



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO**  
**UTILIZAÇÃO DO LEVANTAMENTO DE PESO NO DESENVOLVIMENTO**  
**ESPORTIVO**

**DANIELA PIVA DA CRUZ**  
**DOUGLAS WILLIAN GARCIA FERNANDES**

**LAVRAS/MG**  
**2023**

**DANIELA PIVA DA CRUZ**  
**DOUGLAS WILLIAN GARCIA FERNANDES**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO**  
**UTILIZAÇÃO DO LEVANTAMENTO DE PESO NO DESENVOLVIMENTO**  
**ESPORTIVO**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

**ORIENTADOR**

Prof. Dr. Juliano Magalhães Guedes

**LAVRAS/MG**

**2023**

C957u Cruz, Daniela Piva da.  
Utilização do levantamento de peso no desenvolvimento esportivo /  
Daniela Piva da Cruz, Douglas Willian Garcia Fernandes – Lavras:  
Unilavras, 2023.

48f.:il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) – Unilavras,  
Lavras, 2023.

Orientador: Prof. Juliano Magalhães Guedes.

1. Levantamento de peso. 2. Treinamento. 3. Técnica. 4. Benefícios. I.  
Fernandes, Douglas Willian Garcia. II. Guedes, Juliano Magalhães.  
(Orient.). III. Título.

**DANIELA PIVA DA CRUZ**  
**DOUGLAS WILLIAN GARCIA FERNANDES**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO**  
**UTILIZAÇÃO DO LEVANTAMENTO DE PESO NO DESENVOLVIMENTO**  
**ESPORTIVO**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

**APROVADO EM:** 26 de MAIO de 2023.

**ORIENTADOR**

Prof. Dr. Juliano Magalhães Guedes

**MEMBRO DA BANCA**

Prof. Me. Pablo Ramon Domingos

**LAVRAS/MG**

**2023**

## DEDICATÓRIA

*Dedico a Deus e a minha protetora Santa Rita de Cássia, que esteve comigo em todo processo de construção e que a cada dia me lembrava, que para Deus nada é impossível e que junto da minha família, todo obstáculo é pequeno perante a vontade de vencer.*

**Daniela Piva da Cruz**

*Dedico esse trabalho primeiramente a Deus que me deu força para continuar e ser forte e, também, a minha família que sempre me incentivou e me motivou a ser melhor a cada dia.*

**Douglas Willian Garcia Fernandes**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pelo dom da vida, por caminhar sempre ao meu lado, me amparando e socorrendo nos momentos mais difíceis. Obrigado por se fazer presente em cada momento, por me fazer forte a cada dia e assim poder concluir com êxito essa graduação. À Santa Rita de cássia, Santa das causas impossíveis e minha Santa de devoção, que não permitiu que eu desistisse quando achei que não iria conseguir, ela que foi meu auxílio e proteção, nos momentos de agonia, incertezas e medo.

Agradeço infinitamente ao apoio e incentivo dos meus pais, Fátima e Osvaldo, que sempre estiveram comigo quando precisei tomar decisões importantes e desafiadoras para que pudesse construir meu futuro a cada dia. Me mostraram a cada dia, que sou capaz de correr atrás e alcançar todos os meus sonhos, me fazendo crer que eles eram possíveis. A eles meu amor e gratidão. Fica também, o meu agradecimento às minhas irmãs, Mariana e Juliana, que se colocam à minha disposição, sempre que preciso da ajuda e suporte delas, para com as atividades, trabalhos e estudos durante a realização do curso. Ao meu cunhado Matheus, que me ajudava sempre que precisava de ajuda em relação ao aprendizado das tecnologias digitais.

Ao meu namorado, Douglas, que foi ferramenta importante, dentro da formação e conclusão desta graduação, ele que me acompanhou de perto, dividimos conhecimento, dentro e fora da sala de aula, que era meu protetor quando me desesperava ou me estressar com algo que não estava dando certo, ele que é meu parceiro nesse Portfólio, onde sem ele, não seria possível concluir da maneira que pensamos. Aos meus familiares e alunos que me acompanham nessa jornada e acreditam no meu trabalho, agradeço pelo carinho e apoio. Aos colegas de classe, agradeço a paciência e colaboração em cada momento que partilhamos do mesmo sonho, no início ao fim do curso. Nós conseguimos!

Aos mestres, minha eterna gratidão por contribuírem por meio de ensinamentos, diálogos e discussões para minha formação profissional. Em especial ao Prof.Me. Alysson dos Anjos que sempre se dispôs a me ajudar, que me direcionou a ter um outro olhar diferente para a parte de lecionar e ministrar aulas, que me fez ver e entender o meu potencial, me fazendo perder o medo de me

expressar e apresentar meu conhecimento e opinião, que muitas vezes não conseguia realizar por conta do medo.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Juliano Magalhães Guedes, agradeço pelo aceite em me orientar neste trabalho, por partilhar comigo todo seu conhecimento pela área do levantamento de Peso e disciplinas complementares para formação e conclusão deste portfólio. Obrigada pelo carinho, paciência, disponibilidade e incentivo para minha formação profissional e principalmente por acreditar em mim e nas minhas capacidades.

Gratidão a todos que me acompanharam e torceram pela minha vitória. conseguimos!

**Daniela Piva da Cruz**

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado forças e pelo dom da vida, pois sem ele nada disso seria possível.

Agradeço muito o apoio e incentivo da minha família. À minha mãe, Mônica, que fez de tudo para eu poder realizar esse sonho e me tranquilizou nos momentos mais difíceis, a minha irmã Adriana que não me deixava desistir e sempre me incentivou em cada momento desse processo, elas me mostraram que eu era capaz e que eu tinha que alcançar todos os meus sonhos e objetivos. A elas meu amor e gratidão.

Agradeço também a minha namorada Daniela que foi minha parceira em tudo que foi possível na faculdade, incluindo esse trabalho, ela estava sempre disposta a me ajudar e apoiar, pois, ela viu minhas dificuldades e frustrações nesse tempo e sem a sua ajuda, talvez eu não conseguiria terminar ou concluir. A ela meu amor e gratidão por tudo que passamos e estamos vivendo. A minha sogra Fátima e meu sogro Osvaldo que sempre se dispuseram a nos ajudar e às minhas cunhadas Mariana e Juliana e amigo Matheus que se colocaram à disposição sempre que precisávamos. Aos colegas de classe, agradeço a paciência e colaboração em cada momento que partilhamos do mesmo sonho, no início ao fim do curso.

Agradeço também aos meus mestres que nos apoiaram e nos ensinaram da melhor forma possível, e em especial o Prof.Me. Alysson dos Anjos que foi um professor incrível que sempre me ajudou e me mostrou como eu podia ser um bom profissional e sempre se dedicou a nos ajudar da melhor maneira.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Juliano Magalhães Guedes, agradeço pelo aceite de ser meu orientador e ter sempre nos ajudado e partilhar seu conhecimento com a gente para ser o melhor trabalho possível. Obrigado pelo carinho, paciência, disponibilidade e incentivo para minha formação profissional e principalmente por acreditar em mim e nas minhas capacidades.

A todos que estiveram e caminharam comigo durante esse processo, minha eterna gratidão!

**Douglas Willian Garcia Fernandes**

## LISTA DE IMAGENS

Imagem 1	Apresentação do Local de Estágio	14
Imagem 2	Posição Inicial do Levantamento Terra	15
Imagem 3	Posição Final do Levantamento Terra (F)	17
Imagem 4	Posição Final do Levantamento Terra (M)	19
Imagem 5.1	Posição Final do Levantamento Terra Campeonato	21
Imagem 5.2	Premiação no Campeonato	21
Imagem 6	Supino Reto no Campeonato	24
Imagem 7.1	Movimento do Clean – Praticante da Modalidade	26
Imagem 7.2	Movimento Clean – não Praticante da modalidade	26
Imagem 8	Espaço onde são feitas as aulas de <i>Kickboxing</i>	29
Imagem 9	Movimento Golpe e Contra Golpe	30
Imagem 10	Aluno Desferindo Golpe (Chute)	32
Imagem 11	Golpe com Potência e Esquiva	34
Imagem 12	Posição Final do Movimento Clean	36
Imagem 13	Posição Inicial do Levantamento Terra, Visto Oblíquo	38
Imagem 14	Movimento Supino: Posição Inicial	40

## **SUMÁRIO**

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	11
1.1 Daniela Piva da Cruz	11
1.2 Douglas Willian Garcia Fernandes	12
<b>2 TREINAMENTO DE FORÇA PARA PRÁTICA DE EVENTO/ COMPETIÇÃO DE LEVANTAMENTO DE PESO: DANIELA PIVA DA CRUZ</b>	14
2.1 Local de estágio	14
2.2 Apresentação das atividades desenvolvidas	15
<b>3 ASSOCIAÇÃO ENTRE LEVANTAMENTO DE PESO E MODALIDADE DE COMBATE: KICKBOXING: DOUGLAS WILLIAN GARCIA FERNANDES</b>	29
3.1 Local de estágio	29
3.2 Apresentação das atividades desenvolvidas	30
<b>4 AUTO AVALIAÇÃO</b>	42
<b>5 CONCLUSÃO</b>	44
<b>REFERÊNCIAS</b>	46

## **1 INTRODUÇÃO**

### **1.1 Daniela Piva da Cruz**

A partir do momento que temos consciência de nossa existência, temos sonhos e fazemos planos para o nosso futuro, e muitas das vezes o que realmente nos aguarda não é bem o que desejamos ser um dia. Na minha infância, nunca me sai bem nas aulas de Educação Física e espelhava no meu pai, pedreiro, para um dia poder me graduar em engenharia civil, ou quem sabe arquitetura, para acompanhá-lo e trabalhar, quem sabe, nas casas que ele construía. Esse não foi o meu futuro, sonhei muito em um dia conseguir realizá-lo, mas o meu caminho já estava traçado em outra área e foi quando me vi já matriculada no curso de licenciatura em Educação Física.

