

PERIODIZAÇÃO PARA ALUNOS DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA

RAFAEL RODRIGUES CARDOSO
Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil
rafa_net@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O homem exercitava seu corpo, mesmo que de forma inconsciente, desde a pré-história, quando precisava caçar e defender-se de seus predadores para garantir sua sobrevivência. Encontram-se relatos descritos na literatura especializada de que na cidade de Olímpia, na Grécia, foram encontradas pedras com encaixe para as mãos, levando-nos à hipótese de que as mesmas eram usadas como os primeiros meios de treinamento físico. Com isso, é perceptível que o homem já vem desde a antiguidade buscando formas de exercitar o corpo. Antes mesmo dos jogos olímpicos serem instituídos como manifestação desportiva, já havia diversas práticas empíricas na busca pela melhora da aptidão física.

Em função disso, o contato com a literatura científica sobre o treinamento físico possibilitou-me investigar e confrontar como se dava a elaboração dos programas de treinamento de força das academias de ginástica da cidade de Goiânia, onde, estive durante muito tempo como aluno e posteriormente como estagiário. A partir de então, me propus a aprofundar nos conhecimentos a respeito dos critérios e diretrizes para elaboração de um programa de treinamento físico. Este trabalho visa fundamentar, do ponto de vista teórico, professores que elaboram programas de treinamento sejam em academias ou não. A idéia é que eles conheçam alguns critérios e diretrizes de um programa de treinamento baseado na periodização.

Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo geral identificar a utilização da periodização na elaboração dos programas de treinamento de força nas academias de ginástica. Trata-se de um estudo de campo, tendo como método utilizado o descritivo, que segundo Piccoli (2004), tem o intuito armazenar, registrar fazendo análises e concomitantemente correlacionar casos ou acontecimentos, sem a manipulação dos dados. Este método tem por objetivo desvelar fenômenos para conhecer sua realidade.

O estudo foi realizado em duas academias da cidade de Goiânia - Goiás. Participaram do trabalho seis professores, metade do sexo masculino e a outra metade do sexo feminino. A direção das academias possibilitou a realização do estudo por meio de um termo de permissão. Os dados foram coletados junto aos professores, por meio de um questionário de perguntas abertas e fechadas. Concomitantemente a isto, foram repassados termos de consentimento para que os professores fossem intitulados sujeitos da pesquisa. O questionário fez alusão quanto ao perfil dos professores: idade, tempo de atuação, formação, carga horária de trabalho, noções de elaboração de programas de treinamento; conceito de periodização, sua importância e limites; e possibilidades de se periodizar um treinamento nas academias de ginásticas.

DESENVOLVIMENTO

A história do exercício físico pode ser considerada uma escola de cultura e de educação. Ajuda-nos a conhecer e compreender a humanidade, por meio dos acontecimentos, das coisas e das pessoas, engrenando-se nos diversos aspectos políticos, sociais, culturais, militar e histórico das civilizações. O conhecimento do passado é a porta para se compreender o presente e o futuro. No Ocidente, pode-se afirmar que a prática de exercícios físicos teve início na pré-história, firmou-se na Antiguidade, ficou estável na Idade Média, fundamentou-se na Idade Moderna e foi sistematizada nos primórdios da Idade Contemporânea, então, tornou-se mais desportiva disseminando seus conceitos nos dias atuais dirigindo-se para o futuro, de

uma maneira eclética, ditada por novas condições de vida e de mundo (RAMOS; TUBINO; REIS, 1983).

Dessas acepções, podemos ressaltar que os princípios do treinamento físico são diretrizes a serem seguidas para a elaboração de qualquer programa de treinamento e preparação física de atletas e não atletas. Princípios estes, que têm sua fundamentação teórica na biologia, mais precisamente na fisiologia do funcionamento do corpo submetido ao exercício. A importância deles reflete no aprimoramento e/ou na manutenção da aptidão física. Estes princípios darão um norte para que professores escolham os conteúdos, métodos e meios para organizar o treinamento. Segundo Dantas (2003), os princípios do treinamento, quando bem assimilados, permitem que o professor monte os programas e crie seus próprios métodos e técnicas para preparação, baseados em metodologias já existentes.

