

OS GESTOS BIOMECÂNICOS UTILIZADOS NA MUSCULAÇÃO: ESTUDOS DOS PRINCIPAIS PLANOS E EIXOS

ALTINEZIO RIBEIRO GONÇALVES DE OLIVEIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITARIO DE MARINGA, MARINGA - PR

OS GESTOS BIOMECÂNICOS UTILIZADOS NA MUSCULAÇÃO: ESTUDOS DOS PRINCIPAIS PLANOS E EIXOS

Altinézio Ribeiro Gonçalves de Oliveira - CESUMAR

Joaquim Martins Júnior - CESUMAR

RESUMO

Este estudo visa analisar os principais gestos biomecânicos utilizados na musculação, além dos eixos e planos básicos, com a finalidade de verificar a eficiência dos exercícios quanto ao grupo muscular trabalhado pelos profissionais de Educação Física. O trabalho consiste num projeto de pesquisa, a ser aplicado em alunos de diferentes academias de musculação, na cidade de Maringá, com a identificação dos erros ocorridos durante os exercícios. Esses alunos passarão por um teste, no qual será verificado a forma como normalmente executam os exercícios. Após um período de treinamento no qual serão orientados pelos seus professores acerca da maneira ideal de executar os exercícios, conforme o proposto pela literatura, passarão por um pós-teste para verificar se houve diferença na forma de execução dos exercícios. No tratamento experimental, será levado em conta a biomecânica da execução dos principais gestos utilizados nos exercícios de musculação, levando em consideração os planos, eixos e amplitude que cada articulação permite. A população será composta pelos alunos de academias de musculação de Maringá, sendo tomados dez sujeitos de cada gênero, com idades entre vinte e trinta e cinco anos, em nível iniciante e intermediário de treinamento na academia. A amostra será escolhida aleatoriamente, sendo os dados coletados através de vídeo, fichas de anotações e pesquisas em livros, periódicos e internet. O instrumento para a coleta dos dados constará de um questionário destinado a conhecer os dados pessoais dos sujeitos, além de um equipamento de filmagem. Os dados serão analisados através da análise quadro a quadro dos gestos estudados sendo os mesmos comparados com os gestos considerados ideais para cada segmento estudado e sendo os resultados demonstrados visualmente sob a forma de gráficos e tabelas. Espera-se, no final desta pesquisa, contribuir com o estudo da biomecânica e da musculação e fornecer aos profissionais de educação física que lecionam em academias e outros locais, novos subsídios sobre os erros que se cometem durante a execução dos exercícios de musculação e a melhor forma de corrigi-los e evitá-los.

Palavras chave: gestos biomecânicos; musculação; educação física.

Palavras-chave: gestos biomecânicos; musculação; educação física

altinezio@bs2.com.br