

GINÁSTICA COM PESOS

Resumo

O objetivo deste trabalho é comunicar às pessoas e organizações interessadas na “ginástica com pesos” (musculação) os resultados e conclusões de uma tentativa de preparação de fichas de acompanhamento para essa atividade, a fim de obter-se maior participação dos alunos e resultados mais satisfatórios, partindo-se de uma orientação padronizada para uma orientação personalizada.

Abstract

This work tries to show people and organizations interested on "Gymnastic with Weights" (muscle-building) the results and conclusions of an experience on preparing files or follow-up of these activities to obtain a better participation of pupils and better results, starting from a guiding pattern for a personal orientation.

DESCRIÇÃO DO MÉTODO

Experimentação, junto a alunos de duas academias de Fortaleza, nos períodos de setembro/90 a janeiro/91 e agosto a novembro/91, utilizando-se, sucessivamente, 5 modelos de fichas de acompanhamento de complexidade crescente.

CONCLUSÕES

A utilização dos modelos "E" e "F" (personalizados) de fichas de acompanhamento das atividades de "ginástica com pesos", quando comparada à do modelo "A" (padronizado), permite:

1. Em relação aos alunos. Uma significativa melhoria no desempenho das atividades.

2. Em relação aos profissionais de Educação Física, um desempenho muito mais técnico.

ANEXOS

- 01, 02, 03, 04: Fichas de acompanhamento de atividades (padronizadas) encontradas em academias e organizações que desenvolvem “ginástica com pesos”.

05: Modelo “A”

06: Modelo “B”

07: Modelo “C”

08: Modelo “D”

09: Modelo “E”

10: Modelo “F”

11: Quadro Demonstrativo dos resultados.

* Aluno do Curso de Educação Física do CCS - UNIFOR

FICHA TÉCNICA

Nome _____ Início _____ Nova Programação _____

Dias de Treinamento Horário Objetivo

OBS.: Sistema

RELAÇÕES DE EXERCÍCIO PROGRAMADOS "APOLO"