Assim sendo, a idéia de periodizar o treinamento não é recente. Na Grécia antiga, a preparação dos atletas era dividida em ciclos de três dias seguidos e um dia de descanso, o que era denominado “tetras”, isso é perceptível na atualidade nas fases de treinamento dos programas periodizados que dividem em períodos como: macrociclo, mesociclo e microciclo (DANTAS, 2003; GOMES, 2002; CALDAS; ROCHA, 1978; TUBINO, 1985 apud ALMEIDA, H.; ALMEIDA, D.; GOMES, 2000). Desde então, a periodização veio atendendo às novas exigências dos desportos e do treinamento físico, se tornando consenso no mundo da ciência. Hoje, é um dos principais requisitos para se obter sucesso e preservar a longevidade do atleta (FORTEZA; RIBAS, 1988; BERGER; MINOS, 1990 apud CALDEIRA s/d).

De acordo com American College of Sports Medicine (2002) apud Fleck e Kraemer (2006), o treinamento periodizado é de extrema importância para se obter bons resultados. Nesse sentido, a periodização é a estruturação geral e minuciosa do treinamento e do tempo. Está associada à noção de divisão da temporada de treino em períodos ou ciclos, com objetivos claros e conteúdos específicos, respeitando os princípios do treinamento físico (DANTAS, 2003; GOMES, 2002). A capacidade de rendimento alcançada pelo indivíduo é um estado de arranjo ótimo do atleta para se obter uma marca, que se consegue, em determinadas condições, em cada período de treinamento (MATVEEV, 1997 apud MONTEIRO, 2006). Alguns estudos, que comparam o treinamento não-periodizado e o treinamento periodizado, mostram que programas sem modificação têm grandes chances de resultar em um platô de treinamento, entretanto programas periodizados implicam em ganhos mais significativos de aptidão física (FLECK; KRAEMER, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os participantes da pesquisa são em sua maioria, pessoas jovens com faixa etária, em média de $25,8 \pm 4,07$ anos. Porém, foi identificado apenas um professor com idade fora dos parâmetros da média de faixa etária, 32 anos. Mesmo assim, grande parte dos professores tem idade mais baixa variando entre uma faixa etária de 21 a 26 anos. A respeito da formação dos professores e da instituição formadora, a maioria dos professores são graduados em Educação Física em instituições privadas de ensino. Um dos professores, que é estagiário, estuda na Universidade do Estado de Goiás e cursa o 4º período. Apenas um é graduado na Universidade Federal de Goiás

Em relação aos cursos de especialização, foi verificado que 50% dos professores pesquisados possuem especialização. Desse percentual, a maioria optou por áreas relacionadas à academia. Porém, é necessário ressaltar que apenas um professor tem especialização em Educação Física Escolar. Seguindo a mesma lógica, é perceptível a predominância de cursos de atualização com as mesmas temáticas dos cursos de especialização. Todos os professores fizeram apenas um curso de especialização desde sua graduação. Talvez isso se dê pelo pouco tempo em que os mesmos concluíram a graduação. Também, é perceptível a predominância nos cursos de especialização realizados em instituições privadas de ensino que, como pode ser observado, participam da formação desses

professores desde a graduação. Isso, talvez, se deve ao fato de as instituições privadas trabalharem com a lógica capitalista de mercado. Sabe-se que apenas títulos não garantem um trabalho de qualidade, concomitantemente com as exigências do mercado de trabalho. Deve ser ressaltado que apenas um professor graduado tem especialização em instituição pública.

Com relação à carga horária total de trabalho dos professores, metade trabalha entre quatro a oito horas por dia e 33,3% trabalham mais de 12 horas por dia. Assim sendo, pode-se inferir que a maioria deles tem uma grande jornada de trabalho, chegando a ser superior a 12 horas por dia. É importante frisar que apenas o estudante de educação física trabalha quatro horas diárias, estando de acordo com as diretrizes da lei do estágio, o que representa representando a menor carga horária de trabalho. A partir desses levantamentos, é preciso compreender dois aspectos: primeiro, os expedientes das academias são bem maiores que outros estabelecimentos prestadores de serviços, chegando até a funcionar 16 horas por dia. Segundo, a baixa remuneração faz com que os mesmos trabalhem em vários períodos do dia como complemento a renda para atender as suas necessidades básicas.

