

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

WILSON AURÉLIO RIZZA CUNHA

Questionário sobre a utilização da periodização pelos *personal trainers*

Uberlândia
2022

Wilson Aurélio Rizza Cunha

Questionário sobre a utilização da periodização pelos *personal trainers*

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade de Uberlândia como requisito parcial à obtenção do título graduação.

Orientador: Prof. Dr. João Elias Nunes

Uberlândia
2022

Introdução

A elaboração de um programa de treinamento para alcançar melhores condições físicas se remete à antiguidade, há indícios dos primeiros programas de treinamento para as olimpíadas da Grécia antiga, cerca de 170-245 D.C. (PRESTES, 2016), com a sugestão de um período destinado à preparação específica em um centro de treinamento um mês antes da competição escrito por Flavius Philostratus (ISSURIN, 2010).

Outros grandes pensadores da antiguidade já propunham teorias acerca do treinamento em seus trabalhos. Galeno de Pérgamo (século segundo d.C.) já ensaiava sobre conceitos que se assemelham ao que se entende atualmente por periodização. No seu tratado "Preservação da Saúde", ele discorre sobre sequências de treinamento para o desenvolvimento específico da força rápida, passando pelo uso de exercícios que priorizavam a força em detrimento da velocidade, culminando com o uso de exercícios intensos que combinavam as duas capacidades motoras. (GARDINER, 1930).

Metodologicamente, podemos distinguir três fases ou etapas que caracterizam a história dos modelos de planejamento desportivo: Desde a sua origem até 1950, quando se inicia a sistematização do treinamento; de 1950 até 1970, quando se inicia o questionamento dos modelos clássicos do planejamento e aparecem novas propostas e de 1970 até a atualidade, quando se vive uma grande evolução dos conhecimentos (GOMES, 2002).

Em meados da década de sessenta, na até então URSS, um grupo de estudiosos comandados por Lev Pavilovch Matveev publica um modelo de periodização que se tornaria referência durante décadas. Isso porque, a partir deste momento, os preparadores físicos antes condicionados à experimentação desordenada passaram a organizar seus treinos durante vários anos. Atletas passaram a ter uma sobrevida maior, um treinamento adequado e um desempenho melhor, tais como os atletas soviéticos que passaram a dominar o cenário olímpico mundial. (SEQUEIROS, et al, 2006).

Outro cientista com modelo de periodização fortemente apoiado ao redor do mundo é também o russo Dr. Yuri Vitale Verkhoshanski, criador do modelo de periodização por blocos e crítico do modelo de Matveev. Fundamentou-se em uma forma de treinamento totalmente diferente do modelo de periodização de Matveev, permitindo o atleta alcançar múltiplos *peaks* em uma mesma temporada. Verkhoshanski, critica o modelo de Matveev

apontando que o modelo não se adequa à nova realidade esportiva atual, em que o atleta tem que competir várias vezes ao ano (OLIVEIRA, ET AL, 2005).

Autores como Matveev, Verkhoshansky e Bompa, fizeram avanços significativos no conceito que temos hoje como periodização, mostrando a imprescindível necessidade no planejamento de um programa com atletas de alto rendimento, mas também com a população que frequenta academias no geral.

Apesar da periodização ter sido criada com intuítos esportivos, atualmente ela é utilizada também para fins de condicionamento físico, saúde ou estético. O público geral de academias vai alcançar o seu objetivo mais rápido e melhor através de um programa de treino periodizado. A meta-análise de Rhea e Alderman (2004) evidenciou que homens e mulheres de todas as idades demonstraram maiores ganhos de força seguindo um programa de treino periodizado em comparação com um programa de treino não periodizado, mostrando assim a necessidade de um programa de treino periodizado para alcançar maiores ganhos dentro do treinamento de força.

É papel dos *personal trainers* entender os diferentes conceitos e modelos de periodização e adequar os mesmos para o público frequentador de academias de musculação, onde uma periodização é feita para pessoas comuns e não atletas de alto rendimento. A periodização para o público geral da academia tem como referência os grandes autores já citados, mas nem sempre com o mesmo objetivo de atingir um *peak* na temporada; pois os objetivos mais comuns em praticantes de musculação não estão vinculados ao desempenho esportivo, e sim a fins estéticos e de saúde.

Seja qual for o objetivo da pessoa, o treinamento busca melhorar as valências físicas tais como força, potência, velocidade, resistência, etc; e com o aumento dessas valências físicas – juntamente com uma adequada educação alimentar – acontece a diminuição da massa gorda do sujeito ou o aumento da massa magra. Em um estudo guiado de 25 semana Hunter, et al, 2004, acompanharam 26 idosos em um programa de treino resistido buscando observar as mudanças no tecido adiposo intra abdominal. Houve uma perda de peso corporal em (1,7) kg em mulheres e (1,8) kg nos homens. Com aumento de (1) kg massa magra em mulheres e homens (2,8) kg. De qualquer maneira, o ponto mais relevante é que através de uma periodização adequada o cliente ou aluno vai alcançar seu objetivo de maneira mais rápida.

Entretanto, é um senso comum para quem trabalha dentro de academias, perceber que profissionais da educação física negligenciam a necessidade de periodizar os treinos, e que os motivos para essa conduta não são bem compreendidos.

Portanto, o objetivo deste trabalho é compreender como os *personal trainers* entendem e utilizam a periodização do treinamento com seus atletas/clientes dentro do treinamento. Além de pontuar quais são os referenciais teóricos que os *personal trainers* utilizam para a elaboração da sua periodização e também quais são os métodos de periodizações mais utilizados entre a eles. Analisar se na perspectiva dos *personal trainers* periodizar o treino otimiza a evolução/ganhos dos seus clientes. Entender qual é a avaliação mais utilizada para notar se a periodização gerou efeitos positivos com o cliente.

MÉTODOS

A presente pesquisa tem um caráter quantitativo, utilizando-se de uma pesquisa descritiva aplicada via formulário online do google (Google Forms). O critério de inclusão utilizado foi profissionais auto titulados *personal trainers* graduados no curso de Educação Física, sem tempo mínimo de atuação no mercado que se dispuseram a responder o formulário. O critério de exclusão foi de qualquer pessoa que, mesmo graduando em Educação Física, não seja um profissional atuante na área.

