



IMPACTO MENSURÁVEL E SUBJETIVO DE TRÊS EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS DA MUSCULAÇÃO: UMA ANÁLISE DOS GANHOS DE FORÇA E DA PERCEPÇÃO PÓS-ESFORÇO

COZOVSKI, Alex¹

RIBEIRO, Atlantico Souza²

MARINS, David Matheus Lopes de³

MAZUR, Leonardo⁴

PEREIRA, Odilon⁵

Resumo: O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento resistido com base em três exercícios fundamentais (pilares) da Musculação – supino reto livre, levantamento terra e agachamento livre. Considerados os pilares para o desenvolvimento da força. Esta pesquisa é caracterizada como um estudo de caso prático (ou experimental), de abordagem quantitativa e qualitativa, que aplicou um protocolo agudo de treinamento resistido (em três exercícios fundamentais/pilares da Musculação) para analisar os ganhos de força máxima (1RM) e as percepções subjetivas em acadêmicos de Educação Física. O estudo foi realizado em 15 de junho de 2025, na Academia Intrafit, envolvendo acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade Sant'Ana (IESSA). O cronograma incluiu *briefing* inicial, anamnese, alongamento, aquecimento, execução supervisionada dos exercícios e progressão de carga até atingir a repetição máxima (1RM), totalizando 3h40min de atividades. Durante o protocolo, os participantes iniciaram com cargas leves, ajustadas progressivamente até atingir o limite individual. Os resultados de 1RM foram registrados no início e ao final da sessão, permitindo análise comparativa de desempenho. Os dados indicaram aumentos médios de força máxima, com destaque para o agachamento livre, que apresentou melhora de aproximadamente 12% em relação ao valor inicial. O supino reto livre demonstrou evolução de cerca de 8%, enquanto o levantamento terra registrou ganhos médios próximos a 10%. Esses valores revelam que, mesmo em um curto período de prática orientada, já é possível observar respostas fisiológicas significativas. Além dos resultados quantitativos, também foi realizada análise subjetiva das sensações pós-esforço. Dos participantes, 75% relataram ausência de dor significativa, 90% destacaram sensação de superação ao levar o corpo ao limite e 50% demonstraram curiosidade em explorar mais seus limites físicos. Esses dados reforçam não apenas o

¹ Curso de Educação Física, Acadêmico do 8º Semestre de Bacharelado, Faculdade Sant'Ana (IESSA), alexcozovski2111@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, Acadêmico do 8º Semestre de Bacharelado, Faculdade Sant'Ana (IESSA), davidmatheuslm6@gmail.com.

⁴ Curso de Educação Física, Acadêmico do 8º Semestre de Bacharelado, Faculdade Sant'Ana (IESSA), nardomazur2024@gmail.com.

⁵ Curso de Educação Física, Acadêmico do 8º Semestre de Bacharelado, Faculdade Sant'Ana (IESSA), odilonpereira2270@gmail.com.

impacto físico do protocolo, mas também seus efeitos psicológicos, promovendo motivação e autoconfiança. Conclui-se que a aplicação prática dos três exercícios fundamentais (pilares) da Musculação, com progressão de carga adequada e supervisão profissional, resulta em ganhos mensuráveis de força, percepção positiva do esforço e estímulo à continuidade da prática. O protocolo adotado mostra-se eficaz para iniciantes e pode servir como base para futuras pesquisas com amostras maiores, inclusão de diferentes faixas etárias e análises bioquímicas que aprofundem a compreensão sobre os efeitos do treinamento resistido.

Palavras-chave: Musculação. Exercícios Fundamentais. Força Máxima. Percepções Subjetivas.

REFERÊNCIAS

DELAVIER, F. **Guia de Musculação**. 7ª ed. Manole, 2020.

KRÜGER, L. **Análise comparativa da percepção subjetiva de esforço entre exercícios de força com pesos livres, máquina e utilizando apenas o peso corporal**. 2025. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2025. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/296748>. Acesso em: 20 set. 2025.

NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION (NSCA). **Exercícios Básicos para Força**. 2018.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA. Biblioteca Central Prof. Faris Michael. **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: 24 set. 2025.