



CONHECIMENTOS DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES¹

Lucas Matos², Ana Luiza Lorenzon², André Colombo², Moane Marchesan Krug³

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Estágio Profissional I: Exercício Físico do curso de Educação Física Bacharelado da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Educação Física Bacharelado - UNIJUÍ.

³ Professora Dr^a. do curso de Educação Física Bacharelado - UNIJUÍ.

Introdução/Objetivos: A musculação ou treinamento de força, envolve diferentes tipos de atividades com pesos livres, fixos, aparelhos ou o próprio corpo. Essa prática tem conquistado cada vez mais diferentes públicos, tendo grande incidência entre os jovens. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, ao contrário do que muito se falava, é aceitável o início precoce na musculação, mesmo antes da puberdade, desde que devidamente adaptado à criança. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi investigar quais os conhecimentos dos profissionais da área da Educação Física, que atuam em ambientes como academias e studios de atividade física, detêm sobre prescrição de exercício físico para crianças e adolescentes.

Metodologia: Trata-se de um estudo qualitativo do tipo descritivo, realizado com 7 profissionais de Educação Física, supervisores dos alunos da disciplina de Estágio Profissional: Exercício Físico da UNIJUÍ. Os participantes responderam de forma online um questionário com 12 perguntas, que foi elaborado e encaminhado através da plataforma Google Forms. Para visualizar os dados foi utilizada uma nuvem de palavras no site Mindmeister. **Resultados e Discussão:** Os resultados mostram que todos os participantes já atenderam ou atendem alguma criança ou adolescente, sendo a maioria na faixa etária de 11 a 14 anos; os atendimentos foram realizados nas modalidades de musculação, treinamento funcional e esportes; embora demonstrem ter conhecimento acerca da importância da anamnese, os profissionais não apresentam conhecimento sobre baterias de testes e avaliações específicas para essa população; com relação à prescrição a maioria dos participantes respondeu que o tempo ideal de uma sessão de treinamento para esse público é de 40 a 60 minutos, mas quanto a frequência, as respostas dividiram-se entre 2 a 3 vezes na semana; além disso, todos concordam que os treinos devem ter intensidade controlada e supervisão de um profissional. Nenhum participante demonstrou ter conhecimento quanto aos cuidados e às contraindicações da prática de exercícios físicos. Já sobre as modalidades recomendadas e capacidades físicas priorizadas, observa-se uma contradição que pode ser explicada pela falta de conhecimento dos profissionais acerca da temática. Apesar de considerarem importante o desenvolvimento motor para esse público, utilizam o treinamento de força e resistência como principal recurso. **Conclusão:** Com base nos resultados conclui-se que o conhecimento dos profissionais de Educação Física que trabalham musculação com crianças e adolescentes ainda é pouco aprofundado.

Palavras-chave: Musculação. Treinamento. Jovens. Desenvolvimento motor. Teste de aptidão.