

Paulo Roberto Camargo Caetano Di Nizo Filho

Musculação:

Uma Proposta Educativa ao Ensino Médio, Baseada em Estudo de Caso

Musculação: Uma ação educativa

TCC/UNICAMP
D54m



1290001881

2000

Paulo Roberto Camargo Caetano Di
Nizo Filho

Musculação:

**Uma Proposta Educativa ao Ensino
Médio, Baseada em Estudo de Caso**

Monografia apresentada como exigência parcial para a obtenção do título de graduação em Licenciatura em Educação Física, pela FEF/UNICAMP, sob a orientação do Professor Ademir De Marco.

FEF/UNICAMP
2000

Sumário:

Lista de Fotos.....	5
Lista de Gráficos.....	6
Lista de Tabelas.....	7
Lista de Figuras.....	7
Resumo.....	8
1 - Introdução.....	9
2 - Objetivos.....	11
3 - Justificativas.....	12
4 - Metodologia.....	13
4.1 - Questionário aplicado aos alunos.....	14
4.2 - Questionário aplicado a docentes e dirigentes - Questionário 1.....	25
4.2.1 - Questionário aplicado a docentes e dirigentes -	

Musculação: Uma ação educativa

Questionário 2.....	27
4.2.2 - Questionário aplicado a docentes e dirigentes - Questionário 3.....	29
4.3 - Resultados 1.....	32
4.3.1 - Resultados 2.....	33
4.4 - A Musculação e a Escola.....	35
4.4.1 - Conceitos e Preconceitos.....	39
4.4.2 - A Musculação e a Mulher.....	45
4.4.3 - Os Tipos de Força.....	48
4.4.4 - Caráter Social da Prática: O Corpo Perfeito.....	51
4.4.5 - Psicomotricidade, Imagem Corporal e Postura.....	54
4.5 - O Alongamento.....	57
4.5.1 - Exercícios Abdominais.....	60
4.5.2 - Exercícios de Musculação.....	61
4.6 - Musculação: Série 1.....	63
4.6.1 - Musculação: Série 2.....	65
4.6.2 - Musculação: Série 3.....	67
4.6.3 - Musculação: Exemplo de Série Específica.....	70
4.6.4 - Musculação: Série de Hipertrofia.....	73

5 - Considerações Finais.....	77
6 - Bibliografia.....	79

Lista de Fotos

FOTO 1 - Entrada do COC.....	Capa
FOTO 2 - Secretaria e Portão de Entrada do COC.....	10
FOTO 3 - Equipamentos e Aparelhos da Sala de Musculação.....	11
FOTO 4 - Alunos em Momento de Descontração Durante a Aula.....	31
FOTO 5 - Alunos Executando Exercícios de Musculação Com e Sem Equipamentos.....	39
FOTO 6 - Meninas Executando Exercícios Propostos na Aula.....	47
FOTO 7 - Alunos Durante uma Aula.....	68
FOTO 8 - Série Específica - o aluno opta por exercícios que mais condizem com seus objetivos.....	71
FOTO 9 - Alunos Durante Uma Aula de Musculação - outro ângulo de visão da sala de aula.....	78

Lista de Gráficos

GRÁFICO 1 - Momentos de Lazer.....	16
GRÁFICO 2 - Locais e Hábitos de Lazer no Fim de Semana.....	17
GRÁFICO 3 - Esportes Além das Aulas de Educação Física.....	17
GRÁFICO 4 - Por Que as Aulas de Musculação?.....	18
GRÁFICO 5 - Quais as Influências da Escolha?.....	19
GRÁFICO 6 - O Que Você Pretende com a Prática da Musculação.....	19
GRÁFICO 7 - Benefícios da Prática.....	20
GRÁFICO 8 - Malefícios da Prática.....	20
GRÁFICO 9 - O Corpo Antes e Depois da Prática.....	21
GRÁFICO 10 - Principal Preocupação no Instante de Execução de Cada Exercício.....	22
GRÁFICO 11 - Principal Preocupação Antes e Depois de Iniciar os Exercícios com Peso.....	22
GRÁFICO 12 - O Exercício Que Mais Gosta.....	23
GRÁFICO 13 - Por Que Gosta de Determinado Exercício.....	24

Lista de Quadros

QUADRO 1 - Demonstrativo dos objetivos da musculação em academias e na escola.....	35
QUADRO 2 - Os Tipos de Força.....	50

Lista de Figuras

<u>Figura 1</u> - Alongamentos.....	58
<u>Figura 2</u> - Exercícios Abdominais.....	60
<u>Figura 3</u> - Exercícios de Musculação.....	61
<u>Figura 4</u> - Exercícios Não Recomendados a Menores de 21 Anos.....	76

Resumo

O presente trabalho, fruto de um estudo de caso, este concebido através de questionário aos alunos do ensino médio e docentes do Colégio Osvaldo Cruz (COC) e revisão bibliográfica, foi elaborado com o intuito de apontar os aspectos didático/pedagógicos da prática da musculação. Inserida no contexto escolar por meio das aulas de Educação Física, esta prática, 'nova' ainda neste âmbito, busca uma metodologia - diferenciada das aplicadas nos centros de treinamentos e academias - que lhe transmita as características peculiares a escola. Assim, "Musculação: Uma Proposta Educativa ao Ensino Médio, Baseada em Estudo de Caso", em seu aspecto educacional se constitui na busca pela formação do indivíduo como um todo; em seu aspecto social; em sua imagem, esquema corporal e postura; e através da estimulação das habilidades psicomotoras do aluno por meio de sua prática. Aponta ainda, para questões polêmicas como: "A mulher e a musculação", "O uso de esteróides anabolizantes", "A musculação e a escola" (...) "musculação não é só para ficar forte (...)" Finalizando, o trabalho de musculação dentro dos parâmetros escolares, se constitui em uma prática

didático/pedagógica possível, além de se caracterizar de forma significativamente enriquecedora na formação do esquema e imagem corporal, assim como, dos aspectos sociais e psicomotores do indivíduo.

1 - Introdução

Mencionar o termo musculação no âmbito escolar, em particular destinada à alunos do ensino médio (do 1° ao 3° ano colegial), pode parecer algo inconcebível ou mesmo inaceitável para as facções mais conservadoras e ideológicas, tanto entre adeptos do treinamento esportivo quanto para conceituados Mestres e Doutores do curso de Licenciatura em Educação Física do ensino superior.

Pode parecer difícil de entender esta atividade fora das paredes das academias ou ginásios esportivos, e talvez mais difícil ainda, entendê-la dentro dos muros da escola como parte integrante de seu currículo dentro das aulas de Educação Física. Contudo, indiferente ao fato desta modalidade poder estar inserida dentro do contexto escolar, parece inevitável o fato de que parte dos jovens nesta idade escolar (14 até 18 anos) começam a ter grande interesse pela prática desta modalidade esportiva e começam a buscar dentro de academias ou clubes a iniciação dentro da musculação.

Musculação: Uma ação educativa

Diferentes são os motivos que podem levar um jovem a esta prática, assim como diferentes e variados são os estigmas que esta prática carrega em si e em sua atividade, no entanto a busca de uma prática segura e em locais que mantenham profissionais competentes parecem, quase sempre, irrelevantes para este público que busca na musculação o condicionamento físico ou o aumento de sua massa muscular.

Ignorando os prejuízos que esta atividade pode causar a saúde quando praticada inadequadamente e ainda buscando em seu corpo a imagem estereotipada de um modelo social, o jovem (alvo da pesquisa), acaba caindo na mão dos "atletas de academia", que pode ou não ser formado em Educação Física e neles passam a confiar.

Receitas indiscriminadas de suplementos de vitaminas, esteróides anabolizantes e exercícios que podem prejudicar a coluna e a constituição física do organismo é um resumo do que muitas vezes o aluno irá encontrar, quando não, sentir na pele todos os efeitos adversos a prática inconsciente e obstinada da musculação.

Tentando não sucumbir aos preconceitos que estão intrínsecos a prática da musculação e, não perdendo de vista 3 questões básicas, apontadas no estudo de caso - "o que leva o adolescente a fazer musculação? Quais as influências? O que ele espera com a prática da musculação?... - a partir disto, o presente estudo pretende apresentar um trabalho didático/pedagógico, que sobre tudo possa tornar possível um novo olhar sobre esta prática, mostrando que esta pode ser uma experiência enriquecedora dentro do contexto escolar.



2 - Objetivo

Mostrar ser possível, além de uma atividade significativamente enriquecedora, a prática da modalidade musculação dentro dos parâmetros escolares, utilizando os princípios e técnicas desta atividade na formação do indivíduo como um todo, frisando a importância da sociabilização, além de em seu aspecto educacional estabelecer o auto conhecimento, o aspecto de esquema corporal e postura e estimular as habilidades psicomotoras do indivíduo.



3 - Justificativa

Muito se fala da musculação como esporte, dentro de academias e ginásios, esta sempre vinculada ao treinamento físico desportivo e esporte rendimento e quase sempre vista como um meio e não um fim, salvo exemplos do fisiculturismo e do halterofilismo. Apesar de reconhecidos e inumeráveis benefícios a saúde, através de prática consciente e bem elaborada, poucas ou nenhuma são as fontes de pesquisa que dão ênfase ao aspecto pedagógico/educacional que podem e devem ser abordados, tanto pelo iniciante como por praticantes mais avançados, de forma a constituir um conhecimento mais amplo e sólido sobre esta prática.

Musculação: Uma ação educativa

Da mesma forma, os benefícios sociais, psicológicos e psicomotores são relegados a um segundo plano em detrimento aos benefícios fisiológicos, a aptidão física e o treinamento físico desportivo.

Por não pensar como a grande maioria, que vê na musculação apenas um meio para se atingir ganhos que exacerbem e solidifiquem a imagem do corpo forte, musculoso, 'perfeito' (...) estabelecidos socialmente, mas como um possível e valioso instrumento educacional na construção do esquema corporal (Le Boulch) do indivíduo, o autor, subscreve seu trabalho, acreditando ser de grande utilidade principalmente para aqueles que a vêem com um certo preconceito como para aqueles que apreciam simplesmente o prazer de sua prática.

4 - Metodologia

O presente trabalho é um estudo de caso, feito através de questionário, aos alunos do colégio COC e aos docentes mais diretamente ligados e responsáveis pela inclusão desta modalidade no Colégio, além de análise bibliográfica que contribuirá no suporte teórico do estudo aqui apresentado.

"As técnicas específicas da pesquisa de campo têm por finalidade recolher e registrar ordenadamente os dados relativos ao assunto escolhido como objeto de estudo. (CERVO e BERVIAN)"

Musculação: Uma ação educativa

- 40 - 5

- 50 - 3

- 100 -

Cidade e Bairro onde mora:

Campinas - 38

Sousas - 1

Taquaral - 7

Guanabara - 6

Jardim Proença - 3

Barão Geraldo - 3

Cidade

Universitária - 2

Jardim Nova

Europa - 2

São Quirino - 1

Jardim Nilópolis - 1

Estrada de

Anhumas - 1

Jardim Guarani -

1

São Bernardo - 1

Centro - 1

Flamboyant - 1

Santa Genebra - 1

Jardim Chapadão

-1

Vila Ypê - 1

Jardim Santana - 1

Nova Campinas - 1

Jardim Aurélia - 1

Vila Marieta - 1

Clube social que frequenta:

Não é sócio/não

frequenta - 11

Guarani - 6

Alphaville - 2

Concórdia - 2

Cultura - 2

Círculo - 2

Bonfim - 1

Fonte - 1

Termas S. Pedro - 1

Tênis - 1

AABB - 1

AAPP - 1

Regatas - 1

Hípica Barão - 1

1. O que você normalmente faz em seus momentos de lazer?

Musculação: Uma ação educativa

Escutar música - 9,27%	Ler - 3,09%
Internet - 8,24%	Jogar Tênis - 3,09%
Ver TV - 8,24%	Passear com o cachorro - 2,06%
Sair com amigos - 8,24%	Tocar violão - 2,06%
Praticar esporte - 7,21%	Jogos de Computador - 2,06%
Jogar bola - 5,15%	Shopping - 2,06%
Nadar - 4,12%	Clube - 2,06%
Dançar - 4,12%	Dormir - 2,06%
Sair - 4,12%	Cinema - 2,06%
Andar de bicicleta - 3,09%	Festas - 2,06%
Namorar - 3,09%	
Outros - (Volei, Handebol, Tênis de Mesa, Kung Fu, Capoeira, ir à Chácara, Tocar guitarra, Cantar, Ficar em casa, Descansar, Comer, Fazer churrasco...) - 12,37%	

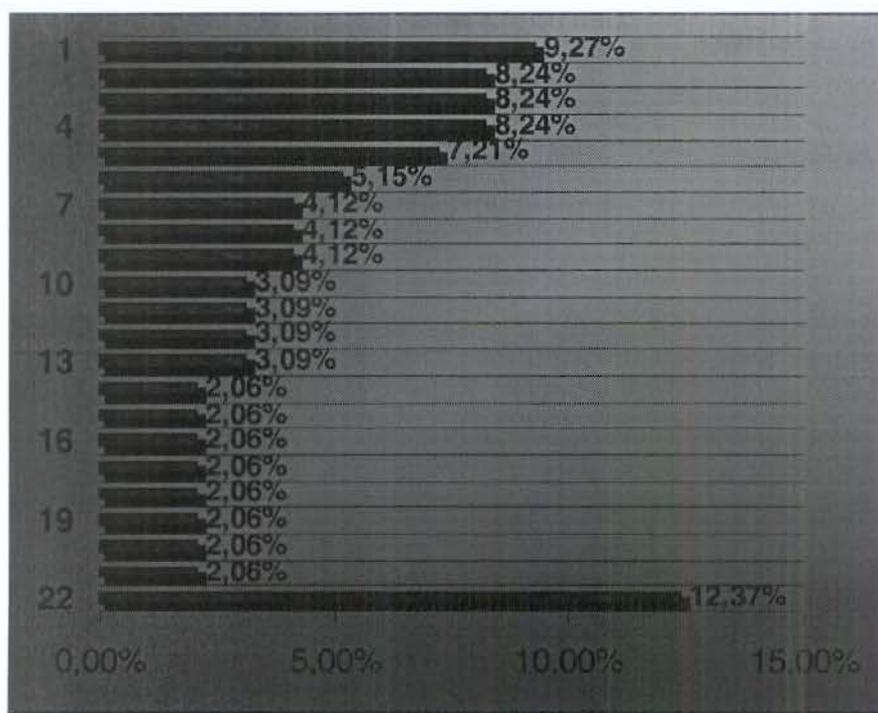


GRÁFICO - 1

Musculação: Uma ação educativa

2. O que você costuma fazer nos finais de semana? Onde costuma ir?

Shopping - 16,03%

Cinema - 14,15%

Festas - 10,37%

Amigos... - 10,37%

Boates e Danceterias - 8,49%

Bares - 6,6%

Clube - 5,87%

Restaurante - 2,83%

Outros - (Dança de Salão, Videokê, Churrascos, Ajudar os pais, Trabalhar, Igreja, Jogar Tênis, Campo de Futebol, Praticar esportes, Dormir, Jogar bola, Namorar, Andar no Taquaral...) - 12,26%

