

# MUDANÇA DE PARADIGMAS ACERCA DO TREINAMENTO DE FORÇA

## II Encontro de Iniciação Acadêmica

Francisco Dalton Alves de Oliveira, Jose de Oliveira Vilar Neto

**Introdução:** Historicamente a musculação sempre teve o seu nome atrelado com questões estéticas, ganhar massa muscular, emagrecer e busca o “corpo perfeito”, porém o treinamento de força cresce de maneira progressiva no âmbito da saúde, visando a prevenção de patologias e até mesmo no seu tratamento (FILHO, 2013). Devido essa constante evolução que a musculação está passando ao longo dos anos é necessário que esses novos métodos, conceitos de treinamento sejam avaliados e verificados de maneira mais científica possível os seus graus de eficiência, para que o que devia ser benéfico não se torne maléfico. **Objetivo:** esclarecer a mudança de filosófica referente ao treinamento de força dentro do laboratório de força aplicado a saúde e o esporte, descrevendo as atividades executadas durante o período de bolsista. **Metodologia:** Este trabalho teve como base relatos obtidos durante o período como bolsista, e suas consequências na formação profissional. **Resultados:** Este período de atuação como bolsista foi bastante gratificante, pois, possibilitou o reforço dos conhecimentos específicos visto dentro de aula, agregou conhecimentos práticos e oportunizou o primeiro contato professor-aluno, o que se torna uma experiência muito importante de preparação para o mercado de trabalho. **Conclusão:** atuar como bolsista é possibilitar uma vivencia prática antes mesmo do fim da graduação, estimulando um olhar crítico acerca da sua área de atuação e reforça a base teórica vista dentro de sala.

**Palavras-chave:** Treinamento de força. Formação profissional. conhecimento. educação física.