

# NA BUSCA DE UMA MELHOR QUALIDADE NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO.

Josély Gomes

Escola Técnica Federal da Paraíba  
Av. 1º de Maio, 720 - Jaguaribe  
58.015-430 - João Pessoa - Paraíba - Brasil.

## Resumo

*O presente estudo objetiva melhorar o nível de desempenho dos profissionais que atuam na área de musculação nos diferentes centros de atividades físicas onde é exercida essa atividade.*

*Essa mudança qualitativa, no exercício dessa modalidade, acontecerá a partir da utilização de um instrumento de trabalho mais eficaz que melhor subsidie o instrutor na sua prática.*

*Estamos apresentando uma ficha padrão rica em conteúdos didáticos, acompanhada de sessões de treinamento específicas, devidamente elaboradas dentro das exigências científicas.*

## 1. Introdução

A prática da atividade de musculação que está sendo desenvolvida, na grande maioria, dos centros desportivos ou de atividades físicas aqui, do nosso estado, não acontece de forma adequada.

Esse fato se deve a vários fatores influentes, como seja, instrutores não habilitados para tal; falta de equipamentos adequados, falta de conhecimento científico que embasa a sua prática, bem como a ausência de um instrumento de trabalho técnico pedagógico que melhor subsidie o instrutor sobre as condições gerais do seu aluno, a fim de que ele possa elaborar um planejamento didático adequado e sistemático entre os métodos oferecidos de forma a assegurar a eficácia nos resultados a serem obtidos.

A nossa proposta é, então, preencher essa lacuna no que diz respeito à falta desse instrumento de trabalho. Estamos apresentando aqui um modelo de ficha que é resultado de uma pesquisa minuciosa, a partir

da literatura existente nas áreas de musculação, treinamento desportivo e fisioterapia.

Estamos oferecendo, portanto, ao instrutor de musculação, através desse programa informatizado, a possibilidade de otimizar a sua ação, à medida que ele poderá montar a sua **Ficha Ideal**, contando com informações didáticas do treinamento de musculação e ainda escolher entre as sessões de treinamento a que melhor atenda às necessidades e os objetivos do seu aluno.

Apresentamos, em seguida, um esboço do que contém este programa de musculação.

## 2. Esboço do Programa de Musculação

### 2.1 DADOS DO ALUNO E MEDIDAS

#### ANTROPOMÉTRICAS:

Nome :					
Idade:					
Peso:					
Estatura:					
A. Problemas de Saúde/Postura:					
% Gordura:					
Peso Ideal:					
B. Zona Alvo:					
C. Nível do Aluno					
D. Objetivo do aluno:					
Circunferência					
Tórax. Man.					
Tórax. axilar					
Ombro					
Bíceps					
Antebraço					
Cintura					
Quadril					
Coxa					
Perna					

I - A seguir, o detalhamento de alguns tópicos:

**A) Prob. de Saúde l Postura:**

- Conceito - Tipos - Exercícios contra Indicados - Correções Possíveis na Musculação. ( Escoliose, Cifose, Hiper-Lordose e Costa-Plana).

**B) Zona-Alvo:**

- Conforme o fc basal do aluno, o programa irá calcular a zona-alvo oferecendo a intensidade ideal para trabalho aeróbico.

**C) Nível do Aluno**

- Conceito - Orientação para montar ficha. ( Alunos - Iniciantes, Intermediários e Avançados )

**D) Objetivo do Aluno:**

Qualidades Físicas Usadas - Montagem da Ficha - Método - Frequência Semanal. ( Para objetivo de: Emagrecimento, Enrijecimento, Hipertrofia e Força Explosiva de Atletas).

**PLANEJAMENTO**

Data:				
Período do treinamento:				
E. Método:				
F. Montagem da série:				
G. Qualidade física:				
Freq. Semanal:				
Reavaliação:				
Ass. Prof.:				
Obs.:				

-A seguir, o detalhamento de alguns tópicos:

**- E) Metodos**

Foram selecionados 25 métodos, com todas as suas características para treinamento.

1. Met. Pirâmide Crescente;
2. Met. Pir. crescente Truncada;
3. Met. Pirâmide Decrescente;
4. Met. Pir. Decrescente truncada;
5. Met. da Carga Estável;
6. Met. da Escada;
7. Met. da Onda
8. Met. Crescente-Decrescente;
9. Met. Isométrico;
10. Met. Isocinético;
11. Met. Pliométrico;
12. Met. Auxotônico;
13. Met. Auxotônico Pre-Exaustão;
14. Met. por Série;
15. Met. da Repetição Parcial;
16. Met. do Pique de Contração;
17. Met. Super - Set;
18. Met. do Set Gigante;
19. Met. P.H.A;
20. Met. Rest. Pause Training;
21. Met. da Aceleração Compensada;
22. Met. do Shock;
23. Met. Puxe - Empurre;
24. Met. das 100 Repetições;
25. Met. Duplo - Ataque.

**F) Montagem das Séries:**

. Foram seccionadas 6 montagens com suas características para treinamento.