Casa de parentes - 2,83%

Dançar - 2,83%

Forró - 1,88%

Viajar - 1,88%

Ficar em casa - 1,88%

Ver TV - 1,88%

Internet - 1,88%

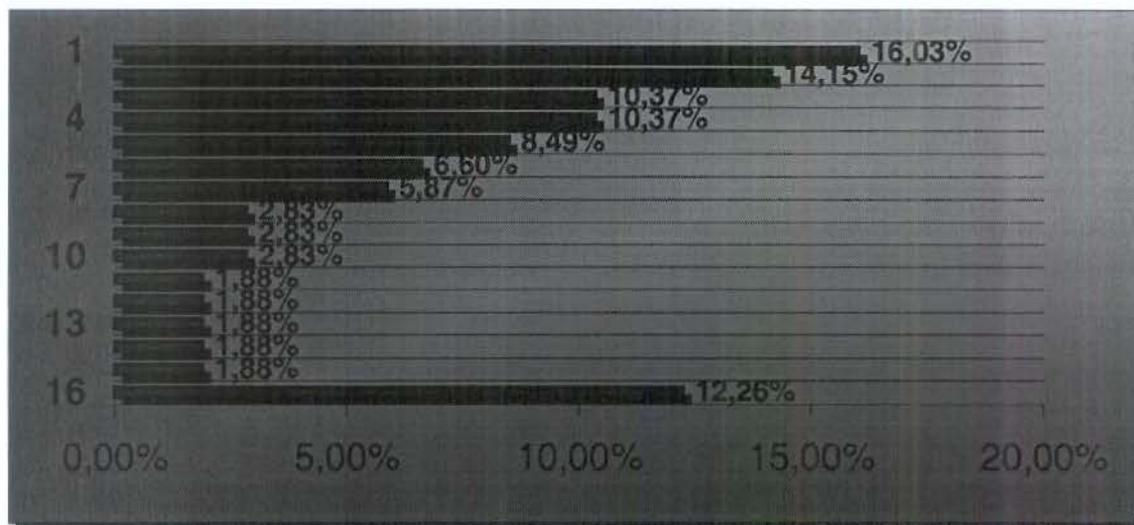


GRÁFICO - 2

3. Você faz algum esporte além do proposto nas aulas de Educação Física? Qual? Quantas vezes por semana?

Musculação: Uma ação educativa

-

Não - 28,57%	Corrida - 6,12%	Jiu Jitsu - 4,08%
Futebol - 12,24%	Tênis - 6,12%	Capoeira - 4,08%
Bicicleta - 8,16%	Caminhada -	Dança de Salão -
Natação - 8,16%	4,08%	4,08%
Outros - (Squash, Judô, Musculação..., Kung Fu, Ginástica Localizada, Vôlei, Karate...) - 14,28%		

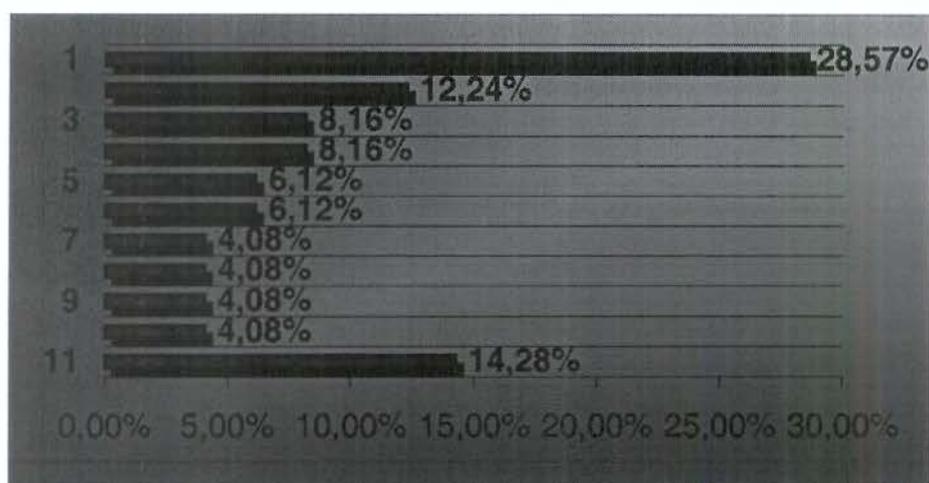


GRÁFICO - 3

4. Dentre as outras atividades oferecidas pela matéria Educação Física, o que te levou a optar pelas aulas de musculação?

Definição corporal - 22,91%	Por simplesmente gostar -
Ganhar massa muscular -	10,41%
14,58%	Horário disponível - 6,25%
Condicionamento físico - 12,5%	Modalidade preferida - 4,16%
Resultados mais rápidos -	Mulheres - 4,16%
12,5%	
Outros - (Gostar de esportes individuais, Manter a forma, Não gostar de jogos, A aula de Futebol era um "relaxo", Perder peso, o Conhecimento de uma nova atividade) - 12,5%	

Musculação: Uma ação educativa

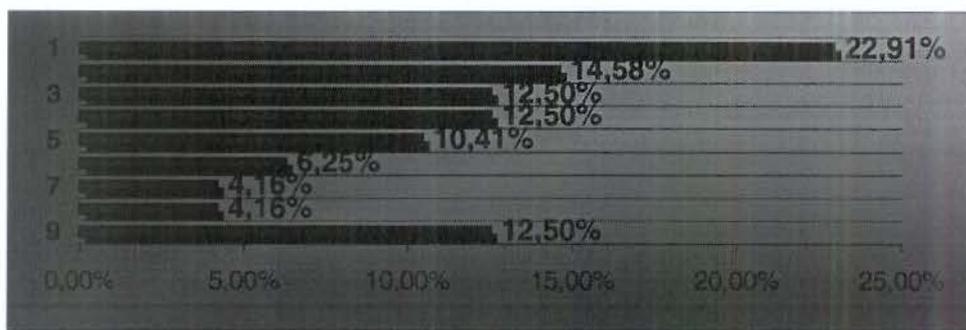


GRAFICO - 4

5. Quais as influências que te levaram a esta escolha? (amigos, mídia, a obrigatoriedade das aulas de Educação Física, outros)

Amigos - 31,03%

Não tive influências - 5,17%

Vontade própria - 20,68%

Saúde - 3,44%

Obrigatoriedade das aulas -
12,06%

Para ajudar em outro esporte -
3,44%

Para praticar exercícios e manter
a forma - 12,06%

Mídia - 3,44%

Outros - (Por já ter feito musculação antes e gostado, Facilidade de ter musculação no colégio, Estética, Mulheres) - 6,89%

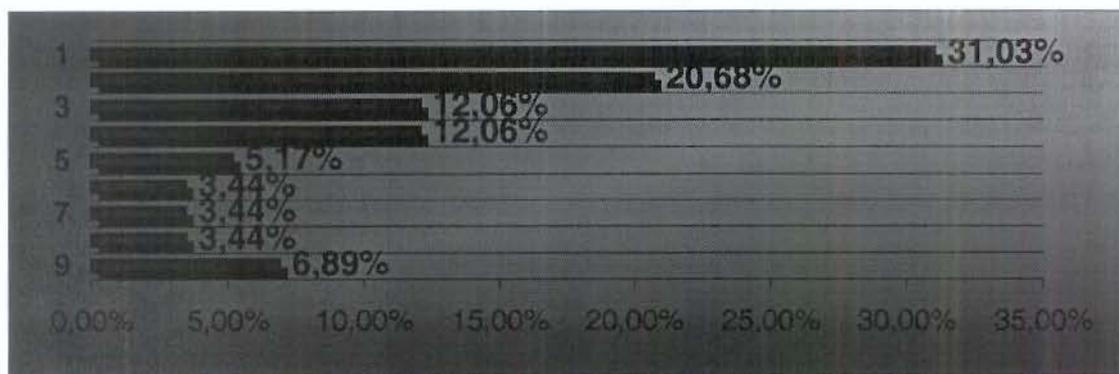


GRÁFICO - 5

6. O que você pretende com a prática da musculação?

Musculação: Uma ação educativa

Definição corporal - 33,33%
Ganhar massa muscular - 20,83%
Condicionamento físico - 14,58%
Outros - (Manter a forma, Saúde, Fisiculturismo) - 6,25%

Força - 12,5%
Emagrecer - 8,33%
Resistência - 4,16%

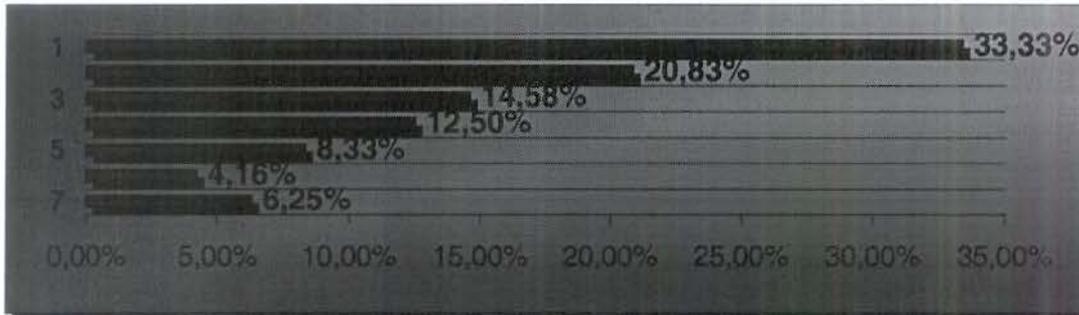


GRÁFICO - 6

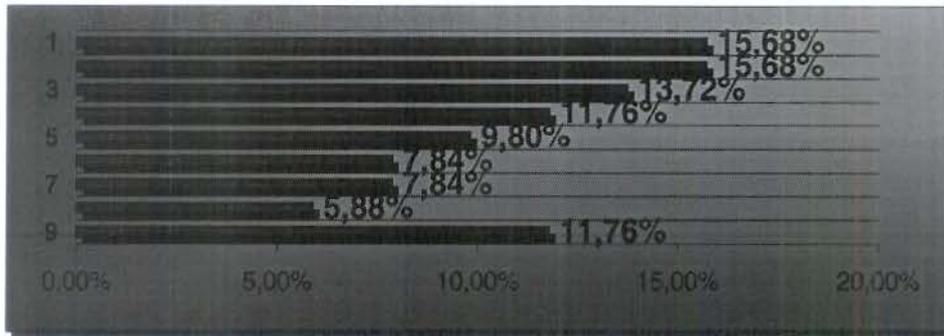
7. Na sua opinião quais os benefícios e/ou malefícios que a prática da musculação pode acarretar.

Benefícios

Saúde - 15,68%
Só tem benefícios - 15,68%
Definição muscular - 13,72%
Melhorar o condicionamento - 11,76%
Outros - (Lazer, Emagrecer, Psicológicos, Aumento da massa muscular, Disposição, Não sabe) - 11,76%

Bem estar corporal - 9,8%
Fortalecimento corporal - 7,84%
Estéticos - 7,84%
Melhorar a resistência - 5,88%

Musculação: Uma ação educativa



RÁFICO - 7

Malefícios

Atrapalhar o crescimento -

21,42%

Problemas de coluna - 17,85%

Problemas nas articulações -

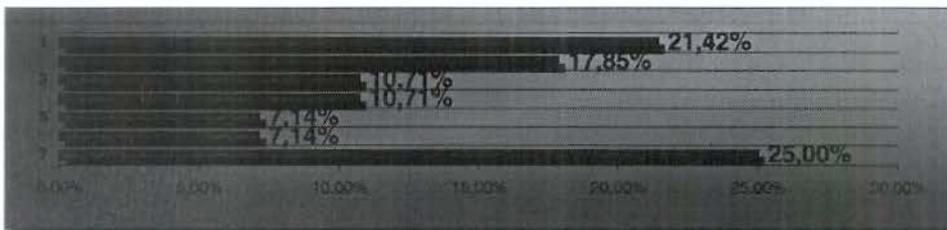
10,71%

Problemas musculares - 10,71%

Dores no corpo - 7,14%

Cansaço - 7,14%

Outros - (Problemas ósseos, Lesões, Sobrecarga dos músculos, Problemas de postura, Aparência 'bombada', Só se exagerar, Não sabe) - 25%



RÁFICO - 8

8. Como você sente seu corpo antes e após da prática?

Cansado - 14,06%

Com dores -

10,93%

Corpo normal antes

- 9,36%

Normal - 7,81%

Mais disposto

depois da prática -

7,81%

Mais forte - 7,81%

Musculatura mais

definida - 6,25%

Mais relaxado -

6,25%

Musculatura mais

dura - 3,12%

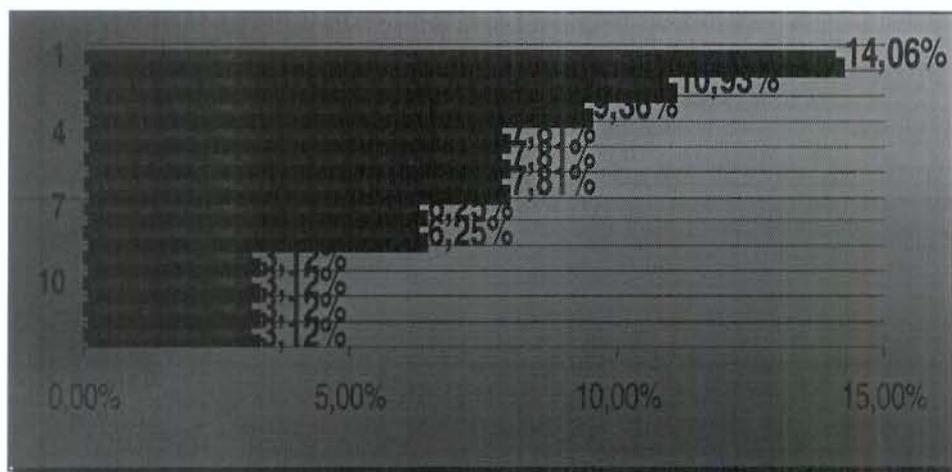
Inchado - 3,12%

Musculação: Uma ação educativa

Pesado - 3,12%

Gordo - 3,12%

Outros - (Sensação de bem estar, Bem melhor, Animada, Menos dores, Musculatura contraída, Mais perto do objetivo, Mais saudável, Sempre melhor, Com os músculos aquecidos, Magra, Mole) - 17,18%



RÁFICO - 9

9. Qual sua principal preocupação no instante de execução de cada exercício?

Fazer certo o

exercício - 42,55%

Se a postura está

correta - 12,76%

Outros - (Colocar peso, Na qualidade e não na quantidade, Estar bem alongado, Não prejudicar os músculos, Não descansar muito, Se o músculo está sendo bem trabalhado, Não forçar o que não se deve, Definição muscular, No resultado, Não errar o número de repetições, Aplicar força no músculo certo, Levantar pesos inadequados) - 27,65%