O estudo contou com uma amostra de 52 pessoas, o questionário tem 20 perguntas e foi dividida nos tópicos “dados pessoais” e “conhecimentos sobre periodização”. Através de um teste piloto aplicamos o questionário para alguns profissionais e obtivemos um feedback positivo sobre a coleta de dados; julgamos necessário acrescentar algumas perguntas específicas sobre periodização e assim aplicamos ele com o público-alvo.

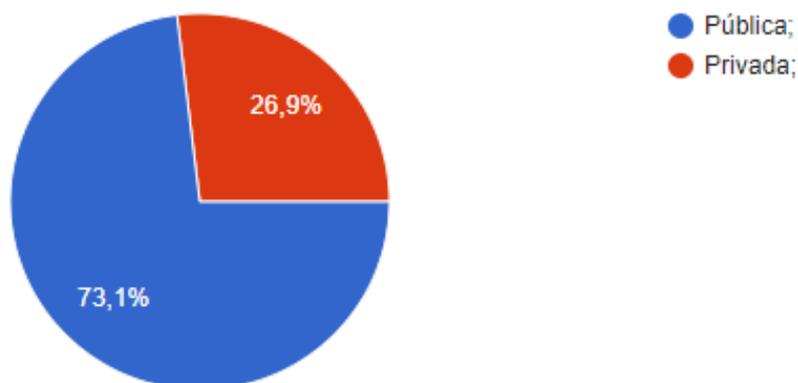
O questionário teve o objetivo de entender as características pessoais do personal trainer e o seu entendimento sobre periodização. (Anexo 1).

A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva, traçando assim um perfil das respostas.

RESULTADOS

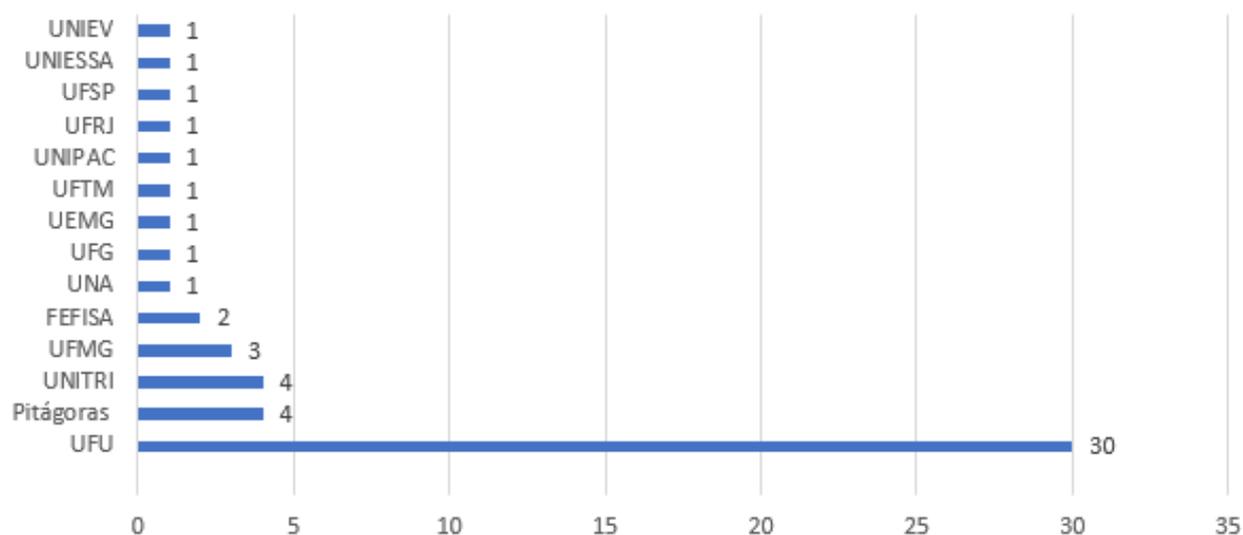
Na figura 1 observamos se os profissionais se graduaram numa universidade pública ou privada.

Figura 1 - Profissionais graduados em universidade pública ou privada



A figura 2 mostra em quais universidades os sujeitos se graduaram.

Figura 2 - Universidades que os participantes se graduaram

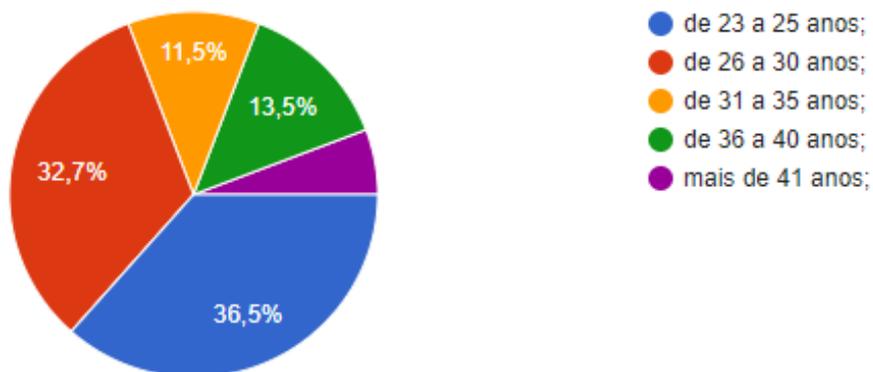


UNIEV – Universidade Evangélica de Goiás; UNIESSA – Faculdade Uniessa; UFSP – Universidade Federal de São Paulo; UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro; UNIPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos de Uberlândia; UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro; UEMG – Universidade Estadual de Minas Gerais; UFG – Universidade Federal do Goiás; UNA – Centro Universitário Una; FEFISA – Faculdade Integrada

de Santo André; UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais; UNITRI – Centro Universitário do Triângulo; Pitágoras – Faculdade Pitágoras; UFU – Universidade Federal de Uberlândia.

