

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

INDICADORES DE INTENSIDADE DE TREINAMENTO ADOTADOS POR PROFESSORES DE ACADEMIAS: UM ESTUDO PILOTO

**MARQUES, Lenon Machado.
CORRÊA, Leandro Quadro.
lenonmarques10@hotmail.com**

**Evento: Seminário De Ensino.
Área do conhecimento: Educação física.**

Palavras-chave: Treinamento, Indicadores de Intensidade, Academias.

1 INTRODUÇÃO

A prescrição do treinamento é uma ciência que procura através de princípios e métodos planejar, estruturar e sistematizar um plano de treinamento para que seja possível atingir metas de um indivíduo ou uma equipe (FACCIN, 2009). Assim, o objetivo deste estudo foi verificar quais os indicadores de intensidade do treinamento aeróbio e de força são mais utilizados por professores de academias da cidade de São José do Norte-RS no ano de 2014.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Indicadores de intensidades são índices fisiológicos podem ser usados para quantificar a intensidade do esforço. Entre eles pode-se citar a frequência cardíaca (FC), o consumo de oxigênio (VO_2), a percepção subjetiva do esforço (PSE) os limiares ventilatório e de lactato e entre outros (GRAEF, 2006).

Entretanto, poucos estudos têm tratado sobre este tema aplicado em academias de ginástica. Moura et al. (2003) identificaram a PSE como indicador de intensidade para exercícios resistidos em estudo com professores de academias. No que diz respeito à prescrição de treinamento aeróbio, Denadai (1999) aponta que o padrão ouro para prescrição é o consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}).

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

Trata-se de um estudo descritivo observacional, de corte transversal, realizado com todos os professores de educação física que trabalham com a parte de musculação e aeróbia das duas academias da cidade de São José do Norte-RS no ano de 2014. A coleta de dados ocorreu através de questionário onde se utilizou as seguintes questões: *“Você utiliza algum indicador de intensidade? Qual?”* *“Qual indicador para treinamento aeróbio? Por quê?”* *“Qual indicador para treinamento de força? Por quê?”*.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Foram entrevistados 12 profissionais com média de idade 28,5 anos, destes dez relataram fazer testes físicos antes de prescrever o treinamento.

Os testes o mais utilizados foram os de VO_2 submáximo em esteira, relatado

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

por sete profissionais e o de Repetições Máximas para o treinamento de musculação relatado por oito sujeitos.

O indicador de intensidade mais relatado tanto para prescrição do treinamento aeróbio quanto de força foi a PSE relatada por seis profissionais, que conforme Nakamura et al., (2010) é uma estratégia de baixo custo, simples e confiável para o monitoramento das cargas de treinamento.

Entretanto, fato que chamou atenção foi que três profissionais citaram prescrever treinamentos em cima de indicadores como: em cima do potencial de explosão do aluno e de sobreposição de peso que não são indicadores de intensidade com fundamentação na literatura científica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados notou-se que a percepção subjetiva de esforço foi o método mais utilizado como indicador de intensidade pelos professores das duas academias da cidade de São José do Norte - RS, sendo este um método confiável e prático de ser utilizado.

REFERÊNCIAS

DENADAI, Sergio Benedito.; **Determinação da intensidade relativa de esforço: consumo máximo de oxigênio ou respostas do lactato sanguíneo**. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde, v. 4, n. 2, p.77-81, 1999.

FACCIN, Alexandre Moser; FURTADO, Heitor Luiz; **Análise do perfil de treinadores de natação participantes dos 49º jogos abertos de Santa Catarina**. 2009. F. 38 Trabalho de Conclusão de Curso em Educação física – Universidade Regional de Blumenau. Blumenau.

GRAEF, Fabiane Ines; KRUEL, Luis Fernando Martins; **Frequência Cardíaca E Percepção Subjetiva Do Esforço No Meio Aquático: Diferenças Em Relação Ao Meio Terrestre E Aplicações Na Prescrição Do Exercício – Uma Revisão***. Rev. Bras. Med. Esporte, v.12, n.4, p 221-228, 2006.

MONTEIRO, Wallace; SIMÃO, Roberto; FARINATTI, Paulo; **Manipulação na ordem dos exercícios e sua influência sobre número de repetições e percepção subjetiva de esforço em mulheres treinadas**. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 11, n. 2, p. 146-150, 2005.

MOURA, João Augusto Reis De; PERIPOLLI, Jeovane. ; ZINN, João Luiz; **Comportamento da percepção subjetiva de esforço em função da força dinâmica submáxima em exercícios resistidos com pesos**. Rev. Bras. Fisio. Exercício, v. 2, p.110-122, 2003.

NAKAMURA, Fábio Yuzo; MOREIRA, Alexandre; AOKI, Marcelo Saldanha; **Monitoramento Da Carga De Treinamento: A Percepção Subjetiva Do Esforço Da Sessão É Um Método Confiável?** Rev. Educ. Física, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.