

## **GINÁSTICA LOCALIZADA**

### **CONCEITO**

Método de condicionamento físico, que visa desenvolver a resistência muscular localizada de um músculo ou de um grupamento muscular, tornando-o mais tonificado sem com tudo hipertrofiá-lo deixando o corpo mais firme (hipertonía) e resistente a fadiga.

### **VANTAGENS**

- Por trabalhar com um número razoavelmente elevado de repetições proporciona ao músculo um trabalho de resistência com quase zero de hipertrofia muscular
- Desenvolve prioritariamente consciência corporal
- Pode-se iniciar o trabalho somente com o peso corporal sem adicionar halteres e ir progressivamente aumentando

### **DESVANTAGENS**

- Por não ter o suporte dos aparelhos da musculação, posturas erradas podem sobrecarregar coluna e articulações

### **OBJETIVOS**

Devem ser pré-determinados e devem atender as seguintes variáveis:

- Grupamentos musculares que serão solicitados
- Qualidades físicas
- Materiais utilizados com recursos
- Sistematização da aula
- Formas de aplicação da sobrecarga
- Ritmo dos exercícios (determinado pelo batimento musical)

### **NÚMERO DE GRUPOS MUSCULARES**

Deve-se estabelecer o número de grupamentos musculares que serão trabalhados para uma melhor distribuição da carga por grupo solicitado. Pra que isso ocorra é fundamental um bom conhecimento das funções anatômicas e cinesiológicas. Normalmente trabalha-se no máximo 3 grupos por sessão, duas a três vezes por semana para cada grupamento.

Exemplos:

- Musculatura dos membros superiores e tórax
- Abdômen

- Extensores e flexores do joelho
- Abdutores e Adutores do Quadril
- Glúteo

## **QUALIDADES FÍSICAS EMPREGADAS**

Atualmente, com as novas técnicas de aula influenciadas principalmente pela musculação, as qualidades físicas que podem ser desenvolvidas com a Ginástica Localizada são:

- Resistência muscular localizada
- Resistência ao lactato
- Aumento da capacidade cardiorrespiratória
- Força
- Hipertrofia muscular
- Flexibilidade

A característica física trabalhada está diretamente ligada ao objetivo específico da aula.

## **MATERIAL UTILIZADO NAS AULAS**

Atualmente existe uma gama de materiais que auxiliam no desempenho do trabalho numa aula de Ginástica Localizada. A criatividade do profissional poderá muito ajudar na elaboração de rotinas que proporcionarão um excelente resultado, tanto estético como fisiológico. Dentre estes materiais estão:

- Halteres
- Barras com anilhas
- Caneleiras
- Elásticos
- Steps
- Barras fixas e paralelas
- Colchonetes

## **SISTEMATIZAÇÃO DA GINÁSTICA LOCALIZADA**

É importante que o professor saiba diversificar as aulas sem contudo fugir dos objetivos traçados. A sistematização da ginástica localizada, tem por finalidade padronizar a metodologia de trabalho para que o professor possa adequar o método as necessidades do aluno (qualidade física interveniente, nível da turma, etc...).

## **a- Sistema de encaixe**

Consiste na junção progressiva dos exercícios ginásticos, combinando no máximo até 08 exercícios.

### Vantagens:

- Proporciona um grande atrativo psicológico.
- Excelente método para aperfeiçoar a coordenação e o ritmo.
- Exige do praticante uma melhor atitude mental (concentração).
- Favorece a uma recuperação mais rápida.
- Estimula a criatividade do professor.

### Desvantagens:

- Pode dificultar o desenvolvimento da resistência muscular localizada, devido ao grande número de exercícios.
- Tende a ter uma menor intensidade na carga de trabalho.
- Os últimos exercícios são menos trabalhados que os primeiros, devido a associação progressiva dos exercícios.

### Observações:

- Esse método tende a ser aplicado nas aulas de intensidade mais fraca, devido a aplicação do princípio de alternância.
- Para os alunos que apresentam um baixo nível de RML, esse método apresenta uma grande preponderância em relação aos outros.

## **b- Sistema em série**

Consiste na execução de um certo número de repetições e exercícios, com um intervalo de recuperação ativa entre os grupos podendo combinar até no máximo 4 exercícios.

### Vantagens:

- Facilita o desenvolvimento da resistência muscular localizada.
- Permite alternar os grupamentos musculares.
- Pode-se trabalhar cada grupamento muscular especificamente.
- Favorece o desenvolvimento da resistência aeróbica, devido ao repouso ativo.

### Desvantagens:

- Provoca uma maior fadiga.
- É necessário um bom nível de condicionamento físico dos alunos.

### Observações:

- Os exercícios devem ser executados em três grupos no máximo, com um no. fixo de repetições por grupo (ex: 3x30)
- O intervalo ativo pode-se utilizar exercícios aeróbicos em diferentes combinações, evoluções, -mudança de frente, etc...
- A sobrecarga pode ser aplicada nos seguintes aspectos: no. de grupos, no. de repetições, duração do intervalo, etc...



A natação como fonte de vida

Leonardo Delgado

- O trabalho em série também pode ser aplicado utilizando o repouso passivo, para isso durante o intervalo deve-se alongar os grupamentos musculares trabalhados ativamente.

### **c- Sistema bombeado**

Consiste em realizar uma sequência de movimentos que trabalhem todos os grupamentos musculares de uma mesma região anatômica, sem intervalo de recuperação.

Vantagens:

- Trabalha-se todos os principais grupamentos musculares.
- Excelente método para o desenvolvimento da RML.
- É trabalhado tanto os músculos agonistas quanto os antagonistas, harmoniosamente.
- Ideal para alunos condicionados.
- Pode-se enfatizar uma região anatômica de cada vez.