1. Alternada por Segmento;
2. Localizada por Articulação;
3. Parcelada;
4. Prioritária;
5. Mista;
6. Alternada por Origem e Inserção Muscular.

**G) Qualidades Físicas:**

- % de Carga, Números de Repetições, Velocidade do Movimento, Intervalos entre os Grupos, Números de Série por Treino, Recuperação. (R-M.L., Força Dinâmica, Força Explosiva, Força Isométrica).

### 2.3. O programa contém 73 Exercícios com Figuras.

- Estes exercícios foram selecionados com figuras, para que o professor possa montar sua ficha, com mais recursos didáticos. ( a ficha será individual e ilustrada)

- **Tronco:**
- Ombro - 09 Exercícios
- Costas - 11 Exercícios.
- Peitoral - 08 Exercício
- **Membros Inferiores**
- Coxa - 10 Exercícios.
- Perna - 06 Exercícios.
- **Membros Superiores :**
- Braço - 16 Exercícios.
- Antebraço - 06 Exercícios.
- **Abdominais : 03 Exercícios.**
- **Exercícios Aeróbicos : 07 Exercícios.**
- **Exercícios de Reabilitação**
- Escoliose (Alongamento) - Dorsal Direita, Dorsal Esquerda, Lombar Direita, Lombar Esquerda, Dupla.
- Cifose - Alongamentos - Fortalecimentos;
- Lordose - Alongamentos - Fortalecimentos;
- Costa - Plana - Alongamentos - Fortalecimentos.

### 2.4. Modelo de Ficha para entregar ao Aluno:

#### MONTAGEM DOS EXERCÍCIOS

Ordem	Ex. Nome/Desenho				
		Dias			
		Série			
		Rep			
		Peso			
		nº Pas.			
Série de Reabilitação:		Obs. : * Ao término da Sessão Alongar.			

Obs : - Cada exercício terá : nome, desenho, dias de treinamento por semana, séries, repetições, peso.

- No final de cada ficha virá : obs, n.º de passagens e série de reabilitação, caso o aluno necessite.

### 2.5 . Sessões de Treinamento para Musculação - já elaboradas

#### 2.5.1 - Conteúdo de cada Sessão

- Aquecimento, Intervalo, Frequência Semanal, Método e Montagem

- **Emagrecimento** - 3 sessões ( iniciante 1 e 2, avançado );
- **Sedentário** -2 sessões (iniciante 1 e 2);
- **Prioritário de Enrijecimento e ou Definição Muscular** - 3 sessões ( \*membros inferiores e glúteos, \*coxa e glúteos, \*memb.infs. e glúteos - avançado).
- **Hipertrofia Prioritária** - 2 sessões (\*membros inferiores e glúteos e \*membros superiores e tronco).
- **Atletas** - 3 sessões (\* força explosiva membs. inf. i sup. e tronco, \*força explosiva membs. inf. e r.m.l membs superiores. e tronco, \* força explosiva membs. sup. tronco e r.m.l membs. inf. ).
- **Hipertrofia Geral - Avançado** - 4 sessões variadas.

### 2.6 - Conclusão :

Esperamos que a proposta apresentada venha enriquecer a experiência dos instrutores de musculação, à medida que a operacionalização desse sistema, se utilizada de maneira correta, favorecerá certamente a aquisição de resultados rápidos e positivos, o que beneficiará não somente o instrutor, mas, sobremaneira, o aluno objeto maior do nosso trabalho.

Ressaltamos, entretanto, a importância da

qualificação do profissional envolvido na área, desde que ele precisa ter os conhecimentos específicos necessários para saber optar entre as inúmeras sugestões oferecidas pelo sistema, o tipo de treinamento adequado para cada caso.

A nossa intenção maior é oferecer a esse profissional um instrumento de trabalho eficiente e dentro de uma perspectiva científica, devidamente embasada, um referencial para o desenvolvimento de sua atividade, de forma prática, objetiva, eficaz, e de fácil acesso.

## 2.7 - Referências Bibliográficas

- [I] ARAÚJO FILHO, N. P. Musculação I Pós-Graduação -Especialização em Musculação da Universidade Gama Filho, Grupo Palestra Sport, Rio de Janeiro. Texto.
- [2] BITTENCOURT, N. - Musculação: Uma Abordagem Metodológica 2 ed. Rio de Janeiro, Sprint, 1986.
- [3] CARNAVAL, Rodrigues - Musculação: Teoria e Prática, Rio de Janeiro, Sprint.
- [4] DANTAS, E.H.M. - A Prática da Preparação Física, Rio de Janeiro, Sprint, 1985.
- [5] GARDINER, N. Pena - Manual de Terapia por Exercícios, 4' ed. , São Paulo, Santos, 1983.
- [6] GOMES, A.C. Cross traing Uma Abordagem Metodológica. Londrina, Ipê, 1992.
- [7] CUPRIAN, W. - Fisioterapia nos Esportes, São Paulo, Manole, 19985.
- [8] TUBINO, Manoel J.G. - Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. São Paulo, Ibrasa, 1975.