



## ESTÁGIO SUPERVISIONADO II – MUSCULAÇÃO E ESTÉTICA CORPORAL

Anderson Kubiaki Fagundes<sup>1</sup>

Luciano Leal Loureiro<sup>2</sup>

### RESUMO

Muitas pessoas buscam as academias de musculação por diversos motivos, tendo objetivos diversos, sendo um dos principais a estética. O Presente estudo consiste em apresentar os relatos preliminares das práticas que estão sendo realizada no Estágio em Educação Física II, orientado pelo professor Luciano Loureiro, na Universidade Luterana do Brasil campus Guaíba. As práticas do estágio ocorrem no município de Tapes, na academia Centro de Treinamento Milena Fit, no período de setembro a novembro, sendo o mesmo ainda não concluído. O estágio teve como sujeitos da intervenção, 3 adolescentes iniciantes na musculação, com o objetivo de desenvolver a hipertrofia muscular para fins estéticos através do treinamento resistido o aluno A com 15 anos, L com 15 anos e E com 13 anos. Para traçar o perfil dos alunos, foi realizada uma anamnese, avaliações prévias, intermediárias e finais, com divisão de treinamento em dois mesociclos com dois microciclos em cada. Os métodos aplicados foram baseados em teóricos norteadores e, como sabemos, existem algumas variáveis que são primordiais para efeitos significativos no sistema fisiológico no campo do treinamento de força, são elas: tipo de exercício e equipamento, volume e intensidade de treinamento, ordem dos exercícios, frequência de treino, controle de carga e tipos de respiração. No primeiro microciclo o objetivo foi trabalhar a adaptação neuromuscular, na busca por melhorar a capacidade de acionar um maior número de unidades motoras bem como acioná-las de maneira mais coordenada. No segundo microciclo está sendo trabalhada a adaptação muscular propriamente dita, trabalhando a flexibilidade e fortalecimento de tendões e ligamentos, e para finalizar o processo, em um terceiro e quarto microciclos será desenvolvida a hipertrofia por intermédio dos métodos de treinamento para hipertrofia de múltiplas séries, bi-set, super série e pirâmide, variando os intervalos entre os estímulos de 72hs a 168hs. O presente estágio esta sendo de grande relevância para meu crescimento profissional e pessoal, dando-me oportunidade de aplicar as teorias estudadas na prática.

**Palavras Chave:** Treinamento resistido, estética e hipertrofia.

---

<sup>1</sup> Acadêmico da disciplina Estágio Supervisionado II do curso de Educação Física - Bacharelado da Instituição Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba. Mail: anderson\_makavelikaz@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física - Bacharelado da Instituição Universidade Luterana do Brasil – Campus Guaíba. Mail:luciano\_loureiro@hotmail.com