

## RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO: QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DO TREINAMENTO DE FORÇA

Laysla Mariah Gonçalves Santos<sup>1</sup>; Camila Ribeiro Ferreira<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Estudante de Educação Física do Centro Universitário do Norte de Minas, Montes Claros-MG.

<sup>2</sup>Professora do Centro Universitário do Norte de Minas, Montes Claros-MG.

**Objetivo:** relatar a experiência adquirida ao contribuir com as possíveis mudanças na qualidade de vida por meio do treino de força em alunos de uma determinada academia. **Materiais e Métodos:** trata-se de um relato de experiência do estágio supervisionado, por acadêmicos do curso de Educação Física de Montes Claros, realizado nos meses de outubro e novembro em uma academia – da mesma cidade, em que foram realizadas atividades, como; avaliações físicas, acompanhamentos e prescrições de exercícios a cada aluno de forma específica de acordo com seu objetivo e necessidade. Ao final de cada acompanhamento, foi feito um breve questionamento acerca do que o aluno notou de diferente após praticar a musculação. **Resultados:** ao analisar as respostas obtidas, foi possível verificar que a musculação, além de melhorar a qualidade de vida em relação à saúde, também ajuda a melhorar a autoestima, por ser um exercício que trabalha muito o físico. **Conclusão:** a musculação é um tipo de exercício importante e traz inúmeros benefícios à saúde, tanto físicos como mentais. Também foi possível observar que a vivência através do estágio pode trazer conhecimentos além da teoria vista em sala de aula.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Exercício físico. Treinamento de força.