



Verificação do nível de conhecimento dos profissionais de educação física na organização de um programa de treinamento de ginástica localizada

Silvana da Silva Araújo¹; Ana Cristina L. y G. Barreto¹; Simone Belém¹; Ricardo Ruffoni¹.

¹Centro Universitário Celso Lisboa – Rio de Janeiro – RJ – Brasil.

Introdução: Dentre os métodos de condicionamento neuromuscular utilizados em academias estão a Ginástica Localizada e a Musculação (BARRETO et al., 2004). A eficácia de um programa de ginástica localizada reflete uma melhora da estética corporal com perda ponderal e aumento da tonicidade muscular, melhora a aptidão física e da qualidade de vida (SANTOS NOVAES et al., 2002). Para que este programa seja realizado de forma mais controlada, é importante utilizar uma periodização que é definida como a manipulação de variáveis do treinamento de modo a otimizar o princípio da sobrecarga, reduzir os riscos de overtraining e estimular a performance (STONE et al., 1999).

Objetivo: Verificar o nível de conhecimento dos profissionais de Educação Física na organização de um programa de treinamento em ginástica localizada. **Materiais e Métodos:** O grupo de voluntários foi constituído por 27 professores atuantes em academias, situadas na zona norte da cidade do Rio de Janeiro. Os dados foram coletados através de um questionário composto por 10 perguntas fechadas. O tratamento de dados foi orientado pela estatística descritiva através da análise de frequência (Costa Neto, 2002). **Resultados:** A maior parte dos voluntários era do sexo masculino (72,00%) e eram graduados (72,00%). A periodização ondulatória foi mais frequente (56,00%) do que a clássica (44,00%) e a maior parte utiliza macrociclos trimestrais (56,00%). Os voluntários indicaram que a fase básica durava entre 1 e 4 semanas (68,00%), assim como a fase específica. Em função das fases de treinamento salientou-se a necessidade de enumerar em ordem crescente as qualidades físicas que deveriam ser priorizadas e notou-se que a RML foi a mais indicada e foi seguida da força (Figura 1). A maior parte do grupo destacou que 88,00% dos seus alunos faziam a reavaliação funcional em um período entre 3-6 meses e 50,00% dos professores usam a inter-relação volume e intensidade como o principal critério para organizar a periodização. **Conclusão:** O grupo de professores analisados mostra-se coerente, em sua maior parte, com as principais orientações descritas apresentada na literatura específica (KRAEMER; RATAMÉS, 2004).

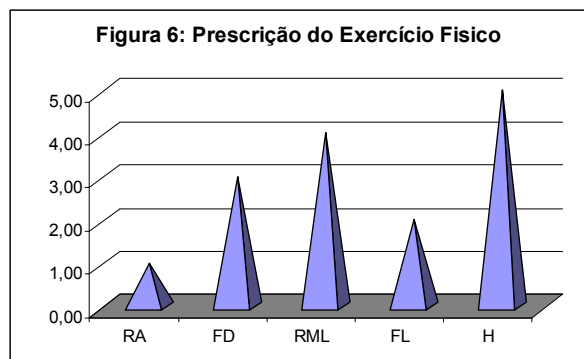


Figura 1: Grau de Classificação em função das qualidades físicas / habilidades motoras.

