

Um plano escrito basta ou a progressão precisa de supervisão?

Explicar por que um plano precisa de observação, ajuste e critérios de progressão.

GYANCARLOS SILVA | CREF 044128-G/PR

Identificação

Editoria: Movimento

As datas dos documentos e das consultas estão nas referências abaixo.

Síntese

Receber a mesma lista de exercícios não significa receber a mesma progressão. Em um estudo americano pequeno, com homens moderadamente treinados, o grupo acompanhado individualmente aumentou as cargas mais depressa e terminou 12 semanas com ganhos de força maiores que o grupo que executou o mesmo programa sem orientação direta. O resultado não prova que toda pessoa precisa de supervisão em todas as sessões. Ele mostra que observar técnica, esforço e resposta pode mudar a forma como a carga realmente progride.

O que ainda não pode ser concluído

O estudo tinha apenas 18 participantes, todos homens, moderadamente treinados e envolvidos em um protocolo pesado e periodizado. Um único profissional supervisionou o grupo acompanhado. O trabalho foi publicado em 2000, antes dos atuais modelos de acompanhamento remoto, vídeo e aplicativos.

Não é possível usar esse resultado para afirmar que toda supervisão presencial supera todo acompanhamento remoto, que pessoas iniciantes responderiam da mesma maneira ou que supervisão reduz lesões. O estudo também não separou com precisão o efeito da observação técnica, do encorajamento e da escolha de carga.

Fontes verificáveis

1. Mazzetti SA, Kraemer WJ, Volek JS, Duncan ND, Ratamess NA, Gomez AL, Newton RU, Häkkinen K, Fleck SJ. *The influence of direct supervision of resistance training on strength performance*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2000;32(6):1175 a 1184. DOI: [10.1097/00005768-200006000-00023](https://doi.org/10.1097/00005768-200006000-00023). [Registro PubMed](#). Texto integral em inglês consultado em 27 de agosto de 2026.

2. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. 2018. [Documento oficial](#). Página institucional atualizada em 19 de novembro de 2025. Documento consultado em 27 de agosto de 2026.

Limite de uso

Material educativo para acompanhar a leitura da matéria. Não substitui avaliação, diagnóstico, tratamento ou prescrição individual. Os cadernos e arquivos privados do Acervo não fazem parte deste download.