No seu horário de trabalho, os professores atendem em média $56,7 \pm 23,38$ alunos. É perceptível a grande disparidade nas quantidades de alunos atendidas por dia pelos professores, que variam de 30 até mais de 80 alunos no expediente de trabalho. Isso se deve pelos diferentes horários em que os professores atuam e a quantidade de alunos que a academia matricula no período da manhã e da tarde há menos alunos que no período noturno, após as 18 horas, horário que as pessoas saem do trabalho e vão para a academia. As academias pesquisadas têm em média $3,5 \pm 1,05$ professores, essa quantidade atende pelo menos o número proporcional de um professor por expediente de trabalho. Outro fator que influencia no número de professores é a quantidade de alunos matriculados na academia. Todos os professores pesquisados elaboram seus programas de musculação. Isso é visto como um ponto positivo, pois eles têm autonomia na elaboração do treino para seus alunos, não tendo que se submeter a programas elaborados, por exemplo, pelo coordenador da área.

Quando perguntado sobre o número ideal de alunos a serem atendidos, de modo a respeitar os princípios do treinamento físico, as respostas foram homogêneas e tiveram uma variação de três a 15 alunos por hora. Outro professor aponta que uma quantidade menor de alunos seria melhor para conhecer e estar modificando constantemente o programa de exercício, estando de acordo com um dos princípios do treinamento físico, da adaptação.

Sobre os critérios para elaboração dos programas de treinamento, foram citados por quase todos os professores alguns princípios do treinamento físico, como individualidade biológica e adaptação. Apenas dois profissionais trouxeram outros elementos de suma importância na elaboração de programas de treinamento como avaliação, sexo, patologias, avaliações físicas, lesões e histórico familiar. A maioria dos entrevistados citou a individualidade biológica como essencial para elaboração dos programas de treinamento físico. Do total de professores, apenas dois apresentaram uma quantidade de dados maior sobre os critérios de elaboração de programas. Com base em Monteiro (2006), todo programa de treinamento deve ser feito de forma individual, para se obter o controle de suas variáveis. A avaliação física, o emprego de testes passivos, como anamnese clínica, anamnese física, composição corporal e os testes físicos metabólicos e neuromusculares. Pode-se inferir certa deficiência no conhecimento científico para se elaborar um programa de treinamento. Vários professores relataram a adaptação e individualidade biológicas e mais nenhum critério para elaboração do treino, talvez pelo consenso que se tem hoje dentro da musculação: desses princípios básicos são muitas vezes afirmado sem o seu conhecimento na sua totalidade. Foi destacada também a preocupação da distribuição das cargas de acordo com o tempo de treinamento do aluno, mais precisamente um programa específico para o período de adaptação, intermediário e avançado.

Quando foi solicitado para elaborarem um programa de oito semanas, a maioria dos professores apresentou mesmo que de forma sintética, noções básicas para montagem do programa para alunos iniciantes. Mesmo não trazendo os nomes dos programas de

treinamento e métodos, os professores trazem meios coerentes para elaboração de um treino para iniciante, com baixa intensidade e baixo volume, e com séries para os vários grupos musculares. Após as quatro semanas iniciais, grande parte dos professores propôs um trabalho mais específico, focado no objetivo do aluno. Na montagem de um programa de treino de força não se pode confundir os programas de treinamento com os métodos de treinamento. As elaborações de programas de treinamento nada mais são que a ordem dos exercícios na ficha de treino e os métodos são as várias possibilidades que se têm para realizar um treino em função do programa escolhido (CHARRO; UCHIDA, 2006).