Durante a realização do curso de licenciatura, me senti um pouco perdida. Porém, o bacharelado chamou mais a minha atenção por ser um ambiente onde consegue dialogar de maneira mais sucinta, sem pessoas me julgando por tamanho ou aparência. Tive minhas dificuldades nos estágios, em academias e escolas de modalidades esportivas, mas, com conhecimento e segurança que transmitia pela fala, pude me encontrar ali. Gosto muito de atuar nos salões de musculação, tive uma experiência incrível em um dos meus estágios onde pude notar a diferença de um estúdio personalizado para uma academia que não prioriza tanto a atenção específica para um determinado aluno.

Vivenciando cada vez mais, e podendo participar das aulas coletivas da faculdade, percebi que as pessoas me acolhiam em algo que na minha infância me gerava desconforto em participar, que nesse ponto eram os jogos coletivos. Na escola, sempre era uma das últimas a ser escolhida, nunca me saía bem realizando nenhuma das propostas que o professor ofertava e assim, desanimava de participar.

As experiências frustrantes na infância e a forma como lido com isso hoje, mudaram minha visão sobre o esporte, pois, hoje, procuro estar sempre buscando meu melhor e superando meus limites, e isso foi o que me motivou a tentar participar do Primeiro Campeonato de Levantamento de Peso organizado por nós, alunos da Educação Física no Unilavras. Me dediquei num período de 4 a 6 meses para poder me preparar e conseguir bons resultados no campeonato.

Um dos motivos que me fez querer abordar o campeonato nesse Portfólio, foi mostrar para muitas pessoas, como a união, a força de vontade e o incentivo de

quem caminha ao seu lado, são importantes para um bom desempenho na vida, seja pessoal ou profissional. Para o campeonato venci meus limites, e com dedicação, tive um ganho de força que nunca imaginei que poderia ter.

Quero retratar, também, neste trabalho, a importância de ter pessoas capacitadas e que estimulam o desempenho e desenvolvimento de atletas da modalidade de Levantamento de Peso, como desenvolvem os treinamentos, como é realizado os testes de 1 Repetição Máxima (RM), e como o atleta pode melhorar e aperfeiçoar suas técnicas para ajudar ainda mais em seu condicionamento.

Outro ponto a ser tratado, é quais os melhores exercícios que auxiliam o atleta nesse treinamento, visto que no campeonato foram realizados os movimentos de Clean, Levantamento Terra e Supino, e voltado para esse desenvolvimento, como nós profissionais podemos capacitar e estimular melhor o ganho de força, potência, resistência desse atleta. É interessante, também, analisar como o atleta age em um período antes do campeonato, como é o momento de descanso, qual sua duração para não se sobrecarregar e nem exceder as cargas nas datas próximas ao campeonato.

Portanto, os objetivos centrais deste estudo são entender o processo de ganho de força, aumento da progressão de carga do atleta com mais eficiência no Levantamento de Peso, os métodos de treinamento utilizados, como também, a presença da mulher dentro das competições e se há diferença no trabalho de desenvolvimento de força e aumento das progressões entre homens e mulheres.

## **1.2 Douglas Willian Garcia Fernandes**

Sou Douglas Willian Garcia Fernandes, e a escolha pelo curso de Educação Física, se deu pelo fato de me aproxima muito de áreas que gosto e que tenho domínio, como por exemplo o futebol, lutas e participação de competições, onde consigo ajudar nos planejamentos promovendo o esporte para todos, de maneira a incentivar e unir as pessoas por um objetivo em comum.

A Educação Física nos dá um leque de possibilidades em relação às áreas que podemos escolher para seguir. Espero poder continuar seguindo os caminhos que estou a trabalhar e poder atuar dentro da profissão como professor de escolinhas de luta, esportes de alta performance, promovendo eventos, como também planejar minhas aulas com excelência para que meus alunos consigam

sentir a energia que espero passar por meio delas. Tenho como objetivo melhorar minhas habilidades e poder ensinar técnicas mais assertivas.

Dentro da disciplina de Metodologia de Treinamento, tivemos a oportunidade de participar do primeiro evento de Levantamento de Peso do Unilavras 2022/2, promovido pelos professores da instituição, junto de nós alunos do Curso de Educação Física. Nele, nós alunos, pudemos acompanhar de perto como era a atuação dos jurados, auxiliares e competidores numa competição de Levantamento de Peso, e a importância de cada um deles para que esse evento ocorra de maneira fluída.

Acredito que muitas das vezes conseguimos compreender melhor o conteúdo que estudamos dentro de sala de aula, quando conseguimos vivenciar e colocar em prática tudo que o professor nos ensina, e foi isso que aconteceu durante a participação desse evento. Neste dia consegui participar da organização do evento e observar o desempenho de todas as categorias que participaram do evento, Feminino e Masculino.

Analisei que da primeira tentativa até a terceira os atletas buscam sempre dar o seu melhor, tendo uma evolução gradual e algumas vezes de maneira exagerada para conseguirem uma boa colocação na competição, o que muitas vezes chegaram a desafiar seus próprios limites. É nesse ponto que me coloquei a entender e compreender quais as consequências, essas atitudes poderiam gerar no momento da execução ou futuramente para seu corpo.

Com essa análise realizada dentro do evento, comecei a observar outros pontos importantes, tais como, de que maneira os atletas se interessaram e iniciaram a prática do Levantamento de Peso, e fora daquele ambiente, quais outras modalidades ele praticava. O estágio em *Kickboxing* me fez querer buscar algo a mais do que eu já havia observado durante o campeonato. entender como o Levantamento de Peso combinado a prática do *Kickboxing* poderiam melhorar o rendimento dos atletas em ambos os lados.

O problema central dessa pesquisa é entender como o Levantamento de Peso combinado a prática do *Kickboxing* poderiam melhorar o rendimento dos atletas em ambos os lados, e elucidar como nós profissionais da área de Educação Física podemos alertar nossos alunos sobre a importância de ter uma boa consciência corporal e mobilidade articular para realizar os movimentos complexos do Levantamento de Peso.

## 2 TREINAMENTO DE FORÇA PARA PRÁTICA EM UM EVENTO/COMPETIÇÃO DE LEVANTAMENTO DE PESO: DANIELA PIVA DA CRUZ

### 2.1 LOCAL DO ESTÁGIO

**Imagem 1:** Apresentação do local de estágio *Box CrossFit*



**Fonte:** Acervo Academia Movimento (2020)

Iniciei o Curso de Educação Física Bacharelado no Unilavras em 2020, desde esse período comecei a realizar o estágio não obrigatório, onde atuava na parte de Musculação. Fiquei um bom período de estágio no Estúdio Personal Ativa e depois passei para realizar meu estágio obrigatório na Academia Movimento. No estágio além de acompanhar os alunos, montava a ficha para alguns deles, que o professor responsável, me permitia. Em ambos locais, sempre fui bem recepcionada, onde me instruíram e me mostraram a importância do profissional de Educação Física na vida das pessoas que ali frequentam e como a melhora da minha comunicação me permitiria ir além.

Na Academia Movimento, onde faço o estágio, além da musculação, onde é o meu principal foco de atuação, possui também espaço de treino para o *Crossfit*, *Muay Thai*, *Kickboxing*, *Spinning*, Dança e *Jump*, e como faço parte da equipe, tenho livre acesso para participar e praticar a modalidade que mais me interessar. Minha função dentro do estágio, é acompanhar, orientar, monitorar os alunos para que realizem os exercícios corretamente e com excelência, buscando sempre o melhor de cada um deles.

Além do espaço de musculação, há salas de modalidades diversas e *Box Crossfit*, possui banheiros feminino e masculino, no térreo e no primeiro andar da academia. Cozinha para os professores fazerem suas refeições, recepção com

catraca para controle dos alunos que ali frequentam, armário para guardar objetos e sala de avaliação. Há também, professores qualificados para as aulas de cada uma dessas modalidades, onde são bem específicos em relação à função de cada um dentro do ambiente.

## 2.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

**Imagem 2:** Posição inicial do Levantamento Terra



**Fonte:** Acervo próprio (2022)

A imagem representa a base do movimento do levantamento Terra, com a ajuda do estudo em Biomecânica, entendemos como acontece e como é o funcionamento do nosso corpo, o que nos permite visualizar e comentar sobre imagens que nos são apresentadas, para que possamos encontrar possíveis erros e realizar as devidas correções nos movimentos a serem realizados.

Acima visualizamos que, a posição das mãos fica em direita pronada e a esquerda supinada, pés afastados na largura do quadril, joelhos e quadril flexionados, tronco levemente inclinado para frente, costas com as escápulas em movimento de retração para ajudar a sustentar o peso a ser levantado e o olhar a frente. O peso a ser levantado é de 15kg da barra + 60kg de anilhas, totalizando o valor de 75kg ou  $\approx$  166lb.

Infelizmente por conta da alta intensidade do movimento e sobrecarga, ao realizar o movimento o atleta compensa com um esforço lombar para conseguir

levantar o peso proposto. Segundo Santos (2017), alerta sobre a correção do movimento, pois, quando não se corrige inicialmente, será mais difícil no futuro. De modo geral, os erros cometidos no levantamento terra estão ligados a fatores como, aumento do treinamento e sobrecarga, o que acaba gerando tensão nas vértebras.

Não foi fácil chegar a esse peso, muito menos na qualidade de execução do movimento, mas, a vontade de conseguir executar e conseguir vem de um longo caminho, iniciado dentro da prática de musculação. Para a prática de Levantamento Terra, a força é o que difere o atleta nesta modalidade, para se trabalhar com esse tipo de treinamento, é essencial que se realize o treinamento para explorar o máximo de desenvolvimento do atleta e de sua força, desde o início até atingir um alto rendimento.

Para que iniciasse meu treinamento para o desenvolvimento de força, realizava os movimentos em um ambiente de academia, por isso, foi necessário realizar as devidas adaptações para conseguir atingir a progressão de carga necessária. Como meu principal foco era evoluir e melhorar meu desempenho no levantamento terra, planejei um treinamento, onde explorava o máximo de força dos meus quadríceps.

Primeiramente foi necessário achar minha Repetição Máxima (RM) de cada exercício que realizava. Conforme o Protocolo de Brown e Weir (2001), para se encontrar o RM é necessário realizar atividade leve de 3' a 5', de acordo com o grupamento muscular proposto, realizar um alongamento de 1' e um aquecimento com carga de 50% do RM percebido de acordo com o atleta, em sequência se realiza mais 3 repetições a 70% do RM. Após esse tempo, realizamos o teste de 1RM, onde se faz de 3 a 5 tentativas, onde por tentativas há a progressão de carga até o atleta conseguir realizar apenas uma única Repetição Máxima do movimento.