Nenhuma - 6,38%

Não forçar demais o

músculo - 4,25%

Contusão - 4,25%

Em estar fazendo o

exercício adequado

- 4,25%

Musculação: Uma ação educativa

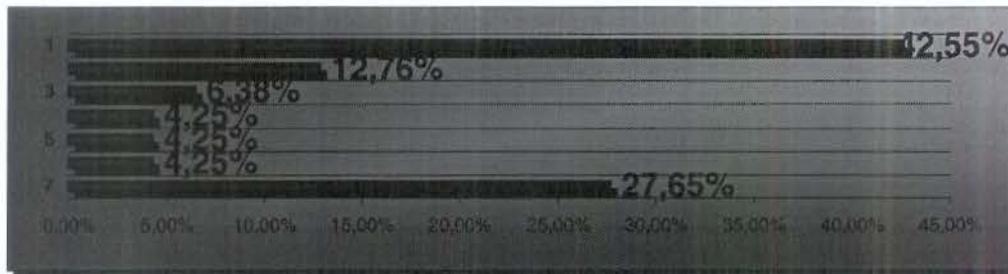


GRAFICO - 10

10. Qual sua principal preocupação antes e depois de iniciar os exercícios com peso?

Estar bem alongado - 27,27%

Aquecimento - 9,09%

Executar corretamente - 9,09%

Nenhuma - 9,09%

Utilizar o peso adequado -

7,27%

Em não haver lesão - 7,27%

Nos resultados - 3,63%

Verificar o peso ideal - 3,63%

Outros - (Nas dores musculares, Alimentação, Em conseguir agüentar o esforço, Observar o músculo trabalhado, Emagrecer, Ganhar peso, Descansar, Exaustão física, Concentração, Não prejudicar a coluna, Não comer muito antes, Ficar definido, Câibra) - 23,63%

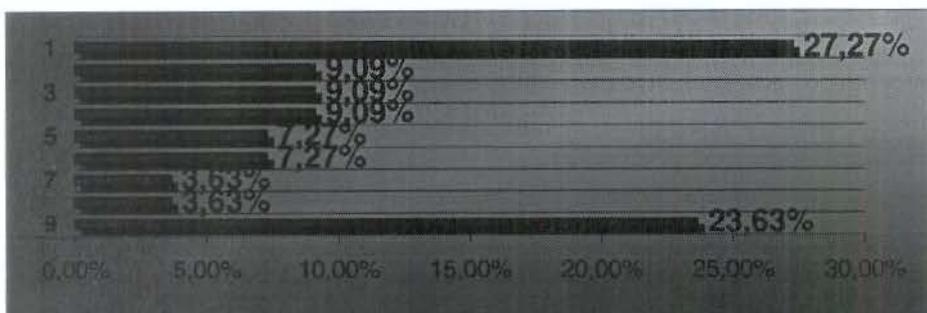


GRAFICO - 11

Leg press horizontal - 14,06%

Supino - 10,93%

Peck deck - 7,81%

Pulley alto - 7,81%

Rosca bíceps (pulley) - 7,81%

Abdominais - 7,81%

Musculação: Uma ação educativa

Exercícios para os membros

inferiores - 6,25%

Cadeira extensora - 6,25%

Rosca direta - 4,68%

Peitoral - 3,12%

Rosca tríceps - 3,12%

Glúteos - 3,12%

Todos - 3,12%

Flexão de punho - 3,12%

Outros - (Antebraço, Cadeira adutora, Bicicleta, Mesa flexora, Exercícios para os braços, Esteira, Exercícios para as costas) - 10,93%

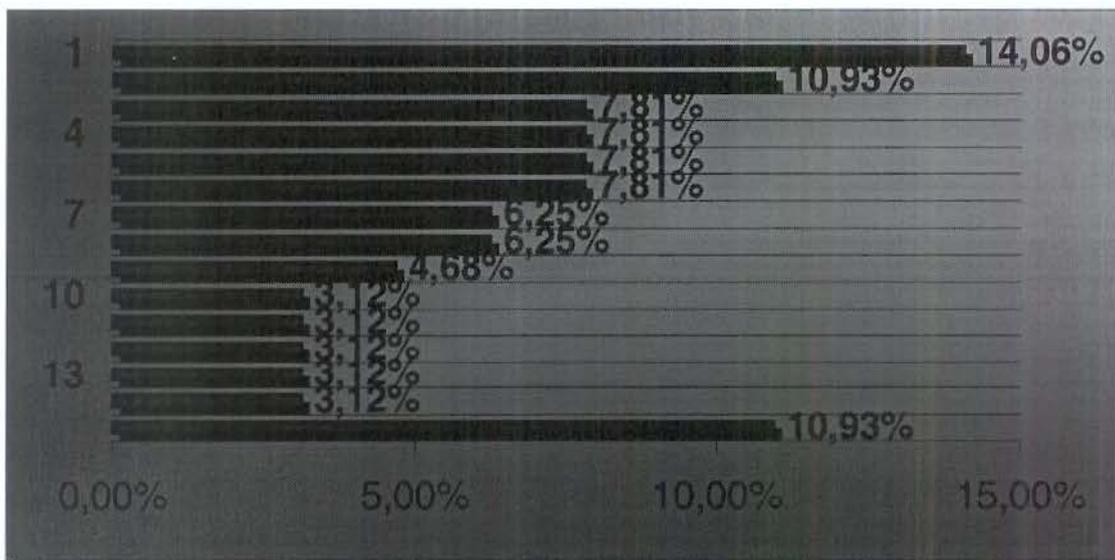


GRÁFICO - 12

Por que?

Trabalha os músculos das pernas

- 19,51%

Pois exercita os músculos que

preciso - 17,07%

Musculação: Uma ação educativa

Porque é um exercício gostoso - 12,19%	Gosto de trabalhar o peitoral - 7,31%
Pois trabalha a parte do corpo que mais gosto - 12,19%	Por sentir maior resultado - 4,87%
Não é difícil de fazer - 9,75%	Sinto bem os efeitos - 4,87%

Outros - (Fazer um treinamento completo, Da resultado rápido, Porque é relaxante, Pela facilidade em realiza-los, Sinto os músculos trabalhando) - 12,19%

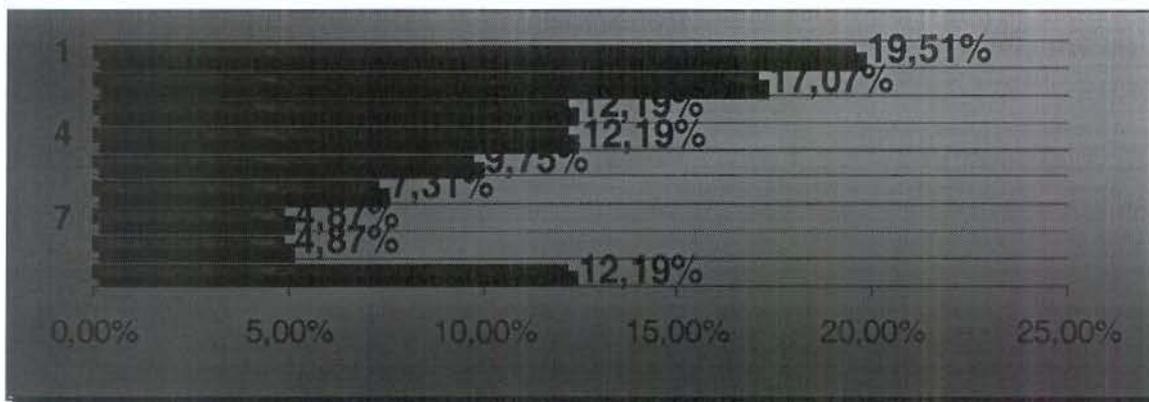


GRÁFICO - 13

4.2 - Questionário aplicado a docentes e dirigentes do Colégio Osvaldo Cruz (COC) Campinas/SP, referente a

modalidade musculação, atividade ministrada regularmente nas aulas de Educação Física, neste colégio.

Questionário 1

Nome: Luciana Fernanda Ferrari

Sexo: Feminino

Cargo ou Função que exerce: Assistente de Coordenação

1. Qual o motivo para a inserção da modalidade “musculação” no programa curricular de Educação Física?

Havia interesse dos próprios alunos da escola em participarem da modalidade "musculação".

Para a escola o motivo era aproximar e integrar o aluno, adotando aula de musculação no próprio espaço físico do colégio.

2. Qual o objetivo para a prática da musculação no colégio (ensino médio) ? Quais suas implicações ou relações com outras atividades e disciplinas?

Adquirir parcerias com os próprios alunos à fim de promover um ambiente que atende as perspectivas dos alunos e pais.

Com a prática do exercício, o aluno desperta o interesse em disciplinas curriculares aumentando a produtividade e eficiência do mesmo durante as aulas.

Musculação: Uma ação educativa

3. Qual a importância dada para essa atividade, tendo em vista que muitos jovens se dispõem a fazê-la, assim como passam a adotá-la como prática, freqüente ?

O jovem cada vez mais informado dos problemas físicos, que atinge boa parte da população pela não prática de exercícios físicos, vêem oportunidade como essa, em que o aluno não precisa recorrer a ambientes externos para a prática, como uma excelente oportunidade de participarem do programa.

4. Quais as preocupações e ou cuidados tomados pelo colégio no momento de indicar esta prática ao aluno?

O colégio COC tomou bastante cuidado na parte da avaliação física dos nossos alunos, no qual os alunos passaram por um exame médico e também uma ficha com as observações precisa de cada aluno.

5. Qual a importância, do ponto de vista pedagógico, para o colégio estar ministrando essa prática aos seus alunos? Busca-se alguma interação com as outras atividades e ou disciplinas?

O pedagógico avalia a prática como oportunidade de integrar os alunos e pais à escola, atendendo e se adequando às necessidades do aluno, desenvolver habilidades que possa promover um processo educativo, disciplinar e promover um desenvolvimento físico e mental.

6. Considerando o curto espaço de tempo de implantação dessa atividade, quais os aspectos positivos e ou negativos percebidos pela direção do colégio, decorrentes das aulas de musculação ?

Musculação: Uma ação educativa

A direção considerou como processo positivo, uma intensa modalidade e perspectiva grande em relação aos alunos, gerando um interesse em participar da modalidade a ser exercida.

7. É possível justificar-se as aulas de musculação, a partir do projeto pedagógico do colégio ? Por que ?

O projeto pedagógico tem como objetivo, atender as expectativas de pais e alunos, proporcionando atividades curriculares e extracurriculares, onde a modalidade musculação estava nos planos do colégio, pois o objetivo é proporcionar uma integração entre escola e sociedade, visando o bem estar e proporcionando o crescimento educativo em prol do desenvolvimento.

4.2.1 - Questionário 2

Nome: Jair Guilherme de Gouveia

Sexo:

Masculino

Cargo ou Função que exerce: Diretor Administrativo

1. Qual o motivo para a inserção da modalidade “musculação” no programa curricular de Educação Física?

Além do complemento a disciplina Educação Física, é uma atividade muito solicitada pelos alunos.

2. Qual o objetivo para a prática da musculação no colégio (ensino médio) ? Quais suas implicações ou relações com outras atividades e disciplinas?

Musculação: Uma ação educativa

O objetivo é para que o aluno permaneça o maior tempo possível dentro do colégio.

Relação é a interatividade com outras disciplinas.

3. Qual a importância dada para essa atividade, tendo em vista que muitos jovens se dispõem a fazê-la, assim como passam a adotá-la como prática, frequente ?

Grande importância, uma vez que com a prática desta modalidade, o aluno está aprendendo a valorizar seu corpo e não a destruí-lo com outras atividades.

4. Quais as preocupações e ou cuidados tomados pelo colégio no momento de indicar esta prática ao aluno?

A grande preocupação é saber se o mesmo está apto a frequentar esta atividade.

Cuidados: é solicitado ao mesmo um atestado médico ao aluno, onde se ateste a sua capacidade para desenvolver tal esporte.

5. Qual a importância, do ponto de vista pedagógico, para o colégio estar ministrando essa prática aos seus alunos? Busca-se alguma interação com as outras atividades e ou disciplinas?

Ponto de vista pedagógico é a complementação da carga fixa na modalidade Educação Física.

Buscamos total interação com as demais atividades e disciplinas.

Musculação: Uma ação educativa

6. Considerando o curto espaço de tempo de implantação dessa atividade, quais os aspectos positivos e ou negativos percebidos pela direção do colégio, decorrentes das aulas de musculação ?

Positivo: a grande aceitação dos alunos, a interatividade, o aluno presente na escola o maior tempo possível, onde corre-se menor risco, o culto a saúde.

Negativo: ainda não identificamos.

7. É possível justificar-se as aulas de musculação, a partir do projeto pedagógico do colégio ? Por que ?

Sim, maior interatividade, maior tempo presente no colégio e para a complementação da carga fixa de Educação Física, pois não são todos alunos que gostam de fazer esportes de quadra.

4.2.2 - Questionário 3

Nome: Ary Alves da Silva Júnior

Sexo: Masculino

Cargo ou Função que exerce: Professor de Educação Física/Coordenador Pedagógico

1. Qual o motivo para a inserção da modalidade “musculação” no programa curricular de Educação Física?

É uma modalidade que está se expandindo e um pedido dos alunos desde o ano passado. Já estava no projeto da escola.

Musculação: Uma ação educativa

2. Qual o objetivo para a prática da musculação no colégio (ensino médio) ? Quais suas implicações ou relações com outras atividades e disciplinas?

A musculação entra como atividade de Educação Física. É uma modalidade que não tem relação com as outras modalidades, por ser única, contudo é uma modalidade que necessita de professores preparados para exercê-la.

3. Qual a importância dada para essa atividade, tendo em vista que muitos jovens se dispõem a fazê-la, assim como passam a adotá-la como prática, freqüente ?

Para o COC a modalidade é importante, primeiro porque é uma atividade onde os alunos ficam dentro do colégio por um período maior, o que dá tranquilidade aos pais e segundo porque musculação era uma modalidade que vinha sendo pedida pelos alunos.

4. Quais as preocupações e ou cuidados tomados pelo colégio no momento de indicar esta prática ao aluno?

Quando fomos iniciar a montagem da sala, chamamos um fisioterapeuta, dono de academia para nos auxiliar, indicando os aparelhos necessários e melhores. Quando o aluno fez opção pela musculação, seria obrigado a passar por um exame médico e por fim, tomamos cuidado na contratação dos profissionais.

5. Qual a importância, do ponto de vista pedagógico, para o colégio estar ministrando essa prática aos seus alunos? Busca-se alguma interação com as outras atividades e ou disciplinas?

Musculação: Uma ação educativa

O principal ponto foi o de termos os nossos alunos dentro da escola por um período maior, o que causa tranqüilidade maior para nós e para os pais. Nós buscamos ainda uma interação com as outras atividades.

6. Considerando o curto espaço de tempo de implantação dessa atividade, quais os aspectos positivos e ou negativos percebidos pela direção do colégio, decorrentes das aulas de musculação ?

O aspecto positivo é que por ser uma modalidade nova, a procura foi grande o que nos causa grande satisfação, o ponto negativo é que, por justamente a procura ter sido grande, mostrou-nos que ainda teremos que investir mais para termos uma sala de musculação melhor adaptada para os alunos.

7. É possível justificar-se as aulas de musculação, a partir do projeto pedagógico do colégio ? Por que ?

No momento não da para justificar, pois ainda estamos no começo e somente entrará no projeto pedagógico a partir do próximo ano.



