

Treinamento para baliza: as contribuições do profissional da área da educação física

Autores

Rodrigo Giusti
Simone Lima

Orientação

Renata Pascoti Zuzzi

Coorientação

João Guilherme Cren Chiminazzo

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

Este artigo tem como objetivo mostrar as contribuições do/a profissional de Educação Física no treinamento de Balizas de Bandas de Fanfarras. Acreditamos que o profissional da área da Educação Física possui habilidades e competências que podem garantir uma melhor performance e saúde das atletas através da metodologia do treinamento. Porém por ser um esporte de iniciação muito precoce ou não ter um acompanhamento adequado, muitas vezes as atletas são submetidas a treinos aleatórios, por profissionais sem formação adequada, sem qualquer tipo de embasamento científico, fazendo com que a baliza adquira, com o passar dos anos, problemas físicos, sejam eles, desgastes musculares, lesões, muitas vezes ocasionados por movimentos errados e desnecessários. Importante destacar também que este esporte envolve muito impacto, pois utiliza movimentos da ginástica artística e a flexibilidade quase máxima da ginástica rítmica, da dança, podendo ocasionar *overtraining* e lesões sérias. Por isso, a metodologia do treinamento deve ser considerada para que se possa respeitar o tempo de descanso que as atletas precisam ter durante os ciclos de treinamento. Dessa forma, destacamos a importância de um treinamento adequado, com objetivos específicos, elaborado e acompanhado por profissionais capacitados.

Palavras-chave:

Treinamento esportivo. Acompanhamento profissional. Balizas.