

QUEM SÃO OS ATLETAS E OS NÃO-ATLETAS NO PROCESSO DE TREINAMENTO?

Anselmo José Perez¹

RESUMO: A disciplina *Treinamento Esportivo*, nos cursos de *Educação Física* no Brasil, tem recebido um enfoque baseado, principalmente, no desenvolvimento de programas de treinamento para atletas de alto nível. Apesar disso, o tema pode ser focado por outro paradigma. O objetivo deste texto é possibilitar a reflexão sobre esses questionamentos, para que surjam, daí, subsídios que permitam uma compreensão sobre muitas ações relacionadas direta ou indiretamente com o treinamento das ações corporais e com o seu ensino nos cursos de formação de professores de *Educação Física*. Para isso, o conceito de treinamento e de treinamento esportivo é discutido, além da questão de quem são os atletas e os não-atletas na sociedade brasileira.

UNITERMOS: treinamento esportivo; treinamento para atleta e não-atleta; currículo

A disciplina *Treinamento Esportivo*, nos cursos de *Educação Física* no Brasil, tem recebido um enfoque baseado, principalmente, no desenvolvimento de programas de treinamento para atletas de alto nível. Isso não é de se estranhar, já que a maioria dos livros² sobre o tema objetivam essa linha de raciocínio, apresentando e discutindo os métodos de treinamento e suas aplicabilidades, sistemática e metodologicamente baseados em experiências/pesquisas realizadas com atletas ao longo de várias décadas.

Fundamentalmente, esses métodos aplicam-se ao treinamento motor, envolvendo as qualidades físicas. Suas aplicações são estudadas de acordo com os princípios organizacionais do treinamento, considerando calendários esportivos, periodizações e objetivos bem definidos, apoiados nos chamados princípios científicos do treinamento.

Essa visão, para uma parte dos professores de *Educação Física*, é uma maneira restrita/errônea de ver a atuação do professor e implica uma proposta pedagógica tradicional, apoiada em uma matriz teórica funcionalista e não-dialética. Isso comprometeria as perspectivas de uma formação desvinculada com as armadilhas do sistema social vigente, caracterizadas pela formação de um cidadão não-autônomo e consumista, pronto para servir ao continuísmo social, político, cultural e, principalmente, econômico.

Por outro lado, as conquistas consideradas científicas que foram alcançadas com milhares de trabalhos na área de treinamento físico e para os esportes no último século, assimiladas por uma grande parte da população brasileira e incorporadas em seu dia-a-dia, enraizando o olimpismo em nossa cultura,³ por exemplo, fazem uma outra parte de professores de *Educação Física* acreditar que o enfoque de seus trabalhos deva privilegiar o treinamento, pois têm respaldo social.

Seria só uma questão de visões diferentes de sociedade. Visões diferentes de "mundo"? Estaria o professor se apropriando do chamado "esporte moderno" e dos estudos da "fisiologia do exercício" como conteúdo para desenvolver

suas atividades profissionais de forma inconsciente, não-reflexiva e atendendo ao apelo econômico? O treinamento seria um conteúdo impróprio para ser trabalhado nas aulas de *Educação Física* nas escolas? Quem é, o que faz e onde está o chamado atleta?

Essas simples perguntas possuem complexas respostas. O objetivo deste texto é possibilitar a reflexão sobre esses questionamentos, para que surjam, daí, subsídios que permitam uma compreensão sobre muitas ações relacionadas direta ou indiretamente com o treinamento das ações corporais e com o seu ensino nos cursos de formação de professores de *Educação Física*.

O conceito de treinamento

Genericamente, o treinamento é um processo pelo qual se submete alguém à busca de melhoria de alguma coisa. É processo, pois envolve diversas etapas que podem ir desde o aprendizado ao aperfeiçoamento, até chegar à especialização. Visa à melhoria, pois faz parte do próprio ser humano que, historicamente, assume ações com tendências evolutivas,⁴ seja durante a fase da infância, juventude, vida adulta ou na velhice.

