadêmica - Curso de Educação Física Unochapecó

² Suelen Lauermann, acadêmica - Curso de Educação Física Unochapecó

Metodologia

A Academia Escola da Unochapecó tem como público alvo os funcionários da instituição, estudantes e também realiza atendimentos ao público externo. Considerando as diferenças de aptidão física e os objetivos dos praticantes, o planejamento dos treinamentos ocorre de forma individualizada. Um dos aspectos considerados no momento de planejar, é a escolha do sistema de treinamento, pois estes permitem diferentes combinações das variáveis agudas do treinamento (número de repetições, séries, intervalo de descanso, carga utilizada, ordem dos exercícios, intervalo entre as séries). Os planejamentos dos treinamentos propostos são realizados por acadêmicos do curso de Educação Física, com orientação dos professores responsáveis pela academia. Todos os sujeitos atendidos na academia, antes de iniciar os treinamentos, passam por uma avaliação física e teste PAR-Q, sendo assim, todo e qualquer exercício proposto é discutido no momento da avaliação e na academia, para que o participante compreenda o processo de atendimento e proposta de trabalho.

Para os iniciantes, são utilizados sistemas considerados mais simples visando uma fase de adaptação ao treinamento. O sistema alternado por segmento, segue a metodologia de alternância entre os segmentos corporais, tendo por objetivo evitar a fadiga muscular precoce e o sistema de circuito, o qual é constituído por séries de treinamento de força executadas sucessivamente, com intervalos mínimos (15 a 30 segundos). Dentro desta metodologia de treinamento vários exercícios são utilizados, e eles podem ser escolhidos para qualquer grupo muscular. Ambos sistemas são eficientes para iniciantes e possibilitam melhora da força e do condicionamento cardiorrespiratório (FLECK; KRAEMER, 2017).

Após a fase de adaptação, os treinamentos são (re)planejados, com a utilização de diferentes sistemas de treinamento, de acordo com os objetivos do praticante. Dentre as inúmeras possibilidades comprovadamente efetivas, as mais utilizadas na Academia Escola são os sistemas bi-set e tri-set, os quais correspondem a realização de dois e três exercícios, respectivamente, para um mesmo grupamento muscular sem intervalo de descanso na série. Ainda, prescrevem-se treinamentos com o sistema pirâmide, consistindo em manipular a intensidade da carga (peso) de forma crescente ou decrescente com o avanço das séries e modificando o número das repetições em cada série executada (SALLES *et al.*, 2008). Esses sistemas são recomendados para indivíduos com níveis de treinamento intermediários a avançados, pois, possibilitam maior volume total de treinamento numa sessão, fator importante para praticantes com objetivos de ganhos de força e aumento da massa muscular.

Desenvolvimento e processos avaliativos

Todos os sujeitos participantes da academia são beneficiados a partir dos atendimentos que recebem diariamente, visto que existe uma lista de espera devido à grande procura pelo local. Ainda, o reconhecimento por parte do praticante sobre os diversos benefícios à saúde promovidos pelo exercício resistido, pode ser uma forma de incentivar este tipo de prática, sendo uma ferramenta importante para produzir novos conhecimentos que possam subsidiar processos de intervenção com foco na melhoria da vida das pessoas.

As atividades realizadas na academia apresentam impacto positivo na vida acadêmica dos alunos bolsistas que atuam no espaço, assim buscando aproximá-los de um possível mercado de trabalho no futuro. Os bolsistas participam do processo avaliativo das atividades, desde as avaliações físicas até o planejamento e escolha dos sistemas e técnicas de treino para cada sujeito, assim, adquirindo muitas experiências com os professores responsáveis e demais bolsistas.

Considerações Finais

O exercício resistido e os diferentes sistemas de treinamento, promovem muitas adaptações positivas nos participantes da academia escola, oferecendo benefícios potenciais para a população. A interação entre ensino, pesquisa e extensão é o alicerce para a formação humana e profissional, bem como a relação universidade e sociedade, no cumprimento da função social da instituição, mostrando a relevância deste projeto no seu desenvolvimento social e científico.

Referências Bibliográficas

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

GARCIA, J. D. S. et al. Avaliação da autonomia funcional do idoso ativo. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 1, n. 1, p. 51-60, 2016.

SALLES, B. F. et al. Efeito dos métodos pirâmide crescente e pirâmide decrescente no número de repetições do treinamento de força. **Revista Arquivos em Movimento**, v.4, n.1, p.23-32, 2008.

VINCENT, K. R.; BRAITH, R. W. Resistance exercise and bone turnover in elderly men and women. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 34, n. 1, p. 17-23, 2002.