

# GINÁSTICA COM PESOS

\* Francisco Lemos de Queiroz

## 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 o follow-up of these activities to obtain a better participation of pupils and better results, starting from a guiding pattern fo 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

RELATÓRIO DE EXERCÍCIOS PROGRAMADOS "ANEXO"

# FICHA TÉCNICA

Nome ..... Início ..... Nova Programação .....

Dias de Treinamento ..... Horário ..... Objetivo .....

OBS.: ..... Sistema .....

ITEM	PROGRAMA	SÉRIES	REPETIÇÕES	CARGA / INTENSIDADE

RELAÇÕES DE EXERCÍCIO PROGRAMADOS "APOLO"

●		S							NOME _____							
		R								PESO _____						
		K									IDADE _____					
●		S						●				S				
		R										R				
		K									K					
●		S						●		S						
		R									R					
		K									K					
●		S						●		S						
		R									R					
		K									K					
●		S						●		S						
		R									R					
		K									K					
●		S						●		S						
		R									R					
		K									K					
●		S						●		S						
		R									R					
		K									K					

# MUSCULAÇÃO

NOME: \_\_\_\_\_  
 IDADE: \_\_\_\_\_ NASC.: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ INÍCIO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/> DIR.  INV.	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/>	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/>	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/>	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/>	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/>	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/>	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
<input type="checkbox"/>	GP				<input type="checkbox"/>	GP			
	REP					REP			
	KG					KG			
DATA					DATA				

PEITORAIS				PERNAS				PERNAS				CINTURA			
PERNA DA MÁQUINA	CONDUZIDA	PERNA NA PE	PERNA	ADUÇÃO	ABDUCÇÃO	EXTENSÃO	EXTENSÃO	PERNEIO PERNAS	PERNEIO	ADUÇÃO	EXTENSÃO	EXTENSÃO DE PERNAS	ABDUCÇÃO NA PERNA	ABDUCÇÃO NA CINTURA	ABDUCÇÃO NA CINTURA
TRÍCEPS				BÍCEPS				COSTAS				OMBROS			
TRÍCEPS PERNAS	TRÍCEPS PERNAS	TRÍCEPS PERNAS	TRÍCEPS PERNAS	MUSCULA UNILATERAL	MUSCULA UNILATERAL	MUSCULA UNILATERAL	MUSCULA UNILATERAL	MUSCULO PARA PERNEIO	MUSCULO PARA PERNEIO	MUSCULO PARA PERNEIO	MUSCULO PARA PERNEIO	ABDUCÇÃO	ABDUCÇÃO	ABDUCÇÃO	ABDUCÇÃO

POSTO/GRAD. E NOME \_\_\_\_\_

SETOR \_\_\_\_\_ DATA DO INÍCIO \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

DIAS \_\_\_\_\_ HORÁRIOS \_\_\_\_\_

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

# MUSCULAÇÃO

ALUNO \_\_\_\_\_ MAT.

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			
11	S				12	S			
	R					R			
	K					K			
13	S				14	S			
	R					R			
	K					K			

# DIÁRIO • DE • TREINO MUSCULAÇÃO

ALUNO \_\_\_\_\_ MAT.

DIAS \_\_\_\_\_ TURNO \_\_\_\_\_ INÍCIO 11

SÉRIE: \_\_\_\_\_ PERÍODO: \_\_\_\_\_

AQUECIMENTO ± 10'	DESAQUECIMENTO	OBS.:
ABDOMINAIS, GINÁSTICA, TWIST, CORDA, GIRO C/ BASTÃO, BICICLETA EST. ALONGAMENTO → ELEVÇÕES DE PERNAS ( ) ALTERNADO C/ TWIST	ALONGAMENTO NOS ESPALDARES, BICICLETA EST. E TWIST C/ BAIXA INTENSIDADE →	

etapa		semanas								-		etapa		semanas							
		1	2	3	4	5	6	7	8					1	2	3	4	5	6	7	8
aparelho:	Halteres	S	3	3	3					 + 		aparelho:	barra média	S	3	3					
atividade:	elev. lateral	R	15	15	12							atividade:	fosca direta	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	12							r	12	12	12	10						
	k	2	2	2	3						k	L	L	2	2	3					
obs									obs												

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

etapa		semanas								-		etapa		semanas							
		1	2	3	4	5	6	7	8					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								-		etapa		semanas							
		1	2	3	4	5	6	7	8					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												

MODELO "C"

ANEXO 07

ANEXO 08



# DIÁRIO DE TREINO

## GINÁSTICA COM PESOS — MUSCULAÇÃO

ALUNO: \_\_\_\_\_ MAT. 

--	--	--	--

  
 DIAS: ( ) X TURNO: \_\_\_\_\_ INÍCIO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ S. SIMPLES   
 S.

