



A INTEGRAÇÃO ENTRE CINESIOLOGIA E MUSCULAÇÃO: UM BREVE ESTUDO SOBRE SEU POTENCIAL PARA UMA MAIOR SEGURANÇA E MELHOR DESEMPENHO FÍSICO DE SEUS PRATICANTES

HUK, Loyse Eduarda¹
RIBEIRO, Atlantico Souza²
ANTÔNIO, Giulia Conor³
LIMA, Rafael de Oliveira Moreira⁴

Resumo: A Cinesilogia, ciência que estuda o movimento humano, constitui um dos principais alicerces para a prática da Musculação. Sua compreensão possibilita ao profissional de Educação Física estruturar programas de treinamento mais seguros e eficazes. Este trabalho teve como objetivo analisar a relevância da Cinesilogia como base científica para a prática da Musculação, destacando sua contribuição na prevenção de possíveis lesões e na otimização do desempenho físico almejado. Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica baseada na obra intitulada – “Cinesilogia e Musculação”, de Lima e Pinto (2006), além de documentos de referência que abordam a relação entre Biomecânica, Anatomia e Treinamento de Força. Verificou-se que a aplicação de fundamentos cinesiológicos na prescrição dessa modalidade de treinamento proporciona maior precisão na escolha dos exercícios, adequação das cargas e alinhamento postural, favorecendo adaptações fisiológicas seguras e com resultados mais eficazes. Conclui-se que a integração entre Cinesilogia e Musculação potencializa o desempenho físico, contribui para a qualidade de vida e amplia a segurança do praticante. Dessa forma, ressalta-se a importância do domínio teórico-prático desses conhecimentos na formação acadêmica e atuação profissional em Educação Física.

Palavras-chave: Cinesilogia. Musculação. Prevenção de Lesões. Desempenho Físico.

REFERÊNCIAS

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. **Cinesilogia e musculação**. Porto Alegre: Artmed, 2006. 188 p. ISBN 978-85-363-0527-1. Disponível em:
<https://scholar.google.com/scholar?hl=pt->

¹ Curso de Educação Física, Acadêmica do 4º Semestre de Graduação, Faculdade Sant'Ana (IESSA), loyseeduardahuk@gmail.com.

² Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas (PPGCSA), Doutorando do 4º Semestre, Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), prof.atlantico@iessa.edu.br.

³ Curso de Educação Física, Acadêmica do 4º Semestre de Graduação, Faculdade Sant'Ana (IESSA), giconor2005@gmail.com.

⁴ Curso de Educação Física, Acadêmico do 4º Semestre de Graduação, Faculdade Sant'Ana (IESSA), rafaolima81@gmail.com.

[BR&as_sdt=0%2C5&q=cinesiologia&oq=#d=gs_qabs&t=1758731832644&u=%23p%3DbAgzGA1eN-IJ](#). Acesso em: 24 set. 2025.

SIMPLÍCIO, D. D. de A. **Principais características e aspectos relacionados na prevenção de lesões musculares em praticantes de musculação**: uma revisão narrativa. 2024. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/36159228-c85f-4701-a149-be014e936276>. Acesso em: 25 set. 2025.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA. Biblioteca Central Prof. Faris Michaelle. **Manual de normalização bibliográfica para trabalhos científicos**. 4. ed. Ponta Grossa: Ed. UEPG, 2019, 169 p. Disponível em: https://deinfo.uepg.br/~tcc/doc/Manual_ABNT_UEPG_2019.pdf. Acesso em: 26 set. 2025.