

AValiação DA PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO NA MUSCULAÇÃO: EXPERIÊNCIAS E DESAFIOS DOS PRATICANTES

Pedro Antonio Ferreira Rodrigues

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Rômulo José da Silva Santana

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Gabriel Franco Matias Paz

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Lucas Conceição Duran

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Rodrigo Lopes da Silva

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Sara Nobre Maia

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Esta pesquisa aborda a prescrição de treinamento em musculação, investigando as experiências, objetivos, barreiras e perspectivas de praticantes de diferentes perfis. O objetivo deste estudo é compreender as percepções dos praticantes de musculação em relação à prescrição de treinamento, identificando suas principais dificuldades e sugestões de melhoria. Foi realizada uma pesquisa qualitativa por meio de entrevistas individuais com 10 praticantes de musculação, variando em idade, gênero, experiência e objetivos de treinamento. As entrevistas exploraram a frequência de treino, objetivos pessoais, definição de sucesso, barreiras enfrentadas, fontes de informação utilizadas, entendimento de terminologias e conhecimento sobre exercícios. Além disso, os participantes foram questionados sobre possíveis melhorias na prescrição de treinamento. Os resultados revelaram uma variedade de experiências entre os praticantes, desde iniciantes até atletas competitivos. As principais barreiras encontradas incluíram dificuldades na compreensão de terminologias técnicas, falta de feedback sobre forma e técnica durante os exercícios, necessidade de ajustes personalizados com base no progresso individual e insatisfação com a falta de variedade nos programas de treinamento. As fontes de informação mais comuns foram instrutores na academia, redes sociais e questionário feito às pessoas. Com base nos resultados, conclui-se que há uma demanda por uma abordagem mais personalizada e orientada para o progresso individual na prescrição de treinamento em musculação. Os praticantes expressaram o desejo de receber feedback mais detalhado sobre sua execução de exercícios, bem como programas de treinamento mais dinâmicos e adaptáveis. Além disso, destacou-se a importância de uma comunicação clara entre instrutores e praticantes, garantindo que as orientações de treinamento sejam compreendidas e implementadas de forma eficaz. Essas conclusões sugerem áreas de melhoria na prática de prescrição de treinamento em musculação, visando melhor atender às necessidades e expectativas dos praticantes.

Palavras-chave: Prescrição de treinamento. Musculação. Academia.