A disciplina de Prescrição de Treinamento nos fez abrir a mente em relação de como se usar os métodos para encontrar o RM, como também maneiras de utilizar marcadores, para se encontrar de maneira mais fácil o nível de esforço de cada pessoa. Nela, além de vivenciarmos sobre a prescrição de exercícios para grupos especiais, podemos abordar os métodos para pessoas saudáveis e adaptar os conhecimentos e replicar dentro de outros ambientes, aqui no caso, o aumento de força.

Em meus treinamentos, realizava sessões com 75% a 85% do RM, onde em um dia de treinamento iniciava com o levantamento terra (5 séries e 6-8 repetições),

agachamento com barra (5 séries e 6-8 repetições), afundo na barra guiada (4 séries e 6-8 repetições), *Leg 45°* (4 séries e máximo de repetições), *Leg 180°* (4 séries e 6-8 repetições).

No outro dia, priorizava fortalecimento das costas junto do desenvolvimento de força no supino. Realizava supino reto (5-6 séries e 6-8 repetições), supino inclinado (4-5 séries e 6-8 repetições), barra fixa (5-6 séries e máximo de repetições), Puxada frente (4 séries e 6-8 repetições), remada baixa (4 séries e 6-8 repetições) e extensão de tronco no banco (4 séries e máximo de repetições).

Cremther, Cronin E Keogh (2008), nos diz que a aplicação de diferentes métodos de treinamento para ganho de força e hipertrofia, são importantes para gerar novos estímulos a fibra muscular, para que assim seja possível realizar adaptações necessárias dentro do planejamento. Os novos estímulos podem ser gerados pelas variáveis de tipo de exercício, intensidade, formas de execução e duração do treinamento.

Em Metodologia do Treinamento nos é ensinado, que dentro dos princípios e métodos de treinamentos, englobamos e compreendemos o quão importante é entender e compreender a mecânica do nosso corpo, para que ele consiga sustentar todo treinamento proposto do início ao fim, é interessante acompanhar o aluno de perto para que ele tenha um bom incentivo para não desistir, como também é necessário um profissional capacitado que auxilie e domine com perfeição as técnicas de movimento e saiba ensinar com precisão tudo que será preciso para desenvolver o trabalho de desenvolvimento de força do atleta.

**Imagem 3:** Posição Final do Levantamento Terra (F)



**Fonte:** Acervo próprio (2022)

Nesta imagem é notório que mantemos por igual o posicionamento das mãos em pronado e supinado, afastamento dos pés e olhar fixo a frente, como também é possível ver que a retração das escápulas se mantém com o intuito de manter a postura exigida do movimento, como também auxilia para que o atleta sustente o peso levantado. A mudança há na expressão facial pelo esforço exercido durante a execução do movimento, comparado ao peso do atleta (49,3kg) e peso levantado (75kg), como também, a extensão de joelhos e quadril.

O atleta de Levantamento de Peso, necessita de uma boa flexibilidade nas articulações do quadril, tornozelos, punhos, ombros e coluna vertebral, pois sua ausência, impossibilita o atleta a obter uma boa performance durante o movimento. A falta de flexibilidade acaba limitando o atleta dentro da competição, podendo gerar lesões nas articulações, prejudicando ao fato de não conseguir evoluir tanto sua técnica quanto às cargas utilizadas (EVERETT, 2015).

Dentro da disciplina de Ginástica Corretiva e Laboral observamos o quão importante é o papel do alongamento dentro de empresas e espaços que demandam horas de trabalho e quando é necessário, parar, respirar e pensar em nosso autocuidado. É preciso que vejamos essa mesma função dentro dos espaços de academias e *Box de CrossFit* como maneira de incentivar a prática de alongamentos e exercícios de flexibilidade, visto que, sabemos da importância e necessidade de desenvolver essas atividades com nossos alunos e atletas.

Dentro da competição a partir do momento em que o atleta levanta o peso do chão, ele só pode ser devolvido quando o árbitro abaixa a mão sinalizando, e assim, o mesmo não pode apenas soltar o peso da altura em que está, é necessário realizar o movimento de abaixar e devolver da mesma forma em que foi retirado, o que faz com seja gasto mais energia, dificultando as outras duas tentativas (cada atleta possui três tentativas para pontuação) que ele fará para uma boa pontuação na categoria geral. Quando o atleta não consegue erguer o peso proposto por ele mesmo, a tentativa é anulada.

O treinamento de Levantamento de Peso, pode promover adaptações neuromusculares, agindo diretamente em um maior recrutamento da musculatura, como um disparo nervoso que faz com que se acione os músculos envolvidos, seja ele agonista, antagonista, como também os sinergistas (GARCIA, 2008).

A consciência corporal do atleta nesse ponto deve ser eficiente nesse quesito, entender suas limitações e quanto tempo seu corpo aguenta. Por ter experimentado essa sensação, sei que além da força física, há também uma parte psicológica trabalhando conosco, e conhecendo bem nosso corpo, sabemos quais regiões são necessárias recrutar para um bom desempenho na competição.

Em Anatomia, conseguimos visualizar e localizar cada um dos 600 músculos que nosso corpo é composto, como também a estrutura composta pelos 206 ossos, o estudo de cada uma dessas partes, nos faz ter um olhar diferente para cada ser humano e assim poder conhecer e trabalhar de acordo com a estrutura corporal de cada um, buscando sempre entregar os melhores resultados aos alunos que irão passar por nós.

Durante a execução do movimento com base Cinesiológica, que faz a relação do estudo da localização dos músculos, contendo também a origem e inserção de cada um deles, a partir desse conhecimento, conseguimos nomear e identificar as musculaturas que serão recrutadas para a realização do exercício, como os multífidos na região lombar (L), vasto lateral, bíceps femoral cabeça longa, gastrocnêmio, tibial anterior (BEZERRA, 2006).

**Imagem 4:** Posição Final do Levantamento Terra (M)



**Fonte:** Acervo próprio (2021)

Há uma grande diferença no desenvolvimento de força entre homens e mulheres. Estruturalmente, homens tendem a ter um maior controle e ganho de força, comparado às mulheres, isso pelo fato de possuírem uma maior quantidade de testosterona no corpo e maior número de fibras Tipo II, por outro lado, as mulheres

conseguem desenvolver com mais facilidade os movimentos e evoluir sua execução por serem mais flexíveis, com predominância das fibras elásticas no corpo Tipo I.

Na foto acima o atleta, novamente, está executando o movimento do levantando terra, observamos que diferente das primeiras fotos, é nítido que ele está com uma quantidade maior de carga realizando o exercício. A barra masculina já possui um peso de 20kg +  $\approx$ 140kg de anilhas halterofilias, totalizando o valor de 160kg ou  $\approx$ 353lb, que chega a ser quase o dobro do peso que levantei nas fotos acima. Por base dessa comparação, percebemos que é nítido, como a força masculina, que muitas vezes sobressai a feminina.

Podemos perceber que durante a construção e elaboração do Portfólio, enfatiza-se o peso levantado pelos atletas, além da unidade de medida Quilogramas (Kg), dentro da Disciplina de Metodologia de Treinamento, nos é passado, como realizamos a conversão para Libras (lb), que é a unidade de medida utilizada dentro dos *Box de CrossFit*, e campeonatos de Levantamento de Peso, a cada 1kg equivale a  $\approx$ 2,20lb.

Existe uma diferença de forças entre homens e mulheres, realizando o teste de 1RM (Repetição Máxima), justificando pelo fato de homens possuírem uma grande quantidade de fibras metabólicas mais rápidas (tipo II), como também pela presença de hormônios específicos, como a testosterona, que possui característica metabólica e atuando sobre as zonas de crescimento dos ossos e músculos do corpo humano (GANDEVIA, 2001; KENT-BRAUN, 2012; ARAÚJO, 2008).

A diferença de gênero/ sexo se dá em muitos aspectos, apesar de vivermos em uma década mais moderna, pode-se dizer, que ainda há uma existência dessa desigualdade, principalmente dentro do esporte. Nas disciplinas que englobam o treinamento de modalidades esportivas, em geral, percebemos que há uma separação de gênero, que o próprio professor tenta quebrar, mas, percebemos que uns se sobressaem a outros em alguns momentos.

Dentro do Treinamento de Levantamento de Peso não é diferente, a inclusão da mulher é recente nesse meio, a primeira aparição ocorreu na Austrália nos anos 2000. Hoje, conseguimos ter uma maior visão e valorização da nossa presença dentro desta modalidade, mostrando nossa força e nossos valores. Em Psicologia do Esporte, conseguimos abordar a importância que as mulheres inseridas nesse ambiente, para alguns novo, conseguem assim, representar a todas as outras, reconhecendo seus valores de maneira a chamar a atenção para si, mostrando que

são capazes e quebrando os preceitos de desigualdade entre gêneros, que aos poucos vão sendo menos vistos dentro do esporte.

Independente da diferença de gênero, entendemos que a busca por uma melhor qualidade de vida, chama a atenção de toda população, com o intuito de não só melhorar a qualidade de vida, como também a parte estética. Estudos nos mostram que cada vez mais as pessoas tem procurado algo para fazer, e uma modalidade que se assemelha ao treino de Levantamento de Peso é o *Cross Training*, que é uma modalidade que visa desafiar seus praticantes a todo momentos, como também motivá-los a estar melhorando a cada dia seus resultados.

O treinamento *Cross* está ligado a um modelo de exercícios intervalados e de alta intensidade combinados a exercícios de força, flexibilidade e aeróbicos (EIJVOGELS; FERNANDEZ; THOMPSON, 2016). Dentro do estudo de Heavens (2014), foram analisados os marcadores de danos musculares em homens e mulheres e como cada um correspondia ao treinamento. Nas mulheres foi relatado que houve aumento nos marcadores de interleucina, creatina quinase, mioglobina e cortisol, onde nos homens houve aumento dos marcadores de mioglobina, testosterona e cortisol.