FOTO 4 - Alunos em Momento de Descontração Durante a Aula

4.3 - Resultados 1

1. Foram respondidos 39 questionários, dos quais 22 por indivíduos do sexo masculino e 17 do sexo feminino.
2. O grupo de alunos, alvo da pesquisa, pode ser considerados de nível sócio econômico de classe média à classe média alta e moram em Campinas em sua maioria.
3. A maioria dos alunos tem como *hobi* principal escutar música, gostam de navegar na Internet, ver TV e sair com os amigos. Gostam principalmente de ir a Shopping, mas também, vão a cinemas e a festas.
4. A grande maioria dos alunos não faz nenhum tipo de esporte além do proposto nas aulas de Educação Física e buscaram a musculação tendo em vista a definição corporal.
5. Os amigos são considerados os grandes responsáveis pela escolha da musculação nas aulas de Educação Física, alguns disseram ainda, terem escolhido por vontade própria e uma pequena parcela, acusou a obrigatoriedade da Educação Física pelo colégio, como fundamental na escolha.
6. Os alunos apontaram pretender adquirir definição muscular, ganho de massa muscular e condicionamento físico através da prática da musculação.
7. Apontaram mais para os benefícios, do que os possíveis malefícios, decorrentes da prática de musculação. O mais freqüente dentre os benefícios está relacionado a saúde; e dentre as preocupações, a possível interrupção do crescimento e problemas relacionados a coluna vertebral.

Musculação: Uma ação educativa

8. Cansaço e dores musculares são bastante salientados após a prática, porém, um grande número de alunos citou aspectos relacionados ao bem estar após o término de uma aula.
9. Os alunos apontaram como principais preocupações; fazer certo o exercício e a correção postural. Antes e depois da aula, citaram o alongamento e aquecimento como principais preocupações.
10. O exercício preferido pela maioria é o Leg Press Horizontal, seguido pelo Supino (...) Porque: trabalha a musculatura dos membros inferiores; "exercita os músculos que preciso"; "é um exercício gostoso de fazer.

4.3.1 - Resultados 2

1. Para os docentes e dirigentes do COC, os fatores que levaram a inserção da modalidade musculação no programa curricular de Educação Física foram: o interesse dos próprios alunos por esta prática; o complemento à disciplina Educação Física; e a aproximação e integração do aluno, adotando aula de musculação no próprio espaço físico do colégio (antes estas eram tercerizadas por academias).
2. O objetivo para a prática da musculação no colégio, é a permanência do aluno durante maior tempo no ambiente escolar, atendendo as perspectivas de alunos e pais, e integrando o quadro de modalidades da Educação Física do COC.
3. Suas implicações e relações com outras atividades e disciplinas, está ligada ao conceito de produtividade, eficiência do aluno e interatividade com as outras disciplinas curriculares.

Musculação: Uma ação educativa

4. A prática é considerada importante, pois através dela, o jovem aprende a valorizar o próprio corpo, fica mais tempo na escola e participa do programa proposto pelo colégio.
5. As preocupações e cuidados estão relacionadas a integridade física do aluno, assim, este deve passar por um exame médico antes de iniciar a prática.
6. Do ponto de vista pedagógico, a musculação é percebida como prática que da oportunidade a integração de alunos e pais à escola, além de desenvolver habilidades físico e mentais, e promover um processo educativo e disciplinar.
7. Como aspectos positivos relacionados a esta prática estão: a grande aceitação dos alunos e a permanência desses por mais tempo no colégio...
8. Devido ao fato da modalidade musculação estar iniciando no Colégio, está passando ainda por uma fase de adaptações as suas estruturas, contudo, é vista como alvo de grande satisfação dos alunos pelos docentes e dirigentes. Segundo **Luciana Ferrari** (Assistente de Coordenação), "o objetivo é proporcionar uma integração entre escola e sociedade, visando o bem estar e proporcionando o crescimento educativo em prol do desenvolvimento." Desta forma a modalidade musculação passou a integrar o conteúdo da Educação Física e se tornou presente junto as atividades curriculares do COC.

4.4 - A Musculação e a Escola

Para iniciar é estabelecida uma análise comparativa que pode ser feita entre os conceitos pré estabelecidos dentro de um centro esportivo, onde o que se visa é o treinamento e dentro de uma escola, onde o aspecto de toda ação deve ser analisada sobre uma ótica didático/pedagógico relevante ao processo educacional:

Academia (Treinamento)	Escola
Treinamento	Aula
Capacidades Físicas	Habilidades Motoras
Seleção dos mais aptos	Trabalho em equipe
Exacerbação da aptidão física	Respeito as individualidades
Aspectos biomecânicos e fisiológicos do indivíduo	Aspecto psico/sócio/cultural do indivíduo
Competir	Sociabilizar
Condicionamento físico/esportivo	Desenvolvimento das habilidades motoras e conceito de imagem corporal
Atletas	Alunos
Velocidade, força, resistência, flexibilidade...	Coordenação, equilíbrio, postura, ritmo...
Vencer...	Simplemente despertar o gosto pela prática

QUADRO 1 - Demonstrativo dos objetivos da musculação em academias e na escola.

A musculação, sempre analisada sobre o aspecto do treinamento ou reabilitação física e reconhecidamente atividade de academias e centros

Musculação: Uma ação educativa

esportivos é vista dentro do contexto escolar sobre uma nova ótica, ou seja, a de contribuir no processo didático/pedagógico de formação do indivíduo.

"Historicamente, o corpo do homem tem sido visto e tratado do ponto de vista de sua anatomia e fisiologia. Nesta ótica o que se procura transmitir aos educadores interessados na melhoria do corpo e na utilidade de seus movimentos, é um corpo humano no seu aspecto físico, em suas formas, na tonicidade de seus músculos e na explicação dos movimentos coordenados desse corpo.

Isso faz com que ao longo desse processo, haja a transformação do corpo, que seria considerado veículo do ser-no-mundo, em um dos objetos componentes desse mundo. "Coisificamos" o corpo. Despreza-se a experiência do corpo e privilegia-se a idéia de corpo. (Moreira, W. W. - 1991)"

Desta forma tornam-se importantes outros aspectos desta prática, pouco salientados sobre a ótica do treinamento esportivo. Aspectos estes coerentes na formação psicomotora do indivíduo. Não devemos esquecer a porção fisiológico presente em cada indivíduo, mas nos lembrarmos que, humanos que somos, nos constituímos seres sócio/culturais e nesta realidade nos educamos e somos educados por ela.

"O corpo só tem existência, só tem lógica em sua perfeição quando, paralelamente, desenvolve-se o intelecto, mantém-se a liberdade e a responsabilidade de um homem que pode conscientemente determinar-se para, sendo mais apto, construir

Musculação: Uma ação educativa

um mundo onde ele se respeite e dedique o mesmo respeito às outras pessoas.

Infelizmente constata-se, hoje, que freqüentemente o homem é manipulado pelo treinamento, transformado em "máquina de sucesso", em personagem do grande palco em que se convertem algumas competições, onde se associa o triunfo de um ao afirmar-se de um povo; emprega-se o êxito de um indivíduo manipulado para alienar todo um povo que, passivamente, nele projeta a sua glória. Este treinamento, esta manipulação desastrosa e asquerosa do homem pelo homem deve sempre - e cada dia mais - ser combatida, ser condenada. O mundo não deve ser habitado por robôs onde "um vale tudo" se observa, não se evitando sequer a interferência danosa de medicamentos, sem o menor respeito ao equilíbrio hormonal, se da ação aética resultar dano - pouco importa: o homem é máquina e nada mais

Ética: moral, não pode ser esquecido quando se lida com pessoas. O respeito ao homem, em todos os ângulos, impõe-se antes de qualquer outro fato. **(José Rizzo Pinto, 1 de Outubro de 1985 - Rio de Janeiro)"**

Um ponto importante, é a abertura que deve ser dada aos alunos a vivência de experiências e a oportunidade de exteriorizar suas sensações, desta forma, mesmo em uma atividade tão "mecânica" e repleta de técnicas como é a musculação, nos preocuparemos no que é mais valioso no homem: sua humanidade.

Isto não implica em deixar de lado todo o conhecimento técnico e fisiológico presentes nesta atividade, simplesmente em dar razão a formação

Musculação: Uma ação educativa

total do homem, não apenas a uma de suas partes integrantes e levar em consideração o ser enquanto um fenômeno histórico, social e cultural.

Desta forma, percebemos o aluno inserido no contexto escolar e interagindo com ele, seus amigos e professores; suas angústias, pressões, tristezas e inseguranças, assim como suas alegrias, determinações, energia e "irreverência"... sua mudança rápida de temperamento, sua criatividade e espontaneidade. Nos lembra Paulo Freire, em seu livro "pedagogia da autonomia" que, devemos ter consciência do inacabamento e nisso nosso saber deve se apoiar, "somos seres históricos e vivemos em um tempo de possibilidades e não de determinismo".

A interação com o educando em uma sala de aula deve ter significado, compreensão e respeito. O aprendizado, deve ser visto como uma ação bilateral, onde o aluno aprende com o professor e o professor aprende com o aluno o universo de informações que cada um trás, sendo esta ação interativa constantemente renovada e consolidada.

Aprender os exercícios relacionados a prática da musculação é um acontecimento relativamente rápido, novos exercícios são ensinados e aprendidos nas aulas determinadas, mas a interação professor aluno deve se basear em conteúdos que se aprofundem mais nos saberes relativos a esta prática, exatamente para que fuçamos do aspecto extremamente mecânico ao qual esta prática está relacionada nos centros de treinamentos e algumas academias. Nesse ponto destacamos os saberes das ciências humanas, além de conhecimentos relativos a dúvidas comuns dos alunos como o uso de suplementos e anabolizantes, a paralisação do crescimento, a hipertrofia nas mulheres e outros que veremos mais detalhadamente em **Conceitos e Preconceitos**.



Equipamentos

4.4.1 - Conceitos e Preconceitos

Este capítulo tem por finalidade colocar alguns conceitos comuns e preconceitos referentes a prática de musculação, a maioria deles fruto do pensamento global e generalizado que se tornou senso comum entre as pessoas, acabando por denotar receios, dúvidas e preocupações nos praticantes. Assim, as próximas linhas priorizarão o que há de verdadeiro e falso nas discussões pertinentes a musculação, a questão dos anabolizantes - como tratar esta pergunta freqüente dos praticantes - e as dúvidas mais freqüentes dos alunos.

Talvez, uma das perguntas mais freqüentes quando um jovem opta por praticar musculação, é sobre a questão do crescimento - quando iniciante eu me perguntei sobre isto - e ainda hoje, muitos jovens e

Musculação: Uma ação educativa

principalmente, os pais desses jovens receiam a interrupção do crescimento em função de exercícios relacionados a musculação. Como já foi visto anteriormente, isto não acontece em decorrência da prática da musculação em si, esta sendo bem orientada e apoiada cuidadosamente nos conceitos científicos de delimitação de cargas.

A interrupção do crescimento se dá em decorrência do fechamento das epífises ósseas, isso naturalmente ocorre aos 18 anos nas mulheres e aos 21 anos nos homens aproximadamente, quando o jovem começa a parar de crescer. Porém a prática descuidada pode acarretar o fechamento das epífises ósseas em virtude do aparecimento de micro fissuras e assim determinar a parada no crescimento.

"Porém diversos estudos demonstram que este fechamento prematuro decorrente de fraturas das epífises ósseas ocorre apenas em levantamentos com resistência muito próximas à carga máxima, realizados sobre a linha dos ombros (Grumbs, Segal, Halligan, & Lower, 1982; Rowe, 1979; Ryan & Salcicioli, 1976 in RODRIGUES, C. E. C. - 1992)."

Daí o cuidado com a carga, pois esse é apenas um dos males que seu uso excessivo e indiscriminado podem acarretar ao corpo do jovem em sua idade de formação, podendo-se citar ainda inúmeros problemas posturais e articulares que se traduzirão em sua forma mais aguda e crônica - terríveis dores nas articulações, que apareceram depois de algum tempo executando a prática erradamente.

Alguns outros pensamentos dirigidos a modalidade musculação está relacionada a perda da capacidade de raciocinar do praticante, a perda de

Musculação: Uma ação educativa

interesse pelo sexo, aumento da agressividade... todos conceitos errôneos elaborados através dos tempos e que transmitem um olhar preconceituoso sobre esta prática.

Primeiramente, nem uma prática esportiva em si é capaz de diminuir a capacidade de raciocinar do ser humano, esse talvez seja o pensamento acomodado de algum sedentário sem informação, habituado a ficar em frente de uma televisão - esta sim capaz de diminuir a capacidade de raciocinar do ser humano - repetindo indiscriminadamente considerações sem procedência.

Com relação a perda do interesse sexual, este é outro pensamento ratificado pelo senso comum sem procedência ou argumentação plausível que de base a uma fundamentação real. Toda atividade esportiva em si trás consideráveis ganhos a saúde, disposição e energia, ou seja, o que ocorre com a atividade sexual de um indivíduo não pode ser considerada reflexo negativo de um determinado esporte em si - no caso a musculação - visto que esta, melhora a saúde do indivíduo podendo ocasionar exatamente o contrario, em outras palavras dar um reflexo positivo aos assuntos relacionados ao sexo.

Com relação a agressividade, a musculação serve como catalisadora das ansiedades, além de atenuar a ansiedade, a depressão e a irritabilidade, isto não só por ser um meio de carrear os benefícios comuns a maioria dos esportes, mas em seus benefícios psicológicos relacionados a imagem corporal e auto estima tornam os praticantes mais seguros no convívio social e relacionamentos pessoais.

Os esteróides anabolizantes - Alguns atletas de rendimento tem por costume fazer uso de esteróides anabólicos com o intuito de melhorar a performance nas fases de competição, no fisiculturismo e halterofilismo o

Musculação: Uma ação educativa

uso de esteróides é considerado quase que indispensável aos atletas que buscam resultados relevantes em competições.

Mas e na escola? Como falar sobre isso? Como abordar o assunto sobre drogas esportivas, sendo estas, fonte de dúvidas e questionamentos constantes por parte dos alunos? Uma coisa é fato, não dá para ficar calado ou neutro diante de um diálogo que sempre esteve e está presente em academias, centros esportivos e não poderia deixar de estar nas escolas também. Assim, as próximas linhas estarão dedicadas em descrever, bem resumidamente, aspectos relevantes sobre estas drogas.

Esteróides anabolizantes, são medicamentos sempre alvo de polêmicas e discussões - o que se passa pela mídia, visões ideológicas sobre o assunto, seu caráter social negativo - isto tudo serve para causar uma imagem sempre repleta de preconceito sobre esse assunto. Será que isso tem fundamento?

" Esteróides anabólicos são, sim, drogas poderosas que podem causar sérias conseqüências se usadas em excesso, se misturadas e se auto medicadas. (NETO, W. G. G - 1997)"

Como todo medicamento, e no caso específico dos esteróides, qualquer substância deve ser prescrita por um médico endocrinologista e mais do que isso, quem a utiliza deve manter um acompanhamento rigoroso sobre as ações e reações que este medicamento causa em seu organismo.

Existem 3 categorias básicas de esteróides: Estrógenos (hormônios femininos), Andróginos (hormônios masculinos) e a Cortisona que tem efeito analgésico e anti-inflamatório. Os esteróides anabólicos são um subproduto de andróginos.