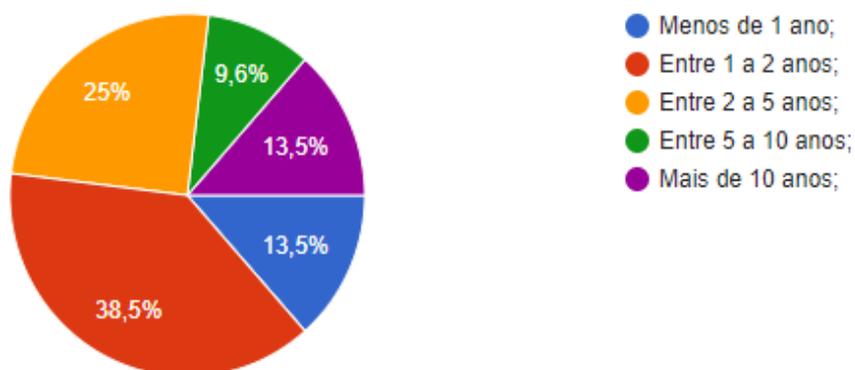
A figura 3 demonstra a idade dos participantes.

Figura 3 - Idade dos participantes



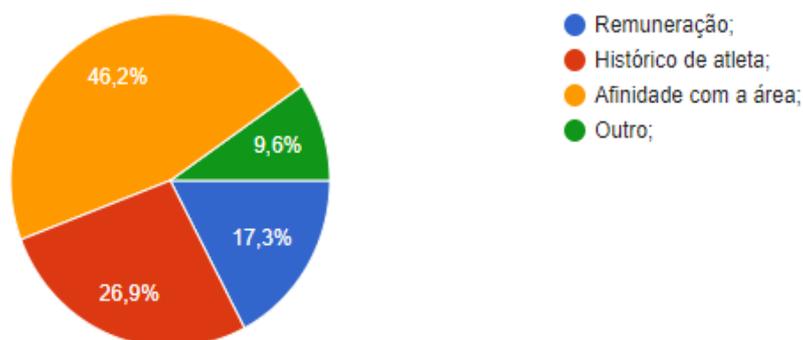
A figura 4 nos mostra o tempo de atuação dos profissionais como personal.

Figura 4 - Tempo de atuação no mercado de trabalho



A próxima figura nos apresenta o principal motivo da escolha como *personal trainer*.

Figura 5 - Motivo da escolha da profissão



Sobre o nível de formação dos profissionais observou-se que 45% tem graduação, 39% obtêm graduação e alguma especialização ou pós-graduação, 11% fizeram mestrado e 6% concluíram o doutorado.

A pergunta 7 questiona quais são os lugares que os pessoais mais utilizam para dar suas aulas, sendo o mais utilizados somente academias de musculação, 45 respostas (86,5%), seguido de estúdios, 22 respostas (42,3%), seguido de praças, 18 respostas (34,6%), seguido por parques, 9 pessoas (17,3%) e finalmente clubes, 6 respostas (11,5%).

Já questão 8 apresenta diferentes conceitos de periodização abordados por profissionais renomados na área acadêmica. A primeira definição vem de Steven J. Fleck que propõe o seguinte:

“Periodização do treinamento de força é a alteração das variáveis do programa em intervalos de tempo regulares, cuja a intenção é induzir ganhos de força, potência, desempenho motor e/ou hipertrofia muscular (Fleck 1999)”

Com 22 respostas (42,3%).

Em seguida temos o conceito de Bompa:

“Periodização é a divisão do ano de treinamento em vários períodos, com o objetivo específico de se alcançar um alto rendimento através de uma preparação sistemática. Esta divisão organiza o treinamento para as competições mais importantes (Bompa 2002)”.

Com 14 respostas (26,9%).

Em terceiro temos o conceito de Buford:

“Periodização é um processo sistemático do planejamento das variáveis de um programa dentro do treinamento de força dentro de um ciclo de

treinamento com objetivo específico de maximizar os ganhos de força e evitar a síndrome de overtraining (Buford 2006)”

Com 8 respostas (15,4%).

Em quarto lugar temos o conceito de Matveyev:

“Periodização é o planejamento e a estruturação do treinamento ao longo da temporada para possibilitar ao atleta alcançar um estado de ótima performance em determinada época da temporada (Matveyev 1977)”

Com 7 respostas (13,5%).

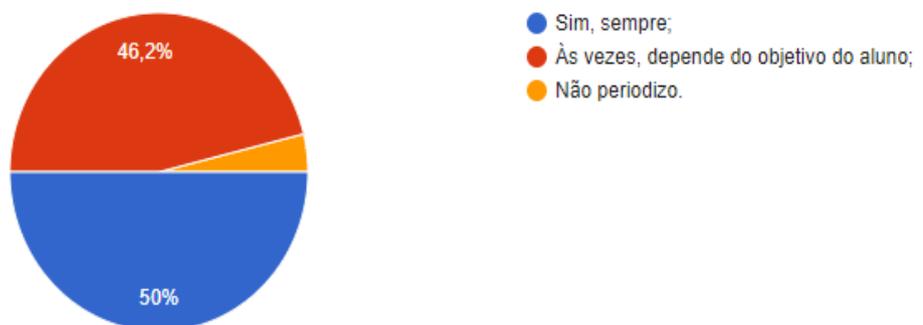
E por último temos um conceito que aborda dentro da periodização o conceito estético:

“Periodização é um método estruturado e planejado de otimização na eficiência do treinamento, seja ele com objetivo competitivo ou apenas físico/estético. Existem vários modelos de periodização cujas estruturas são específicas para cada objetivo, seja ele, recuperação, potencialização, manutenção, regeneração;”

Com 1 resposta apenas (1,9%).

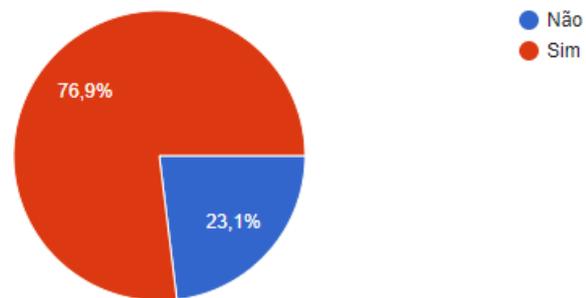
Na próxima figura temos a representação da quantidade de profissionais que periodizam os treinos.