1	2	3	4	5	6
<b>→ aquecimento <math>\pm 10</math></b>			<b>obs: 5 <math>\pm</math> desaquecimento ←</b>		
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 ( _____ ).		

nício	±	+	-	+	-	+																													
<b>SESSÃO</b>																																			
1 <sup>ª</sup>																																			
Aparelho HALTERES	S	3	3	3	3																														
Atividade Elev. de pernas	R	15	15	15	12																														
Grupo muscular OMBRO	K	2	2	2	3																														
Data	X	10	12	14	16																														
Outros	X																																		
OBS																																			

<b>SESSÃO</b>																																				
1 <sup>ª</sup>																																				
Aparelho BARRA MÉDIA	S	3	3	3	3	3																														
Atividade Escalada	R	12	12	12	12	10																														
Grupo muscular BÍCEPS	K	1	1	2	2	3																														
Data	X	10	12	14	16	20																														
Outros	X																																			
OBS																																				

<b>SESSÃO</b>																																				
1 <sup>ª</sup>																																				
Aparelho POLIA ALTA	S	3	3	3	3	3																														
Atividade Ext. de ombro	R	12	12	12	12	10																														
Grupo muscular TRÍCEPS	K	5	5	6	6	7																														
Data	X	10	12	14	16	20																														
Outros	X																																			
OBS																																				

<b>SESSÃO</b>																																			
1 <sup>ª</sup>																																			
Aparelho	S																																		
Atividade	R																																		
Grupo muscular	K																																		
Data	X																																		
Outros	X																																		
OBS																																			

MODELO "D"

ANEXO 08

# DIÁRIO DE TREINO

## GINÁSTICA COM PESOS — MUSCULAÇÃO

ALUNO: \_\_\_\_\_ MAT. [ ] [ ] [ ]  
 DIAS: ( ) X TURNO: \_\_\_\_\_ INÍCIO: / / S. SIMPLES  
 S

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**aquecimento**  $\pm 10$  **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 e TWIST com baixa intensidade, ALONGAMENTO ESPECÍFICO nos ESPALDARES ( \_\_\_\_\_ )

início : + - +

MODELO "E"

n°	SESSÃO	SRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRC	Aparelho:		Atividade:		Grupo muscular:	Data	outros	
			1	2	3	4				5
1	Halteres		1	15	1	15	2	15	2	
			2	12	2	12	3	12	3	
	Atividade:		3	10	3	10	4	10	5	
			4							
	Grupo muscular:		5							
			6							
	Data		X	10	12	14				
			X							
OBS:										

ANEXO 09

n°	SESSÃO	SRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRC	Aparelho:		Atividade:		Grupo muscular:	Data	outros	
			1	2	3	4				5
2	Barras Média		1	12	5	12	6	12	7	
			2	10	7	10	8	10	9	
	Atividade:		3	8	9	8	10	8	10	
			4							
	Grupo muscular:		5							
			6							
	Data		X	10	12	14				
			X							
OBS:										

n°	SESSÃO	SRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRCRC	Aparelho:		Atividade:		Grupo muscular:	Data	outros	
			1	2	3	4				5
3	Polio alta		1	15	5	15	6	15	7	
			2	12	8	12	9	12	10	
	Atividade:		3	10	9	10	10	10	11	
			4							
	Grupo muscular:		5							
			6							
	Data		X	10	12	14				
			X							
OBS:										

MODELO "E"

ANEXO 09

# DIÁRIO DE TREINO


## GINÁSTICA COM PESOS - MUSCULAÇÃO

ALUNO: \_\_\_\_\_ MAT.      
 DIAS: ( ) X TURNO: \_\_\_\_\_ INICIO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ 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; ALONGAMENTO ESPECÍFICO; nos ESPALDARES ( )		
SALTITOS; CORDA; TWIST; GIRO com BASTÃO; ALONGAMENTO GERAL ( )					

Início : \_\_\_\_\_

rotina N:1	SESSÕES-semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª
	FREQUÊNCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 <p>ELEV. LATERAL</p>	série	3	3	3	3	3	4				
	rep.	15	15	12	12	12	10				
	C	1	1	1	1	2	2				
	at	2	2	2	2	2	3				
		2	2	3	3	3	3				
Aparelho	OBS:	Grupo muscular: ombro									
Halteres											

rotina N:2	SESSÕES-semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª
	FREQUÊNCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 <p>ROSCA DIRETA</p>	série	3	3	3	3	4					
	rep.	15	15	10	10	10					
	C	3	4	4	5	6					
	at	5	6	6	6	7					
		2	2	8	8	9					
Aparelho	OBS:	Grupo muscular: BICEPS									
barra média											

rotina N:3	SESSÕES-semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª
	FREQUÊNCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 <p>TRICEPS NO PUXADOR</p>	série	3	3	3	3	3	4				
	rep.	15	15	12	10	10	10				
	C	2	3	4	4	5	5				
	at	4	4	5	6	6	6				
		2	5	6	6	7					
Aparelho	OBS:	Grupo muscular: triceps									
Puxador											

rotina N:4	SESSÕES-semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª
	FREQUÊNCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	série										
	rep.										
	C										
	at										
Aparelho	OBS:	Grupo muscular:									

rotina N:5	SESSÕES-semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª
	FREQUÊNCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	série										
	rep.										
	C										
	at										
Aparelho	OBS:	Grupo muscular:									

rotina N:6	SESSÕES-semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª
	FREQUÊNCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	série										
	rep.										
	C										
	at										
Aparelho	OBS:	Grupo muscular:									

MODELO "F"

ANEXO 10

MODELOS						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 capacitá-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, cronológica e detalhadamente, 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.