

O Conhecimento Técnico do Profissional de Educação Física Se Sobrepor à Estrutura Física do Centro de Treinamento.

Autores: Alexandre Maldonado Marchetti, Aline Marcela de Jesus, Juliana Akemi Igarashi, Regina Célia de Oliveira Nascimento - Graduandos em Educação Física da Universidade Paulista – UNIP

Revisor: Fernando Araújo Bassanezi - CREF: 016871-G/SP

Publicado em Agosto/2025, encontra-se disponível para download gratuito no website www.trainings.com.br.

Resumo:

O artigo destaca que, no treinamento esportivo, o conhecimento técnico e metodológico é mais importante que a estrutura física da academia. Embora equipamentos modernos ajudem, o sucesso depende da aplicação correta dos princípios do treinamento, da orientação profissional qualificada e do comprometimento do atleta. A atuação do profissional de Educação Física, o domínio técnico e a motivação pessoal são fundamentais, enquanto a infraestrutura é apenas um fator facilitador, não essencial. A prioridade deve ser a qualificação profissional e o uso de práticas baseadas em evidências.

Palavras chave: Educação Física, Profissional de Educação Física, Treinador, Coach, Conhecimento, Academia, Centro de Treinamento, CT, Ginásio Esportivo, Equipamento Esportivo, Treinamento Esportivo, Atleta.

1. A Importância do Conhecimento

O Conhecimento Técnico e Metodológico na Formação de Atletas vale mais que a Estrutura Física da Academia.

Na área do treinamento esportivo, é recorrente a crença de que academias com equipamentos de última geração e instalações sofisticadas são determinantes para o desenvolvimento de atletas de alto rendimento. Embora a infraestrutura possa, de fato, representar um diferencial, as evidências científicas e a prática profissional indicam que o que realmente condiciona o sucesso atlético é a aplicação correta dos princípios do treinamento físico, a orientação profissional qualificada e, sobretudo, a capacidade de adesão e esforço do praticante.

2. A insuficiência da estrutura física isolada

Os avanços tecnológicos aplicados ao fitness e ao treinamento esportivo ampliaram consideravelmente as possibilidades de monitoramento e intervenção no processo de treinamento. Equipamentos isocinéticos, plataformas de força, sensores de variabilidade da frequência cardíaca e softwares de análise cinemática são exemplos de recursos altamente especializados. No entanto, a literatura científica reforça que tais ferramentas, embora potencialmente úteis, não são substitutas da adequada prescrição do treinamento, fundamentada em princípios fisiológicos bem estabelecidos, como a especificidade, a sobrecarga, a individualidade biológica e a reversibilidade (Weineck, 2014).

Treinar em um ambiente tecnologicamente avançado sem compreender ou aplicar corretamente esses princípios resulta, na melhor das hipóteses, em estagnação do desempenho e, na pior, em lesões por sobrecarga ou inadequação técnica.

3. O conhecimento técnico como fator determinante

A elaboração de programas de treinamento eficientes exige sólida compreensão das bases científicas do movimento humano, envolvendo aspectos fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. A periodização do treinamento, por exemplo, é uma metodologia amplamente validada que organiza o volume e a intensidade dos estímulos ao longo do tempo, promovendo adaptações positivas e prevenindo o overtraining (Issurin, 2010).

Além disso, o domínio técnico do movimento, frequentemente negligenciado em ambientes que priorizam o uso de máquinas automatizadas, é imprescindível para a eficácia do treinamento. A execução correta dos padrões motores não só maximiza a eficiência biomecânica, como também reduz substancialmente o risco de lesões musculoesqueléticas (Behm & Sale, 1993).

Mais do que contar com equipamentos de ponta, o que diferencia o processo de formação atlética é a utilização de métodos cientificamente fundamentados e a execução técnica precisa.

4. O papel indispensável do profissional de Educação Física

O profissional de Educação Física é o agente qualificado para transformar o aparato técnico-científico em ações práticas, mediante avaliação física criteriosa, prescrição individualizada de exercícios e orientação contínua. Estudos apontam que a supervisão profissional aumenta a adesão aos programas de treinamento, melhora os índices de força e resistência e reduz a incidência de lesões (Ratamess et al., 2009).

Além disso, o profissional é responsável por adaptar os programas conforme as respostas individuais, considerando fatores como idade, sexo, nível de treinamento e histórico lesivo, garantindo, assim, a segurança e a eficiência do processo.