Figura 6 - Personal trainers que periodizam o treino



Na figura 7 temos a representação das pessoas que utilizam referencial teórico para elaborar sua periodização.

Figura 7 - Personal trainers que utilizam referencial teórico

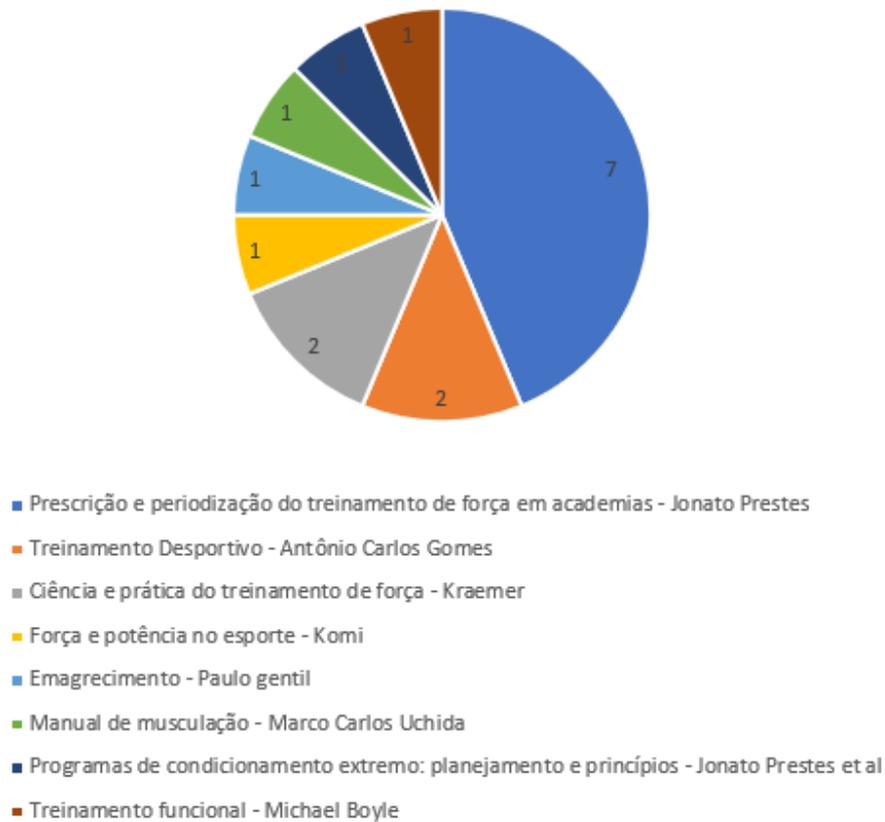


A questão 11 apresenta os referenciais teóricos citados por autores mais utilizados. Temos Tudor Bompa, Steven J. Fleck e Michael Boyle com 4 referências. Logo após temos Jonato Prestes com 3 referências; Matveyev com duas referências. E Então temos Antônio Carlos Gomes, Yuri Verkhoshansky, Paulo Gentil, Gregory D Myer, William J. Kraemer,

Belmiro Freitas De Salles, Eduardo Haddad, Luis Felipe Polito, João Elias, Charles Lopes, Guilherme DeAgostini, Thomas Baechle e Roger Earle com 1 citação como referencial teórico.

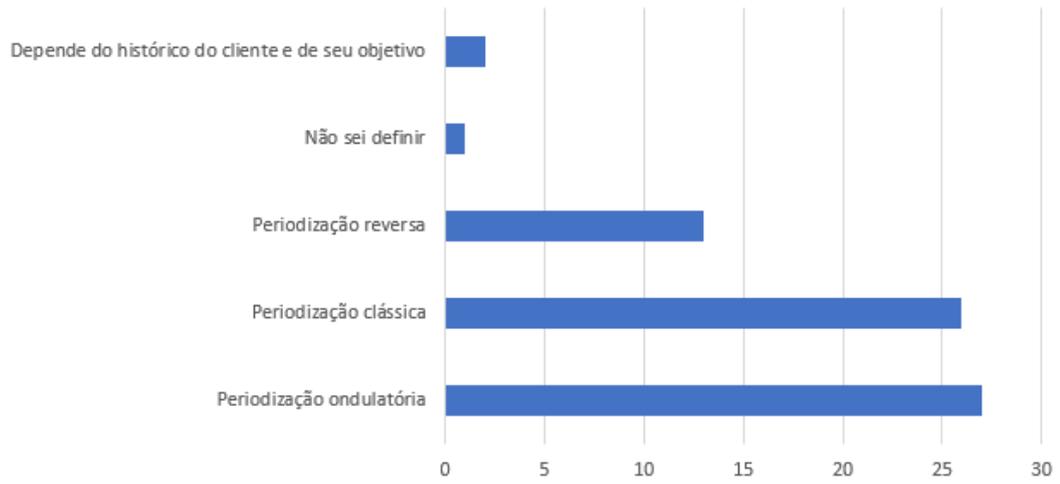
Na figura 8 temos quais foram os referenciais teóricos mais utilizados a respeito de livros.

Figura 8 - Referenciais teóricos utilizados (Livros)



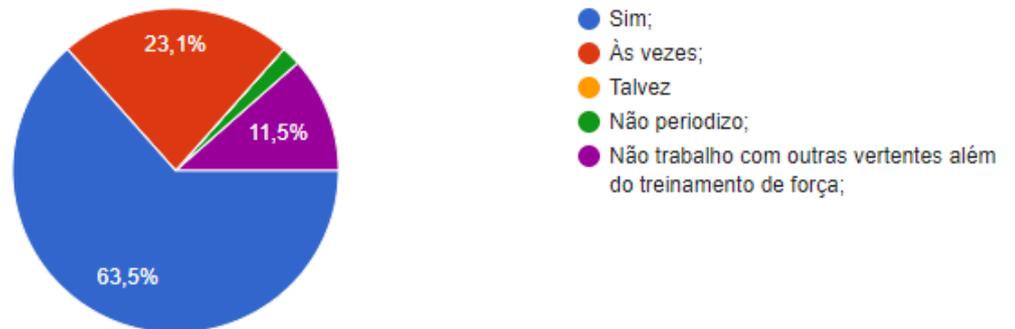
Na figura 9 temos os tipos de periodização mais utilizados.