Musculação: Uma ação educativa

—

"As ações dos esteróides anabólicos estão relacionadas ao aumento no poder de contração da célula muscular através do aumento de CP (fósforo creatina), aumento da capacidade de retenção e sintetização de proteínas, aumento da retenção de glicogênio pelo músculo, favorecem a captação aminoácidos e bloqueiam o cortisol - hormônio catabólico liberado normalmente durante a atividade física ou *stress* emocional. (NETO, W. G. G - 1997)"

Os esteróides podem ser introduzidos no corpo via oral ou injeção via intra muscular, estes últimos menos nocivos de forma geral, mas, mais tóxicos para os rins, ao passo que os primeiros, considerados mais tóxicos, afetam diretamente o fígado.

Quanto mais androgênico for o esteróide anabólico, maiores são as possibilidades de efeitos colaterais em virtude de seu uso, assim existem esteróides mais tóxicos (hemogenim, halotestin) e menos tóxicos (androxon, anabol, deca-durabolin), mas nenhum é totalmente inócuo.

Os efeitos colaterais mais comuns causados pelos anabolizantes são: calvície, dor de cabeça, hipertensão, agressividade, hipertrofia da próstata, limitação do crescimento, aumento do colesterol LDL (mau colesterol), virilização em mulheres (crescimento de pelos na face, engrossamento da voz, hipertrofia do clitóris e amenorréia), ginecomastia (desenvolvimento de mamilos em indivíduos do sexo masculino), impotência, esterilidade, insônia, problemas hepáticos, problemas de tendões e ligamentos.

Musculação: Uma ação educativa

Resumindo, o educador deve assumir uma postura crítica em relação a este assunto, sobre as ações, reações, causas e efeitos no uso de esteróide anabolizantes. Não fantasiar, fingir que não acontece, ou ainda, manter uma postura ingênua em relação a essas drogas. Se o aluno quiser, ele vai se utilizar desses produtos - porque algum colega lhe disse que é legal, ou porque, de uma hora para outra aquele seu amigo franzino, apareceu com um porte físico hercúleo na sala de aula...

Mesmo sendo terminantemente contra o uso de qualquer tipo de droga ou substância, derivada ou a base de hormônios, tendo por finalidade o aumento da massa muscular, o autor, pensa ser papel do educador que atua nesta área, o diálogo, o esclarecimento e conhecimentos relacionados a utilização destas substâncias.

A preocupação não é se o aluno utiliza ou não esteróides anabolizantes, mas se, optando por utilizar, ele conheça os efeitos colaterais danosos dos mesmos, que tenha respaldo médico na realização deste tratamento. Que este médico, indique a substância adequada a composição corpórea do indivíduo e que o acompanhe em todo o processo de aplicação da droga prescrita.

Continuando, o trabalho segue dissertando sobre a prática feminina na musculação.

4.4.2 - A Musculação e a Mulher

Observa-se na pesquisa de campo que grande parte dos alunos - quase a metade - é do sexo feminino, o que constata uma grande procura das meninas por este esporte, sendo assim este capítulo se deterá em descrever algumas de suas peculiaridades e particularidades, estabelecendo um vínculo com a prática da musculação.

"Do ponto de vista fisiológico, a mulher apresenta um esqueleto composto por ossos menores, mais leves e frágeis. Grosso modo, as mulheres apresentam 5% menos massa óssea que os homens (O'SHEA), e uma tendência maior a acumular gordura - sobre os quadris, coxas, abdômem e seios - explicando o seu peso relativamente maior em relação ao seu tamanho (RODRIGUES, C. E. C. - 1992)."

"Devido a sua função de procriar, a mulher apresenta a sua pelve mais larga e ampla que a do homem e este é de 30 a 40% mais forte que a mulher (RODRIGUES, C. E. C. - 1992)."

Os dados apresentados servem como observações para nortear o trabalho do professor, mas não devem ser compreendidos como um diferencial preponderante na diferenciação entre homens e mulheres, primeiramente, porque cada ser é um indivíduo diferente e podem haver mais diferenças entre indivíduos do mesmo sexo, do que necessariamente entre homens e mulheres.

Musculação: Uma ação educativa

Algumas das preocupações mais apresentadas por mulheres adolescentes no ato de optarem pela musculação, é a possibilidade de engordarem em virtude desta prática. Isto não ocorre, pois o ato de engordar está relacionado ao aumento da gordura corporal... com a prática da musculação o que ocorre é o aumento da massa magra, havendo um fortalecimento da musculatura geral. Desta forma, não obtendo uma igual, ou proporcional perda de gordura corporal em decorrência da prática, poderá se verificar um ligeiro aumento no peso corporal, em virtude do aumento e fortalecimento da musculatura.

Outro fator importante relacionado a diminuição de gordura corporal é que a musculação não deve ser vista como um instrumento primordial na ação de combater ou reduzir esta gordura (não engorda, mas também não emagrece). Assim como nas ginásticas localizadas, os exercícios localizados da musculação promovem a tonificação da região trabalhada, mas não tem nenhuma relação com a queima de gordura da mesma. Ex.: fazendo seqüências diárias de exercícios abdominais ocorrerá a tonificação dos músculos desta região, mas não a diminuição de forma relevante do índice de gordura nele localizado - o melhor para este fim são exercícios aeróbicos como corrida, ciclismo e natação.

Outro grande receio das meninas, está relacionado a questão da "masculinização do corpo". "O estigma cultural e social podem afetar significativamente a busca do treinamento de força por parte das mulheres nas sociedades ocidentais (RODRIGUES, C. E. C. - 1992)." Este estigma deve ser combatido, mas não mascarado, mesmo porque existem mulheres que optam por assumirem este tipo de característica com a prática da musculação, em contra partida uma grande maioria busca outros resultados decorrente desta prática.

Musculação: Uma ação educativa

A questão hormonal no organismo feminino é um assunto delicado de ser tratado. Primeiramente, a mulher possui maior risco no uso de drogas (hormônios e esteróides anabólicos) em virtude das grandes variações hormonais acarretadas em função do ciclo menstrual. O ciclo menstrual não afeta em nada, do ponto de vista fisiológico, qualquer ação da praticante, no entanto, interfere de forma relevante, do ponto de vista psicológico, no humor da mesma. Assim, a mulher pode continuar sua prática normalmente, desde que, no período menstrual não hajam cólicas ou desconforto que a impossibilitem de fazer a aula.

Em suma, as aulas de musculação ministradas às mulheres, podem trazer ganhos consideráveis a saúde, no que se refere, ao fortalecimento e ganho de massa muscular, diminuição do risco de doenças cardíacas, aumento da densidade óssea - essa importantíssima no combate futuro a osteoporose - e muitas outras. Contribui psicologicamente na construção de uma auto imagem positiva, estética e auto confiante, interagindo com melhora postural consciência corporal e melhora no controle do tônus muscular... cognitividade, motricidade e afetividade são trabalhados e aprimorados em interação ao convívio social.



FOTO 6 - Meninas Executando Exercícios Propostos na Aula

4.4.3 - Os Tipos de Força

"A tendência do atleta jovem e de pessoas de personalidade mais explosiva é de focalizar diretamente o ponto crucial do objetivo que desejam alcançar sem se preocupar com a variáveis que fundamentam os seus objetivos. Essas pessoas, cheias de energia, sempre desejam ir direto ao âmago da questão; porém, a compreensão mais global das ciências e demais coisas da vida auxiliam na conquista dos objetivos e das tomadas de decisão com mais clareza. (NETO, W. G. G - 1997)"

Conhecer os tipos de força que regem os princípios da musculação e do aumento progressivo de carga são de fundamental importância na elaboração de séries de exercícios em qualquer estágio do aprendizado. Ministrando uma sobrecarga, tendo em vista dinamizar o processo de ganhos musculares nem sempre é o melhor a se fazer, existem outros ganhos procedentes desta atividade e é bom lembrar que não existe vitória ou sucesso se a saúde não estiver vinculada a este processo. Pensando pedagogicamente o aluno deve ter consciência do que ele faz para atingir o seu objetivo, ou seja, conhecer e entender os métodos didáticos que foram utilizados no processo de prática - quais teorias deram base a esta.

O presente trabalho tem como proposta o comprometimento didático/pedagógico vinculado a prática da musculação, no entanto, esta

Musculação: Uma ação educativa

prática esta quase que intrinsecamente relacionada a alguns fatores da ordem anatômico/fisiológico e biomecânicos.

Pensar uma pedagogia sem levar em conta esses fatores seria descaracterizar o processo histórico cultural de fundamentação da musculação.

Porém, descaracterizá-la de uma prática social, como simples objeto ou meio pelo qual o treinamento esportivo busca atingir seus objetivos, é tornar a grande maioria de pessoas comuns que buscam o prazer por esta prática - muitas vezes relacionados ao seus objetivos pessoais (**ver gráficos - páginas 18 e 19**) - reféns dos métodos de treinamento elaborados para poucos.

Elaborar uma prática coerente com os princípios da Escola, implica em lançar mão de conceitos didáticos/pedagógicos que norteiem esta prática, sem contudo, ignorar as vertentes específicas que caracterizam a própria fundamentação da musculação. Assim, conhecer os tipos de força empregados em um trabalho de musculação, é de fundamental importância para se ter idéia dos efeitos causados por uma série de exercícios, assim como para a elaboração da mesma relacionada a um determinado objetivo à prática de musculação. Portanto:

"Podemos definir força muscular como tensão que um grupo muscular consegue exercer contra uma determinada resistência em uma situação em que irá variar o volume e a intensidade de trabalho. (NETO, W. G. G - 1997)"

Os tipos de força são:

- Estática;

Musculação: Uma ação educativa

- Dinâmica;
- Explosiva.

<u>Força</u>	<u>Exercício</u>	<u>Conceituação</u>
Estática	Isométrico	Realização de exercício sem que se promova encurtamento muscular e trabalho em forma de movimento.
Dinâmica	Isotônico	Compreende contração concêntrica ou excêntrica dos músculos em movimento.
Explosiva	Potência Muscular ou Força X Velocidade	"Capacidade de exercer o máximo de energia num ato explosivo. (TUBINO - 1979)" Potência = Força X Velocidade

QUADRO 2 - Os Tipos de Força

Um trabalho importante de ser mencionado em séries de musculação é o de **resistência muscular localizada (RML)**, este se caracteriza por maiores números de séries e repetições, e menores pausas entre os exercícios e as séries de exercícios. Nas séries baseadas em RML, os objetivos pretendidos, além da resistência muscular propriamente dita, são a tonificação e fortalecimento da musculatura trabalhada.

Os exercícios isotônicos, mais comuns e mais utilizados dentro dos programas de musculação, grosseiramente podem ser traduzidos como sendo força em movimento. Este movimento, caracterizado pela contração concêntrica, onde se observa o encurtamento da musculatura e pela contração excêntrica, quando ocorre o alongamento muscular para a realização do trabalho, deverá ser capaz de conduzir uma força em oposição de um

determinado ponto a outro; sempre na realização deste percurso, produzindo contração e constituindo tensão muscular.

Após esta breve reflexão sobre os conceitos de força, o texto que se segue apontará para o caráter social vinculado a prática da musculação.

4.4.4 - Caráter Social da Prática: O Corpo Perfeito

"A Educação Física pode contribuir para a auto disciplina, fortalecer a saúde, desenvolver os valores estéticos, os valores cooperativos, o raciocínio e a presteza mental, sem esquecer que a ela cabe também o estudo da fisiologia, da anatomia, das técnicas, da história etc. Enfim, ela compõe o conjunto das disciplinas escolares e cumprirá seu papel quanto mais conseguir tornar-se Educação Física escolar. (LIBÂNEO, J. C. - 1988 IN JÚNIOR, Paulo Ghiraldelli - 1991)"

Neste sentido a musculação é um instrumento através do qual a Educação Física atinge seus objetivos, buscando em si a educação e formação integral do aluno, levando em consideração o convívio social, relacionamento pessoal e interação com o processo de aprendizagem proposto.

Num constante processo de construção e reconstrução do saber, o aluno vai consolidando/concretizando conceitos e princípios de uma prática. Da base a complexidade de suas estruturas em uma ordem didático pedagógica de aprendizado - sistematizado, porém humano; de caráter individual, contudo tendo em vista a construção de um "corpo social."

"... é bom que se entenda desde já que nós não temos um corpo; antes, nós somos o nosso corpo, e é dentro de todas as suas

Musculação: Uma ação educativa

dimensões energéticas, portanto de forma global, que devemos buscar razões para justificar uma expressão legítima do homem, através das manifestações dos seu pensamento, do seu sentimento e dos seu movimento. **(MEDINA, J. P. S. - 1990)"**

Sem colocar um aspecto em detrimento do outro - pensamento, sentimento e movimento - o corpo deve ser entendido como um todo, sem exacerbada valorização sobre nenhum desses pólos. Apesar de muitos pedagogos tenderem para o cognitivo, ou treinadores esportivos valorizarem o movimento, o equilíbrio humano se encontra na perfeita harmonia das suas estações.

Assim, quando pensamos um movimento na prática da musculação; pensamos, sentimos, executamos (...) mais do que isso, damos significado a essa prática; um significado cultural ao processo de "construção" (fortalecimento) corporal; ao qual esta ligada ao cognitivo, afetivo e motor, para que não se caia na repetição mecânica, pura e simples, de séries elaboradas em função apenas de características Bio Fisiológicas do indivíduo.

"As funções da Educação Física, porém, não se esgotam no seu relacionamento com o indivíduo. Este não deve ficar isolado do contexto no qual está inserido, pois corre o risco de se transformar num simples paciente (agora no sentido social) das forças que interagem à sua volta. **(OLIVEIRA, V. M. - 1983)"**

A psicomotricidade trabalhada e em harmonia é fundamental no processo de aquisição de conhecimento, contudo, qualquer afirmação

Musculação: Uma ação educativa

relacionada a esta, só tem relevância ou validade levando-se em consideração o indivíduo inserido em seu contexto social. Desta forma, o questionário aplicado aos alunos do Colégio Osvaldo Cruz (COC) serve como indicador - dando base a um mapeamento - do contexto social em que eles estão inseridos.

Este jovem, na busca da construção do "corpo perfeito" - se é que existe perfeição do corpo ou qualquer outra coisa - muitas vezes vê na musculação, um instrumento capaz de concretizar seu ideal imaginário de físico, ideal este, construído por forças e anseios políticos/sociais vigentes do grupo em que ele está inserido.

Desta forma, a imagem de corpo que muitos jovens ambicionam, radica de uma construção histórico/social, disseminada pela mídia, amigos, meios de comunicação em geral e a própria escola, do qual o jovem faz parte e ajuda a construir.

Pensando nesta construção social de corpo, é importante lembrar as tendências carregadas pela Educação Física no decorrer de sua história, estas sempre fruto de um anseio da sociedade vigente e da política governamental de sua época: "a Educação Física Higienista (até 1930); a Educação Física Militarista (1930-1945); a Educação Física Pedagogicista (1945-1964); a Educação Física Competitivista (pós-64); e finalmente a Educação Física Popular. (GHIRALDELLI JR - 1991)"

O autor não se aprofundará no detalhamento ou explicação destas tendências de forma a tornar este trabalho por demais extenso, contudo, pensar e repensar este modelo (de corpo) faz parte e sempre deve fazer de toda instituição educacional - particularmente por profissionais da Educação Física que tem no corpo e no movimento humano sua área de atuação -, de forma que erros do passado não voltem a ocorrer no presente e também, que a

Musculação: Uma ação educativa

Escola e a Educação Física não devam continuar servindo apenas como instrumentos de ratificação dos anseios políticos/sociais vigentes, mas realmente, sejam capazes de formar e educar o jovem para a vida em sociedade de forma crítica, política e autônoma.