Em qualquer treinamento esportivo independente da modalidade ou simplesmente exercícios físicos sistematizados, necessitam de aplicação de métodos e técnicas corretas que são avaliadas e implementadas pelo profissional, com variáveis e fases a serem manipuladas afim de obter resultados favoráveis conforme objetivo desejado.

Variáveis como volume de treino, intensidade de treino e densidade de treino, períodos de treinamentos como microciclos, mesociclos e macrociclos também devem ser aplicados conforme fases. Fase Preparatória: desenvolvimento geral das capacidades físicas, Fase Competitiva: manutenção e otimização do rendimento, Fase Transitória: recuperação física e psicológica. Todas as variações devem ser coordenadas por um profissional de educação física.

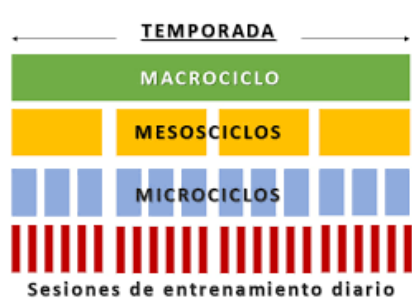


Fig. 01 – Ciclos de Treinamentos

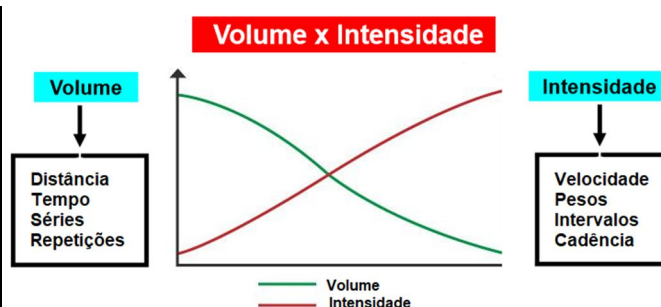


Fig. 02 – Volume x Intensidade

5. Determinação e prontidão: componentes psicobiológicos essenciais

Ainda que o treinamento seja planejado com excelência e mediado por profissionais competentes, o sucesso esportivo está intrinsecamente relacionado a variáveis psicobiológicas, como a motivação, a autodisciplina e a prontidão mental (Hardy, Jones & Gould, 1996). A literatura sobre psicologia do esporte é clara ao demonstrar que características como resiliência, autocontrole e capacidade de foco são preditores importantes do desempenho atlético.

Em outras palavras, mesmo com acesso aos melhores métodos e equipamentos, sem o comprometimento subjetivo do atleta, as adaptações esperadas dificilmente ocorrerão. Assim, a força de vontade e a disposição para o esforço contínuo são componentes inalienáveis do processo de desenvolvimento esportivo.

6. Estrutura como fator facilitador, mas não essencial

Embora a estrutura física, entendida como a qualidade dos equipamentos, a variedade de acessórios e o conforto do ambiente, possa favorecer aspectos comerciais e logísticos e aumentar a variabilidade dos estímulos, ela não constitui elemento indispensável para a obtenção de resultados expressivos.

A própria história do esporte está repleta de exemplos de atletas que iniciaram sua trajetória em ambientes carentes de recursos, mas que, orientados por profissionais qualificados e munidos de vontade e determinação, atingiram a excelência esportiva. Inúmeros atletas de elite começaram em condições precárias, pistas improvisadas, quadras de chão batido, pesos artesanais e equipamento improvisados. O fator determinante para seu desenvolvimento foi a presença de profissionais que souberam adaptar o treino à realidade, criando estímulos adequados e progressivos. Esse exemplo reforça que a competência técnica e pedagógica supera a limitação de recursos físicos, embora um ambiente bem equipado possa acelerar o processo e oferecer mais conforto e segurança.

O conhecimento técnico se sobrepõe à estrutura física, cabe ao profissional de Educação Física entender profundamente as possibilidades e limitações que cada espaço oferece, a fim de planejar, adaptar e potencializar o treinamento. O conhecimento sobre o corpo humano em sua anatomia, fisiologia, biomecânica, e o domínio sobre o uso correto de máquinas, acessórios e áreas funcionais permite que ele explore todo o potencial do ambiente, garantindo não apenas eficiência no treino, bem como segurança contra lesões, considerando variáveis e objetivos específicos para cada indivíduo.