Figura 9 - Tipos de periodização mais utilizadas.



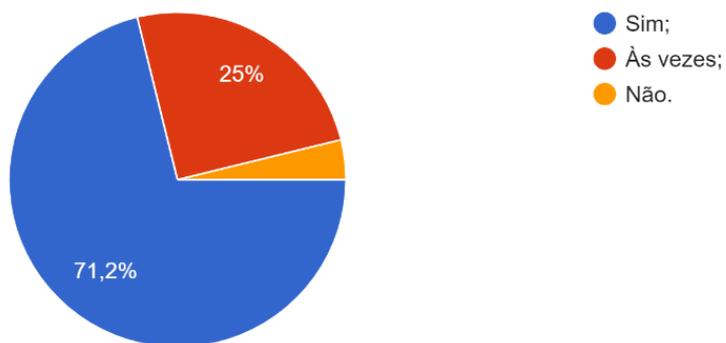
A seguir temos explicado se os *personal trainers* da amostra periodizam outros treinos além do treinamento de força.

Figura 10 - Se os *personal trainers* periodizam outros tipos de treinos



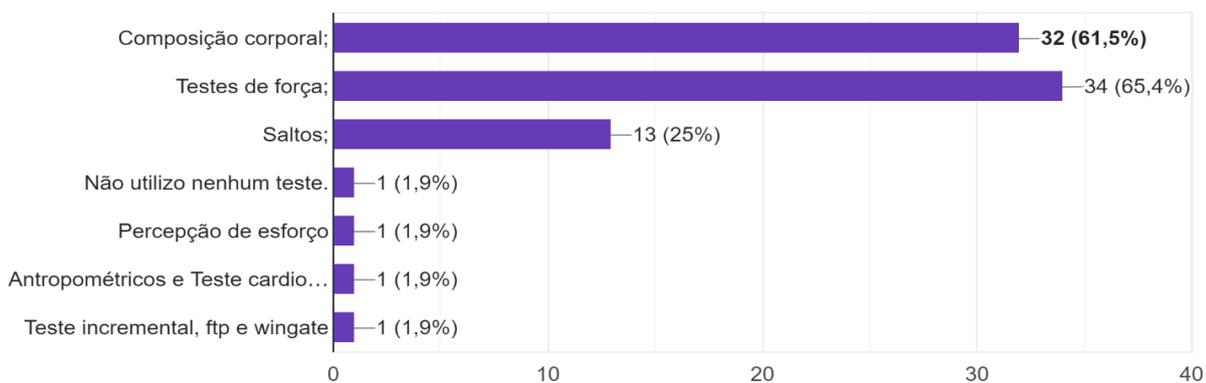
A figura 11 demonstra se os *personal trainers* observam se a periodização otimiza os resultados dentro do treinamento de força.

Figura 11 - Demonstração se os *personal trainers* observam o impacto da periodização.



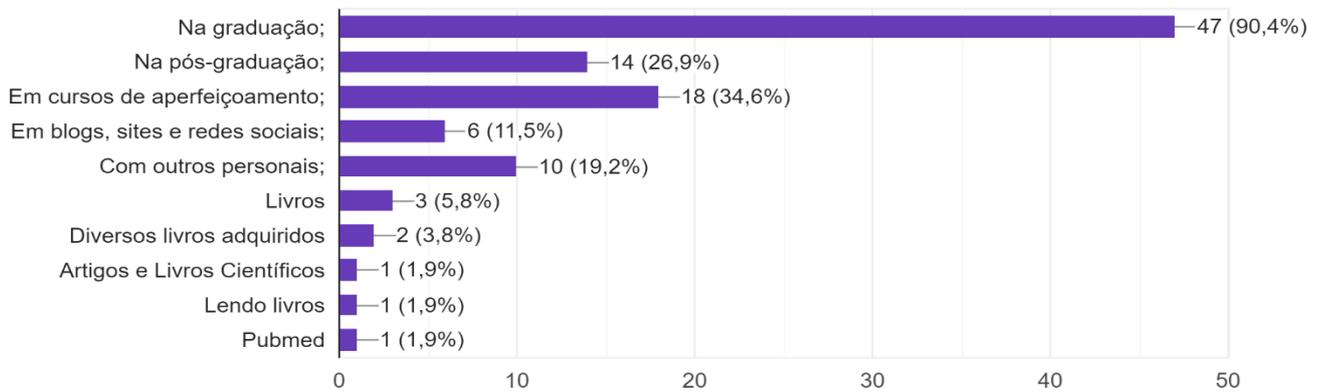
Na figura 12 temos quais são os métodos mais utilizados para verificar se a periodização promoveu efeitos esperados.

Figura 12 - Quais métodos são utilizados para avaliar.



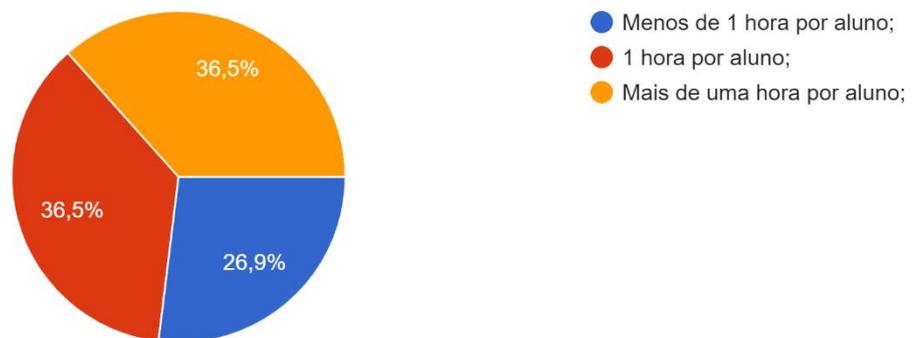
A próxima figura nos apresenta por quais meios os conhecimentos sobre periodização os *personal trainers* foram obtidos.