Já na elaboração de programa para alunos experientes, com objetivo de hipertrofia muscular, apenas dois professores citaram alguns métodos de treinamento, todavia, nenhum programa de treinamento. Os outros apenas enfatizaram a diminuição do volume e o aumento da intensidade do treinamento, caracterizando o princípio da sobrecarga. É necessário, pois, analisar a deficiência dos conhecimentos relacionados aos programas e métodos de treinamento. Os programas e métodos são de suma importância na elaboração dos treinamentos físicos. Sistematizados, eles trazem informações e repostas ao professor sobre as melhores formas de adaptação ao treinamento físico. A clareza de seu funcionamento traz mais elementos ao professor para propor um treinamento abarcado na especificidade, procurando atender aos objetivos do aluno.

Tratando agora dos conceitos e da importância de periodizar um treino para os alunos de musculação nas academias, observa-se pouco entendimento e fragilidade nas respostas dos professores. Todos eles trazem pouquíssimos elementos que constituem a periodização do treinamento físico, e, com isso, conceitos deficientes, não conseguindo explicitar a importância da periodização dentro do treinamento físico. Isso talvez se deva à falta de contato com a literatura, tanto no seu conteúdo histórico quanto no vários modelos atuais de periodização do treinamento. As definições dos professores a respeito da periodização vêm de encontro com o que já era esperado, até mesmo pelo fato de os mesmos não apresentarem conceitos consistentes dos princípios básicos do treinamento físico e critérios básicos para elaboração de um programa de treinamento físico. Todos eles apresentam alguns elementos que constituem a periodização, porém falta o aprofundamento e o verdadeiro conhecimento da periodização e seus rudimentos. Além disso, a periodização do treinamento está mais ligada aos desportos coletivos e individuais e atletas de alto rendimento, encontrando-se fora da realidade das academias de ginástica. Contudo, ainda que a periodização tenha sido desenvolvida para o esporte de alto rendimento, também pode ser utilizada por praticantes de esporte como lazer, para diversos programas de exercício físico com diversos objetivos como emagrecimento e hipertrofia muscular e para programas com o intuito da melhoria da *performance* voltada à promoção ou manutenção da saúde (MONTEIRO, 2006).

Quando perguntado sobre as possibilidades e limites de se periodizar um treinamento, dentro da realidade das academias de ginástica, foi percebida na totalidade das respostas a dificuldade de periodizar um treinamento para todos os alunos da academia, devido ao número excessivo de praticantes e poucos professores. De fato, o grande número de alunos atendidos por um pequeno número de professores é um fator que dificulta a elaboração de um programa de treinamento físico sistematizado e periodizado. O professor, na maioria das vezes, não tem tempo para elaborar um programa levando os critérios para elaboração de um programa calcado nos conhecimentos científicos. Outro item trazido na fala de um dos professores é a dificuldade da intervenção do professor na academia. Alguns alunos ignoram vários princípios do treinamento e treinam ao seu gosto, não aceitando que o professor mude seu treinamento. Isso se dá porque a academia é um ambiente carregado de mitos e paradigmas, com isso, o professor deve ser embasado nos conhecimentos científicos para tentar mudar o conceito dos alunos. Outros fatores que não foram apontados pelos professores, como assiduidade também interferem no alcance dos objetivos dos alunos dentro de um programa periodizado. Todos os limites levantados não impossibilitam o professor de montar um programa periodizado. O que foi percebido é que os professores colocam a falta de tempo e o grande número de alunos

como total empecilho na elaboração do treinamento. Entretanto, como já foi visto em falas anteriores sobre os conhecimentos científicos destes professores, o motivo fundamental para não elaborar um treino periodizado é a falta de conhecimento científico sobre os preceitos de um treinamento periodizado, até mesmo dos princípios básicos do treinamento e os critérios que eles “mostraram” para elaborar um programa de musculação.