Conceituar treinamento não é uma tarefa fácil, pois envolve muitas variáveis que podem ser visualizadas de diferentes formas. Além disso, a abrangência de objetivos que fazem com que um indivíduo participe de um processo de treinamento poderia ocupar várias páginas de análise e discussão.

Mas, apesar de toda a complexidade do tema, de acordo com o dicionário da língua portuguesa,⁵ treinamento significa "ato ou efeito de treinar", e treinar (do francês *trainer*), por sua vez, é tornar apto, destro, capaz para determinada tarefa ou atividade. Normalmente, fala-se em treinar animais, atletas, ou treinar para os jogos esportivos. E é aqui que começa nossa discussão.

¹ Coordenador do Laboratório de Fisiologia do Exercício - LAFEX, do Centro de Educação Física e Desportos da UFES.

² Das obras mais divulgadas sobre treinamento esportivo poderíamos citar os seguintes autores: Barbanti, Dantas, Gomes, Matveiev, Tubino, Weineck e Zakarov.

³ É indiscutível essa influência. Porém, a inculcação de pensamentos e valores em função da propaganda veiculada pela mídia, que caracteriza os atletas olímpicos como super-homens, seres totalmente saudáveis, mitos a serem "endeusados", não deve ser deixada de lado na reflexão deste problema cultural.

⁴ Porém, nada justifica que essa evolução tenha que sacrificar o próprio ser humano, exigindo que, para "crescer", exista a exploração e o domínio de uns sobre outros. Nada é por acaso e as relações evolutivas, seja em qualquer área de conhecimento, fazem-se pelas relações sociais entre os povos.

⁵ A consulta foi feita em FERREIRA, Aurélio B.H. *Novo dicionário da língua portuguesa*. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

O processo de treinamento não precisa ser entendido somente para atletas. Qualquer processo que torne alguém apto a alguma coisa pode ser entendido como treinamento. Então, por exemplo, uma pessoa que melhorou sua condição de digitar algum texto, consciente ou inconscientemente, passou por um processo que lhe possibilitou essa melhoria e, portanto, treinou para isso. Nesse processo, está incluída, é claro, a aprendizagem. Mas atenção: não é necessário treinar para se equivaler ou se comparar a outra pessoa, muito menos para produzir algum bem comercializável.

Para o professor de Educação Física, é fundamental entender que todos os estímulos que são dados durante o desenvolvimento de seu trabalho, nas aulas de Educação Física, na academia, no clube, no campo de férias, na empresa, ou durante os programas de atividade física regular ao ar livre, podem fazer parte de um conjunto de meios que visam à melhoria do aluno e que merecem ser observados a partir de alguns princípios do treinamento. Isso não significa, necessariamente, copiar a preparação de um atleta de alto rendimento, ou seguir objetivos na ótica da disputa por melhores rendimentos individuais em uma competição.

Além disso, o treinamento não precisa ser feito somente por meio do esporte. Por exemplo, quando o objetivo do programa regular de atividade física é de perda de peso,⁶ pode-se realizá-lo sem a prática de esporte, mas pela simples caminhada. Aliás, muitos métodos de treinamento motor eram conhecidos e utilizados antes mesmo da "invenção" dos chamados esportes modernos, como: o voleibol, o futebol, o basquetebol, o handebol, a natação e outros atuais esportes olímpicos.⁷ Outro exemplo: sem se voltar para o esporte pode ser dado para a preparação de uma apresentação folclórica, tipo quadrilha dançada em festas juninas. O que as pessoas fazem é treinar. E quanto mais treinado estiver o grupo, melhor ficará a apresentação.

A perspectiva de utilização do conceito de treinamento para programas de atividades corporais, com o objetivo de benefícios ao sistema cardiovascular, tem tomado força com as comprovações de que aqueles indivíduos mais ativos, em comparação com os sedentários, correm menos riscos de doenças do coração e do sistema circulatório. Assim, a preparação tática, como componente do treinamento que é, teria pouca influência nesse tipo de planejamento, além de diferentes proporções de tempo para as preparações técnica e psicológica. Porém, isso poderia estar servindo simplesmente para justificar o cientificismo⁸ biológico, compensando e justificando o trabalho do professor sem uma devida análise. Outras atividades folclóricas têm se tomado alvo de disputas, com competições organizadas e regras que definem um campeão ao final das apresentações.