Figura 13 - Onde os sujeitos obtiveram seu conhecimento sobre periodização.



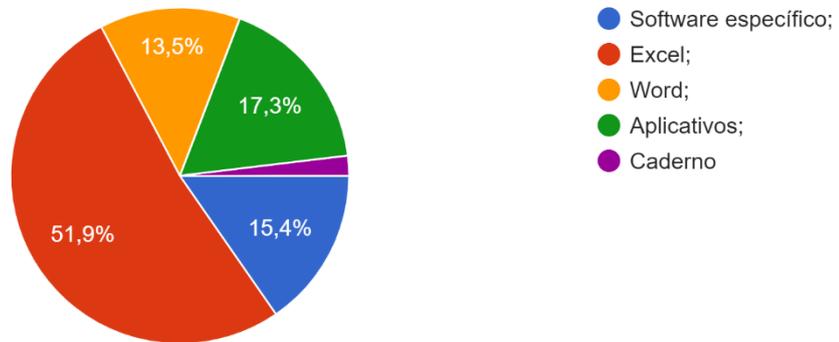
Na próxima figura temos a demonstração do tempo que cada profissional leva para elaborar a periodização por aluno.

Figura 14 - Quanto tempo leva para criar uma periodização.



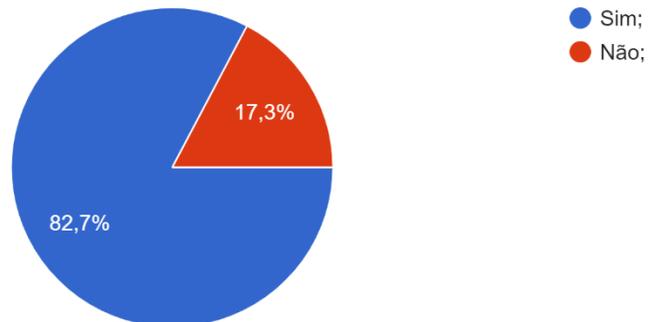
A próxima figura ilustra quais são as ferramentas mais utilizadas para elaborar o programa de treinamento.

Figura 15 - Quais os softwares são mais utilizados.



Com a figura 16 podemos entender a quantidade de pessoas conhecem o termo programação de treinamento.

Figura 16 - Quantos entendem o conceito de programação do treinamento.



A figura 17 apresenta como os profissionais entendem a diferença de periodização e programação do treinamento.

Figura 17 - Diferença entre programação e periodização do treinamento.



DISCUSSÃO

Através dos resultados do questionário, percebemos que há um entendimento a respeito da periodização do treinamento pelos *personal trainers*, além disso, notamos que é uma ferramenta comumente utilizada nas academias. Apesar do conceito de periodização ser bem diversificado entre os participantes, apenas dois sujeitos entre 52 disseram que não periodizam os treinos de seus clientes (figura 6).

O nosso estudo vai de contramão ao estudo de Rafael Rodrigues Cardoso de 2010, onde aplicaram também um questionário para 6 professores da cidade de Goiânia – GO e mostraram que cerca de uma década atrás o personal tinha pouco conhecimento e também utilizava pouco a periodização do treinamento em academias.

- *“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 nos vários modelos atuais de periodização do treinamento.” (CARDOSO, 2010).

Uma década depois podemos perceber que o entendimento sobre a necessidade da periodização do treinamento resistido é maior. Mesmo o artigo de CARDOSO, 2010 sendo uma amostra quase insignificante para rotular uma comunidade de *personal trainers*, é fácil afirmar que a informação não era de tão fácil acesso como é hoje. Podemos atrelar esse aumento no conhecimento dos *personal trainers* à facilidade que a informação chega aos profissionais de Educação Física; através de E-Books, PDF, sites científicos que disponibilizam artigos de todos os temas e classes e até mesmo através de perfis de redes sociais de professores doutores que trazem temas extremamente relevantes de maneira didática.

Sobre o conceito de periodização, podemos afirmar que as respostas foram diversificadas, com uma grande maioria dos voluntários escolhendo o conceito de FLECK (1999). “Periodização do treinamento de força é a alteração das variáveis do programa em intervalos de tempo regulares, cuja a intenção é induzir ganhos de força, potência, desempenho motor e/ou hipertrofia muscular”, com 42.3% dos sujeitos. Nas condições de uma academia popular e trabalhando com pessoas comuns (não atletas de alto rendimento), é seguro afirmar que o conceito de FLECK transmite uma ideia segura sobre o que é uma periodização para este público, sem almejar um *peak* de temporada, sendo uma explicação do porquê foi a mais escolhida dentre os *personal trainers*.

Os outros conceitos, de Bompa, Buford e Matveyev trazem um conceito mais voltado para o esporte, para o alto rendimento em si; colocando claro a necessidade de atingir um *peak* em algum momento do calendário esportivo. Isso demonstra que os *personal trainers* da amostra (55.8% com os 3 conceitos juntos) não conseguem utilizar da melhor maneira possível a ideia de uma periodização voltada para o público não atleta frequentador de academias. Não há a necessidade de um *peak* dentro de um macrociclo para pessoas que não são atletas.

O conceito de periodização foi bem diversificado entre os *personal trainers*. Autores que estudam a vertente do esporte de alto rendimento foram utilizados como referencial teórico e utilizar estes fundamentos para trabalhar com o público que busca qualidade de vida ou fins estéticos é contraditório; temos autores que estudam a linha de pesquisa de fitness e é mais coerente utilizar este tipo de referencial teórico do que um esportivo.