4.4.5 - Psicomotricidade, Imagem Corporal e Postura

"O personagem humano se move - e seu movimento é uma linguagem completa e complexa, a seu modo tão elaborada quanto a linguagem verbal, duas linguagens que não podem ser postas em confronto, muito menos em competição (...)

Nossa sensibilidade muscular - note-se: SENSIBILIDADE - é tão fina quanto nossos movimentos mais finos - como os do pianista. E o problema básico nestes exercícios não é o fazer mas o SENTIR (...) A ligação sensibilidade precisão, em nossos circuitos neuro-motores, é dada desde o começo e basta sentir com finura para executar com precisão. (GAIARSA, J. A.)"

Durante a execução de um exercício realizado em uma aula de musculação e radicada aos princípios educacionais a prática da Educação Física, o aluno deverá ser conscientizado pelo professor, da importância do sentir o corpo através do movimento, tendo em vista a correção do exercício proposto, assim como a conquista do objetivo em vista.

É importante frisar o aspecto da psicomotricidade (cognitividade, afetividade e motricidade) na formação do ser integral, assim como as

Musculação: Uma ação educativa

interações, integrações e formas de relacionamento do indivíduo com a sociedade, para trabalho da auto imagem, imagem corporal e a melhora e aperfeiçoamento do domínio sobre o esquema corporal; todos, possíveis de serem desenvolvidos através dos exercícios contidos nas aulas de musculação.

Da mesma forma, pensar no aspecto negativo das concepções fragmentarias/dualistas de homem, estas defendida por algumas correntes que pretendem a biologização da Educação Física e a mecanização do corpo, nos ajuda a não cometer erros repetindo irrefletidamente conceitos sem fundamentos, transmitidos e aceitos sem a mínima reflexão crítica sobre sua legitimidade.

"A mecanização do corpo, ordinariamente utilizada na aprendizagem das praxes, consiste em decompor e em encadear os diferentes tempos do movimento, visando conferir-lhe uma eficácia suposta, partindo de princípios biomecânicos.

(...) ao contrário, preservar o valor expressivo dos movimentos e das atitudes corporais, sem deixar de visar à eficácia gestual. A interiorização do ritmo de um movimento, isto é, sua passagem ao nível da representação mental, parece-nos constituir uma condição essencial para que a aprendizagem "técnica" mantenha seu caráter humano. (LE BOULCH, J. - 1987)"

Contudo, o aprendizado deve realmente ser interiorizado, pois repetido sem interesse ele não passará do âmbito da mecânica corporal e não havendo a conscientização do movimento e pelo movimento, este não será aprendido de fato; além de não produzir efeitos, beneficiando ou sendo útil ao aspecto da imagem corporal e de consciência postural.

Musculação: Uma ação educativa

"Por perpétuas modificações de posição, estamos sempre construindo um modelo postural de nós mesmos, modelo que muda constantemente. Toda posição, ou todo novo movimento é gravado neste esquema maleável que a atividade do córtex põe em relação com cada novo grupo de sensações, produzindo uma mudança de posição. O reconhecimento da posição segue imediatamente, e uma vez que a relação seja completa, a parte do corpo que deve mexer-se estará pronta a lançar-se como um corredor ao sinal de partida. (LE BOULCH, J. - 1987)"

O esquema corporal, organização e reorganização de suas estruturas, é de fundamental importância para o aprendizado dos movimentos e exercícios de musculação, assim como, esta é uma excelente prática tendo em vista a estruturação deste esquema, através da aprendizagem contínua de séries de exercícios e modos diferentes de execução destes.

Poderia se aprofundar mais nessas questões relacionadas a psicomotricidade, imagem e esquema corporal, além do que são tópicos de extrema importância e contidos de um alto grau de complexidade para serem tratados em poucas linhas. Contudo, estas considerações serviram para dar uma imagem básica, porém necessária, destas estruturas e suas relações com o desenvolvimento corporal humano, significativamente possíveis em uma aula de Musculação.

4.5 - O Alongamento

Primeiramente, o alongamento não deve ser confundido com treinamento de flexibilidade, no qual o indivíduo busca aumentar sua amplitude muscular, fazendo séries de exercícios que visem atingir os limites musculares máximos.

O alongamento é uma forma "natural" que o corpo conhece de manter sua regularidade, ou seja, quebrar as tensões normais do dia a dia e adquirir movimentos mais soltos e relaxados... neste aspecto, pode-se aprender muito observando-se os animais. A natureza lhes deu a "sabedoria" - o instinto - de espontaneamente se alongarem, condicionando os músculos para os movimentos que irão realizar.

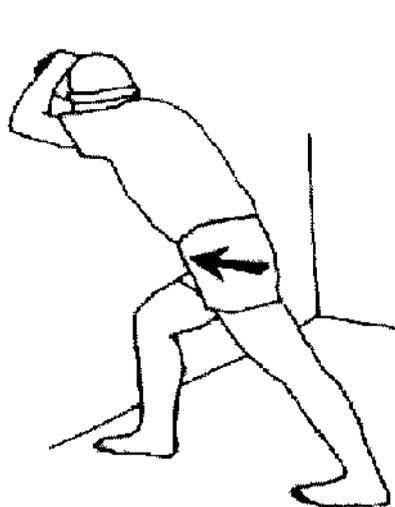
Pensando na atividade de musculação em específico, o alongamento deverá ser feito cuidadosamente como forma de preparar a musculatura para o trabalho com alteres. É importante atentar o aluno, para este se manter em uma postura relaxada e encaixada... qualquer sintoma de dor é sinal de que algo está errado (**ANDERSON - 1983**) e mais, a respiração deve ser tranqüila - nunca prender a respiração durante o alongamento - e as posições desprovidas de balanceios, como forma de evitar a ocorrência de micro lesões.

Ao fim da aula, o aluno deverá proceder de forma a executar novamente os alongamentos necessários, estes agora, apenas como forma de

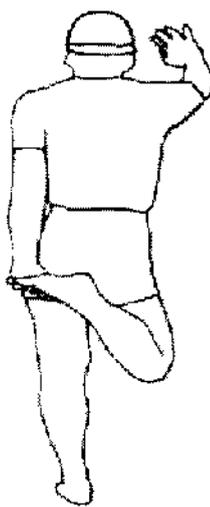
Musculação: Uma ação educativa

produzirem relaxamento à musculatura trabalhada, lembrando que após o esforço, esta estará mais sensível a ocorrência de lesões, desta forma, os movimentos devem ser feitos de forma consciente, sem sobrecargas as estruturas corporais. Veja a seguir:

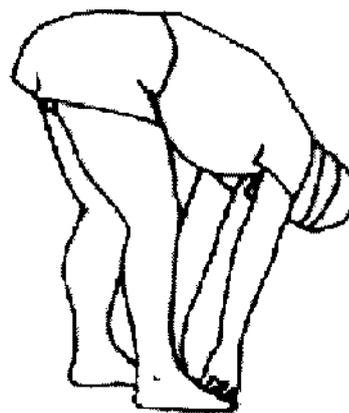
Figura 1



**25 segundos
cada perna**



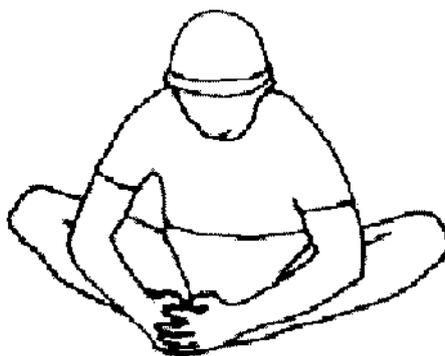
**25 segundos
cada perna**



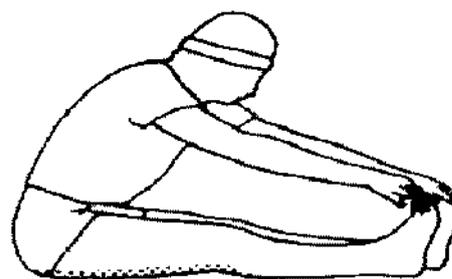
30 segundos



25 segundos

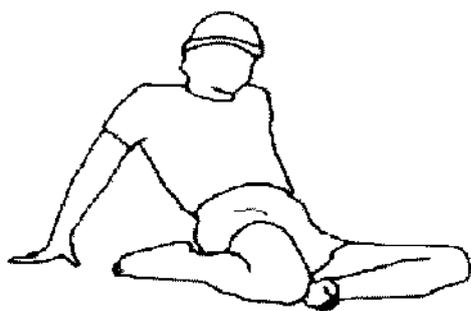


25 segundos

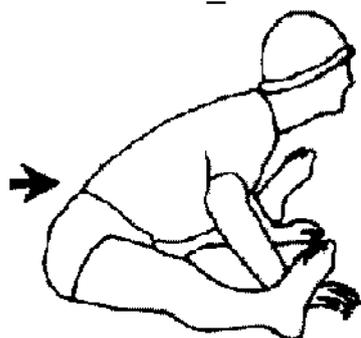


30 segundos

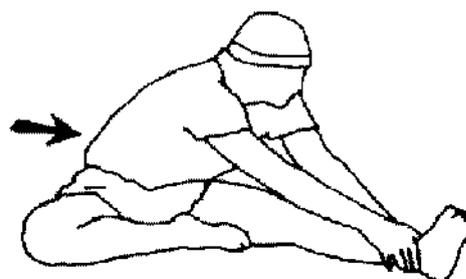
Musculação: Uma ação educativa



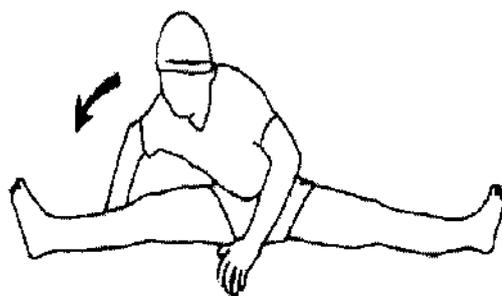
**25 segundos
cada perna**



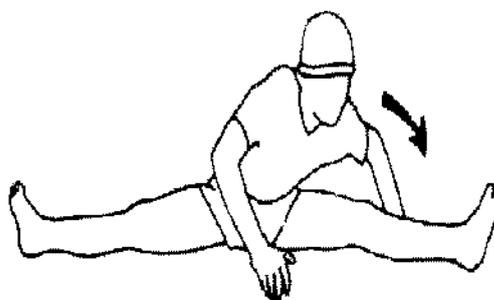
30 segundos



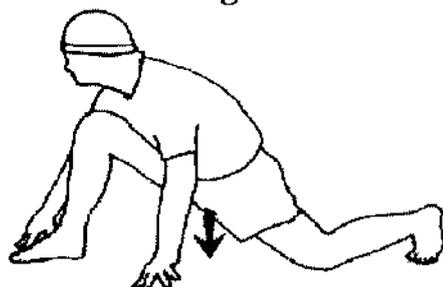
**25 segundos
cada perna**



25 segundos



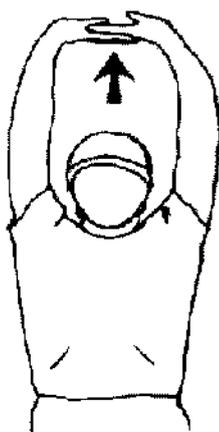
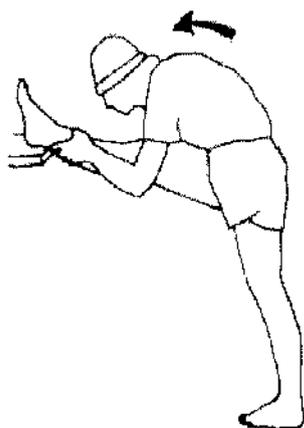
25 segundos



