

TREINAMENTO DE FORÇA PARA ALUNOS E FUNCIONÁRIOS DA ESEF/UFPEL

MARCUS GODINHO¹; **CRISTINE LIMA ALBERTON**²; **STEPHANIE SANTANA**
PINTO³

¹*Universidade Federal de Pelotas* – godinho.marcus@yahoo.com.br

²*Universidade Federal de Pelotas* – tinialberton@yahoo.com.br

³*Universidade Federal de Pelotas* – tetisantana@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

O projeto de ensino “Treinamento de força para alunos e funcionários da ESEF/UFPEL” visa ensinar o aluno da graduação diversos aspectos importantes relacionados com a prática e a teoria do treinamento de força para diferentes faixas etárias. A proposta do projeto é de caráter introdutório, de forma que visa proporcionar uma familiarização à prática do treinamento de força além de oferecer ao praticante benefícios relativos à atividade, tais como aumento na força muscular (IZQUIERDO et al., 2001), potência muscular (HÄKKINEN et al., 2001), ativação muscular (CORREA et al., 2012) e massa muscular (NOGUEIRA et al., 2009).

Simultaneamente, o projeto oferece ao aluno bolsista e aos demais integrantes da equipe uma oportunidade viável de colocar em prática todo o conhecimento estudado e adquirido nas disciplinas correlatas ao longo da graduação. Sendo assim, o projeto busca proporcionar ao aluno de graduação o aprendizado da aplicação de uma avaliação física completa e estruturada em praticantes de treinamento de força, sistematizar sessões de treinamento de acordo com o objetivo de cada praticante e um aprofundamento teórico e prático atualizado relacionado com o treinamento de força para diferentes populações.

2. METODOLOGIA

Os alunos de graduação (bolsista e demais voluntários do projeto) aplicam sessões de treinamento de força na sala de musculação localizada no campus da ESEF/UFPEL, com acompanhamento periódico e supervisão do coordenador e dos colaboradores do projeto de ensino. As sessões do projeto ocorrem todos os dias da semana nos horários das 12 horas e 30 minutos às 14 horas e das 17 horas e 15 minutos às 18 horas e 45 minutos, possibilitando o atendimento aos alunos e funcionários dos três turnos de funcionamento da Unidade.

Todos os alunos e funcionários da ESEF/UFPEL podem participar do projeto, e o ingresso é de fluxo contínuo. Para o ingresso no programa, cada participante realiza uma anamnese e uma avaliação física para que se possa ter maior precisão na prescrição do programa. A avaliação física é orientada segundo o protocolo proposto por Jackson e Pollock (1978) para homens e segundo Jackson et al. (1980) para mulheres, em ambos os protocolos são retiradas as medidas de 7 dobras cutâneas do indivíduo (peitoral, axilar média, tríceps, subescapular, abdominal, supraillíaca e coxa) e 4 medidas de circunferência (braço, coxa, cintura e quadril). As medidas de dobras cutâneas são coletadas com o uso de um plicômetro científico e as circunferências medidas com uma fita métrica maleável simples.

Contudo, é protocolo padrão que todos os iniciantes na atividade realizem aproximadamente 6 sessões de treinamento de um “programa modelo” delineado pelos orientadores do projeto e seus colaboradores. O programa modelo consiste em uma série de exercícios que visam proporcionar ativação e adaptação muscular do corpo todo durante um curto espaço de tempo, preparando o aluno para o delineamento de um programa mais específico.

Posteriormente, cada aluno é reavaliado quanto a seus objetivos e destinado a um programa que seja mais adequado à atingir os mesmos. Ainda há a possibilidade do praticante assinar um termo de responsabilidade, tendo assim total autonomia para decidir qual plano de treino seguir.

Ademais, são realizadas avaliações periódicas nos praticantes, com o intuito de monitorar os efeitos do treinamento e a evolução de cada aluno, além de ser uma ferramenta balizadora no reajuste das cargas utilizadas pelos mesmos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento, o projeto conta com cerca de 20 a 25 participantes, dos quais são alunos de graduação e pós-graduação. Os praticantes foram submetidos a uma primeira série de avaliações físicas ao iniciarem a exposição ao treinamento, e uma segunda avaliação será realizada ao final do segundo semestre de 2016 afim de medir o progresso e os ganhos de cada um deles.

Apesar de contar com uma quantidade razoável de alunos é difícil estimar níveis de evolução dos mesmos até então, uma vez que os horários de funcionamento são limitados há uma baixa aderência de longo prazo por parte deles. Nota-se, contudo, certa variabilidade na procura por programas de treinamento, apresentando-se demandas de treinamento puramente de força, treinamento aeróbio, bem como treinamento concorrente, entre outros.

4. CONCLUSÃO

Além de expor os praticantes às rotinas e práticas do treinamento de força, bem como seus efeitos benéficos, espera-se propiciar aos alunos de graduação conhecimentos teóricos e práticos relacionados com a prática do treinamento de força para diferentes populações e faixas etárias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORREA, C.S.; LAROCHE, D.P.; CADORE, E.L.; REISCHAKOLIVEIRA, A.; BOTTARO, M.; KRUEL, L.F.M.; TARTARUGA, M.P.; RADAELLI, R.; WILHELM, E.N.; LACERDA, F.C.; GAYA, A.R.; PINTO, R.S. 3 types of strength training in older women. *International Journal Sports Medicine* 33: 962-969, 2012.

HÄKKINEN, K.; KRAEMER, W.J.; NEWTON, R.U.; ALEN, M. Changes in electromyographic activity, muscle fibre and force production characteristics during heavy resistance/power strength training in middle-aged and older men and women. *Acta Physiologica Scandinavica* 171: 51-62, 2001.

IZQUIERDO, M.; HÄKKINEN, K.; IBAÑEZ, J.; GARRUES, M.; ANTÓN, A.; ZÚNIGA, A.; LARRIÓN, J.L.; GOROSTIAGA, E.M. Effects of strength training on muscle power and serum hormones in middle-aged and older men. *Journal Applied Physiology* 90: 1497-1507, 2001.

JACKSON, A.S.; POLLOCK, M.L. (1978). Generalized equations for predicting body density of men. **British Journal of Nutrition**, 40, 497-504.

JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L.; WARD, A. (1980). *Generalized equations for predicting body density of women*. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 12, 175-182.

NOGUEIRA, W.; GENTIL, P.; MELLO, S.N.M.; OLIVEIRA, R.J.; BEZERRA, A.J.C.; BOTTARO, M. Effects of power training on muscle thickness of older men. **International Journal Sports Medicine** 30: 200-204, 2009.