Claro que um CT (Centro de Treinamento) bem estruturado, com diversidade de equipamentos e um *layout* planejado, oferece condições ideais para a aplicação de métodos variados, evitando a monotonia e permitindo o trabalho específico de diferentes capacidades físicas. Entretanto, um bom profissional sabe que o diferencial não está apenas no que o espaço oferece, mas em como se utiliza o que está disponível. Mesmo com recursos simples, é possível criar programas de treino eficazes com base em exercícios calistênicos, elásticos, pesos livres ou circuitos funcionais.

Além disso, o conhecimento técnico e especializado atuando sobre a estrutura física envolve mais do que o uso dos equipamentos, inclui também a compreensão sobre a manutenção e conservação dos materiais, a organização dos espaços para evitar riscos de acidentes e a adaptação de exercícios para pessoas com diferentes

níveis de aptidão física ou necessidades especiais. A atenção a esses aspectos influencia diretamente na qualidade do serviço prestado e na satisfação dos alunos e/ou atletas, tornando o ambiente mais acolhedor e seguro.

Outro ponto relevante é a capacidade do profissional de identificar carências estruturais e propor soluções criativas. Em academias ou centros comunitários com recursos limitados, é fundamental que ele desenvolva estratégias para otimizar o uso do espaço e dos equipamentos disponíveis, evitando que a falta de variedade prejudique a evolução dos praticantes. Essa habilidade demanda conhecimento técnico, criatividade e atualização constante sobre novas tendências e metodologias de treinamento.

No contexto atual, em que as academias disputam clientes não apenas pela qualidade do serviço, mas também pela experiência oferecida, o conhecimento sobre a estrutura física se torna um diferencial competitivo. Ambientes climatizados, iluminação adequada, *leds*, boa ventilação, acesso à internet, equipamentos modernos e bem distribuídos, contribuem para a fidelização dos alunos. Cabe ao profissional orientar o uso desse espaço de forma eficiente, valorizando os pontos fortes da estrutura e minimizando suas limitações.

Por fim, compreender a estrutura física de um CT não é apenas uma questão técnica, mas também estratégica. Permite ao profissional de Educação Física planejar periodizações adequadas, ajustar a logística das sessões de treino, evitar tempos ociosos e criar um ambiente que estimule o comprometimento do aluno. Seja em uma academia de alto padrão ou em um espaço modesto, a capacidade de extrair o melhor da estrutura disponível é um reflexo direto da competência do profissional.

Embora não seja indispensável para o sucesso esportivo, a estrutura física é um recurso valioso que, quando associado a um profissional qualificado, pode potencializar os resultados e a experiência do praticante. A verdadeira chave está na combinação entre conhecimento técnico, criatividade e sensibilidade para adaptar-se a diferentes contextos, transformando qualquer espaço, por mais simples que seja, em um local de desenvolvimento físico e humano.

7. Considerações finais

O processo de formação e desenvolvimento de atletas é multifatorial e complexo, envolvendo a interação entre aspectos físicos, técnicos, psicológicos e sociais. Embora academias com equipamentos de ponta possam facilitar a execução de determinados métodos e ampliar a variedade de estímulos, não são elas o elemento central da equação.

O conhecimento técnico e científico, aliado à correta aplicação de métodos de treinamento, ao acompanhamento profissional competente e à força de vontade do atleta, é o que verdadeiramente sustenta a evolução e o sucesso no esporte.

Investir na qualificação profissional e na disseminação de práticas baseadas em evidências deve ser, portanto, a prioridade de qualquer projeto que vise a formação de atletas de excelência.



Referências Bibliográficas:

Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1), 359-368.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley.

Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206.

Marchetti, Paulo (2024). *Planejamento e prescrição do treinamento personalizado: do iniciante ao avançado*. / Paulo Marchetti, Chales Lopes - 3a edição Limeira, SP. 185 p.

Ratamess, N. A., et al. (2009). ACSM position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 687-708.

Salles, Belmiro Freitas de (2020). *Métodos de Treinamento para força e hipertrofia: de prática à teoria*. / Belmiro Freitas de Salles, Rodrigo Pena. 1a edição Belo Horizonte, MG. 128 p.

Weineck, J. (2014). *Treinamento ideal: A prática do treinamento desportivo*. 17ª ed. São Paulo: Manole.