	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R			
	K			
	S			
	R</			

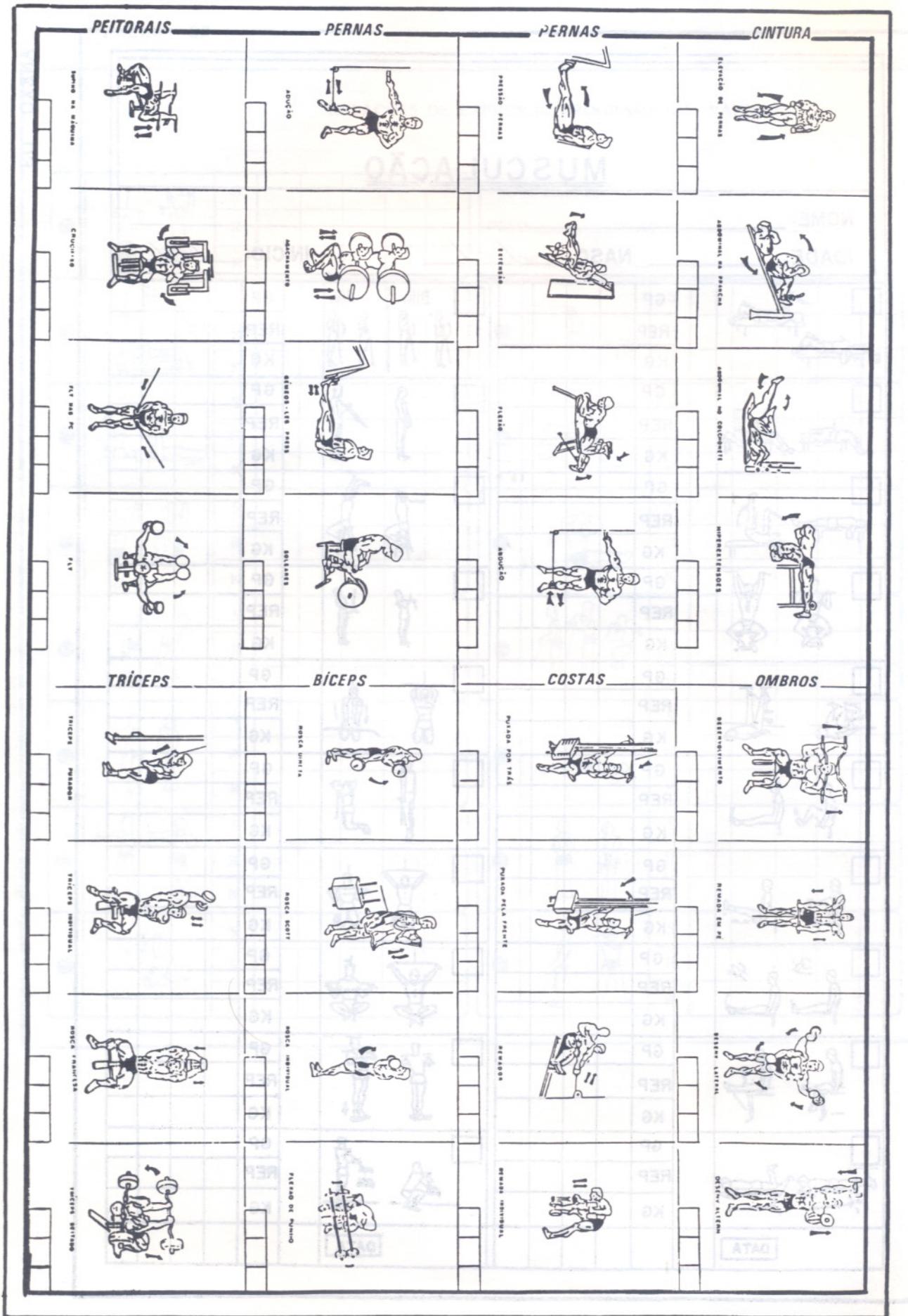
MUSCULAÇÃO

NOME: _____

IDADE: _____ NASC.: ____ / ____ / ____ INÍCIO: ____ / ____ / ____

DIR. **INV.** **GP**

	GP		DIR.		INV.	GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					KG
	GP					GP
	REP					REP
	KG					

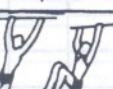
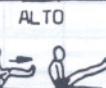
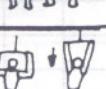
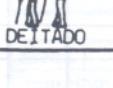
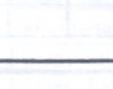
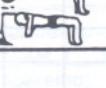


MODELO "A"

POSTO/GRAD. E NOME _____

SETOR _____ DATA DO ÍNICO ____/____/____

DIAS _____ HORÁRIOS _____

	S			S
	R			R
	K			K
	S			S
	R			R
	K			K
	S			S
	R			R
	K			K
 SENTADO DEITADO	S			S
	R			R
	K			K
	S			S
	R			R
	K			K

MODELO "B"

MUSCULAÇÃO									
ALUNO _____				MAT. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>					
DIAS _____			HORÁRIOS _____			DATA DO INÍCIO _____			
SÉRIE				PERÍODO					
1		S		2		S			
		R				R			
		K				K			
3		S		4		S			
		R				R			
		K				K			
5		S		6		S			
		R				R			
		K				K			
7		S		8		S			
		R				R			
		K				K			
9		S		10		S			
		R				R			
		K				K			
II		S		12		S			
		R				R			
		K				K			
13		S		14		S			
		R				R			
		K				K			

DIÁRIO • DE • TREINO

MUSCULAÇÃO

ALUNO _____ MAT. _____

DIAS _____ TURNO _____ INÍCIO ____/____

SÉRIE: _____ PERÍODO: _____

AQUECIMENTO ± 10°

DESAQUECIMENTO

OBS.:

