

MUSCULAÇÃO PARA INICIANTEs

** Charles Pereira Ribeiro*

RESUMO

Em virtude da crescente quantidade de pessoas que praticam musculação, buscamos mostrar os benefícios que essa atividade traz aos seus praticantes. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica.

O objetivo geral deste trabalho é relatar as atividades desenvolvidas com a prática da musculação em academia. Foram escolhidos para este caso, dois indivíduos que são iniciantes no quesito musculação, um do sexo masculino e outro do feminino, onde foram treinados durante dois meses e quinze dias.

No decorrer do trabalho estão relatados os métodos e tipos de treinamentos usados com os alunos, como iniciaram e como terminaram esse período de experiência, mostrando pontos positivos e negativos.

Palavras-chave: Musculação. Benefícios. Pessoas.

* Acadêmico Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Luterana do Brasil Campus Guaíba. Mail: chaulico5@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo é uma das principais causas de morte em nosso país. 50% dos brasileiros são sedentários e 13% das mortes são por conta disso. Os números assustam, mas a verdade é que já foram maiores do que os atuais. Muitas pessoas estão buscando meios de uma melhor qualidade de vida, e as academias de ginástica e musculação são as mais procuradas atualmente. Em um curto espaço de tempo, o fluxo de alunos nas academias chegou a subir mais de 100% e o aumento das empresas é notório.

De acordo com Dantas (1998), musculação é a mais antiga forma de treinamento utilizada pelo homem. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica.

Vale ressaltar que a procura por academias de ginástica e musculação abrange todas as idades, desde adolescentes a pessoas mais idosas. O fato é que independentemente da idade, a prática da musculação apresenta muitos benefícios, se bem executada e com uma boa orientação de um profissional da área.

Os exercícios musculares de sobrecarga de acordo com (Bompa e Lorenzo, 2000) sistematicamente bem conduzidos, interferem na qualidade de vida de maneira a interferir significativamente no trabalho da seguinte forma: na melhora da autoestima através do aperfeiçoamento da estética aparente e pela afirmação da possibilidade de executar esforços intensos e prolongados, aumentar a capacidade de realizar tarefas cotidianas sem acúmulo maior de cansaço no final do dia, interferir positivamente sobre fatores de riscos coronarianos, tais como a obesidade, estresse, pressão arterial elevada, dislipidemia, o que conseqüentemente, proporciona uma maior longevidade, contribuir para o aumento da capacidade de desempenho em atividades esportivas específica, combater a perda de massa muscular e óssea, provenientes do envelhecimento e do sedentarismo, aumento de massa muscular, força muscular e enrijecimento muscular.

Para Fleck e Kraemer(1999) os principais objetivos possíveis a serem almejados e possivelmente de serem alcançados na musculação são:

- 1- O emagrecimento;
- 2- O aumento da massa muscular(hipertrofia),
- 3- A correção de desproporções corporais,
- 4- O aumento da turgescência muscular,

- 5- O aumento de força (explosiva, resistência),
- 6- A melhora da definição muscular,
- 7- Recuperação de lesões, entre outros.

Como podemos analisar os dados que foram citados acima, a musculação proporciona inúmeros benefícios, se realizada corretamente, com profissionais qualificados, planos e periodizações adequadas para cada indivíduo. Devemos levar em consideração que os praticantes não são iguais. Uns são mais jovens, outros idosos. Um é gordo, o outro é magro. Um tem problema postural, o outro tem dificuldade de movimentar um braço. Cada caso é um caso. O método de treinamento deve ser muito bem elaborado para cada indivíduo, pois estamos acostumados a ver nas academias todo mundo fazendo a mesma coisa, e isso acaba desmotivando o indivíduo, porque alguns verão resultados, mas outros não.

Segundo Aaberg (2001), um bom programa de musculação, quando feito por período prolongado, pode fazer muita diferença na maneira pela qual nos afeta. Do ponto de vista estético, esse tipo de treinamento modela, melhora e até esculpi o corpo humano de uma maneira única, desenvolvendo músculos os quais dão forma ao corpo. Além disso, em virtude do aumento metabólico associado ao ganho de tecido magro, ela também é um fator essencial na redução de gordura e certamente para a manutenção do peso corporal (BOSSI, 2008).

Já Bittencourt (1986), coloca que indivíduos esportistas ou não, mas que desejam melhorar a aptidão física para os esforços da vida diária e do trabalho, também podem buscar em um programa de musculação com exercícios progressivos supervisionados, o atendimento de seus objetivos, devido ao fato de suas aplicações serem bastante abrangentes, estando direcionadas a vários aspectos, tais como: competitivo, profilático, terapêutico, como meio de recreação e estético e como meio de preparação física.

OBJETIVOS

Objetivo geral

- Relatar as atividades desenvolvidas com a prática da musculação em academia, com alunos iniciantes.

Objetivo específico

- Realizar atividades físicas que venham melhorar o aumento de massa magra, a resistência muscular e o ganho de força nos dois alunos.