Sobre a utilização do referencial teórico podemos ponderar que é importante para estruturar uma periodização, pois é na literatura que encontramos respaldo para diferentes metodologias possíveis que podemos utilizar com cada cliente dentro do treinamento. É justo dizer então que é de suma importância a utilização de um referencial teórico na elaboração dos treinos. Entretanto podemos perceber que quase um quarto dos participantes alegaram não utilizar um referencial teórico; enquanto a vasta maioria afirmou que utiliza; sendo os referenciais teóricos mais citados os autores Tudor Bompa, Steven J. Fleck e Michael Boyle com 4 referências cada e Jonato Prestes com 3 citações.

É válido ressaltar que uma limitação técnica no nosso questionário é que a pergunta “Você utiliza algum referencial teórico para elaborar sua periodização?” pode ter ficado vaga aos olhos do voluntário, com a possibilidade de ele entender a pergunta no sentido de utilizar a referência literária literalmente durante a elaboração do treinamento, e não no sentido que tendo um referencial prévio já era o suficiente para considerar como referencial teórico. Fica como uma crítica ou limitação do nosso trabalho.

Notamos também que a utilização do modelo de periodização é bem diversificada entre os *personal trainers*, tendo 26 respostas para a periodização clássica, 13 para quem utiliza a reversa e 27 para a ondulatória – a mais utilizada. Não existe um consenso sobre qual é o melhor modelo de periodização, mas há estudos que nos mostram que há algumas diferenças entre os modelos.

Durante o programa de treino é importante para o profissional que avalie ou reavalie diferentes nuances do treinamento como, aumento de força, melhora na composição corporal, função cardiovascular, dentre outros, para averiguar se o programa de treino está surtindo o efeito esperado. Quando perguntados sobre qual o método de avaliação utilizava para avaliar se sua periodização promoveu o efeito esperado 65,4% dos participantes optaram pela avaliação de força e 61,5% escolheram a avaliação da composição corporal. Sendo as mais utilizadas. Seguidos pela avaliação de “Saltos” com 25% dos participantes escolhendo-a. Todos os outros obtiveram menos de 2% de escolha então foram desconsiderados como relevantes pelo presente estudo.

Sobre a escolha do método de avaliação, não temos uma resposta certa de qual é melhor ou certo de se utilizar. Em modelos voltados para um objetivo estético – seja para emagrecimento ou para ganho de massa magra – é comum de se utilizar o método de composição corporal, pois nele você consegue avaliar características físicas como dobras

cutâneas de vários músculos diferentes para que aconteça o cálculo da porcentagem de gordura, porcentagem de massa magra, massa gorda total, IMC, etc.

PRESTES et al, 2009 realizaram uma pesquisa para analisar os efeitos do treinamento de força periodizado de 12 semanas sobre a composição corporal e aptidão física em mulheres idosas ativas. Foram selecionadas 28 voluntárias, com mínimo de um ano de experiência prévia em treinamento de força. As participantes foram divididas em 2 grupos: G1P (n=16, grupo periodizado) e G2NP (n=12, grupo não periodizado). O programa foi composto por duas sessões semanais. Foram mensurados o índice de massa corpórea (IMC), percentual de gordura, flexão de braços, salto vertical, flexibilidade e VO2max. O percentual de gordura diminuiu no G1P. Houve aumento na flexão de braço, salto vertical e VO2max no G1P. O G2NP não apresentou modificações. Conclui-se que a periodização do treinamento de força influenciou positivamente a composição corporal e as variáveis de aptidão física, mostrando que pode ser uma importante ferramenta na prescrição do treinamento de força.

É importante ressaltar que através do trabalho de PRESTES et al, podemos perceber que a avaliação antropométrica, cardiorrespiratória e a avaliação de força são geralmente as avaliações padrões de estudos que analisam os resultados que uma periodização gera, justificando assim a escolha destes métodos pela nossa amostra.

Outro ponto importante tratado pelo trabalho é a diferença entre periodização e programação do treinamento. Sobre o conceito de programação 82,7% dos participantes afirmaram saber o que é programação do treinamento, enquanto 17,3% não sabiam o que é – mesmo o enunciado ou qualquer outra parte do trabalho não informar sobre o conceito. Na pergunta subsequente “Pelo conceito que você tem, você considera que:” obtivemos 93,3% dos participantes afirmando que periodização e programação são coisas diferentes. 7,7% dos participantes afirmaram que são a mesma coisa.

A meta análise de KATAOKA, 2021 pontua o equívoco que comumente acontece na definição entre periodização e programação. “Em resumo, periodização é um processo global que gerencia o treinamento em relação ao tempo, enquanto programação envolve o micro gerenciamento de diferentes fases do treinamento modificando o número de séries, repetições, seleção de exercícios, volume, carga, frequência do treinamento e tempo de descanso, dentre outros.” Avaliando 87 trabalhos diferentes sobre periodização ele percebeu que 25 deles representavam a ideia de programação (\leq 8 semanas de periodização) ao invés de

periodização, enquanto apenas 62 deles lidavam com o conceito de periodização numa perspectiva de longo termo.

CONCLUSÃO

O presente estudo conclui que os *personal trainers* entendem e utilizam (96.2% da amostra) a periodização no seu cotidiano; e também utilizam de diversos referenciais teóricos para a elaboração do programa de treino. Utilizam também diferentes métodos de avaliação para observar mudanças positivas nos ganhos dos seus clientes. Uma limitação do estudo é que por ser um questionário, podemos não estar trazendo a realidade das academias, mas sim o que os profissionais querem que pensamos que seja. De qualquer maneira, podemos ver um domínio dos mesmo sobre o tema periodização.

Referências bibliográficas

PRESTES, J. Et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2. Ed. Barueri, SP: Manole, 2016.

Issurin VB. **New horizons for the methodology and physiology of training periodization**. Sports Med. 2010 Mar 1;40(3):189-206. doi: 10.2165/11319770-000000000-00000. PMID: 20199119.

GARDINER, N. **Athletics of the Ancient world**. Oxford: University Press, 1930.

GOMES, A. C. **Estruturação e periodização.Treinamento Desportivo**. p. 141-166, 2002.