Desvantagens:

- Exige uma motivação muito grande dos alunos.
- Provoca uma maior fadiga durante o trabalho.
- Proporciona um maior acúmulo de ác. láctico no organismo.
- E preciso ter um limiar de sofrimento (resistir a fadiga) muito elevado.

Observações:

- Torna-se necessário uma boa regulação da relação volume e intensidade.
- Deve-se trabalhar os músculos agonistas e antagonistas, alternadamente.

## **FORMAS DE APLICAÇÃO DA SOBRECARGA**

A sobrecarga na ginástica localizada, independe da sistematização da aula. Primeiro deve-se aumentar o volume de repetições e depois a intensidade da carga de trabalho. Algumas metodologias podem ser aplicadas entre as quais:

### **a- Pirâmide crescente**

Consiste em alternar a relação volume-intensidade a cada grupo de repetições de forma progressiva, ou seja, à proporção que se aumenta a intensidade reduz-se o volume de trabalho.

Exemplo:

3 grupos de flexões de braço (rosca direta)

1º grupo - 20 flexões de braço com 3 kg.

2º grupo - 30 flexões de braço com 2 kg.

3° grupo - 50 flexões de braço com 1 kg.

### **b- Pirâmide decrescente**

Consiste em alternar a relação volume intensidade a cada grupo de repetições de forma regressiva, ou seja, a proporção que se diminui a intensidade aumenta-se o volume.

Exemplo:

3 grupos de semi-agachamento

1° grupo - 20 flexões de joelho com 3 kg

2° grupo - 30 flexões de joelho com 2 kg

3° grupo - 50 flexões de joelho com 1 kg

### **c- Carga estável**

Consiste em executar um determinado número de grupos onde as cargas serão sempre iguais. Nesta metodologia o na de repetições pode variar em função do nível da fadiga muscular ocasionado pelos grupos anteriores.

Exemplo:

3 grupos de mergulho horizontal

1° grupo - 30 flexões de apoio de frente sobre o solo com 2 kg.

2° grupo - 25 flexões de apoio de frente sobre o solo com 2 kg.

3° grupo - 20 flexões de apoio de frente sobre o solo com 2 kg.

**Observação:** O na de repetições pode aumentar progressivamente a cada grupo, porém com intensidade constante.

### **d- Onda crescente**

Consiste em aumentar e diminuir a carga de trabalho, porém com valores diferentes e constantes.

Exemplo: 4 grupos do exercício "jairzinho".

1° grupo - 100 rep. Com 11kg.

2° grupo - 60 rep. com 3kg.

3° grupo - 80 rep. com 2kg.

4° grupo - 40 rep. com 4kg.

### **e- Onda constante**

Consiste na alternância do aumento e diminuição da carga sempre com valores constantes.

Exemplo: 4 grupos de abdução do quadril (posição ajoelhada)

1° grupo - 100 rep. com 1 kg

2° grupo - 80 rep. com 2 kg

3° grupo - 100 rep. com 1 kg

4° grupo - 80 rep. com 2 kg

## **f- Onda decrescente (é o inverso da onda crescente)**

A utilização de uma dessas metodologias permite uma aplicação coerente da sobrecarga tanto no volume quanto na intensidade de forma racional permitindo assim, o desenvolvimento da resistência muscular localizada de forma progressiva e consciente.

## **DIVISÃO DE UMA AULA DE GINÁSTICA LOCALIZADA**

Atualmente, a divisão, mais utilizada em uma sessão de Ginástica Localizada é:

- Aquecimento
- Parte principal
- Exercícios de solo
- Relaxamento e volta à calma

### **AQUECIMENTO**

Têm duração de Aproximadamente 10 minutos. É composto por exercícios de pré-aquecimento musculares de baixa intensidade e alongamentos. Os movimentos devem ser feitos de maneira suave e pouca amplitude, visando uma adaptação músculo-articular e orgânica, preparando-se para elevação gradual da frequência cardíaca e do esforço muscular. Deve ser direcionado aos grupamentos de maior exigência durante a sessão de treinamento. O aumento metabólico deve ser lento e gradual.

### **PARTE PRINCIPAL**

É a parte mais importante da aula, onde serão trabalhados os grandes grupos musculares. Têm duração de aproximadamente entre 30 e 40 minutos e caracteriza-se pela alta intensidade e aumento significativo dos parâmetros fisiológicos. Utiliza implementos como halteres, caneleiras e barras para exercitar os grandes grupos musculares, tais como Membros inferiores, Membros superiores e Tórax.

### **EXERCÍCIOS DE SOLO**

São caracteristicamente exercícios para o Abdômen, Glúteos e Adutores. São utilizadas normalmente sobrecargas como caneleiras para aumentar a intensidade do esforço e têm em média 15 a 20 minutos.



## RELAXAMENTO E VOLTA À CALMA

São exercícios de alongamento de leve intensidade e baixa amplitude articular, também conhecida como parte regenerativa da aula. Têm em média 5 a 10 minutos e deve obedecer a uma desaceleração gradual dos parâmetros fisiológicos, tais como a frequência cardíaca. Nesta parte da aula você deverá proporcionar ao aluno uma recuperação lenta e gradual, reduzindo assim o grau de excitação proporcionado pela parte principal da aula.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, Marcelo Gomes da. **Ginástica localizada**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

SANTOS, Miguel Ângelo Alves dos. **Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

DE PAOLI, Marco Paulo. **Ginástica localizada**. 2004. Disponível on line via;<  
[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.asp?cod\\_noticia=829](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=829)>capturado em 25 dez. 2008.