

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## GINÁSTICA LOCALIZADA



**SEG**

Sistema de Ensino Gaúcho

# HISTÓRIA DA GINÁSTICA LOCALIZADA

Esta atividade tão largamente difundida no Brasil teve sua origem na Ginástica de Academia, a partir de 1930, no estado do Rio de Janeiro. Segundo NOVAES (1996), a primeira academia de ginástica surgiu em meados de 1930 na Rua Duvivier (Copacabana), sob a responsabilidade da Prof<sup>a</sup>. Gretch Hillefeld, que se fundamentava no método de ***Ginástica Analítica***, com adaptações às necessidades e características do povo brasileiro.

# HISTÓRIA DA GINÁSTICA LOCALIZADA

Como os primeiros professores de Ginástica de Academia no Brasil eram estrangeiros, por muito tempo a tendência foi que os primeiros trabalhos sofressem influências europeias da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do ballet e da dança moderna. Com o passar dos anos, foram fundamentados trabalhos de acordo com as necessidades do povo brasileiro, desenvolvendo-se métodos próprios voltados aos valores estéticos.

# GINÁSTICA LOCALIZADA NO BRASIL

A ginástica localizada surgiu em meados de 1930 no Brasil. Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a Ginástica de Academia até ela tomar o formato atual.

Nos anos 60 e 70 foi a **Calistenia**. Nos anos 80 a **Ginástica Aeróbica (Alto e Baixo Impacto)**, seguidos nos anos 90 pelo **Step Training**.

Atualmente a Ginástica Localizada tem sua base na musculação.

# OBJETIVOS E BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LOCALIZADA

O objetivo da ginástica localizada é a tonificação dos músculos, aumentando a força e resistência muscular. Além disso, ocorre uma melhora na função do sistema cardiovascular e a coordenação motora se desenvolve. Benefícios:

- Fortalece o sistema imunológico
- Tonifica os músculos
- Ajuda a reduzir o estresse
- Melhora a postura
- Fortalece os músculos, diminuindo os riscos de lesões
- Ajuda a manter a forma física
- Pode ser realizada por pessoas de todas as idades
- Favorece o desenvolvimento pulmonar e cardíaco
- Melhora a circulação sanguínea
- Fornece energia

# PRINCÍPIOS DA GINÁSTICA LOCALIZADA

Devem ser pré-determinados e atender as seguintes variáveis:

- Grupamentos musculares que serão solicitados
- Qualidades físicas
- Materiais utilizados como recurso
- Ritmo dos exercícios

(determinado pelo batimento musical / batimento por minuto (BPM))

## ORGANIZAÇÃO DAS SÉRIES

O número de séries e de subséries deverá estar de acordo com o que se pretende trabalhar. Se você quer uma série de força, ela deverá ter poucos repetições com maior carga. Quando o parâmetro a se trabalhar é a resistência, maior número de repetições e pouca carga.

## NÚMERO DE GRUPOS MUSCULARES

Deve-se estabelecer o número de grupamentos musculares que serão trabalhados para uma melhor distribuição da carga por grupo solicitado. Normalmente trabalha-se no máximo 3 grupos por sessão, duas a três vezes por semana para cada grupamento.

## NÚMEROS DE SUBSÉRIES

É também fundamental a elaboração coerente do número de séries e repetições que você utilizará em sua aula. Isso dependerá de algumas variáveis.

## ESPECIFICIDADE DO MOVIMENTO

Como o próprio título já sugere, os exercícios devem ser adaptados às necessidades anatômicas do grupamento solicitado. Os exercícios mais comumente utilizados hoje na Ginástica Localizada são coincidentemente os utilizados nas séries de musculação, apenas com a diferença do descanso ativo, mais largamente utilizado nesta atividade.

# PRINCÍPIOS DE SOBRECARGA

- A musculatura deve ser adaptada aos poucos as cargas propostas, de maneira que o aumento da força e da resistência seja gradativo e não haja sobrecargas desnecessárias as articulações.
- A segurança no trabalho muscular é fundamental.
- A saúde muscular depende diretamente de um trabalho bem planejado e executado.

# 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

# DIVISÃO DA AULA DE GINÁSTICA LOCALIZADA

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

## **Aquecimento**

Têm duração de Aproximadamente 10 minutos.

## **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.

# DIVISÃO DA AULA DE GINÁSTICA LOCALIZADA

## **Exercício 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 Cama**

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.

# **MATERIAIS UTILIZADOS**

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



# STEP



# COLCHONETES



# BARRA PARALELA E BARRA FIXA





**SEG**

Sistema de Ensino Gaúcho