ABDOMINAIS, GINÁSTICA, TWIST, CORDA, GIRO C/ BASTÃO, BI- CICLETA EST. ALONGAMENTO → ELEVACÕES DE PERNAS() ALTERNADO C/TWIST	ALONGAMENTO NOS ESPALDARES: BICICLETA EST. E TWIST C/L BAIXA INTENSIDADE →

etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	-	etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'
aparelho: Halteres	S 3 3 3									-	aparelho: barra média	S 3 3 3								
atividade: ext. lateral	R 15 15 12										atividade: flexão direita	R 12 12 10								
grupo muscular: ombro	K 2 2 3										grupo muscular: bíceps	K L 2 3								
cmax. % data obs:											cmax. % data obs:									
ALUNO	s 3 3 3									-	ALUNO	s 3 3 3 3 3								
	r 15 15 15 12											r 12 12 12 12 10								
	k 2 2 2 3											k l 2 2 3								
obs											obs									

etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	-	etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'
aparelho: Polia alta	S 3 3 3									-	aparelho:	S								
atividade: ext. cotovelo	R 12 12 10										atividade:	R								
grupo muscular: triceps	K 5 6 7										grupo muscular:	K								
cmax. % data obs:											cmax. % data obs:									
ALUNO	s 3 3 3 3 3									-	ALUNO	s								
	r 12 12 12 12 10											r								
	k 3 3 6 6 2											k								
obs											obs									

etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	-	etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'
aparelho:	S									-	aparelho:	S								
atividade:	R										atividade:	R								
grupo muscular:	K										grupo muscular:	K								
cmax. % data obs:											cmax. % data obs:									
ALUNO	s									-	ALUNO	s								
	r											r								
	k											k								
obs											obs									

etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	-	etapa	semanas	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'
aparelho:	S									-	aparelho:	S								
atividade:	R										atividade:	R								
grupo muscular:	K										grupo muscular:	K								
cmax. % data obs:											cmax. % data obs:									
ALUNO	s									-	ALUNO	s								
	r											r								
	k											k								
obs											obs									

DIÁRIO DE TREINO

GINÁSTICA COM PESOS – MUSCULAÇÃO

ALUNO: _____ **DIAS:** X **TURNO:** _____ **MAT.** **S. SIMPLES**
S.

1	2	3	4	5	6
► aquecimento ± 10					obs: $5 \pm$ desaquecimento ◀
BICICLETA ESTACIONÁRIA, ABDOMINAIS — elevações de pernas(x), prancha para abdominais(x) SALTITOS, CORDA, TWIST, GIRO com BASTÃO, ALONGAMENTO GERAL, (_____)					BICICLETA ESTACIONÁRIA • TWIST com baixa intensidade; ALONGAMENTO ESPECÍFICO, nos ESPALDARES,().

DIÁRIO DE TREINO

GINÁSTICA COM PESOS – MUSCULAÇÃO

ALUNO:

DIAS: X TURNO:

INÍCIO:

MAT.

1 **2** **3** **4** **5** **6**

► aquecimento $\pm 10^\circ$

Obs: $s \pm$ desaquecimento

BICICLETA ESTACIONÁRIA, ABDOMINAIS — elevações de pernas (x), prancha para abdominais (x)
SALTITOS, CORDA, TWIST, GIRO com BASTÃO, ALONGAMENTO GERAL ()

**BICICLETA ESTACIONÁRIA e
TWIST com baixa intensidade;
ALONGAMENTO ESPECÍFICO
por ESPALDARES /**

MODELO "E"

ANEXO 09

DIÁRIO DE TREINO

GINÁSTICA COM PESOS — MUSCULAÇÃO

ALUNO:

ABRIL
DIAS:

DIAS: X **TURNO:**

MAT.

