



Verificação do nível de conhecimento dos profissionais de educação física na prescrição de exercícios físicos na terceira idade.

Wilson da Silva e Souza¹; Ana Cristina L. y G. Barreto¹; Simone Belém¹; Ricardo Ruffoni¹.
¹Centro Universitário Celso Lisboa – Rio de Janeiro – RJ – Brasil.

Introdução: O profissional de Educação Física tem um papel importante na educação dos indivíduos e, portanto devem incentivar mudanças de comportamento, com o intuito de conduzir o indivíduo a um estilo de vida saudável (DANTAS; 2002). **Objetivo:** Verificar o nível de conhecimento dos profissionais de Educação Física na prescrição de exercícios físicos para a terceira idade. **Materiais e Métodos:** O grupo de voluntários foi constituído por 30 professores atuantes em duas 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:** O nível de escolaridade mostrou que 93,00% dos professores possuíam apenas a graduação e apenas 7% declararam ter especialização *Strictu Senso* e em função do tempo de prática da maior parte dos voluntários que mostrou ser superior a 2 anos (80%). Como forma de atualização profissional a maioria utiliza o instrumento livros (63,00%); cursos (17,00%); artigos científicos (13,00%) e congressos e palestras (7,00%). Os programas de treinamento aeróbico foram apontados por 70,00% dos profissionais como o mais indicado e as atividades hidroginástica (60,00%), musculação (30,00%), caminhada (7,00%) e corrida (3,00%) foram as mais citadas. A duração das atividades deve aproximar-se de 40 minutos (74,00%), com intensidade entre 60-70% FCmax (64,00%) e uma frequência semanal de três vezes por semana (53,00%). A intensidade do treinamento de força mais indicada foi a de 60%1RM. A qualidade física que recebeu maior grau de classificação, em uma escala de 1 a 7, foi a RML, seguida da potência muscular. A força, resistência aeróbica e flexibilidade obtiveram os graus 4, 3 e 2, respectivamente. A coordenação motora e a velocidade receberam grau 1 de importância (Figura 1). **Conclusão:** O grupo de professores analisados mostra-se coerente com as principais orientações descritas apresentada na literatura específica (ACSM, 2005).

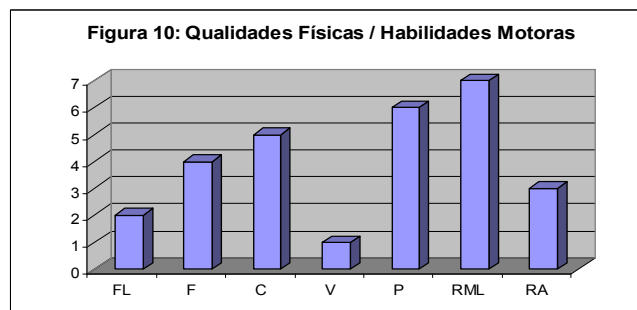


Figura 1: Grau de Classificação em função das qualidades físicas / habilidades motoras.