**Imagem 5.1:** Posição Final Levantamento Terra campeonato

**Imagem 5.2:** Premiação no Campeonato



**Fonte:** Acervo próprio (imagem 5.1 - 2021; imagem 5.2 - 2021)

Ao olhar essa foto, inúmeras lembranças vêm a cabeça, e o que mais me impressiona é que em uma competição, além do preparo físico, o psicológico acaba

sendo fundamental para que o atleta consiga cumprir todas as provas e obter boas pontuações. A presença de um preparo e acompanhamento profissional de um psicólogo para pessoas que competem é fundamental, pois, são tantas emoções, sentimentos, sensações que acontecem em cada segundo de tempo até que se execute o movimento, que muitas das vezes não é possível controlar, o ganho das medalhas são as recompensas de todo esforço e dedicação durante todo o preparo realizado, e a sensação de saber que dei o meu melhor.

A disciplina de Psicologia do Esporte como também visto na Psicologia Social e Geral, se discute que em muitas das vezes, antes de fazer seu estudo, alguns atletas não levam em consideração a importância do estado mental saudável, como algo fundamental para o esporte, só quem vive e estuda sobre isso sabe do seu papel e importância para o desenvolvimento do atleta. O motivo de abordar esse ponto, é porque eu vivi isso, e vejo que como um psicológico abalado, poderia, talvez, ter mudado minha colocação no geral.

Falhei em minha pontuação duas vezes. A primeira no movimento do Supino, e a segunda no levantamento Terra. Na imagem eu estava levantando 82kg, era minha terceira tentativa e não poderia perdê-la, mas eu perdi a segunda tentativa, ao tentar levantar essa mesma carga. Já havia feito o primeiro movimento e aumentei um pouco mais, mas, não consegui, senti minha coluna e a barra não saiu do chão.

Enquanto a outra competidora se preparava para o seu segundo movimento, a equipe de montagem de pesos perguntou se eu queria reduzir a carga para finalizar minhas tentativas, e eu disse que não, pois iria tentar novamente. Eu havia treinado para aquele dia e já tinha conseguido em um de meus treinamentos, assim, quando tentei novamente, eu consegui, com a ajuda e apoio dos que estavam presentes, pois a torcida e o incentivo, são fundamentais para dar ânimo e força para o atleta.

Muitos atletas que praticam esportes de alto rendimento, não se permitem o contato com profissionais da área de psicologia e por isso, são afetados diretamente em aspectos voltados a derrota, cobranças, pré e pós lesão, pois acabam negligenciando treinamentos voltados a mobilidade, fortalecimento e alongamentos, querendo apenas evoluir no ganho de força, e por não possuírem um preparo psicológico para lidar com essas situações, acabam omitindo alguma lesão mais leve e que trará consequências futuras (DE JESUS FRADES, 2020).

Com esse final, consegui minha medalha de ouro no Levantamento Terra, e prata no Geral. Poderia ter obtido melhores resultados, só que por um ponto me preocupei apenas com o preparo físico e esqueci do mais importante, minha mente. Por outro lado, quando pensamos apenas nos resultados, não nos preocupamos com o restante, ao contrário do que ocorreu, e eu consegui levantar a carga desejada, eu poderia ter me machucado ainda mais, pois na tentativa falha, acabei sentindo uma fisgada na lombar, o que certamente viria a ser pior na terceira tentativa, mas, por não estar com o psicológico devidamente trabalhado, não me atentei e muito menos, me preocupei com isso naquele momento.

No campeonato realizado pela instituição do Unilavras, utilizamos dos exercícios de *Clean*, Supino e Levantamento Terra. O *Powerlifting* consiste na execução de três exercícios com a sequência realizando o supino, agachamento e o levantamento terra (GROVES, 2002; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE LEVANTAMENTOS BÁSICOS, 2011). Em nosso campeonato houve a substituição do agachamento pelo *Clean*, mas a ordem de execução seguiu as mesmas que são determinadas pela Federação Internacional de *Powerlifting*, com a alteração.

Um dos motivos que levou os organizadores a alterarem o exercício de Agachamento pelo *Clean*, movimento muito realizado dentro da modalidade de *CrossFit*, pois assim, ficaria mais atrativo e alcançaria um maior público para participarem do evento, visto que tanto o espaço onde foi realizado o campeonato, era um *Box de CrossFit*, desse modo, várias pessoas se inscreveram no campeonato, aproveitaram a experiência, e tudo ocorreu bem do início ao fim da competição.

O Levantamento Terra tem tomado espaço e importância em nosso meio nos dias de hoje, tanto para melhor qualidade de vida, como também para pessoas que estão retornando do tratamento de lesões e atletas de *Powerlifting*, o que faz com que nós, estudantes e profissionais de Educação Física, fiquemos atentos as musculaturas que fazem parte do movimento, melhorando assim, qualidade e técnica do movimento, podendo oferecer melhores resultados e diminuir o risco de gerar lesões (LIRA, 2018).

Diante dessas questões e de acordo com as disciplinas estudadas no decorrer do curso, principalmente em Metodologia do Treinamento Personalizado, entendemos que o profissional da área de Educação Física, além de ter conhecimentos teóricos da modalidade que ensina, precisa aprender as técnicas e

aplicações diversas do movimento, pois precisa ensinar o aluno com um todo, para que ele evolua cada vez mais, e você transmita segurança no exercício em questão.

**Imagem 6:** Supino Reto no Campeonato



**Fonte:** Acervo próprio (2021)

Na imagem acima, em questões analisadas na disciplina de Biomecânica, visualizamos a atleta em decúbito dorsal, onde os pés estão apoiados ao solo, na modalidade de supino, as escápulas ficam retraídas apoiadas ao banco e os glúteos contraídos, também em contato com a superfície. Realiza-se o movimento em apneia, que é quando se prende o ar no movimento excêntrico, e quando passa da isometria, que é quando o árbitro sinaliza para subir, a atleta solta a respiração no final da fase concêntrica.

O exercício consiste em realizar a elevação e abaixamento da barra até a altura do peito, onde durante sua execução englobamos as musculaturas do peitoral maior, porção anterior do deltoide, serrátil, coracobraquial e tríceps braquial, há também a ação das articulações dos ombros e cotovelos (MARCHETTI, 2010).

Os braços fazem a angulação de 90°, analisando a flexão de cotovelos e abdução horizontal dos ombros, as mãos seguram a barra em posição das mãos pronadas. Nessa modalidade, durante a fase concêntrica, se o atleta retirar uma das partes que possui contato com o banco ou solo, ele perde a tentativa, que foi o que

ocorreu comigo na segunda vez, quando retirei um dos pés do solo. Ao lado, diferente do levantamento terra, podemos ver que possuem três pessoas em apoio, caso haja desequilíbrio ou falha no movimento por parte do atleta, ficam localizados: um à direita, outro à esquerda e outro atrás do banco supino.

Dentro da parte de métodos de treinamento visualizamos muitas das vezes a predominância pelo interesse de mulheres em fortalecer e trabalhar apenas os músculos dos membros inferiores, e da mesma forma o interesse masculino para prática dos membros superiores. É necessário quebrar esses padrões, compreender e explicar a importância de se trabalhar por igual ambas musculaturas, com uma visão do corpo com um todo, e transpondo a mensagem de que cada parte depende do desempenho da outra para um bom funcionamento.

Nos dias atuais conseguimos visualizar cada vez mais, mulheres aderindo à prática do treinamento de força, visando a melhora da qualidade de vida, como também no desempenho esportivo. O treino de força se caracteriza pela prática de exercícios variando a intensidade e volume. A intensidade está ligada ao desenvolvimento de 1RM (repetição máxima), onde se utiliza a maior carga em uma repetição completa do movimento (FLECK; KRAEMER, 2017). O uso dessa medida, utilizamos também no campeonato de Levantamento de Peso, e durante os treinos de força, utilizar dessa variável, faz com que o atleta estimule cada vez mais seu potencial, aumentando progressivamente seu 1RM.

Em Treinamento Resistido e Condicionamento Físico, aprendemos a avaliar cada aluno, de acordo com os resultados obtidos por meio de testes e avaliações específicas. Com isso conseguimos alinhar o volume trabalhado nas sessões de treinamento, calcular uma semana de treino de cada atleta, variando também a um mês ou período específico, de acordo com a frequência do aluno nas sessões, onde também é necessário fazer o cálculo da carga a ser trabalhada e como será a progressão. A variação do treinamento em intensidade e volume, precisam se combinar ao longo do treinamento estabelecido, de maneira a estimular cada vez mais o desenvolvimento do atleta (SANTOS; NASCIMENTO; LIBERALI, 2012).

Em Saúde e Prescrição do Exercício Físico entendemos que é preciso estar atento aos tipos de variáveis, analisando, tanto o volume, intensidade, cargas e um dos mais importantes, os tipos de exercício. A sequência a ser utilizada é fundamental para o desenvolvimento do atleta, para que assim, nenhum esforço tenha sido feito em vão.

**Imagem 7.1:** Movimento do Clean – Praticante da Modalidade

**Imagem 7.2:** Movimento Clean – não Praticante da Modalidade



**Fonte:** Acervo próprio (imagem 7.1 - 2022; imagem 7.2 - 2021)

Ao realizar o registro da Imagem 7.1, estávamos tendo um acompanhamento para aperfeiçoamento do movimento de *Clean*. Além do atleta, estava também, no dia, alguns colegas de classe, o professor responsável e o *Coach*. Obtivemos excelentes resultados, podendo assim, colocar em prática tudo que já foi estudado e revisado em conteúdo anteriormente dentro do curso, como, na disciplina de Metodologia do Treinamento.

O Movimento *Clean*, se enquadra no padrão de movimento do Levantamento de Peso Olímpico, quando realizado por completo, no caso, o *Clean and Jerk*. No campeonato realizado pela nossa Instituição, onde foi intitulado como “*1º Campeonato de Levantamento de Peso Unilavras*”, o movimento foi realizado apenas para tirar o peso do chão e levá-lo até a altura do ombro, como mostrado na Imagem 7.2, e por não haver relação com os outros movimentos realizados dentro do campeonato, acaba que dessa maneira não o caracterizamos como sendo, um movimento de levantamento de Peso Olímpico, dentro desse campeonato.