100

S. SIMPLES

1	2	3	4	5	6
► aquecimento ± 10			obs:	5 ± desaquecimento	
BICICLETA ESTACIONÁRIA; ABDOMINAIS — elevações de pernas (x), prancha para abdominais (x)				BICICLETA ESTACIONÁRIA e TWIST com baixa intensidade.	
SALTITOS; CORDA; TWIST; GIRO com BASTÃO; ALONGAMENTO GERAL, (_____)				ALONGAMENTO ESPECÍFICO nos ESPALDARES. ()	

Inicio

"F" MODELO

MODELO

ANEXO 10

46

RECCS - MARCO/93

M O D E L O S						ACADEMIAS		CARACTERÍSTICAS DOS MODELOS
A	B	C	D	E	F	30 ALUNOS	15 ALUNOS	
X								Vigente na primeira academia em 09.90 e recusado; imediatamente, por: a. generalizar a aplicação de um modelo de rotina pré-estabelecido; b. limitar a utilização de um maior espectro de atividades; c. ser descartado pelo aluno após breve período de utilização em razão de sua monotonia e sua repetitividade.
	X							Adaptado a partir do modelo "A" e aplicado em 09.90, na primeira academia enquanto se elaborava um modelo mais adequado.
X	x							Indica a série do aluno (iniciante, principiante, intermediário, avançado; adiantado).
X	x	x						Indica o período de sua utilização pelo aluno.
X	x	x	x	x				Indica a ordenação das sequências das atividades da rotina.
X	x	x	x	x				Indica os nomes das atividades de modo personalizado.
X	x	x	x	x				Permite a aplicação de um espectro mais amplo de atividades.
	X							Preparado a partir da integração de várias propostas discutidas na disciplina "Musculação" e utilizado na primeira academia de 10.90 a 01.91, de modo personalizado.
	X	x	x	x				Indica opções de atividades a serem utilizadas nos momentos de aquecimento e desaquecimento.
	X							Indica prescrições diárias e semanais das atividades (17 sessões).
	X	x	x					Indica o(s) aparelho(s) a ser(em) utilizado(s). (integração das fichas com quadros ilustrados)
	X	x	x	x				Indica o(s) grupo(s) musculares trabalhado(s).
	X	x	x	x				Dispõe de espaços reservados para observações próprias a cada atividade.
	X	x	x	x				Permite maior desenvolvimento da motivação do aluno pelas atividades.
	X	x	x	x				Oferece ao aluno informações sobre o trabalho muscular.
	X	x	x	x				Possibilita o despertar de uma consciência crítica no aluno para capacita-lo a diferenciar o trabalho dirigido por um profissional do trabalho dirigido por um leigo.
	X	x	x	x				Oferece condições objetivas de acompanhamento das atividades diferenciadas de cada aluno.
	X	x	x	x				Registra, cronologicamente, as atividades de cada aluno para a necessária análise dos resultados obtidos e planejamento de atividades futuras.
	X							Modelo diário de treino reprogramado a partir do modelo "C" e aplicado na segunda academia em 08 e 09.91.
	X	x						Dispõe de espaços para discriminação das rotinas estabelecidas.
	X	x	x					Dispõe de espaços para registros através de uma convenção de sinais indicativos de início de rotinas para as partes superior e inferior do corpo.
	X	x						Dispõe de espaços para indicação das datas das sessões.
	X							Oferece maior possibilidade de registro de treinos (32 sessões).
	X							Modelo diário de treino com aumento progressivo de carga, aplicado na segunda academia em 10 e 11.91.
	X	x						Oferece condições para especificação de aumento de carga e/ou repetições por séries.
	X							Reduz o registro do número de sessões para 16.
	X							Modelo desenvolvido para facilitar o aluno iniciante a visualizar, através de ilustrações, as atividades indicadas e aplicado, na segunda academia, a partir de 11.91.
	X							Substitui o registro de datas das sessões por registro de comparecimento às sessões.