

A PRÁTICA DO ESPORTE POWERLIFTING EM AMBIENTE ACADÊMICO E SUA CONTRIBUIÇÃO NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

GABRIELA PAIN CARDOSO¹; HENRIQUE SILVEIRA DE ALMEIDA FABRES²,
EDUARDO MERINO³;

¹*Universidade Federal de Pelotas – gabriela1pain.cardoso@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – henriquesafabres@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – professormerino@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O powerlifting é um esporte de força que envolve três levantamentos principais: agachamento, supino e levantamento terra, denominados lifts. O objetivo é levantar a maior quantidade de peso possível em uma única repetição para cada um desses movimentos, somando os resultados ao final para obter o total de peso levantado. A prática do powerlifting envolve treinamentos específicos, organizados em ciclos chamados de periodizações, que variam de acordo com a necessidade do atleta, podendo incluir fases de força, hipertrofia, explosão, intensificação, deload (descanso), técnica, entre outras. Além disso, exige uma preparação mental para enfrentar as demandas das competições, onde os atletas são classificados com base no peso corporal e na soma de seus melhores levantamentos, desde que sejam validados pelos juízes, de acordo com as regras da federação ou organização do evento.

Com o crescente interesse pelo esporte entre jovens do meio fitness, alunos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas fundaram o projeto de powerlifting na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF), denominado *Motivação Powerlifting*. A participação dos estudantes neste projeto acadêmico oferece uma experiência prática e aplicada dos conhecimentos teóricos adquiridos em disciplinas como anatomia, fisiologia, biomecânica, cinesiologia e cadeiras de preparo físico. A citação de MÜLLER (2009) “O esporte é um professor silencioso que ensina aos alunos sobre disciplina, trabalho em equipe e resiliência” ilustra o papel do esporte no desenvolvimento pessoal e profissional do aluno.

A inserção do acadêmico no esporte também proporciona um aprendizado complementar à sua futura profissão, além de possibilitar o conhecimento de uma modalidade em expansão no Brasil. Esse envolvimento inclui participação em competições, tanto em nível local quanto nacional, gestão de eventos organizados pela faculdade e o networking (conexões profissionais) proporcionado pelo convívio no meio esportivo.

No que tange à individualização dos treinos, cada atleta tem a oportunidade de progredir em seu próprio ritmo, com o suporte de um treinador que desenvolve treinos específicos para suas necessidades. É importante ressaltar que os alunos podem optar por se tornar atletas competitivos, se assim desejarem, visto que o



projeto serve como uma porta de entrada para o cenário competitivo. No entanto, a convivência com outros atletas e o ambiente esportivo durante a faculdade são, sem dúvida, os maiores benefícios dessa experiência. Esse ambiente proporciona trocas de experiências e conhecimentos, essenciais para a formação de profissionais comprometidos com a saúde e o bem-estar, especialmente para aqueles que planejam seguir carreira na área esportiva.

Parafraseando LEE (2016):

"A participação em esportes universitários proporciona oportunidades para desenvolvimento pessoal e social, criando um ambiente propício para amizades duradouras e conexões profissionais".

Nesse contexto, o networking adquirido no meio esportivo não apenas apoia a carreira profissional, mas também ajuda no desenvolvimento de habilidades essenciais, conforme exposto por MARTINEZ (2017):

"Os atletas universitários que participam de atividades esportivas frequentemente desenvolvem um networking que não apenas apoia sua carreira, mas também aprimora habilidades como trabalho em equipe e comunicação eficaz".

O projeto *Motivação Powerlifting* existe há dois anos, e seu objetivo principal é ampliar o conhecimento sobre o esporte entre os alunos da faculdade. Futuramente, planeja-se abrir o projeto à comunidade, para incentivar maior engajamento com o esporte.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

O *Motivação Powerlifting* organiza uma série de atividades para difundir o esporte, além de treinos e competições dentro e fora da faculdade. Entre as atividades, destacam-se os encontros semanais para treinamento em equipe, organização de cursos, apresentação de novas técnicas, debates sobre métodos de treinamento e eventos para arrecadação de fundos. Os eventos realizados na faculdade são planejados conforme a necessidade financeira do grupo, principalmente quando antecedem competições externas. O projeto cobre as inscrições e taxas de competições para os alunos que não têm condições financeiras, permitindo a inclusão de todos. As competições realizadas na faculdade são abertas ao público universitário e à comunidade externa, com inscrições a preços acessíveis.