Conceito de treinamento esportivo

O esporte, em nossa sociedade, é criado com regras específicas, seguindo características competitivas atreladas ao sistema econômico vigente. Em geral, atende aos interesses de pequenos grupos sociais, organizados em confederações/federações, que investem na divulgação, promoção de eventos e consumo dos mesmos produtos produzidos pelo esporte, quer sejam materiais, quer sejam humanos. Por outro lado, essa apropriação do esporte atual por uma minoria não descaracteriza o vínculo cultural e popular de esportes, como o futebol no Brasil, o basquetebol nos EUA, o hóquei no Canadá, o boxe em Cuba, o atletismo no Quênia e outros, apesar de tornar vulneráveis os seus praticantes ao chamado consumismo esportivo e às regras por ele inculcadas. Mas o fato é: treinar para esse esporte é pensar no praticante como um profissional e não simplesmente como simples amador ou aquele apaixonado. Sim, porque a relação da prática dos esportes com a competição mudou. O esporte "espetáculo", praticado nos grandes shows (Jogos Olímpicos, campeonatos mundiais, Jogos Pan-americanos e outros), possui uma estrutura profissional/empresarial que não se difere daquela de grandes empresas internacionais, principalmente no que diz respeito ao lucro financeiro.

Mas e o esporte praticado em competições ou estruturas ainda consideradas amadoras? Se planejadas, desenvolvidas e praticadas de acordo com as características escritas do modelo acima, essas competições frustram os participantes e podem ser catalogadas no mundo do faz-de-conta. Porém, são fundamentais para o aquecimento dos sonhos de milhares de atletas, possibilitando um menor investimento por parte das grandes empresas do esporte, já que não gastam com a preparação desses atletas.

E o treinamento para esses esportes? Bem, observando a partir do aspecto técnico, baseado em vários conceitos de treinamento esportivo descritos na literatura, ele deve considerar: as três preparações, ou seja, preparação técnico-tática, física e psicológica; a necessidade de sistematização e organização dos componentes e das variáveis relacionadas direta ou indiretamente com o processo; a identificação clara do(s) objetivo(s) a ser(em) atingido(s) e quando se pretende alcançá-lo(s); o controle baseado nas variáveis fisiológicas, biomecânicas, cinesiológicas, nutricionais, de doenças, de hábitos de vida; além dos recursos humanos, materiais e financeiros que envolvem o programa de treinamento e as variáveis influenciadoras e condicionantes, como: clima, altitude, material esportivo e outros. Só isso! Quanto mais esses itens forem respeitados no processo de treinamento, mais favorável será a preparação do indivíduo, tendo maiores possibilidades de alcançar o(s) objetivo(s) esperado(s).

⁶ A obesidade é um problema de saúde pública. Atualmente, em vários países, desde a infância, cada vez mais as pessoas se tornam sedentárias, ficam mais tempo em frente da televisão, tomam-se mais estressadas e se alimentam precariamente, em geral, atendendo a apelos comerciais da indústria alimentícia.

⁷ A preparação dos atletas helênicos pode ser comparada, com as devidas correções tecnológicas, as preparações e princípios utilizados nas preparações atuais (Tubino, 1985).

⁸ Cientificismo ou cientismo seria a atitude a qual a ciência dá a conhecer as coisas como são, resolve todos os reais problemas da humanidade e é suficiente para satisfazer todas as necessidades legítimas da inteligência humana.

Quem são os atletas e os não-atletas?