Para o atleta que já possui tempo de treinamento, a realização do movimento é feita com excelência, por conta da mobilidade adquirida no decorrer de todo processo de ensino e aprendizagem do movimento a ser feito. Ao participar do campeonato, havia me inscrito apenas nas modalidades de supino e levantamento terra, mas, como na minha categoria (<56kg) apenas eu e outra mulher estavam inscritas, a professora responsável, momentos antes de iniciar a competição, me instruiu na realização do movimento.

Para aplicação e correção de exercícios dentro da profissão de Educação Física, precisamos ter um outro olhar para a disciplina de Biomecânica, ela é essencial para que possamos ensinar e executar com excelência cada movimento, mas, isso não significa que as habilidades não precisam ser treinadas. Tudo isso leva tempo, e por mais que a minha professora, pouco antes do início do campeonato, me explicou de maneira detalhada, tanto verbal quanto visual, ainda sim é difícil associar a mecânica com a maneira de executar, visto que a falta de prática e mobilidade pode interferir no movimento realizado.

Por meio da disciplina estudada anteriormente no curso (Biomecânica), foi possível, que eu, entendesse o que era necessário fazer para o cumprimento da prova, como realizar o agachamento para pegar a barra, fazer a puxada da barra como no levantamento terra até a altura do quadril. O difícil do movimento para mim, foi realizar a tripla extensão (quadril, joelho e tornozelo), onde ao mesmo tempo realizava o movimento de remada alta, onde realizava a abdução do ombro e flexão de cotovelo e encerrar o movimento entrando por baixo da barra e mudando a direção dos braços para a flexão do ombro e cotovelos direcionado para frente e a barra apoiada sobre os ombros.

É nítido quando comparamos a Imagem 7.1 e 7.2, a falta de mobilidade de ombro, cotovelos e punho que eu tenho, e como isso compromete na execução e excelência do movimento, como também, vir a acarretar algum tipo de lesão. O aluno da Imagem 7.1, apesar da imagem ter sido feita um ano após a Imagem 7.2, ele já possui características e habilidades treinadas para a realização do exercício o que permite que seja realizado com um alto nível de carga e um bom movimento. Na Imagem 7.2, podemos observar que a atleta não consegue realizar por completo a tripla extensão e nem finalizar o movimento por completo, principalmente pela falta de treino.

Para a melhora do desempenho e para que o atleta obtenha um bom desenvolvimento da mobilidade corporal, estudamos em Aprendizagem Motora, a importância de se manter o corpo em movimento e assim impedir o ressecamento das articulações que por falta de estímulo que com o tempo, acabam ficando um pouco mais enrijecidas.

A articulação glenoumeral é uma das mais acometidas pela falta de mobilidade dentro da prática do Levantamento de Peso, além da coluna vertebral, o ombro é quem realiza e auxilia em quase todo movimento do *Clean*, quando se trata dos membros superiores, seja durante a puxada da barra na altura do pescoço e o “entrar” embaixo da barra, finalizando o movimento, com os ombros realizando a flexão de ombros e cotovelos, e a extensão dos punhos.

Ao realizar os movimentos tanto no Levantamento de Peso, quanto em exercícios do *CrossFit*, o ombro acaba ficando em evidência e sendo uma região com maior possibilidade de gerar alguma lesão, pois são movimentos que exigem que o atleta realize por repetidas vezes, e em limites extremos ações de abdução, flexão e rotação externa do ombro (ROSA, 2022).

Kolber *et al.* (2010), consideram que quando realizamos exercícios para os grupos musculares dos membros superiores para gerar hipertrofia, indiretamente os grupos musculares menores acabam sendo afetados de maneira negativa, por não serem realizados exercícios específicos da mesma forma e intensidade, mesmo sendo os responsáveis pela estabilização articular. Com isso, realizando esses exercícios com alto volume e intensidade de treino, acaba desfavorecendo a região do ombro, gerando um desbalanço articular, aumentando assim, o risco de lesões.

É preciso, que nós profissionais da área de Educação Física, comecemos a entender a importância da individualidade biológica, e por meio dela, é possível compreender que mesmo quando realizamos a mesma atividade, sob a mesma orientação, cada aluno irá reagir de uma forma para aquele treinamento. Por esse motivo é muito importante dentro dessa modalidade, entender as capacidades e limitações de cada aluno, e por meio disso trabalhar diferentes métodos para que ao final eu alcance os resultados necessários.

Durante todo curso, passamos por situações parecidas, dentro das disciplinas de treinamento. Uma grande aliada nossa, nesse quesito, são as disciplinas de Metodologia do Treinamento Desportivo e Treinamento Personalizado, que visa voltar nosso olhar a algo mais específico e direto para cada tipo de pessoa. Desse

modo, passamos a analisar cada variação de método, volume e intensidade para prescrever um treinamento mais assertivo para nossos futuros alunos.

Quando detalhei a prescrição de treinamento que realizei para me preparar para o Campeonato, não foi com o intuito de que aquela era a fórmula que toda pessoa deveria usar, e sim para, pensarem sobre como foi chegado até lá. Aquele treinamento não foi prescrito e seguido até o fim, para que houvesse resultados, foi treinado de diferentes maneiras até que atingisse os objetivos necessários, e obter a evolução que eu queria para chegar preparada na competição. Com isso, contei com o auxílio e ajuda de outros profissionais tanto da área de Educação Física, como também na área de Nutrição, pois precisava controlar minha alimentação de acordo com os esforços realizados no treinamento para que tudo fluísse da maneira que deveria ser.

### **3 ASSOCIAÇÃO ENTRE LEVANTAMENTO DE PESO E MODALIDADE DE COMBATE: KICKBOXING: DOUGLAS WILLIAN GARCIA FERNANDES**

#### **3.1 LOCAL DO ESTÁGIO**

**Imagem 8:** Espaço onde são feitas as aulas de *Kickboxing*



**Fonte:** Acervo Academia Movimento (2020)

Na Academia Movimento, iniciei meu estágio na modalidade de Lutas, específico do *Kickboxing*. Lá acontecem diversas atividades como, musculação, *CrossFit*, e as de lutas que são *Jiu Jitsu* e *Kickboxing*. Possui um espaço amplo, para realização de cada uma dessas modalidades, possibilitando que os alunos que lá frequentam possam experimentar e praticar as atividades oferecidas.

Durante a realização do estágio foi possível analisar os benefícios da prática de lutas para as pessoas e como também, o desenvolvimento dos alunos que além do *Kickboxing*, também praticava o *CrossFit* ou Levantamento de Peso, conseguiam desenvolver com mais facilidade, a força, potência e agilidade. Para a realização dos movimentos do *CrossFit*, é preciso que os alunos aprendam suas técnicas e aperfeiçoem cada vez mais, para um melhor desempenho dentro desse esporte, onde necessitam de uma boa coordenação motora e impulsão.

A luta tem esse importante papel para que o aluno possa se sobressair, e melhorar suas habilidades. Nas aulas que participo e aprendo durante o estágio observo o quanto ela ajuda os alunos, seja de pequena e grande estrutura que possuem dificuldades em executar os movimentos com excelência e desse modo precisam de um bom treinamento.

### 3.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

**Imagem 9:** Movimento Golpe e Contra Golpe



**Fonte:** Acervo próprio (imagem - 2022)

No início do estágio, percebi que os alunos tinham uma força e agilidade para a luta onde não se vê muito, como na musculação, e com isso, entendi que poderia ser introduzido uma outra modalidade ou esporte. Na modalidade de luta, como identificado na imagem acima, conseguimos visualizar movimentos que englobam a coordenação, agilidade e força. A coordenação para fazer a esquiva e golpear o

oponente simultaneamente, agilidade para movimentar os pés de maneira tranquila e ágil, e força para o golpear se preciso.

Durante os períodos em que cursamos Modalidades de Lutas 1 e 2, foi essencial para meu aprendizado de maneira em que pude replicar muitas coisas que vivenciei, como conseguir evidenciar cada parte de movimento realizado por cada um dos alunos. Ela também nos faz ter um olhar diferente para o atleta de maneira a se manter o respeito sobre o oponente, trabalhando o corpo como um todo, mantendo os pensamentos em sintonia com o momento em que se está.

O *Kickboxing* está em nosso meio desde a década de setenta e é considerado uma modalidade moderna da área de lutas, onde conseguimos utilizar as nossas mãos e pés. Possui como principal regra a combinação de golpes e chutes utilizando de diversas técnicas derivadas de outras lutas já existentes (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KICKBOXING TRADICIONAL, 2015).

Partindo desse contexto, percebemos quanta atividade de explosão utilizamos para realizar a luta, como também manter nossa força durante campeonatos dessa modalidade, e como isso, percebemos que é necessário a introdução de outra modalidade que engloba esse mesmo sistema de atividade explosiva. O Levantamento de Peso se encaixou perfeitamente em meu pensamento, pois como na luta ele exerce esse mesmo fundamento.

Os praticantes de *Kickboxing* utilizam da força explosiva em seus treinamentos, conseguem desenvolver com maior facilidade sua Taxa de Desenvolvimento de Força, sendo importante para função neuromuscular, podendo atingir níveis acima da taxa de desenvolvimento de força antes de serem produzidos (CORVINO *et al.*, 2009).

Segundo Beuttemüller (2019) o *Kickboxing*, por ser uma modalidade nova, possui uma ampla complexidade em relação aos movimentos executados, por conta de diferentes técnicas e táticas utilizadas. A parte que engloba a Fisiologia Humana atrai diversos pesquisadores para entender a demanda metabólica dos atletas praticantes desta modalidade, com o intuito de melhorar e adaptar os tipos de treinamentos elaborados, para execução de cada modalidade e tipo de treinamento.

Com isso percebemos que a junção dos tipos de treinamento na área desportiva se dispõe de grande importância a fim de que realizando as devidas adaptações dentro dos treinamentos, seja de força ou de explosão, conseguimos

adquirir melhores resultados de desempenho de nossos atletas e competidores de *Kickboxing*.