SEQUEIROS, J. L. S. ; OLIVEIRA, Artur Luís Bessa de ; CASTANHEDE, Diego ; DANTAS, Estélio Henrique Martin . **Estudo Sobre a fundamentação do modelo de periodização de Tudor Bompa do treinamento desportivo**. Fitness and Performance Journal , Rio de Janeiro, v. 04, p. 341-347, 2006

OLIVEIRA, A.L.B.; SEQUEIROS, J.L.S.; DANTAS, E.H.M. **Estudo comparativo entre o modelo de periodização clássica de Matveev e o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski**. Fitness & Performance Journal, v. 4, n. 6, p. 358 - 362, 2005.

Rhea MR, Alderman BL. **A meta-analysis of periodized versus non periodized strenght and power training programs**. Res Q Exerc sport. 2004;75(4):413-22.

HUNTER, G. R., D. R. BRYAN, C. J. WETZSTEIN, P. A. ZUCKERMAN, and M. M. BAMMAN. **Resistance training and intra-abdominal adipose tissue in older men and women**. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 34, No. 6, pp. 1023–1028, 2002.

CARDOSO, R. **Periodização para alunos de academia de ginástica**. TCC curso de Educação Física, Universidade Federal do Goiás. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/1121>

FLECK SJ. **Periodized strength training: a critical review**. J Strength Cond Res. 13(1):82-89. 1999.

PRESTES, J.; FROLLINI, A. B.; LIMA, C. DONATTO, F. F., FOSCHINI, D., de MARQUETI, R. C., FIGUEIRA Jr., A., e FLECK, S. J. **Comparison between linear and daily undulating periodized resistance training to Increase strength**. Journal of Strength and Conditioning Research. v. 23, n. 9, p. 2437-2442, 2009.

Kataoka, Ryo & Buckner, Samuel & Vasenina, Ecaterina & Loenneke, Jeremy. (2021). **Periodization: Variation in the Definition and Discrepancies in Study Design**. Sports Medicine. 51. 10.1007/s40279-020-01414-5

ANEXO 1 - Questionário sobre o perfil dos *personal trainers*.

- 1) Você cursou sua graduação em uma Universidade pública ou privada?
 - a. Pública;
 - b. Privada;
 - i. Qual?

- 2) Qual sua idade?
 - a. 23 a 25;
 - b. 26 a 30;
 - c. 31 a 35;
 - d. 36 a 40;
 - e. Mais de 41;

- 3) A quanto tempo atua como personal?
 - a. Menos de um ano;
 - b. 1 ano a 2 anos;
 - c. 2 anos a 5 anos;
 - d. 5 anos a 10 anos;
 - e. Mais de 10 anos;

- 4) Qual o motivo para escolha profissional como personal?
 - a. Remuneração;
 - b. Histórico de atleta;
 - c. Afinidade com a área;
 - d. Outros;

- 5) Quais títulos acadêmicos você possui?
 - a. Graduação;
 - b. Especialização;
 - c. Pós graduação;
 - d. Mestrado;
 - e. Doutorado;

- 6) Qual local que utiliza para dar aula? Marque mais de uma, se necessário.
 - a. Academias;
 - b. Estúdios;
 - c. Clubes;
 - d. Parques;
 - e. Outros;

Questionário sobre periodização

7) O que é periodização para você?

- a. Periodização do treinamento de força é a alteração das variáveis do programa em intervalos de tempo regulares, cuja a intenção é induzir ganhos de ótimos de força, potência, desempenho motor e/ou hipertrofia muscular. Fleck (1999).
- b. Periodização é o planejamento e a estruturação do treinamento ao longo da temporada para possibilitar ao atleta alcançar um estado de ótima performance em determinada época da temporada. Matveyev (1977).
- c. Periodização é a divisão do ano de treinamento em vários períodos, com o objetivo específico de se alcançar um alto rendimento através de uma preparação sistemática. Esta divisão organiza o treinamento para as competições mais importantes. Bompa (2002).
- d. Periodização é um processo sistemático do planejamento das variáveis de um programa dentro do treinamento de força dentro de um ciclo de treinamento com objetivo específico de maximizar os ganhos de força e evitar a síndrome de overtraining. Buford (2006).
- e. Utiliza outro conceito? Qual?

8) Você periodiza os treinos de seus alunos?

- a. Sim, sempre.
- b. Às vezes, depende do objetivo do aluno.
- c. Não, não periodizo.

9) Você utiliza algum referencial teórico para elaborar sua periodização?

- a. Não.
 - b. Sim. Cite qual autor, livro, artigo ou outro?
-

10) Qual o tipo de periodização que utiliza?

- a. Periodização clássica ou linear;
- b. Periodização linear reversa;
- c. Periodização ondulatória;
- d. Outra. Qual? _____

- 11) Você periodiza outros treinos além do treinamento de força (funcional, ciclismo, lutas, corrida)?
- Sim;
 - Às vezes.
 - Não, não periodizo;
 - Não, não trabalho com outras vertentes além do treinamento de força;
- 12) Você observa se a periodização dos treinos otimiza os resultados dentro do treinamento de força?
- Sim;
 - Às vezes.
 - Não;
- 13) Qual método de avaliação você utiliza para verificar se a periodização promoveu o efeito esperado?
- Composição corporal.
 - Algum teste de força.
 - Saltos.
 - Não utilizo nenhum teste.
 - Outro. Qual? _____
 - Não utilizo a periodização.
- 14) Os conhecimentos que você possui sobre a periodização foram obtidos por quais meios? (pode-se marcar mais de uma alternativa)
- Na graduação.
 - Na pós-graduação.
 - Em cursos de aperfeiçoamento.
 - Em blogs, sites e redes sociais.
 - Com outros pessoais.
 - Estudando sozinho sobre o assunto.
- 15) Quanto tempo você leva para elaborar um programa de treinamento periodizado?
- Menos de 1 hora por aluno.
 - 1 hora por aluno.
 - Mais de uma hora por aluno. Quanto? _____
- 16) Você utiliza alguma ferramenta para elaborar um programa de treinamento periodizado?
- Software específico.
 - Excel.
 - Word.
 - Aplicativos.
 - Outro. Qual? _____