Ao solicitar para falarem da periodização na realidade dos alunos de *personal trainer* a maior parte dos professores alegam que é mais fácil direcionar o treinamento fazendo uma periodização, pois se tem tempo hábil para isso, outro professor cita o *feedback* diário com seu aluno contribuindo para mudanças nas variáveis do treinamento. Como pode ser visto, os professores agora falam da possibilidade de periodizar o treino dos alunos de *personal trainer* por ser um treinamento individual. Porém, como foi visto anteriormente, o que falta mesmo é a verdadeiro conhecimento científico das diretrizes e dos princípios para elaboração de programa de treinamento periodizado.

COSIDERAÇÕES FINAIS

No mundo moderno, em que as amarras do capitalismo fazem com que uma ampla parte da população se defronte com grande carga horária de trabalho e pouquíssimo tempo para lazer e exercício físico, a população busca locais com flexibilidade de horário para realizar suas atividades físicas, como as academias de ginásticas. Pode-se destacar também que o intuito de se buscar uma academia de ginástica se deva à orientação dada naquele local, pois se subteende que ali tem profissionais qualificados para o exercício da suas funções. Não se pode deixar de citar a constante busca pela estética, imposta pelos padrões de beleza, influenciada pela mídia mudando os hábitos de vida da população.

A maioria dos professores que se encontram hoje nas academias de ginástica tem graduação em educação física e pós-graduação *lato-sensu* em áreas relacionadas à saúde, treinamento e academia, realizados predominantemente em instituições privadas de ensino superior. O mercado está exigindo desse profissional esses títulos. A maioria também realiza cursos de atualização nas mesmas áreas das especializações e atualiza seus conhecimentos através de livros, revistas científicas e internet. Todos os professores pesquisados têm mais de dois anos de atuação na área de musculação enfrentando pesada carga horária de trabalho, às vezes, até mais de 12 horas por dia, dificultando momentos de estudo e atualização do conhecimento. Além disso, eles atendem muitos alunos em seus expedientes de trabalho, dificultando o acompanhamento e a elaboração de um treino calcado nos princípios do treinamento e balizado nos critérios para elaboração de um programa de exercícios físicos.

Vários são os fatores para se periodizar um treinamento dentro das academias de ginástica, como assiduidade do aluno, número grande de praticantes para poucos professores, dificuldade de intervenção do professor de modo a propor mudanças no treinamento de alguns alunos e carga horária excessiva enfrentada pelo professor. Contudo, o motivo fundamental para não elaborar um treino periodizado é a falta de conhecimento científico aos preceitos do treinamento periodizado, e até mesmo dos princípios básicos do treinamento físico, juntamente com os critérios utilizados para elaboração de um programa de musculação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, H. F. R.; ALMEIDA, D. C. M.; GOMES, A. C. Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história. In: **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 5, n. 1, p.40-52, 2000. Disponível em: <www.antoniocgomes.com.br/artigos/Revista%20TD_01-2000.doc>. Acesso em: 26 out. 2008.

CALDAS, P., R., L., ROCHA, P., S., O. **Treinamento Desportivo**. v.I. Brasília: Ministério da Educação e Cultura - Secretaria de Educação Física e Desportos. 1978.

CALDEIRA, M. **Planificação e Periodização.** Disponível em: <http://www.treinamentoesportivo.com/artigosTE.com/tenis009.htm>. Acesso em: 11 nov. 2008.

DANTAS, E. H. M. **A prática da Preparação Física.** 5. ed. Rio de Janeiro. Shape, 2003.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W, J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular.** 3 ed. Porto Alegre. Artmed, 2006.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: Estruturação e periodização.** Porto Alegre. Artmed, 2002.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento Personalizado: Uma abordagem Didático-Methodológica.** 3 ed. São Paulo. Phorte, 2006.

PICCOLI, J.C.J. **Normatização para trabalhos de conclusão de curso em educação física.** 1ª ed. Canoas: Ulbra, 2004.

RAMOS, J. J; TUBINO, M. J. G; REIS, C. de M. **Os exercícios físicos na historia e na arte: do homem primitivo aos nossos dias.** São Paulo: IBRASA, 1983.

UCHIDA, M. C. et al. **Manual de musculação: uma abordagem teórica-prática do treinamento de força.** 4 ed. – São Paulo: Phorte, 2006.