**Imagem 10:** Aluno Desferindo Golpe (Chute)



**Fonte:** Acervo próprio (imagem - 2022)

Na imagem, podemos visualizar que há a presença de uma criança (aluno), junto de um oponente adulto (professor). Notamos que o *Kickboxing*, não é apenas uma luta convencional, o atleta precisa ter o quadril destravado para que consiga fazer as rotações e giros necessários na hora de atacar e defender de seu oponente. A luta se dá pela prática, como forma de melhorar a cada dia. Em Anatomia compreendemos como acontece o desenvolvimento ósseo de cada criança, e qual o percurso até que chegue em sua fase de maturação de maneira a que atinge a formação e a quantidade dos seus aproximadamente 206 ossos.

Nessa fase de maturação óssea, algo importante a se preocupar, são as lesões que as crianças praticantes de modalidades esportivas precisam se preocupar. Estudos relatam que a prática de exercício físico é importante para aumentar a densidade mineral óssea da criança, ajudando no crescimento e desenvolvimento do mesmo, auxilia na socialização do indivíduo ao realizar

atividades em grupos, mas é preciso estar atento, pois, estimulado em excesso pode ser aumentado o risco de fraturas (ALVES; LIMA, 2008)

Os alunos, com poucos meses de treinamento, vão criando uma disciplina e domínio das habilidades, e com isso o professor vai aprimorando as sequências de chutes e golpes, para que, os alunos estejam com uma boa base de treinamento, de maneira completa para participação de futuras competições, que sempre ocorre em grande nível, e com isso, os alunos vão se familiarizando, e sentindo confiança e motivação, ao perceber que são capazes melhorar cada dia.

No *Kickboxing* os golpes exigem um grau de flexibilidade como na Imagem 10, pois como usamos chutes e socos em sequência ou de maneira isolada, temos que ter um bom domínio da coordenação motora, flexibilidade, agilidade e força. Em Movimento e Desenvolvimento Humano, podemos ver claramente essa agilidade e flexibilidade, pois nos mostra o que o ser humano é capaz de fazer com o próprio corpo quando dominada as habilidades básicas, e assim replicar nos treinos.

Tanto o *Kickboxing* como as demais outras lutas de artes marciais, estão relacionadas ao conjunto de ações, onde conseguimos desenvolver o trabalho de técnicas e táticas para serem replicadas durante o treinamento, por meio de golpes específicos, tendo como objetivo final, vencer a si mesmo, passando por cada dificuldade ou obstáculo (TURELLI, 2008).

Na matéria Psicologia do Esporte podemos ver as motivações que os alunos têm ao ir ao treino e de respeitar os demais companheiros de treino pois como estamos todos os dias ali criamos um vínculo, uns com os outros. Na matéria Metodologia do Treinamento podemos realizar atividades para os alunos que os motive a voltar aos treinos e se sentir bem, e isso a cada dia se torna um dos principais papéis do professor dentro do ambiente de ensino.

Em meio a questionamentos sobre quem pode ou não praticar o *Kickboxing*, podemos esclarecer que qualquer pessoa que se sinta bem em realizar essa prática pode frequentar as aulas, alcançando assim, ótimos resultados, por meio de uma boa orientação de um profissional habilitado e que conheça a técnica da luta. Sua metodologia está associada a golpes como socos, joelhadas e chutes de diversas maneiras, proporcionando uma visão abrangente da luta (CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE KICKBOXING E FULL CONTACT DO BRASIL, 2015)

**Imagem 11:** Golpe com Potência e Esquiva



**Fonte:** Acervo próprio (imagem - 2023)

Falando de maneira geral agora sobre a Imagem 11 e o tema, podemos abranger uma grande percepção sobre, como o corpo humano reage a estímulos e movimentos em grande amplitude, com isso o Levantamento de Peso se encaixa perfeitamente com os seus movimentos específicos e complexos. O Levantamento de Peso, de certa forma, é um esporte em que você precisa de atenção e dedicação, não sendo muito diferente da modalidade de lutas, que exige coordenação, agilidade, domínio e força. Essa modalidade chega a ser um esporte com altos riscos de lesões, mas, com tudo, se realizado com as devidas correções e devido acompanhamento, o atleta pode conquistar tudo que almeja, para que seu rendimento tenha um bom aproveitamento.

O *Kickboxing*, por ser uma modalidade de explosão, assim, se torna um grande aliado quando se trata do treinamento de força realizado por atletas de

Levantamento de Peso ou de *CrossFit*. No movimento acima, podemos ver o atleta se preparando para realizar o golpe de chute frontal, onde ele precisa se estabilizar sobre sua base, deixando sua perna de apoio no chão e levando a perna de ataque ao alto, na imagem, percebe-se que ele ao erguer a perna, realiza a flexão de quadril, inicialmente, para depois, realizar a extensão do joelho, levando o pé para cima.

A todo momento, assim como a perna de apoio fica no chão para estabilizar o atleta, ele também, permanece com as mãos ao alto para defender o seu rosto, de qualquer outro golpe que seu oponente venha a realizar, evitando que o retire de seu ponto de equilíbrio. Os benefícios que encontramos quando associamos a prática das duas modalidades por um mesmo atleta, é o ganho de força, principalmente em membros inferiores, velocidade, explosão ao realizar tanto os chutes, como também o arranque nos movimentos dentro do Levantamento de Peso.

Em Anatomia Esquelética pude aprender como acontece o crescimento do nosso corpo e como nosso esqueleto é composto para que possamos realizar movimentos, e sua estrutura para nos manter de pé. Na imagem 11, visualizamos um atleta que ainda se encontra em fase de aprimoramento do movimento, que busca sempre os melhores resultados, mas que, também, se preocupa em fazer os movimentos com mais assertividade para evitar possíveis lesões. Mesmo que visualmente seja notório que ele possui golpes firmes e fortes, é uma modalidade que gera riscos e precisa ser observado.

Na luta, a Biomecânica é extremamente usada pois necessitamos analisar cada golpe, chute e movimento realizado para cada ação. Na imagem 11, percebemos que os atletas mantêm um dos pés na base dos pés e o outro em flexão de quadril o mantendo mais alto, o tronco se inclina levemente para trás para manter-se em estabilização, a perna esquerda fica levemente flexionada, distribuindo o peso corporal de maneira que não gere sobrecarga nas articulações do joelho e tornozelo, fazendo com que o atleta realize uma concentração maior da força na perna que irá realizar o golpe.

Dentro do *Kickboxing* existe outras modalidades extras, como a *Full Contact*, onde é necessário atingir por meio de chutes o adversário de forma obrigatória, introduzindo também técnicas do Boxe Inglês, com isso o adversário necessita ser atingidos oito vezes por *round*, e também se é permitido realizar o nocaute (SILVA,

2011). Há também a existência do *Low Kick*, parece um pouco com a *Full Contact*, sendo seu diferencial o ataque pela coxa do oponente, utilizando algumas vezes da parte de localização da tíbia para realização do ataque (FEDERAÇÃO PARAENSE DE ESPORTES DE COMBATE E ARTES MARCIAIS, 2015).

A modalidade de *Kickboxing* está fundamentada nas artes de combinação do Boxe Ortodoxo e destacando as técnicas de chute. A partir dessa junção, surgiu essa modalidade com grande eficácia, comprovada por meio de torneios de artes marciais, pelo fato de possuir golpes com altos níveis de potência, onde durante os combates a ação permanente de contato entre os atletas (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KICKBOXING TRADICIONAL, 2015).

**Imagem 12:** Posição Final do Movimento Clean



**Fonte:** Acervo próprio (imagem - 2022)

No estágio realizado na modalidade de *Kickboxing*, muitos alunos que faziam essa aula, também participavam de aulas de *CrossFit*, para melhora das capacidades físicas e desempenho no trabalho do ganho de força. De forma a abranger um pouco mais da prática da unificação dessas duas modalidades e os benefícios encontrados quando trabalhadas juntas, eu como estudante, vi a necessidade de me colocar em experimento, para assim poder entender um pouco mais sobre o que os meus alunos relataram durante as aulas e como o desempenho melhorou pouco a pouco dentro da realização da luta.

Com isso, iniciei minha participação nas aulas do Projeto de Extensão do curso de Educação Física em “Levantamento de Peso Olímpico”. Apesar do meu trabalho falar apenas sobre o Levantamento de Peso, a participação nessas aulas, foi crucial para que eu pudesse melhorar minha visão sobre a modalidade e o auxílio dentro da construção do trabalho, visto que o movimento de Clean, foi um dos que foram realizados dentro do Campeonato de Levantamento de Peso, realizado pelo Unilavras, que é relatado dentro desse trabalho.

Na imagem acima, estou aprendendo a realizar o *Clean*. Até chegar esse momento, o instrutor passou conosco passo a passo, sobre como realizamos cada etapa do movimento, para que ao final conseguisse um bom resultado. Em Biomecânica, aprendemos que cada parte do nosso corpo tem uma função, e as articulações nos possibilita realizar diversos movimentos, de acordo com suas capacidades, com isso, para que não houvesse risco para essas articulações, realizamos antes de tudo exercícios de mobilidade para ombros, cotovelos, joelhos e quadril, que auxiliam na realização do movimento.

Temos consciência a partir dos estudos, que nosso corpo é capaz de muitas coisas, e assim quando aplicamos a parte prática com conhecimentos teóricos, tudo fica mais fácil de entender, mas às vezes não é tão fácil assim, pois, precisamos trabalhar um pouco a cada dia e assim progredir com o passar do tempo. O *Clean* não é um movimento da modalidade de Levantamento de Peso, só que dentro do campeonato do Unilavras que participamos, ele é um exercício que estava incluso e por esse mesmo motivo, achei interessante retratar, já que os alunos do *Kickboxing* também realizam ele dentro da prática de *CrossFit*.

Ao participar dessa aula, percebi que por conta do *Kickboxing*, eu possuo uma grande capacidade de gerar potência, principalmente em relação aos membros inferiores, por conta da quantidade e a intensidade dos chutes que fazemos durante as aulas. Assim com a luta, que realizamos chutes e outros golpes como socos e cotoveladas, utilizamos das mesmas capacidades de potência ao realizar movimentos no levantamento de peso. Durante o treinamento temos o objetivo de potencializar essas ações, conhecendo o princípio de cada um dos movimentos, podendo também, adaptar de acordo com a capacidade de cada pessoa e ao estímulo que se deseja, no que interfere a ação muscular, velocidade, potência, amplitude, carga e musculatura a ser trabalhada (RATAMESS *et al.*, 2009).