Com essa maneira de conceituar treinamento, atleta é aquele indivíduo que participa de competições e busca, em momentos apropriados, o seu rendimento máximo. Em função das diferentes posições alcançadas ao final de uma competição, pode-se ter atletas de diferentes níveis, do mais baixo ao mais alto. Pelo menos três grupos de atletas poderiam ser identificados: o daqueles atletas de alto nível, que disputariam as primeiras colocações; o grupo de atletas de nível regular, que estaria na média dos resultados; e aquele grupo de atletas de nível fraco, composto por pessoas que ficariam nas últimas posições. Essa classificação se modifica em função do nível de disputa de uma competição. Por exemplo, um atleta que seja o último colocado em uma prova durante os Jogos Olímpicos pode ser o primeiro de seu País. Além disso, há atletas que, por suas características genéticas, sempre estarão aquém de outros, mesmo atingindo o seu melhor desempenho individual. As regras competitivas, em geral, valorizam e premiam somente o(s) primeiro(s) colocado(s). Por isso, não custa lembrar que as regras e os valores do processo competitivo são socialmente construídos e não fruto do acaso ou da sorte, muito menos são do jeito que são por causa da origem do ser humano.

O mérito em considerar todo indivíduo que participa de uma competição como um atleta é chamar a atenção para a importância da organização e planejamento do programa de treinamento, no sentido de possibilitar ao cidadão as melhores condições possíveis para que ele atinja o melhor desempenho possível. Além disso, possibilitaria diferenciar e caracterizar a aplicação dos métodos de treinamento, informando ao praticante a realidade do trabalho dos atletas profissionais, que, diga-se de passagem, deve ser entendido como de qualquer outro trabalhador, quando se pensa na relação patrão/empregado.

O conhecimento e a conscientização do que é o esporte competitivo pode ser o primeiro passo para a interpretação crítica e até mesmo para a escolha de ser ou não um atleta. Talvez dessa maneira se possa formar gerações que não se deixem influenciar completamente pelos apelos comerciais/econômicos advindos da emoção que a prática esportiva proporciona, seja praticando, ou seja assistindo a uma disputa.

Por outro lado, o não-atleta deve ser entendido como aquele indivíduo que participa de programas de atividade física regular, orientado ou não por um profissional de Educação Física, com os objetivos ligados à perspectiva de saúde e prazer. Além disso, a caracterização mais importante seria a de não participar em competições. Isso o desvincularia da necessidade de desempenhos em épocas programadas, sob condições nem sempre favoráveis e de esforços máximos. A competição é sempre um estresse aditivo.

Isso não significa que os programas de treinamento para esse grupo não devam ser planejados, periodizados e aplicados de acordo com a teoria do treinamento, principalmente quando orientados por um professor. Mas não há razão, por exemplo, para a realização de treinamentos anaeróbios por meio de séries de repetição (treinamento

intervalado) próprios para quem deseja praticar a corrida ou séries de exaustão usadas por fisiculturistas para melhorar a força muscular.

Por enquanto, de forma modesta, pode-se responder que a visão de sociedade, dos seus valores, princípios e características de relações de um indivíduo com o outro, influencia decisivamente o modo como o professor de Educação Física se utilizará do treinamento para as ações corporais manifestadas pelas pessoas que fazem sua aula e o quanto ele deseja modificar o paradigma atual. Além disso, uma discussão crítica sobre o atual processo competitivo, sobre a formação dos atletas profissionais e os benefícios/malefícios de suas carreiras, em conjunto com a influência que isso proporciona à cultura de um povo, poderá possibilitar ações que permitam a utilização do conhecimento secular produzido pela espécie humana sobre o treinamento de forma menos agressiva, como se vê atualmente. Essas ações, talvez, tirem o peso que o professor carrega em seus ombros quando se emociona com a prática de um jogo, um esporte, mas não vê outra coisa a não ser os sérios problemas de distorção dos valores humanos causados pela competição e pelo processo de treinamento.

Sendo assim, o treinamento pode ser visto como um conteúdo importante na formação do indivíduo no processo de ensino desenvolvido pelo professor, desde que possibilite a sua utilização para atendimento às reais necessidades sociais, analisadas e assumidas com e pelo próprio grupo de pessoas envolvidas.