Após a definição das datas dos eventos, inicia-se um planejamento coletivo para organizar todos os recursos necessários, como equipamentos e materiais. Entre os itens necessários, incluem-se pó de magnésio (para melhorar a aderência das mãos), anilhas, barras, bancos para os lifts, medalhas, materiais de divulgação e a definição do local. A divulgação dos eventos é feita por meio de postagens em redes sociais, folders impressos e cartazes colocados em locais de alta circulação nos ambientes acadêmicos, como murais nos restaurantes universitários. Além

disso, a equipe participa de eventos organizados por academias e federações de powerlifting.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto *Motivação Powerlifting* tem mostrado grande relevância não apenas para o desenvolvimento físico dos participantes, mas também para o aprimoramento de suas habilidades profissionais e acadêmicas. A vivência prática adquirida por meio das competições e treinamentos não se limita ao aperfeiçoamento das técnicas de levantamento de peso. Os alunos têm a oportunidade de integrar de maneira dinâmica os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, aplicando-os diretamente em situações reais. Essa conexão entre teoria e prática se reflete no amadurecimento profissional dos participantes, especialmente nas áreas de fisioterapia e educação física, onde o conhecimento do funcionamento do corpo humano e sua capacidade de adaptação a diferentes estímulos é essencial.

Desde o início do projeto, os alunos participantes, muitos dos quais não tinham experiência prévia com o powerlifting, puderam vivenciar um crescimento pessoal e esportivo notável. As competições locais, como as organizadas pela própria equipe na ESEF, serviram como um campo de aprendizado e desenvolvimento para todos os membros. Ao longo do tempo, a equipe progrediu significativamente, conquistando resultados expressivos em campeonatos de maior porte, como o Campeonato Gaúcho e o Campeonato Brasileiro de Esporte de Força, com diversos pódios e recordes federativos alcançados.

Além dos resultados competitivos, a adaptação do projeto às necessidades dos alunos, com treinos periodizados e acompanhamento individualizado, tem sido uma chave para o sucesso. Ao introduzir metodologias de treinamento focadas em objetivos específicos – como ganho de força, resistência ou recuperação – os alunos puderam evoluir de acordo com suas capacidades e metas pessoais. Essa abordagem não apenas favorece a individualidade dos participantes, mas também os prepara para desafios futuros, seja no esporte ou em suas carreiras profissionais.

O impacto do projeto vai além do âmbito esportivo, fortalecendo a comunidade acadêmica e promovendo um ambiente de colaboração e aprendizado contínuo. O engajamento dos alunos na organização de eventos e na participação em competições reforça o espírito de equipe e cooperação, além de proporcionar uma valiosa experiência em gestão de eventos esportivos. Assim, o projeto *Motivação Powerlifting* não apenas contribui para a formação de futuros profissionais da saúde e do esporte, mas também promove um estilo de vida ativo e saudável, que pode ser levado adiante pelos alunos após a conclusão de seus cursos.

Com isso, o projeto se consolida como um espaço de integração entre esporte, educação e desenvolvimento pessoal, demonstrando que a prática do

powerlifting em ambiente acadêmico tem potencial para se expandir e abrir portas para a comunidade local, sendo esta uma possibilidade futura.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARTINEZ, A. **The interplay between networking and skill acquisition in college sports.** *Journal of Higher Education Sports Studies*, v. 5, n. 2, p. 87-102, 2017.

LEE, J. **The social and professional benefits of college sports participation.** *Journal of College Student Development*, v. 57, n. 6, p. 713-724, 2016.

MÜLLER, B. **The impact of sports on youth development.** *Journal of Youth Sports*, v. 2, p. 15-30, 2009.