Quando analisamos cada movimento como um todo, e temos um olhar específico de cada aluno que passa por nós, assim como na disciplina de Prescrição de Treinamento, é possível, manipular cada uma das variáveis de treinamento para cada tipo de indivíduo, tendo assim o domínio necessário da modalidade esportiva que ele faz, mesmo sendo dois esportes que demandam de grande potência dos membros inferiores, como o acompanhamento profissional, consigo melhorar cada vez mais o desempenho do meu aluno ou atleta.

Quando falamos do *Clean*, assim como citado no início, para realização do movimento é necessário cumprir todas as fases para que o movimento aconteça. Ele tem por objetivo retirar a barra do chão em um movimento contínuo, realizando a tripla extensão das articulações do joelho, tornozelo e quadril, como se fizesse um salto, desse modo o aluno projeta a barra para apoiá-la em seu ombro, na região da clavícula, assim dividimos esse movimento em 6 fases: *first pull, transition, second pull, turnover, receive and catch e recovery*, desse modo cumprindo todas as fases em sua respectiva ordem concluímos o movimento do *Clean* (CHAVDA *et al.*, 2021; STOREY; SMITH, 2012).

O importante de entender e compreender cada uma dessas fases, se dá pela forma que entendemos e visualizamos o movimento, se tentamos fazer o *Clean*, pulando alguma dessas fases, o movimento não terá o seu resultado final, podendo gerar possíveis lesões que irá atrapalhar futuramente o rendimento do aluno ou atleta. Na imagem 12, percebe-se que o fim do movimento, não se consegue ter sucesso em relação a se colocar os cotovelos apontados para frente, é sinal de que o atleta não possui treinamento ou mobilidade necessária para aquela ação, e desse modo precisa progredir e praticar um pouco mais, de maneira correta e sem níveis altos de carga.

**Imagem 13:** Posição Inicial do Levantamento Terra, Visto Oblíquo



**Fonte:** Acervo próprio (imagem - 2022)

Nessa foto começamos a entender a influência e como se realiza os movimentos de Levantamento de Peso, podemos ver que a atleta está focada e com uma carga elevada, com isso, sua consciência corporal precisa estar predominantemente ativa durante a realização do movimento, pois, caso aconteça algum erro, o atleta pode acometer algum tipo de lesão.

É necessário que durante a prática desta modalidade exista sempre um profissional de apoio, que auxilie durante todo o treino. Pode-se utilizar de métodos de treino para domínio do movimento e progressivamente o aumento da carga exercendo uma força máxima, desenvolvendo os métodos de treinamento voltado para volume e intensidade,

No estudo da Fisiologia Humana compreendemos que cada atleta possui sua individualidade, e com isso possui seu método e maneira de realizar o seu treinamento, de maneira a adequar o que funcionará para seu preparo físico, como também como adaptar o treino de acordo com sua personalidade, o que influencia muito. Para prescrever, acompanhar e monitorar um praticante de Levantamento de Peso, é preciso realizar testes de repetição máxima (1RM) e resistência anaeróbica, como também outros fatores que influenciam no seu rendimento.

Para realização de um bom treinamento, o profissional precisa estar atento às possíveis variações que se pode realizar para o estímulo do ganho de força e decorrente desse estímulo o ganho de massa muscular gerando hipertrofia, e para isso, foi essencial o estudo em Prescrição de Treinamento. Para esse desempenho

é importante que haja uma variação na prescrição de treinamento, com o intuito de aumento de força e melhora do condicionamento físico, trabalhando os grupamentos musculares mais importantes na realização do Levantamento da Terra, como os músculos dos membros inferiores e tronco (GROVES, 2002; BEZERRA *et al.*, 2013).

No caso do Levantamento Terra, podemos considerá-lo como um grande exercício para desenvolvimento do potencial de força, pois, por meio de sua realização, conseguimos englobar diversos músculos durante a execução do movimento, sendo ele também, o terceiro movimento a ser realizado em uma competição de Levantamento de Peso (GROVES,2002).

Como já citado anteriormente, apesar de ser uma modalidade crucial para aumento e desenvolvimento de força, não podemos esquecer dos riscos gerados durante sua prática. A principal região a sofre lesões dentro desse movimento é a coluna vertebral, podendo ser mais grave de acordo com o aumento da intensidade do treinamento e cargas utilizadas durante testes, como o de 1RM, como também em treinamentos de altos volumes (SIEWE *et al.*, 2011).

**Imagem 14:** Movimento Supino: Posição Inicial



**Fonte:** Acervo próprio (imagem - 2022)

Nessa foto podemos ver o começo do Levantamento de Barra (Supino) com o corpo deitado e mãos pronadas e com os pés apoiados no chão, no começo do exercício o atleta tem que se concentrar em descer a barra firme para que possa levantar de forma que consiga subir sem esforço e com isso o foco e a precisão são de grande importância para que se consiga manter ou aumentar o peso. Com apoios

do lado para que se acontecer algo o atleta tem ajuda para não se ferir e nem se machucar gravemente, o que pode acarretar em fim de prova.

No dia do evento a atleta da foto, estava concentrada e com a mente preparada para não se distrair ou se deixar inquieta por conta da ansiedade. Infelizmente é um fator que agrava muitos competidores durante esses eventos, pois os níveis de ansiedade dos atletas variam de um para outro e cada um lida com suas emoções de uma maneira.

Como visto na Psicologia do Esporte, existem várias maneiras da ansiedade se manifestar no atleta, mas, também, existem caminhos que ajudam e auxiliam a ficarem em um estado mental, nem muito calma e nem muito estressado, e para isso, é preciso que ele tenha um acompanhamento profissional adequado e que o ajude a lidar com a pressão psicológica que a modalidade impõe.

A atleta conseguiu durante o evento realizar sua primeira tentativa com êxito, finalizando o movimento por completo sem ajuda da equipe. Ela nos relata que, teve sua segunda tentativa queimada, por momento, ela diz que sentiu como se não conseguisse mais e que havia mais carga do que o seu limite, e desse modo, seus sistemas de defesa agiram para que ela não se machucasse, o que queimou sua pontuação. Na ação seu corpo reagiu e ela acabou tirando uma das pernas do chão, o que em teoria, auxilia para dar mais impulso para que a barra não caia sobre o atleta, e assim a equipe auxiliar a ajudou.

Em meio a tantas informações, diferente do Agachamento e do *Clean*, dentro da competição, o supino reto é um dos exercícios em que se precisa tomar todos os devidos cuidados para que não cometa erros e o movimento seja desqualificado.

O atleta deve deitar sobre o banco com a cabeça, ombros e glúteos em contato com a superfície. Os pés devem manter contato com o solo, não podendo sair da base. A retirada da barra pode ser com o auxiliares e o atleta mantém os braços estendidos e cotovelos travados, para que consiga estabilizar a barra, após 5' o árbitro dá o sinal com movimento do braço para baixo e comando audível de “*start*” (iniciar), ao comando o atleta deve descer com a barra até encostar no peito e segurá-la até que o árbitro dê um novo comando “*press*” (subir), assim, ele retorna com a barra na posição inicial, até que o último comando seja dito “*rack*” (guarde) junto do movimento do braço para trás (SILVA, 2011).

Quando estudamos Biomecânica e Cinesiologia, nos abre os olhos quando nos deparamos com situações como essas, pois com base no que vimos dentro de

sala de aula, reconhecemos a importância dessas disciplinas para o crescimento profissional, assim, conseguimos dar suporte e confiança dentro da competição e durante o período de treinamento de cada atleta, reconhecendo as necessidades e especificidade de cada um.

Com base nos estudos da Cinemática, conseguimos visualizar e modificar as variáveis do caminho da barra durante a execução do movimento, como a velocidade, aceleração, força aplicada e braço de força, que tem efeito direto e proporcional a força e distância durante o movimento de supino que acontece na horizontal, podendo assim aumentar ou diminuir o braço de força aplicado nas articulações dos cotovelos e ombros (ESTECA, 2014).

#### **4. AUTO AVALIAÇÃO**

O tema escolhido para abordagem neste portfólio, foi uma das últimas que me passou pela cabeça, pensava em tantas coisas e não chegava a lugar algum, até que o Douglas lembrou da minha participação no campeonato e como aproveitei cada momento daquela competição. Desse modo decidi me aprofundar um pouco mais no assunto e relatar tudo que vivi, desde me inscrever na competição, minha preparação, meu desempenho e conquistas no dia do evento.

Entender e descrever sobre como é a relação da diferença de atletas homens e mulheres foi discutido por muitas vezes e em alguns pontos deixadoS de lado, mas, sei da importância de se relatar esses conceitos e principalmente de abrir espaço para essa discussão que foi essencial para minha formação e entendimento sobre as diferenças e fatores importantes nesse contexto.

O meu amadurecimento como pessoa, atleta e profissional da área de Educação Física, foi contínuo desde o início. Pude aprender a cada dia um pouco mais e como a prática do Levantamento de Peso pude aperfeiçoar as minhas

técnicas, visto que com a leitura colocada em prática, foram cruciais para que isso acontecesse. Pude lembrar momentos que me fizeram entender o porquê da minha escolha em participar do campeonato, como também o que me motiva a continuar nesse caminho, seja realizando a prática, como também repassar meus conhecimentos.

**Daniela Piva da Cruz**

Nesse período pude me abrir e me colocar a aprender de maneira literária e prática as modalidades de *Kickboxing* e Levantamento de Peso. A luta sempre esteve presente, pois faço da prática desde antes de ingressar no curso de Educação Física. Nesse percurso do curso, pude entender que tudo é melhor quando praticado com exercícios que complementem uns aos outros, e com isso o intuito de relatar sobre como a prática do Levantamento de Peso pode auxiliar no processo de desenvolvimento do atleta de *Kickboxing*.

A partir do momento que precisei praticar de ambas modalidades para entender a fundo os benefícios e questões que me levaram a elaboração desse portfólio, me enriqueceu de maneira a querer buscar mais conhecimento e estudos que relacionem as duas práticas, e isso é motivador, visto que anteriormente não me agradava principalmente pela prática do Levantamento de Peso, e ele, é o motivo do atleta se beneficiar e aperfeiçoar seu treinamento dentro do *Kickboxing*.