**25 segundos
cada perna**

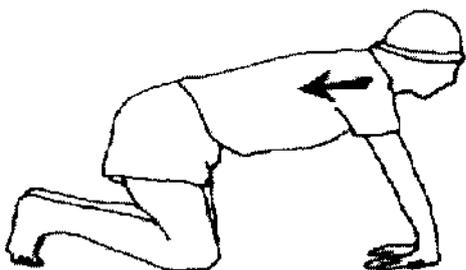


**20 segundos
cada perna**



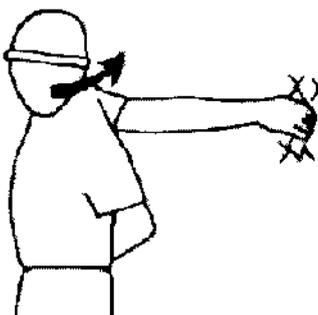
Musculação: Uma ação educativa

25 segundos
cada perna



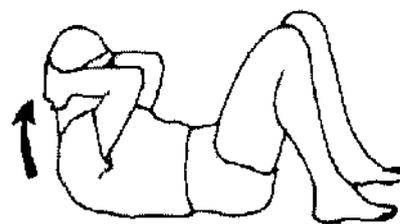
25 segundos

20 segundos



20 segundos
cada braço

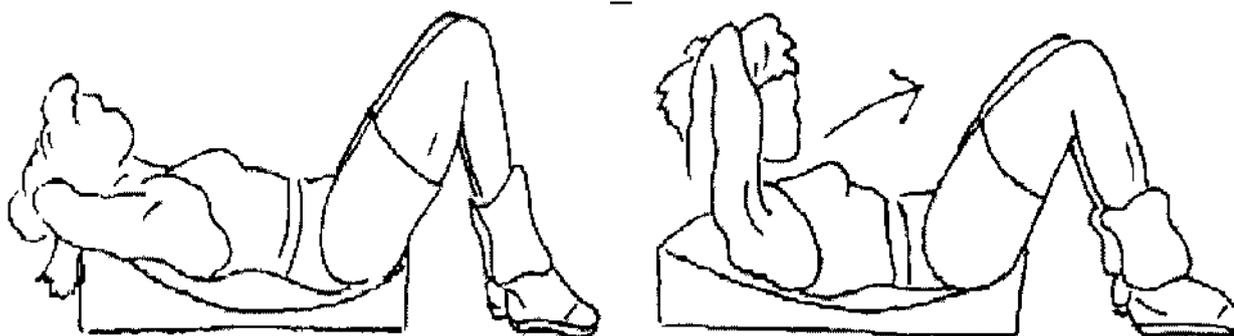
15 segundos
cada braço



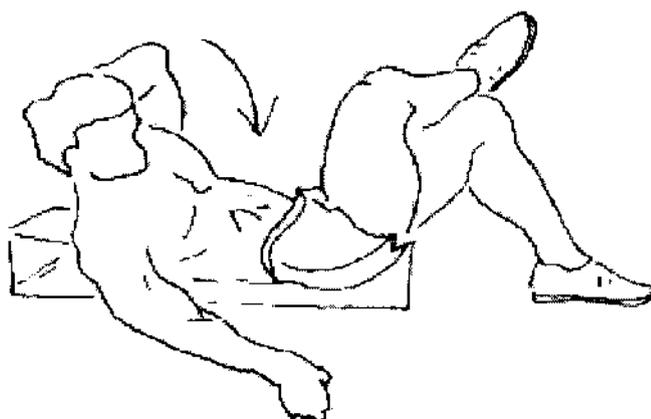
20 segundos

4.5.1 - Exercícios Abdominais

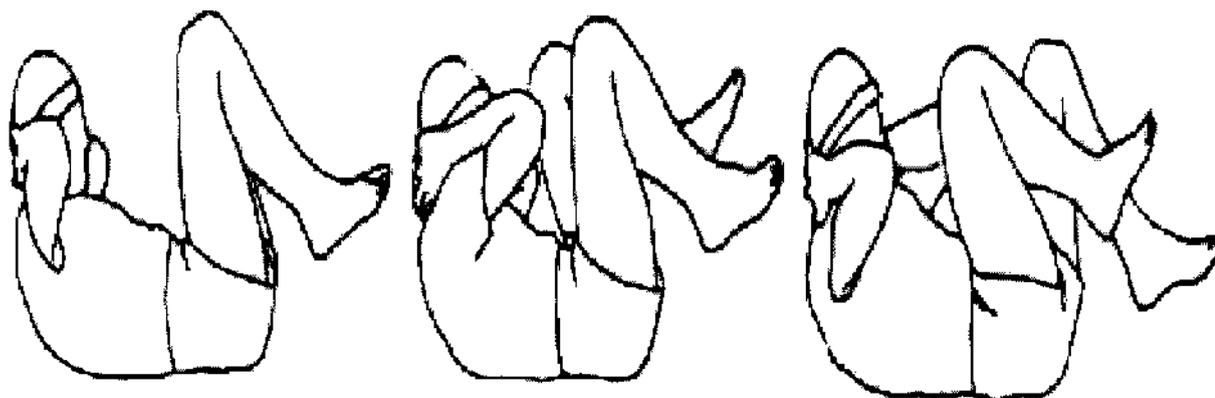
Figura 2



Abdominal Supra

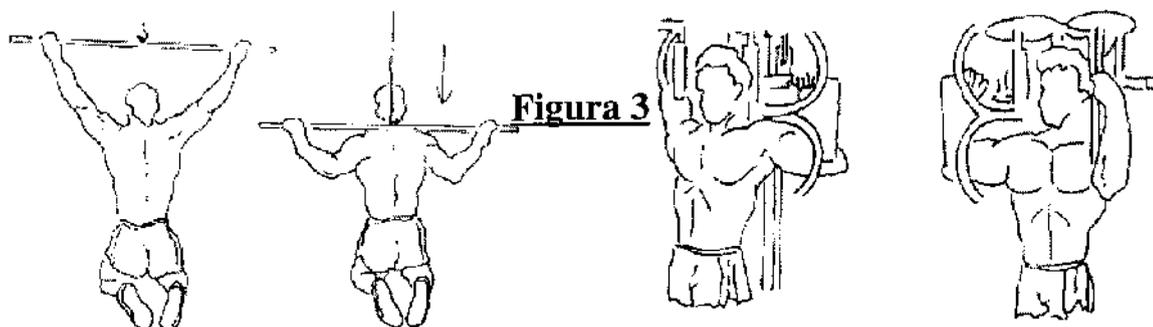


Abdominal Oblíquo



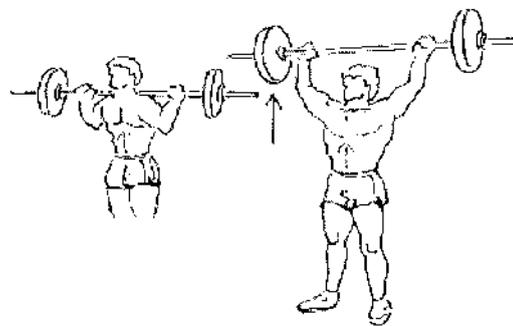
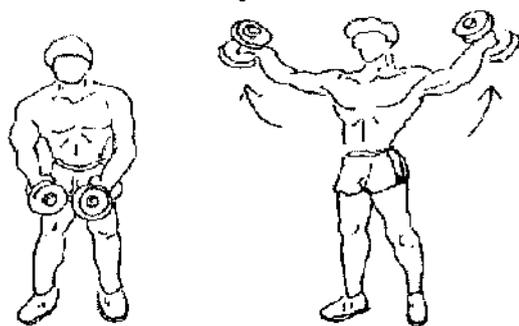
Abdominal Alternando Cotovelo no Joelho

4.5.2 - Exercícios de Musculação



Pulley Alto

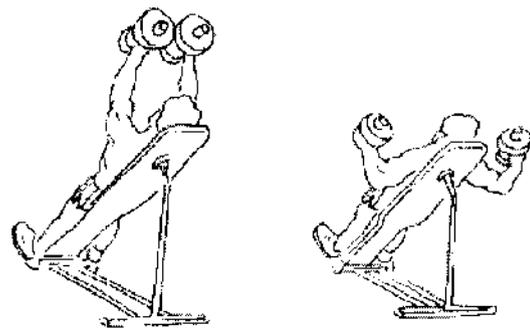
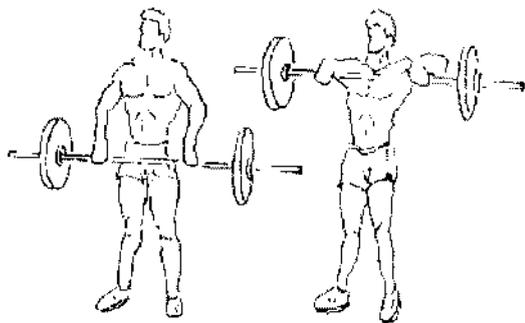
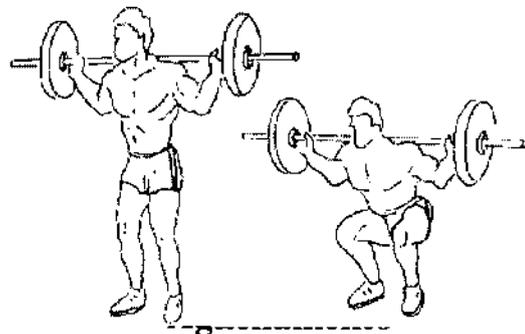
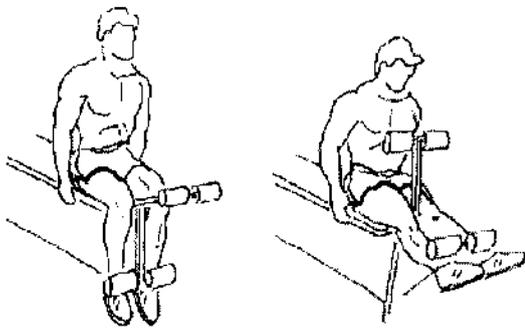
Peck Deck



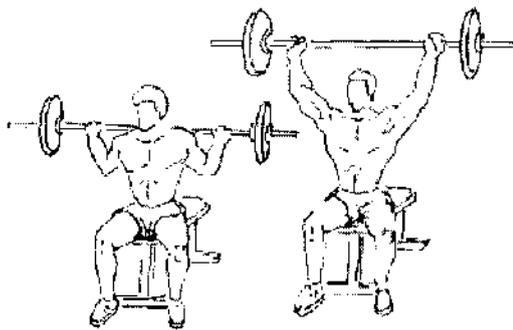
Elevação Lateral

Desenvolvimento em pé

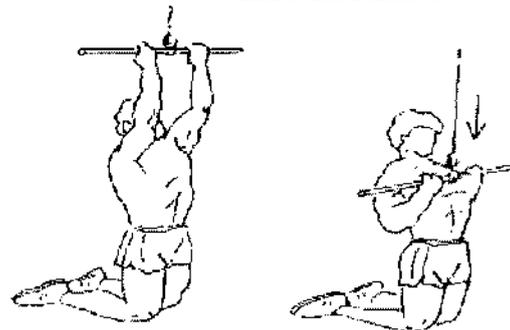
Musculação: Uma ação educativa



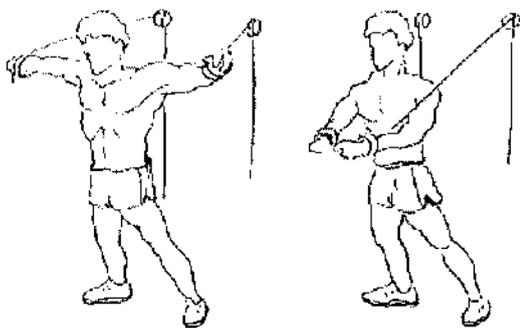
Remada Alta



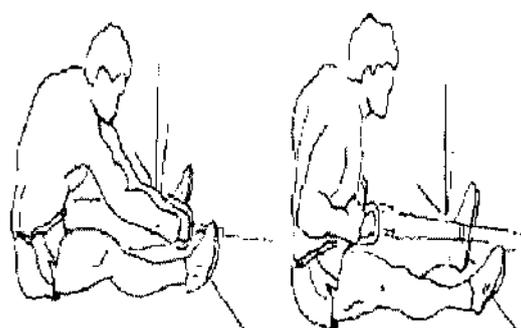
Crucifixo Inclinado



Desenvolvimento Sentado



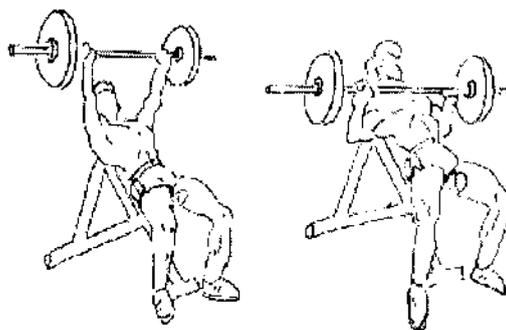
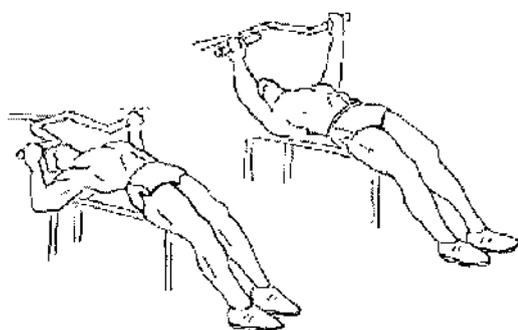
Pulley Alto Pela Frente



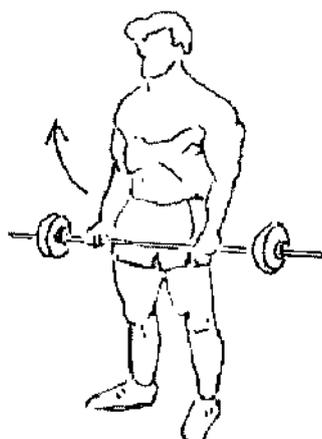
Crucifixo

Remada Baixa

Musculação: Uma ação educativa



* A forma correta de fazer o Supino, é com o joelho flexionado, evitando assim, a sobrecarga da coluna lombar.



Rosca Direta

4.6 - Musculação: Série 1

2 aulas por semana

Aula - **Série de Adaptação**

Intervalo de 45 segundos de descanso entre cada exercício

A = Masculino

B = Feminino

Exercícios

Séries = 3

Repetições = 12

Aquecimento:

Esteira 5 min. ou

Musculação: Uma ação educativa

Bicicleta ergométrica 5 min.

Alongamento 5 min.

Abdominais

Supra - A/B

Oblíquo - A/B

Membros Inferiores

Leg Press Horizontal - A/B

Panturrilha - A/B

Peitoral

Supino - A

Peck Deck - B

Costas

Pulley Alto - A/B

Ombro

Elevação Lateral - A/B

Bíceps

Rosca Pulley - A/B

Tríceps

Tríceps Pulley - A/B

Volta a Calma

5 min. - Corrida ou

Bicicleta Ergométrica

5 min. - Alongamento

*** esta série será aplicada durante oito aulas. ***

Musculação: Uma ação educativa

Esta série foi elaborada de modo a facilitar o aluno iniciante, no aprendizado básico dos primeiros exercícios de musculação, assim é constituída de exercícios de fácil execução, para que o aluno além de não encontrar muita dificuldade possa se conscientizar e se concentrar na posição corporal, postura, na sensação causada pelo levantamento de carga, ou seja, possa realmente experimentar a musculação em sua iniciação tendo tudo o que ela pode lhe oferecer relacionado a vivência, aprende-la e executá-la de forma correta, até que esteja apto a executar outra série.

É importante frisar, que assim nesta como em outras séries, não existe uma obrigatoriedade na ordem dos exercício, podendo a mesma série ter várias formas diferentes de execução, desta forma, durante oito aulas, os mesmos exercícios poderão ser aplicados de formas diferentes (circuitos, intercalados entre tronco e membros, intercalados com abdominais, do modo como está montado na tabela e de muitas outras formas...) o que não pode faltar é criatividade para que a série não se torne enjoativa.

Outro aspecto importante desta série que pode se reparar, é que em se tratando de uma série básica de adaptação, o aluno fará apenas um tipo de exercício para cada grupo muscular, tanto para que ele não se submeta a uma sobrecarga ou fadiga ocasionada pelo excesso de exercícios em uma fase de iniciação, como pela questão da própria facilidade de aprendizado a qual a sobrecarga poderia prejudicar.

A seguir, uma outra série:

4.6.1 - Musculação: Série 2

Musculação: Uma ação educativa

2 aulas por semana

Aula - **Série de Adaptação 2**

Intervalo de 45 segundos de descanso entre cada exercício

A = Masculino

B = Feminino

Exercícios

Séries = 3

Repetições = 15

Aquecimento:

Esteira 5 min. ou

Bicicleta ergométrica 5 min.

Alongamento 5 min.

Peitoral

Supino - A

Peck Deck - A/B

Costas

Pulley Alto - A/B

Peck Deck Invertido - A

Abdominais

Supra - A/B

Infra - A/B

Oblíquo - A/B

Ombro

Elevação Lateral - A/B

Membros Inferiores

Cadeira Extensora - A/B

Mesa Flexora - A/B

Leg Press Horizontal - A/B

Panturrilha - A/B

Bíceps

Rosca Pulley - A/B

Tríceps

Tríceps Pulley - A/B

Musculação: Uma ação educativa

Punho

Flexão de Punho - A

Volta a Calma

5 min. - Corrida ou

Bicicleta Ergométrica

5 min. - Alongamento

*** esta série será aplicada durante oito aulas. ***

A diferença básica desta para a primeira série é o aumento no número de repetições e o acréscimo de alguns exercícios novos, depois das oito primeiras aulas o aluno já estará bem acostumado com os exercícios, assim estará apto a executá-la sentindo as dificuldades impostas pelo acréscimo de carga no aumento de execução dos exercícios.

Um fator importante a ser comentado é o tabu na utilização de peso, muitas pessoas acreditam na possibilidade de parar de crescer com a prática da musculação, esta possibilidade não está relacionada a prática em si, mas sim a quantidade de peso que o aluno irá levantar (não podendo exceder 90% da carga máxima). Este é um importante cuidado que se deve tomar, principalmente em uma aula predominantemente com alunos de faixa etária entre 15 e 17 anos.