METODOLOGIA

Planos de aula

Aluno(a): Luciano Severo **Idade:** 24 **Peso:** 71,900kg **Altura:** 1,77m

IMC: 22,9 – Peso Normal

Medidas de Circunferência:

Coxa: 47cm **Quadril:** 89cm **Abdômen:** 77cm **Braço:** 29cm

Mesociclo semana 1 a 4 (4x por semana), fase de adaptação.

Plano A (Pernas, Peitoral, Costas)

EXERCÍCIOS	Nº DE SÉRIES	REPETIÇÕES
AGACHAMENTO C/ BOLA	2-3	12-15
LEG PRESS 45°	2-3	12-15
EXTENSÃO DE JOELHOS	2-3	12-15
FLEXÃO DE JOELHOS	2-3	12-15
SUPINO RETO C/ HALTERES	2-3	12-15
VOADOR	2-3	12-15
PUXADA ALTA FECHADA	2-3	12-15
REMADA BAIXA	2-3	12-15
VOADOR INVERSO	2-3	12-15
ESTEIRA 20°	-	-

Plano B (Ombros, Lombar, Bíceps, Tríceps)

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
DESENVOLVIMENTO MAQ. OMBRO	12-15	2-3
FLEXAO LOMBAR	12-15	2-3
ROSCA DIRETA	12-15	2-3
ROSCA ALTERNADA	12-15	2-3
ROSCA TRÍCEPS	12-15	2-3
TRÍCEPS CORDA	12-15	2-3
ABDUÇÃO DE OMBROS	12-15	2-3
FLEXÃO DE OMBROS	12-15	2-3
ESTEIRA 20°		
ABDOMINAL	12-15	2-3

Mesociclo semana 5 a 8(4x por semana)

Plano A (Costas, Bíceps, Trapézio)

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
PUXADA ALTA FECHADA	10-12	3
PUXADA PELA FRENTE	10-12	3
REMADA BAIXA	10-12	3
VOADOR INVERSO	10-12	3
ROSCA DIRETA	10-12	3
ROSCA ALTERNADA	10-12	3
ROSCA CONCENTRADA	10-12	3
ENCOLHIMENTO DE OMBROS	10-12	3
ESTEIRA 20°		
ABDOMINAL	15	3

Plano B (Pernas)

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
AGACHAMENTO SMITH	10-12	3
AGACHAMENTO HACK	10-12	3
LEG PRESS 45°	10-12	3
EXTENSÃO DE JOELHOS	10-12	3
FLEXÃO DE JOELHOS	10-12	3
ADUÇÃO/ABDUÇÃO DE QUADRIL	10-12	3
BICICLETA 15'		
ESTEIRA 15'		

Plano C (Peito, Ombro, Tríceps)

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
SUPINO RETO	10-12	3
SUPINO INCLINADO COM HALTER	10-12	3
CRUCIFIXO C/ HALTER	10-12	3
FLEXÃO DE OMBROS	10-12	3
ABDUÇÃO DE OMBROS	10-12	3
DESENVOLVIMENTO MAQ.	10-12	3
ROSCA TRÍCEPS	10-12	3
TRÍCEPS CORDA	10-12	3

Mesociclo semana 9 a 12(4x por semana)

Plano A (Costas, Bíceps, Trapézio)

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
SERROTE	10-12	3
PUXADA ALTA FECHADA	10-12	3
PUXADA PELA FRENTE	10-12	3
REMADA BAIXA	10-12	3

VOADOR INVERSO	10-12	3
ROSCA DIRETA	10-12	3
ROSCA ALTERNADA	10-12	3
ROSCA SCOTT	10-12	3
ENCOLHIMENTO DE OMBROS	10-12	3
ESTEIRA 20'		

Plano B (Pernas, Panturrilhas)

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
PASSADA CALISTENIA	10-12	3
AGACHAMENTO LIVRE	10-12	3
AGACHAMENTO HACK	10-12	3
LEG PRESS 45°	10-12	3
EXTENSÃO DE JOELHOS	10-12	3
FLEXÃO DE JOELHOS	10-12	3
ADUÇÃO/ABDUÇÃO DE QUADRIL	10-12	3
FLEXÃO PLANTAR	10-12	3
ESTEIRA 15'		

Plano C (Peito, Ombro, Tríceps)

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
TRÍCEPS TESTA	10-12	3
SUPINO RETO	10-12	3
SUPINO INCLINADO COM HALTER	10-12	3
CRUCIFIXO C/ HALTER	10-12	3
FLEXÃO DE OMBROS	10-12	3
ABDUÇÃO DE OMBROS	10-12	3
DESENVOLVIMENTO MAQ.	10-12	3
ROSCA TRÍCEPS	10-12	3
TRÍCEPS CORDA	10-12	3

Aluno: Talia Isquierdo **Idade:** 18 **Peso:** 65,00 **Altura:** 1,63cm

IMC: 24,5 – Peso Normal

Medidas de Circunferência:

Coxa: 58cm **Quadril:** 98cm **Abdômen:** 72cm **Braço:** 25cm

Microciclo semana 1 a 4(3x por semana), fase de adaptação.