Meu crescimento pessoal e profissional é nítido, quando visualizo tudo que passei por esses anos, dentro do curso de educação física, como também, a minha permissão por me aventurar e descobrir habilidades e interesses por outras modalidades esportivas. Esse processo é essencial para que eu possa ensinar, aprender e me tornar um profissional melhor a cada dia.

**Douglas Willian Garcia Fernandes**

## 5. CONCLUSÃO

A prescrição de um treinamento detalhado e elaborado de acordo com as características físicas, motoras e principalmente relacionado ao objetivo do atleta, são fundamentais para que seja feito de maneira mais assertiva para que o atleta desenvolva sua força para participar de competições e eventos esportivos destinados a essa modalidade. Além disso é importante intercalar, métodos e exercícios, sem deixar de priorizar os movimentos principais da competição em que ele irá participar, isso fará com que haja um aumento gradual da força e capacidades do atleta, melhorando suas habilidades cada vez mais.

A presença da mulher muitas vezes assusta, e como visto, há uma diferença entre homens e mulheres em relação a cargas levantadas e desenvolvimento de força, mas, com treinamentos adequados a cada tipo de atleta, percebemos que a capacidade de gerar e aumentar forças, são proporcionais em percentual, o que difere, são os valores numéricos.

Com isso, vejo, a importante intervenção do profissional de educação física dentro do trabalho de desenvolvimento de força de cada atleta e como sua ação é fundamental para evitar qualquer movimento errado, como também, a melhora das técnicas e manobras para realizar o movimento com perfeição. Com isso, todo cuidado com o atleta e trabalho realizado pré e pós competições são fundamentais.

Com a finalização do trabalho, entendo e coloco em pratica as questões da importância do acompanhamento profissional para os atletas de levantamento de peso, e como é fundamental realizar os testes, prescrição de treinamento adequadas a cada pessoa em específico, para que o profissional seja o mais assertivo para que aconteça de forma gradual e sucinta o desenvolvimento da força do atleta, assim, a cada dia, ele evolui um pouco mais até que chegue o dia de pôr em prática todo que foi treinado a fazer.

**Daniela Piva da Cruz**

Analisamos nesse portfólio como a inserção da prática do Levantamento de Peso, influi positivamente em atletas de Kickboxing, pois, o aumento das capacidades motoras possui um aumento gradual e ajuda no aprimoramento e desenvolvimento de força e potência dos membros inferiores, características cruciais para esses atletas em potencial. Assim também, observamos os benefícios gerados, pois, quando conseguimos aumentar de maneira geral o fortalecimento do corpo de nosso atleta, geramos uma resposta positiva, para que ele se proteja de possíveis lesões que essas modalidades podem acarretar futuramente.

Com tudo que foi apresentado, um dos principais objetos foi mostrar como um atleta pode se adequar a outras modalidades, com o intuito de melhorar o seu rendimento e aptidão física, e com o estudo, vimos que esse resultado é real e melhora e muito sua condição física e mental. Assim, com o treinamento de lutas e *CrossFit* o atleta é capaz de explorar melhor os movimentos, trabalho de força, mobilidade e cuidado com seu corpo e saúde, podendo assim, também, prevenir possíveis lesões que ambos esportes possibilitam, com tudo, visto, que a sua junção, aumenta o fortalecimento do corpo como um todo.

Em meio às pesquisas e leituras para construção e elaboração do trabalho, muitas portas se abriram sobre como podemos trabalhar mais de uma maneira para conseguir mesclar mais de uma modalidade esportiva para o aperfeiçoamento de uma específica para o aluno em questão, visto que a prática regular de atividade

física, beneficia ainda mais na melhora da qualidade de vida e fortalecimento muscular de quem pratica.

Ao final, apesar de pouca pesquisa relacionada ao meu tema, com a minha prática dentro das duas modalidades, podemos ver, que os resultados são positivos quando o atleta pratica de ambos esportes, e como há a melhoras de suas capacidades, desde a força como também a parte mental.

**Douglas Willian Garcia Fernandes**

## **REFERÊNCIAS**

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v.26, n.4, 2008.

ARAÚJO M. R. A influência do treinamento de força e do treinamento aeróbio sobre as concentrações hormonais de testosterona e cortisol. **Motricidade**. 4:67-75. 2008

Beuttemüller, L. J. **Respostas técnico táticas e fisiológicas em atletas de kickboxing submetidas a luta de tatame e ringue**. 2019.

BEZERRA, Ewertton; et al., Electromyographic activity of lower body muscles during the deadlift and still-legged deadlift. **Jornal of Exercise Physiology Online**, v. 16, n. 3. p. 30-39. 2013.

BEZERRA, Ewertton de Souza. **Caracterização da ativação de músculos selecionados do membro inferior em exercícios de extensão do quadril**. 10.11606/D. **Tese de Doutorado**. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

BRAUN J. A., FITTS R. H., CHRISTIE A. Skeletal muscle fatigue. **Comprehensive Physiology** 201 ;2(2):997-1044. 2008.

BROWN L.E., WEIR J.P. ASEP Procedures recommendation I: accurate assessment of muscular strength and power. **J Exerc Physiol.** online;4:1-21. 2001.

CHAVDA, S. et al. Weightlifting: An Applied Method of Technical Analysis. **Strength & Conditioning Journal**, v. 43, n. 4, p. 32–42, ago. 2021.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KICKBOXING TRADICIONAL. **História e característica do Kickboxing no Brasil.** 2015.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE LEVANTAMENTOS BÁSICOS. **Livro de Regras Técnicas.** São Paulo, 2011.

CORVINO, R. B.; CAPUTO, F.; OLIVEIRA, A. C.; GRECO, C. C.; DENADAI, B. S. Taxa de desenvolvimento de força em diferentes velocidades de contrações musculares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v. 15, n. 6, p. 428-431, 2009.

CREWETHER, B. T., CRONIN, J., & KEOGH, J. W. The contribution of volume, technique, and load to single-repetition and total-repetition kinematics and kinetics in response to three loading schemes. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, 22(6), 1908-1915. 2008.

DE JESUS FRADES, Luane et al. Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 3, 2020.

EIJSSVOGELS, T. M. H.; FERNANDEZ, A. B.; THOMPSON, P. D. Are there deleterious cardiac effects of acute and chronic endurance exercise? **Physiological Reviews.** Vol. 96. Núm. 1. p. 99-125. 2016.

ESTECA, M. V. Cinemática do supino reto e período de sticking. **Revisão Bibliográfica.** Limeira, 2014.

EVERETT, G. **Levantamento de peso olímpico nos esportes.** São Paulo: Phorte, 2015.

FEDERAÇÃO PARAENSE DE ESPORTES DE COMBATE E ARTES MARCIAIS. **Modalidades do Kick Boxing.** 2015.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Porto Alegre: Artmed Editora, 2017.

GARCIA-MANSO, JM MARTÍN-GONZÁLEZ JM, SILVA-GRIGOLETTO ME, VAAMONDE D, BENITOE P, CALDERÓN J ET AL. Male powerlifting performance described from the view point of complex system. **J Theor Biol.**; 251:498-508. 2008.

GANDEVIA S. C. Spinal and supraspinal factor in human muscle fatigue. **Physiol Reviews**; 81(4):1725-89. 2001.

GROVES, Barney. **Powerlifting Levantamentos Básicos: Técnica e treinamento para o desenvolvimento muscular atlético**. 1 ed. Barueri, SP: Manole. 2002.

HEAVENS, K. R.; SZIVAK, T. K.; HOOPER, D. R.; DUNN-LEWIS, C.; COMSTOCK, B. A.; FLANAGAN, S. D.; LOONEY, D. P.; KUPCHAK, B. R.; MARESH, C. M.; VOLEK, J. S.; KRAEMER, W. J. The Effects of High Intensity Short Rest Resistance Exercise on Muscle Damage Markers In Men and Women. **Journal of strength and conditioning research**. Vol. 28. Núm. 4. p. 1041-1049. 2014.

KOLBER MJ, BEEKHUIZEN KS, CHENG MS, HELLMAN MA. Shoulder injuries attributed to resistance training: a brief review. **Journal of strength and conditioning research**; 24(6):1696-704. 2010

Lira, G. D. P. Análise da atividade muscular em diferentes tipos de levantamento terra. **Dissertação de Mestrado**. 2018

MARCHETTI, Paulo Henrique et al. Exercício supino: Uma breve revisão sobre os aspectos biomecânicos bench press exercise: A brief review in the biomechanical aspects. **Brazilian journal of sports and exercise research**, v. 1, n. 2, p. 135-142, 2010.

Rosa, J. R. P. **Avaliação da mobilidade do ombro no atleta de crossfit®-estudo observacional transversal**. São Paulo, 2022

SANTOS, V. H. A.; DO NASCIMENTO, W. F.; LIBERALI, R. O treinamento de resistência muscular localizada como intervenção no emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [s.l.], v. 2, n. 7, 2012.

SANTOS, Y. H. Correa dos. **Análise do efeito da carga do exercício levantamento terra na curvatura lombar**. Monografia. Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Goiânia, 2017.

SIEWE, J.; RUDAT, J.; RÖLLINGHOFF, M.; SCHLEGEL, U.J.; EYSEL, P.; MICHAEL, J.W.P. Injuries and Overuse Syndromes in Powerlifting. **International Journal of Sports Medicine**. Maio 17. p.703-711. 2011

SILVA, C. **Kick Boxing: arte marcial americana**. 1. ed. São Paulo, Editora Online, 2011.

SILVA, G. S. **Livro de regras técnicas**. São Paulo-SP: Confederação brasileira de levantamentos básicos, 2011.

SILVA, S. A. **Kick Boxing: A arte de ensinar**. 1. ed. São Paulo, Phorte Editora, 2011.

STOREY, A.; SMITH, H. K. Unique aspects of competitive weightlifting: Performance, training and physiology. **Sports Medicine**, v. 42, n. 9, p. 769–790, 2012.

TURELLI, F. C. **Corpo, domínio de si, educação: sobre a pedagogia das lutas corporais**. 2008, 113 f. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.