Desta forma, assim como a série não poderá se constatar excessivamente pesada, também não poderá estar leve demais o que implicaria na perda dos efeitos pretendidos e relacionados a mesma.

4.6.2 - Musculação: Série 3

2 aulas por semana

Aula - **Série Intermediária**

Intervalo de 45 segundos de descanso entre cada exercício

A = Masculino

Exercícios

B = Feminino

Séries = 3

Repetições = 12

Aquecimento:

Esteira 5 min. ou

Bicicleta ergométrica 5 min.

Alongamento 5 min.

Leg Press Horizontal - A/B

Cadeira Adutora - B

Cadeira Abdutora - B

Glúteo - B

Panturrilha - A/B

Abdominais

Supra - A/B

Infra - A/B

Oblíquo - A/B

Peitoral

Supino - A

Peck Deck - A/B

Membros Inferiores

Cadeira Extensora - A/B

Mesa Flexora - A/B

Costas

Pulley Alto - A/B

Peck Deck Invertido - A

Musculação: Uma ação educativa

Ombro

Elevação Lateral - A/B

Remada Alta - A

Bíceps

Rosca Direta - A

Rosca Pulley - A/B

Punho

Flexão de Punho - A

Tríceps

Tríceps Pulley - A/B

Tríceps Unilateral - A

Volta a Calma

5 min. - Corrida ou

Bicicleta Ergométrica

5 min. - Alongamento

*** esta série será aplicada durante oito aulas. ***



FOTO 7 - Alunos Durante uma Aula

Musculação: Uma ação educativa

Nesta série o aluno, volta a fazer o número de 12 repetições, no entanto o número de exercícios por grupo muscular aumenta, esta é uma estratégia para que o aluno não adquira fadiga ocasionada pela sobrecarga e possa executar os novos exercícios sem prejuízo a postura e a boa execução do movimento.

A quantidade de repetições pode ser aumentada para 15 ou mais assim que o aluno tenha se adaptado a carga desta série, salientando a necessidade da continua interação professor/aluno no desenvolver de uma nova série de exercícios, esta, importantíssima para que não hajam extrapolações e prejuízos a integridade física do aluno.

Sem precipitações e afobação, o aluno irá aprender de forma gradual como fazer o exercício, para que faze-lo e qual a função de cada um tendo em seu corpo os resultados o espelho do seu trabalho, o qual deve ser sempre salientado pelo professor com o propósito de motivar o aluno, assim como trabalhar sua auto estima e auto imagem.

A série que será apresentada a seguir, é um exemplo de série para um grau mais avançado de praticantes, ou seja, alunos que já tem algum tempo de prática e noção de postura e domínio sobre as cargas. No caso desta série, pode se constatar um número maior de repetições, o que a caracteriza em uma série de resistência e formas de exercícios variadas:

4.6.3 - Musculação: Exemplo de Série

Específica

2 aulas por semana

Aula - **Série Específica**

Intervalo de 1 min. de descanso entre cada exercício

A = Masculino

Exercícios

B = Feminino

Séries = 3

Repetições = 20

Aquecimento:

Esteira 5 min. ou

Bicicleta ergométrica 5 min.

Alongamento 5 min.

Abdominais

Supra - A/B

Alternando - A/B

Lateral - A/B

Membros Inferiores

Cadeira Extensora - A/B

Mesa Flexora - A/B

Leg Press Horizontal - A/B

Cadeira Adutora - B

Cadeira Abdutora - B

Glúteo - B

Panturrilha - A/B

Peitoral

Musculação: Uma ação educativa

Supino e Supino Inclinado - A/B

Crucifixo Inclinado - A/B

Ombro

Elevação Lateral - A/B

Remada Alta - A/B

Elevação Frontal - A/B

Bíceps

Rosca Direta - A

Rosca Pulley - A/B

Rosca Inversa - A/B

Costas

Pulley Alto - A/B

Peck Deck Invertido - A/B

Remada Inclinada - A

Tríceps

Tríceps Pulley - A/B

Tríceps Unilateral - A/B

Punho

Flexão de Punho - A/B

Extensão de Punho - A

Volta a Calma

5 min. - Corrida ou

Bicicleta Ergométrica

5 min. - Alongamento

*** esta série será aplicada durante oito aulas. ***



com seus objetivos

"Estudos demonstram que trabalhos de resistência muscular localizada (vinte repetições) produzem aumento significativo na força motora dos adolescentes, sem danos as estruturas ósseas e ao crescimento. (Micheli, 1983; Sewal, & Micheli, 1984; Servedio et al, 1985)"

Nesta série são apresentados alguns exercícios aos alunos e estes devem escolher, no máximo dois, para cada grupo muscular. As mulheres podem optar por até três exercícios para o membro inferior e um para os membros superiores se assim desejarem.

Musculação: Uma ação educativa

As séries apresentadas, são algumas das possíveis a serem aplicadas de acordo com o processo de aprendizado do aluno. É importante salientar a importância do acompanhamento do professor, tanto no esclarecimento de dúvidas como no ato de facilitar o processo pedagógico em qualquer estágio.

Assim, apesar da aula ser ministrada ao grupo, há necessidade de um acompanhamento individualizado e bem elaborado (tendo em vista os riscos da prática) para que o aluno só tenha a ganhar, não se frustrando com ela e também não se acidentando.

4.6.4 - Musculação: Série de Hipertrofia

2 aulas por semana

Aula - **Série de Hipertrofia**

Intervalo de 1 min. de descanso entre cada exercício

A = Masculino

Exercícios

B = Feminino

Séries = 4

Repetições = 8

Musculação: Uma ação educativa

Aquecimento:

Esteira 5 min. ou
Bicicleta ergométrica 5 min.
Alongamento 5 min.

Abdominais

Supra - A/B
Alternando - A/B
Lateral - A/B

Membros Inferiores

Cadeira Extensora - A/B
Mesa Flexora - A/B
Leg Press Horizontal - A/B

Ombro

Elevação Lateral - A/B
Remada Alta - A/B
Elevação Frontal - A/B

Bíceps

Rosca Direta - A
Rosca Pulley - A/B
Rosca Inversa - A/B

—

Cadeira Adutora - B
Cadeira Abdutora - B
Glúteo - B
Panturrilha - A/B

Peitoral

Supino e Supino Inclinado - A/B
Crucifixo Inclinado - A/B

Costas

Pulley Alto - A/B
Peck Deck Invertido - A/B
Remada Inclinada - A

Tríceps

Tríceps Pulley - A/B
Tríceps Unilateral - A/B

Punho

Flexão de Punho - A/B
Extensão de Punho - A

Volta a Calma

5 min. - Corrida ou
Bicicleta Ergométrica
5 min. - Alongamento

Musculação: Uma ação educativa

*** esta série será aplicada durante oito aulas. ***

"...a musculação só comprometerá o crescimento de um adolescente caso seja realizada em baixas repetições e altas cargas, o que ocorre dentro dos trabalhos de força e hipertrofia, sendo estes aconselhados apenas aos adultos.

Este mito alega que a musculação prejudicará o crescimento do adolescente por gerar um fechamento prematuro das epífises ósseas decorrentes de traumas que as mesmas sofrerão pela aplicação do treinamento com peso. **(Benedito Daniel Olmos Hernandez - Rio de Janeiro - 1998).**"

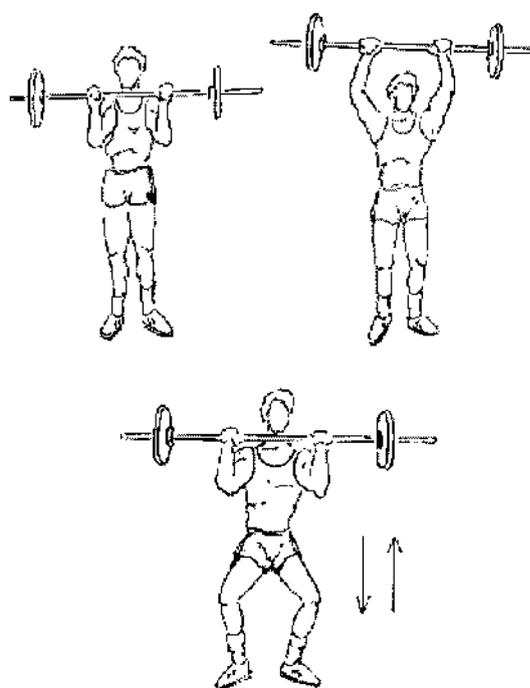
Apesar da aparência imprudente de uma série de hipertrofia para jovens, esta não causa nem um prejuízo ou dano a constituição física do aluno se for elaborada tomando-se os cuidados necessários, ou seja, levando em consideração as limitações de um jovem até seus 21 anos. No entanto, não devemos ser ingênuos a ponto de pensar que o jovem se sentirá satisfeito, levantando menos peso do que ele se julgue capaz de levantar.

Neste sentido existem fatores intrínsecos que devem ser observados, como a necessidade de auto afirmação "nem sempre relacionada ao bom senso", ao qual o jovem está experimentando (isto percebido bem mais nos homens que nas mulheres). Assim, questões como responsabilidade e respeito ao corpo devem ser bem frisadas e da mesma forma, as conseqüências de atos irresponsáveis.

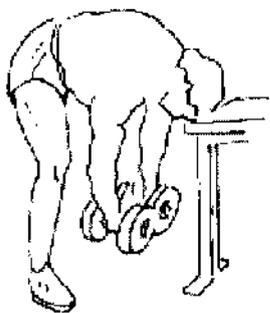
Musculação: Uma ação educativa

Finalizando, a série de hipertrofia pode ser trabalhada assim como as outras, desde que o jovem não seja sujeitado a uma sobrecarga extrema, não ultrapassando o limite de 85% da carga máxima estimada. Contudo, os cuidados são os mesmos que os tomados nas outras séries e a extrapolação na utilização de cargas podem no mínimo, como consequência, acarretar a paralisação do crescimento. Alguns exercícios como agachamento, desenvolvimento com alteres, remada curvada, crucifixo inverso são ainda desaconselháveis aos jovens menores de 21 anos que não tem a constituição óssea totalmente formada; estes exercícios exercem alto grau de sobrecarga sobre coluna vertebral e articulações.

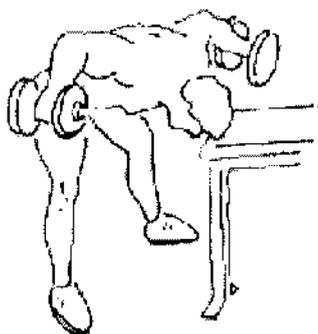
Figura 4



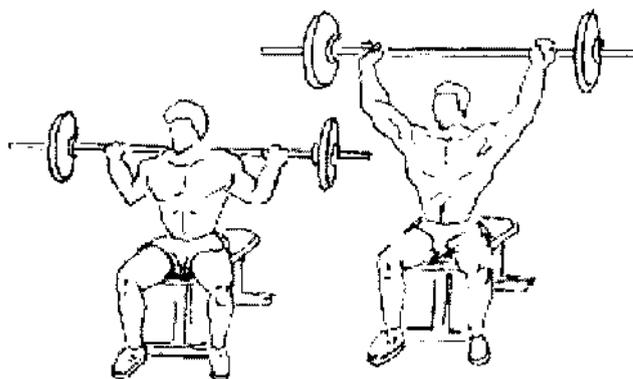
Desenvolvimento em pé



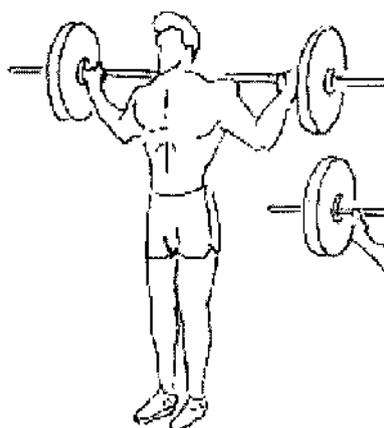
Crucifixo inverso



Desenvolvimento sentado



Remada Curvada



Agachamento



5 - Considerações Finais

Utilizando-se de aspectos radicados de pesquisa bibliográfica que nortearam as argumentações sobre a prática educativa da musculação, assim como, dos questionários utilizados na pesquisa de campo e que deram base a uma delimitação de valores, atitudes e gostos preponderantes dos alunos do Colégio Osvaldo Cruz (COC); da mesma forma, apontando as intenções e objetivos de docentes e dirigentes, na constituição e concretização desta prática em seu âmbito escolar - o trabalho chega a sua conclusão.

Musculação: Uma ação educativa

Certo ou errado - estes que também não passam de valores e conceitos preestabelecidos sócio/culturalmente - em acordo ou desacordo com o pensamento dominante, o importante é a busca de soluções para os problemas aqui apresentados, não é só atingir o objetivo, mas sobretudo saber os meios que levaram a aquisição do mesmo.

Assim, o anseio pela construção do presente trabalho, esteve vinculado ao desafio de imaginar uma estrutura, dentro de um ambiente ao qual esta não fazia parte, ao qual esta era totalmente estranha, contudo, a musculação passou a ser uma realidade dentro da escola. E a possibilidade de se aprofundar no estudo desta prática, esta intrinsecamente relacionado, ao aprofundamento necessário para a constituição de conhecimentos fundamentais para processo de ensino/aprendizado da mesma Educação Física Escolar.

Finalizando, o trabalho de musculação dentro dos parâmetros escolares, se constitui em uma prática didático/pedagógica possível, além de se caracterizar de forma significativamente enriquecedora na formação do esquema e imagem corporal, assim como, dos aspectos sociais e psicomotores do indivíduo.



outro ângulo de visão da sala de aula

6 - Bibliografia:

Musculação: Uma ação educativa

- ANDERSON, Bob. Alongue-se. Ilustrações de Jean Anderson; [tradução de Maria Sílvia de Mourão Neto]. - São Paulo/SP, 1983.
- BOSSU, Henri & CHALAGUIER, Claude. Programa Básico de Treinamento. - A Expressão Corporal: Abordagem metodológica/Perspectiva pedagógica. Editora Angelotti Ltda, São Paulo/SP.
- CERVO, Amado Luiz & BERVIAN, Pedro Alcino. Metodologia Científica. - Editora Mcgraw-hill do Brasil, Ltda, 1975.
- GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, Pensar, Agir - Corporeidade e educação. - Editora Papirus, Campinas - SP, 1994.
- JUNIOR, Benito Daniel Olmos Hernandez. Musculação - Montagem de Academia, Gerenciamento de Pessoal e Prescrição de Treinamento. - Editora Sprint, Rio de Janeiro, 1998.
- JUNIOR, Paulo Ghiraldelli. Educação Física Progressista - a Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira. Edições Loyola. Coleção Espaço. Vol. 10, São Paulo/SP, 1991.
- LE BOULCH, Jean. Rumo a uma Ciência do Movimento Humano; trad. de Jeni Wolff. - Editora Artes Médicas, Porto Alegre, 1987.
- MEDINA, João Paulo Subirá. A Educação Física Cuida do Corpo - e "Mente": bases para a renovação e transformação da educação física - 9 ed. - Papirus: Campinas/SP, 1990.
- NETO, Waldemar Gomes Guimarães. Musculação: anabolismo Total: Treinamento, Nutrição, Esteróides Anabólicos e Outros Ergogênicos Phorte e Editora, Guarulhos/SP, 1997.