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
LEG PRESS 45°	12-15	2-3
EXTENSÃO JOELHOS	12-15	2-3
FLEXÃO DE JOELHOS	12-15	2-3
ADUÇÃO/ABDUÇÃO DE QUADRIL	12-15	2-3
SUPINO RETO C/HALTERES	12-15	2-3
VOADOR	12-15	2-3
PUXADA ALTA FECHADA	12-15	2-3
CRUCIFIXO INVERSO	12-15	2-3
BICICLETA 10'		
ESTEIRA 15'		
ABDOMINAL	12-15	2-3

Mesociclo semana 5 a 8(4x por semana)

Plano A

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
SUPINO RETO	10-12	3

CRUCIFIXO	10-12	3
PUXADA ALTA FECHADA	10-12	3
REMADA BAIXA	10-12	3
ROSCA BÍCEPS	10-12	3
ROSCA TRÍCEPS	10-12	3
ABDUÇÃO DE OMBROS	10-12	3
ELÍPTICO 10'		
ESTEIRA 20'		
ABDOMINAL	12-15	3

Plano B

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
AGACHAMENTO C/BOLA	10-12	3
LEG PRESS 45°	10-12	3
EXTENSÃO DE JOELHOS	10-12	3
FLEXÃO DE JOELHOS	10-12	3
ADUÇÃO/ABDUÇÃO DE QUADRIL	10-12	3
FLEXÃO PLANTAR	10-12	3
GLÚTEO 3 APOIOS MAQ.	10-12	3
ESTEIRA 15'		

Mesociclo semana 9 a 12(4x por semana)

Plano A

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
SUPINO RETO	10-12	3
VOADOR	10-12	3
PUXADA ALTA FECHADA	10-12	3

CRUCIFIXO INVERSO	10-12	3
BÍCEPS ALTERNADO	10-12	3
TRÍCEPS TESTA	10-12	3
DESENVOLVIMENTO OMBROS	10-12	3
ELÍPTICO 15'		
ESTEIRA 20'		
ABDOMINAL	12-15	3

Plano B

EXERCÍCIOS	Nº REPETIÇÕES	Nº SÉRIES
PASSADA CALISTENIA	10-12	3
AGACHAMENTO SMITH	10-12	3
AGACHAMENTO HACK	10-12	3
LEG PRESS 45°	10-12	3
EXTENSOR DE JOELHOS	10-12	3
FLEXOR DE JOELHOS	10-12	3
ADUÇÃO/ABDUÇÃO DE QUADRIL	10-12	3
FLEXÃO PLANTAR	10-12	3
GLÚTEO 4 APOIOS/ GLÚTEO 3 APOIOS	10-12	3/3
ESTEIRA 15'		

Algumas comparações de pesos e medidas dos indivíduos na fase inicial e final do trabalho:

Aluno(a): L.S. **Idade:** 24 **Altura:** 1,77m

Peso: 71,900kg/73,300kg

Medidas de Circunferência:

Medidas iniciais/finais:

Coxa: 47cm/50cm

Quadril: 89cm/91cm

Abdômen: 77cm/76cm

Braço: 29cm/31cm

Aluno: T.I. **Idade:** 18 **Altura:** 1,63m

Peso: 65kg/66,5kg

Medidas de Circunferência:

Medidas iniciais/finais

Coxa: 58cm/59,5cm

Quadril: 98cm/99cm

Abdômen: 72cm/70,5cm

Braço: 25cm/25,5cm

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluo este trabalho com um sentimento de dever cumprido, pois apesar do pouco tempo de prática com os alunos, conseguimos ver uma evolução em cada um deles, mesmo sem grandes mudanças estéticas. Em relação à saúde, os resultados foram bastante satisfatórios, pois os alunos relataram que a prática da musculação trouxe muitos benefícios, como melhora da resistência e ganho de força, e que pretendem seguir a rotina de treinos na academia.

Esta prática de ensino vivenciado de forma muito positiva no trabalho, me fez absolver implicações que serão muito importantes e de grandes valores para o exercício de minha profissão.

Fiz várias associações entre conteúdos a mim apresentados durante minha formação e assim pude aplicá-los na prática, na academia.

REFERÊNCIAS

1. BITTENCOURT, N. **Musculação: uma abordagem metodológica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986, 128p.
2. BOMPA, T.; LORENZZO, C. **Treinamento de Força Consciente**. Tradução: Dilmar Pinto Guedes, São Paulo: Phorte, 2000.
3. BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. **Motivos de aderência e permanência em programas de musculação**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.2, n.12, p. 629-638, 2008.
4. DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. 4 ed. Rio de Janeiro: Editora Shape, 1998.

5. FLECK, S.; KRAEMER. **Fundamentos de Treinamento de Força Muscular**. 2 ed. Porto Alegre: Artemed, 1999.
6. GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. Rio de Janeiro: 3 ed.: Sprint, 2008.
7. TOSCANO, J.J.O. **Academia de Ginástica: Um Serviço de Saúde Latente**. RBCM, 2001.