Bibliografia

- ASTRAND, P.-O., Rodahl, K. *Treatado de fisiologia do exercício*. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.
- BARBANTI, V.J. *Teoria e Prática do Treinamento Desportivo*. São Paulo: Edgard Blücher, 1979.
- BARBANTI, V.J. *Treinamento Físico*. 2ª ed., São Paulo: CLR Brasileiros, 1988.
- BARBANTI, V.J. *Aptidão Física: Um Convite a Saúde*. São Paulo: Manole, 1990.
- BARBANTI, V.J. *Treinamento Físico: Bases Científicas*. 3ª ed., São Paulo: CLR Brasileiros, 1996.
- BRACHT, V. *Educação Física e aprendizagem social*. Porto Alegre: Magister, 1992.
- BRACHT, V. *Sociologia crítica do esporte: uma introdução*. Vitória: Centro de Educação Física e Desportos/UFES, 1997.
- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA. *Manual para teste de esforço e prescrição de exercícios*. Rio de Janeiro, Revinter, 1996
- DANTAS, E.H. *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- FREITAS, M. A. de. *Treinamento desportivo escolar: a tematização na educação física*. 1993. Monografia (Curso de Pós-Graduação Lato-Sensu em Pensamento Pedagógico Brasileiro em Educação Física), Universidade Federal do Espírito Santo.

- GOMES, A.C., Araújo Filho, N.P. *Cross training: uma abordagem metodológica*. Londrina: APEF, 1992.
- HOLLMAN, W. e Hettinger, T. *Medicina de esporte*. São Paulo: Manole, 1983.
- LIMA, T. *Alta competição: desporto de dimensão humanas?* Lisboa: Horizonte, 1979.
- MATVÉIEV, L. P. *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Madrid: Reunidas, 1977.
- _____. *O processo de treino desportivo*. Lisboa: Horizonte, 1981.
- _____. *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Horizonte, 1986.
- McARDLE, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. pp.369-433.
- MEDINA, J.P.S. Reflexões sobre a fragmentação do saber esportivo. In: Moreira, W.W. (org.). *Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 1992, pp. 141-158.
- OLIVEIRA, V. M de. *Consenso e conflitoda educação física brasileira*. Campinas: Papirus, 1994.
- PEREZ, A.J. O papel do professor de educação física nas competições escolares. In: Romero, E. e Frade, J.C. (org.). *Ensaio II: Educação física e esporte*. Vitória: CEFD/UFES, 1994, pp. 193-214.
- POLLOCK, M.L., Wilmore, J.H., Fox III, S.M. *Exercícios na saúde e na doença*. Rio de Janeiro: Medsi, 1986.
- TUBINO, M.J.G. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. São Paulo: Ibrasa, 1979.
- WEINECH, J. *Manual de treinamento esportivo*. 2ª ed. São Paulo: Manole, 1986.
- _____. *Biologia do esporte*. São Paulo: Manole, 1991.
- _____. *Treinamento ideal*. São Paulo: Manole, 1999.
- ZAKAROV, A. *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

ABSTRACT: *The discipline Sporting Training, in the courses of Physical Education in Brazil, it has been receiving a set focus, mainly, in the development of training programs for highest level athletes. In spite of that, the theme can be focused by other paradigm. The objective of this text is to facilitate the reflection on those questionamentos, so that they appear, of there, subsidies that allow an understanding on many direct related actions or indirectly with the training of the corporal actions and with its teaching in the courses of teachers' of Physical Education formation. For that, the training concept and of sporting training it is discussed, besides the subject of who are the athletes and the no-athletes in the Brazilian society.*

KEYWORDS: *sporting training; training for athlete and no-athlete; curriculum*

Endereço do autor: Av. Fernando Ferrari, s/n, Goiabeiras
Centro de Educação Física e Desportos/UFES
Vitória/ES - CEP - 29060-900
e-mail: ajperez@cefd.ufes.br